

Przygotowanie do zabiegu



Zabieg operacyjny może być stresującym wydarzeniem. Operację zwykle poprzedza długie oczekiwanie i niepewność co do jej przebiegu. Warto porozmawiać z lekarzem i zapoznać się z planem leczenia, aby zabieg był tak komfortowy i bezpieczny, jak to tylko możliwe.

Odpowiednie przygotowanie zmniejsza ryzyko powikłań oraz przyspiesza powrót do zdrowia.

I Przygotowanie do operacji

● Przygotowanie do operacji obejmuje:

- **Dbanie o optymalny stan zdrowia**
- **Rezygnację z nałogów**
- **Wizyty u lekarzy i wykonanie niezbędnych badań.**

W tej broszurze znajdziesz najważniejsze informacje dotyczące **oceny stanu zdrowia przed zabiegiem i przygotowania przedoperacyjnego**. Mamy nadzieję, że pomoże Ci to właściwie przygotować się do operacji i ułatwi komunikację z personelem medycznym.

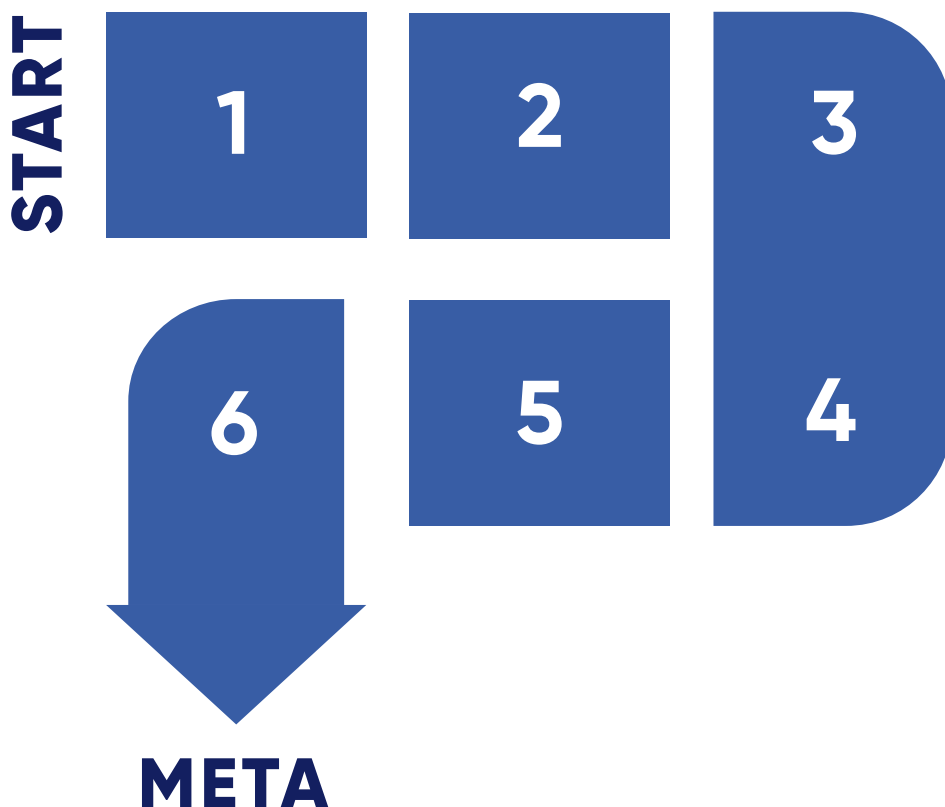
Warunkiem sukcesu leczenia operacyjnego jest dobra współpraca pomiędzy pacjentem, a całym zespołem terapeutycznym. Wypełnienie zaleceń zawartych w broszurze pozwoli zmniejszyć ryzyko powikłań okołoperacyjnych i zwiększy szansę na szybki powrót do zdrowia po operacji.



II Oczekiwanie na zabieg

● Jak przygotować się do zabiegu operacyjnego?

Czas oczekiwania na zabieg wykorzystaj na odpowiednie przygotowanie organizmu do operacji. Twoje działania można opisać jako kolejne kroki, które należy zrealizować od otrzymania skierowania do dnia zabiegu. **Jak powinny wyglądać?**



Na kolejnych stronach dowiesz się jak wykonać poszczególne kroki.

1

- **Otrzymanie skierowania na zabieg**

Zapisanie się na zabieg w wybranym szpitalu

- **Kilka miesięcy/tygodni przed zabiegiem**

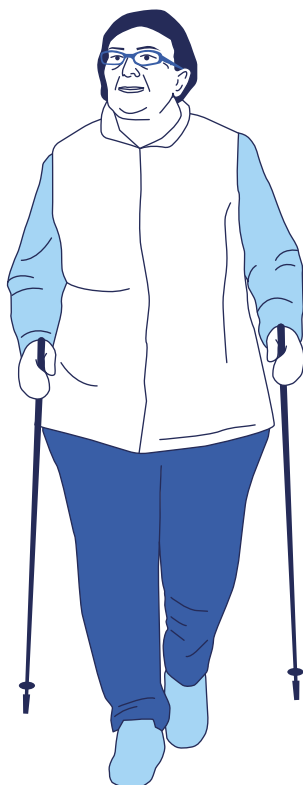
Umówienie wizyty w poradni anestezyjologicznej*

Powinna odbyć się **7-14** dni przed planowanym przyjęciem do szpitala.

*Nie wszystkich pacjentów kwalifikuje się w poradni anestezyjologicznej. Konsultacja anestezyjologiczna może odbyć się również podczas pobytu pacjenta na oddziale, zwykle w dniu poprzedzającym zabieg.



2 • Kilka miesięcy przed zabiegiem



Aktywność fizyczna

Zaleca się regularne ćwiczenia, dostosowane do obecnego stanu zdrowia (np. u osób starszych spacerować powyżej 30 min. dziennie). **Aktywność fizyczna zapobiega nadmiernej utracie masy ciała i poprawia siłę mięśniową.**

Właściwe odżywianie

Stosuj zasady zdrowego żywienia:

- ograniczaj ilość tłuszczu pochodzenia zwierzęcego i cukrów w diecie
- spożywaj dużą ilość owoców i warzyw
- dbaj o odpowiednią zawartość białka w diecie, ok. 1g/kg masy ciała/dobę.

Sen

Odpowiednia ilość snu jest niezbędna do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego. Dorosły człowiek potrzebuje przeciętnie 7–8 godzin snu na dobę.

Zwiększenie aktywności fizycznej, stosowanie odpowiedniej diety i dbanie o prawidłową higienę snu to stosunkowo proste interwencje. **Warto wdrożyć je w codziennym życiu niezależnie od terminu zabiegu.**

3

- **4-8 tygodni** przed zabiegiem

Zaprzestanie palenia tytoniu

Zaprzestanie palenia zmniejsza częstość występowania powikłań okołoperacyjnych - zaburzeń oddechowych, zawału serca, udaru mózgu, a także utrudnionego gojenia ran.

- **4 tygodnie** przed zabiegiem

Zaprzestanie spożywania alkoholu

Redukcja ilości spożywanego alkoholu wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia powikłań pooperacyjnych - infekcji, krwawień i utrudnionego gojenia ran.



Skutki wieloletnich nałogów trudno odwrócić podczas krótkotrwałej abstynencji. Zachęcamy do długofalowej redukcji zarówno ilości spożywanego alkoholu, jak i wypalanego tytoniu. **O pomoc w tym procesie można poprosić lekarza rodzinnego.**

4

- **Kilka tygodni** przed zabiegiem

Konsultacje specjalistyczne

Przed wizytą w poradni anestezjologicznej warto upewnić się, że wykonano badania i odbyło konsultacje, które zlecił lekarz kierujący na zabieg.

Pamiętaj również, aby przed operacją szczególnie dbać o właściwe leczenie chorób przewlekłych i przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami specjalistów.

- **1-2 tygodnie** przed przyjęciem do szpitala

Wizyta w poradni anestezjologicznej*

Przed wykonaniem znieczulenia konieczna jest konsultacja anestezjologiczna, podczas której lekarz oceni Twój stan zdrowia.

*Nie wszystkich pacjentów kwalifikuje się w poradni anestezjologicznej. Konsultacja anestezjologiczna może odbyć się również podczas pobytu pacjenta na oddziale, zwykle w dniu poprzedzającym zabieg.

5

- **Tydzień** przed zabiegiem



Kompletowanie dokumentacji medycznej oraz rzeczy niezbędnych do szpitala

Warto pomyśleć o tym z odpowiednim wyprzedzeniem.



6

- **Umówiony termin przyjęcia do szpitala**

Zgłoszenie do szpitala

Jeśli tuż przed terminem zabiegu zaobserwujesz u siebie **opryszczkę** lub **objawy infekcji**: gorączkę, kaszel, ból gardła, itp., **należy telefonicznie poinformować oddział**. Lekarz może podjąć decyzję o przełożeniu operacji do czasu, aż Twój stan ulegnie poprawie. Infekcja może być przyczyną powikłań w trakcie zabiegu.

- **Dzień przed zabiegiem**

Ostatni posiłek przed zabiegiem

Ostatni lekki posiłek można zjeść **najpóźniej 6 godz. przed zabiegiem**. Klarowne płyny (woda, herbata) można wypić **najpóźniej na 2 godz. przed zabiegiem**.

- **Dzień zabiegu**



Przestrzeganie zaleceń personelu medycznego

Rano, w dniu zabiegu należy przyjąć leki, które lekarz zalecił na wizycie anestezyjologicznej. Możesz je popić niewielką ilością wody. W niektórych szpitalach, na 2-3 godz. przed zabiegiem, otrzymasz specjalny napój węglowodanowy.

Przestrzeganie zaleceń dotyczących jedzenia i picia jest ważne, ponieważ wpływa na bezpieczeństwo przeprowadzanego zabiegu.

● Jak wygląda i po co przeprowadzana jest wizyta anestezyjologiczna?

Aby bezpiecznie wykonać zaplanowany zabieg, konieczne jest znieczulenie. Przeprowadzaniem znieczulenia zajmuje się zespół anestezyjologiczny, kierowany przez lekarza anestezyjologa.

Przed wykonaniem znieczulenia odbędzie się konsultacja anestezyjologiczna, podczas której **lekarz oceni Twój stan zdrowia na podstawie badania i dokumentacji medycznej, a następnie wskaże możliwe warianty znieczulenia.**

Przed wizytą zostaniesz prawdopodobnie poproszony/a o samodzielne wypełnienie ankiety na temat Twojego stanu zdrowia, a w trakcie rozmowy anestezyjolog zada Ci szereg pytań. Podczas konsultacji zostaniesz zapytany/a m.in. o:

- **Dotychczasową historię medyczną (karty informacyjne z leczenia szpitalnego, tzw. wypisy ze szpitali, opisy badań obrazowych, itp.)**
- **Wyniki ostatnich badań**
- **Choroby przewlekłe**
- **Leki przyjmowane na stałe oraz doraźnie, a także witaminy, suplementy i zioła**
- **Alergie na leki, pokarmy i inne substancje**
- **Poprzednie zabiegi operacyjne i znieczulenia**
- **Masę ciała i wzrost.**

Ważne!

Na konsultację w poradni/na oddziale należy zabrać wyniki badań i konsultacji specjalistycznych, które zlecił lekarz kierujący na zabieg.

Konsultacja anestezyjologiczna jest odpowiednim momentem na zadawanie pytań dotyczących znieczulenia i leczenia bólu pooperacyjnego.

Zdarza się, że w razie obecności czynników, które mogłyby zakłócić przebieg znieczulenia i zwiększyć ryzyko powikłań, anestezyjolog decyduje o odroczeniu zabiegu. Priorytetem jest bezpieczeństwo pacjenta.

IV Zabieg operacyjny

● Czy stres przed zabiegiem może wpływać na Twój stan zdrowia?

Pacjenci często obawiają się zabiegu chirurgicznego. Stres może być na tyle silny, że będzie objawiał się np. podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi, trudnościami w zasypianiu, bólami brzucha czy głowy.

● Jak radzić sobie ze stresem związanym z zabiegiem operacyjnym?

Choć odczuwanie niepokoju w tych okolicznościach jest naturalne, nadmierny stres nie jest korzystny.

- **Zadbaj o redukcję stresu, np. sięgając po różne metody relaksacyjne.**
- **Nie bój się zadawania pytań. Lekarz kierujący na zabieg lub anestezjolog pomoże rozwiązać Twoje wątpliwości dotyczące zabiegu. Pytania możesz zapisać wcześniej na kartce/w telefonie.**
- **W niektórych sytuacjach pomocna może być konsultacja ze specjalistą zdrowia psychicznego, np. psychologiem lub psychiatrą.**

● Dlaczego przestrzeganie zaleceń jest ważne?

Planowanie z wyprzedzeniem pozwala zredukować stres i poczuć się pewniej przed zabiegiem.

Sukces zabiegu i szybka rekonwalescencja zależą nie tylko od całego zespołu terapeutycznego, ale również od pacjenta.

Postępowanie zgodnie z zaleceniami może pomóc Ci:

- **Wcześniej poczuć się lepiej**
- **Wcześniej wrócić do domu**
- **Zmniejszyć ryzyko powikłań.**

● Przygotowanie do zabiegu - checklista

Poniższa lista pomoże Ci usystematyzować informacje dotyczące przygotowania przedoperacyjnego, dzięki czemu będziesz mógł/mogła skupić się na zdrowieniu.

- Ustal termin zabiegu w szpitalu
- Umów konsultację anestezyjologiczną i ewentualne wizyty u specjalistów
- Zadbaj o aktywność fizyczną, dobrą dietę i sen
- Odstaw używki (papierosy, alkohol i inne)
- Zorganizuj opiekę po wypisie do domu
- Wykonaj test ciążowy przed przyjęciem do szpitala, jeśli podejrzewasz, że możesz być w ciąży
- Zabierz do szpitala niezbędne rzeczy, w tym dokumentację medyczną i leki własne w oryginalnych opakowaniach
- Przed zabiegiem zdejmuj biżuterię, usuń makijaż i zmyj lakier do paznokci
- Ostatni posiłek zjedz wieczorem w dniu poprzedzającym operację, **NAJPÓŹNIEJ** na 6 godzin przed operacją
- Klarowne płyny (woda, herbata, specjalny napój przedoperacyjny) wypij **NAJPÓŹNIEJ** na 2 godziny przed operacją

Ulotkę opracował zespół intensywna.pl  intensywna.pl

Autorzy: lek. Magdalena Fronczek, Justyna Danel,
lek. Maciej Mikiewicz, dr n. med. Jakub Fronczek

Nadzór merytoryczny: prof. dr hab. n. med. Wojciech Szczeklik

Dowiedz się więcej:

