

ZDROWE ZĘBY



Zadbaj o zdrowe zęby przed operacją. Stan zapalny zębów jest jednym z najważniejszych przeciwwskazań do znieczulenia ogólnego.

Stan zapalny panujący w organizmie może również przyczynić się do patologii w procesie gojenia ran.

OPIEKA NAD RANĄ I BLIZNA



Jeżeli rana nie chce się prawidłowo goić zgłoś się do specjalisty gojenia ran w Twojej okolicy. Czasem istnieje potrzeba tylko zmiany rodzajów opatrunków, a czasem trzeba do wspomoczenia procesu gojenia podejść kompleksowo. Specjalista (pielęgniarka lub lekarz) będzie w stanie ocenić jakie kroki należy podjąć, aby gojenie było lepsze.

Terapia blizn powinna być dostosowana do aktualnego stanu pacjenta i okresu w procesie gojenia. Wymaga to dostosowanej nauki pielęgnacji i stabilizacji blizny oraz w razie konieczności terapii blizn wykazujących zaburzenia. Warto znać te zasady wcześniej.

Nie dobieraj samodzielnie specyfików do stosowania na bliznach. To, że znajomemu pomogła dana maść na blizny nie znaczy, że jest automatycznie zalecana do Twojego typu blizny.

ORGANIZACJA ŻYCIA



Po zabiegu czynności, które wcześniej nie sprawiały trudności mogą stać się utrudnione. Respektuj proces gojenia i nie przekraczaj bariery bólu, nie wracaj do pracy kiedy jeszcze za wcześnie, nie podejmuj działań, które mogą utrudnić proces gojenia lub doprowadzić do wtórnego uszkodzenia rany / blizny. Bardzo pomocne jest przystosowanie pomieszczeń, zgromadzenie zapasów, pomoc ze strony rodziny lub sąsiadów w przygotowaniu posiłków, zrobieniu zakupów, itp.

ZDROWE ODŻYWIANIE



Jeżeli jesteś w ogólnie dobrym stanie zdrowia zapewnij organizmowi odpowiednią ilość energii z pożywienia - około 2500 kcal dla osoby ok. 75 kg, a w tym 40 - 50% węglowodanów (ale tylko 10 % cukrów prostych).

Dbaj o odpowiednią ilość podaży białka, tzn. 1,5 - 2 gr/kg masy ciała oraz zdrowych tłuszczów w ilości 1gr/ kg masy ciała.

Jeżeli masz zaburzenia odżywiania, stany zapalne, jakiegokolwiek choroby przewlekłe, podejrzenie niedożywienia koniecznie skonsultuj się z dietetykiem, który pomoże dobrać odpowiednie parametry odżywiania lub wskaże, które preparaty stosować w celu uzupełnienia braków, np specjalistyczne odżywki białkowe.

REDUKCJA UŻYWEK



Palenie zaburza mikrokrążenie, na skutek czego może dochodzić do utrudnionego procesu gojenia się ran. W bliznie powstają nowe naczynia krwionośne odpowiedzialne za transport składników krwi potrzebnych w procesie gojenia. U osób palących ten proces może być znacznie utrudniony. To może prowadzić do powstania trudno gojących się, przewlekłych ran.

Jeżeli nie radzisz sobie z rzuceniem palenia znajdź specjalistę, który Ci z tym skutecznie pomoże.

SUPLEMENTACJA



Organizm, aby prawidłowo się wyleczyć, musi mieć dostarczone odpowiednie ilości składników odżywczych.

Między innymi witaminy A, B, C, D, E, miedź, cynk, selen, wapń, żelazo mają udowodnione naukowo działanie wspomagające proces gojenia się ran.

Zapytaj lekarza lub farmaceutę, które składniki powinieneś dodatkowo suplementować.

Uwaga! Nadmiar niektórych witamin lub minerałów może być czasami przeciwwskazany. Na przykład przy planach powiększenia rodziny trzeba być rozważnym z witaminą A.

SZCZEPIONIA



Przed zabiegami operacyjnymi konieczne jest zaszczepienie się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B) lub określenie miana przeciwciał anty-HBs.

SKONSULTOWAĆ LEKI



Przed zabiegiem należy poinformować lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, zarówno tych na receptę, jak i bez recepty. Może okazać się konieczna modyfikacja leczenia przed zabiegiem. Fizjoterapeuta również musi mieć informacje o zazywanych lekach.

DBANIE O ODPORNOŚĆ



Staraj się nie dopuścić do infekcji, ponieważ każda choroba może opóźnić wykonanie zabiegu lub operacji.

BADANIA KRWI



Przed operacją najczęściej potrzebne są następujące badania: grupa krwi, morfologia, OB, APTT i PT, antygen HBs, przeciwciała HCV, przeciwciała HIV, elektrolity, glukoza. Lekarz prowadzący pokieruje jakie badania i w jakim czasie wykonać.

LISTA RZECZY DO SZPITALA



Rzeczy potrzebne do szpitala przygotuj wcześniej, żeby móc w razie potrzeby dokupić potrzebne artykuły. Warto sprawdzać strony internetowe szpitali - często jest tam napisane, co zaleca się zabrać ze sobą na czas pobytu. Weź ze sobą wszystkie swoje leki, których używasz na co dzień.

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE



Pamiętaj o podaży wody do organizmu. Instytut Medycyny zaleca, by mężczyźni wypijali łącznie około 3 litrów płynów dziennie, a kobiety nieco ponad 2 litry. Jednak nie tylko picie wody pomaga - pamiętaj o nawilżeniu skóry za pomocą neutralnych dermokosmetyków.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Umiarkowana aktywność fizyczna wspomaga proces gojenia ran, ponieważ nie przeciąża organizmu, ale pozwala na jego odpowiednie natlenienie. Zapytaj fizjoterapeutę czy są wskazane zabiegi fizykalne lub medyczny trening przed Twoim rodzajem operacji.

REDUKCJA STRESU



Przygotowanie psychiczne do samej operacji jak i tego, co czeka po niej znacząco obniża poziom stresu i poprawia dobrostan pacjenta. Próbuj uzyskać racjonalne odpowiedzi na wszystkie nurtujące Cię pytania, aby z jak największym spokojem poddać się operacji. Wspomóż się przed zabiegiem ćwiczeniami relaksacyjnymi, ćwiczeniami oddechowymi, medytacją lub ćwiczeniami z terapii nerwu błędnego, aby dodatkowo regulować pozytywnie poziom stresu przedoperacyjnego.

WYWIAD LEKARSKI



Wywiad lekarski jest jednym z najważniejszych punktów, ponieważ pozwala na uzyskanie wszystkich niezbędnych informacji dotyczących tego, jak przygotować się do zabiegu oraz jak wspomagać leczenie po jego wykonaniu. Przygotuj się na wywiad lekarski zabierając ze sobą listę wszystkich zażywanych przez Ciebie leków, wskazane wcześniej wyniki badań, oraz koniecznie zrób pisemną listę pytań, które chcesz zadać.

UNIKANIE ALKOHOLU



Na co najmniej 48 godzin przed operacją powstrzymaj się od spożywania napojów alkoholowych.

ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE



Rany najlepiej się goją wtedy, kiedy nie są przekraczane ich możliwości funkcjonalne. Bardzo dużym ułatwieniem będzie więc specjalistyczne zaopatrzenie ortopedyczne, dzięki któremu o wiele łatwiej można znieść obciążenia.

KONTAKT ZE SPECJALISTAMI



Nikt tak dobrze nie pomoże, jak specjalista z danej dziedziny. Warto więc korzystać z wiedzy, którą mają do zaoferowania na każdym etapie gojenia się ran i blizn. Należy także zgłaszać się do kontoli w wyznaczonych terminach i przestrzegać zaleceń.

WSPARCIE BLISKICH



Wsparcie ze strony bliskich pozwoli na dużo lepszą adaptację do życia pooperacyjnego, zniweluje stres oraz wspomogę rekonwalescencję.

WSPARCIE ŻYWIENIOWE



Europejskie Towarzystwo Żywności i Metabolizmu zaleca, aby na 5-7 dni przed planowaną operacją chirurgiczną wprowadzić dodatkowe doustne wsparcie preparatami odżywczymi, które zawierają argininę, glutaminę, kwasy tłuszczowe Omega-3 i nukleotydy.

PRZED ZABIEGIEM



Proces leczenia ran i blizn należy rozpocząć jak najszybciej, czyli najlepiej jeszcze przed ich pojawieniem się.



ODHACZ



zaznacz w kwadraciku jeżeli udało Ci się przed zabiegiem przygotować się wg danego zalecenia.

UWAGA!

ULOTKA MA JEDYNE CHARAKTER INFORMACYJNY ORAZ MA NA CELU PRZED WSZYSTKIM MOBILIZACJĘ DO WIĘKSZEGO ZAANGAŻOWANIA W PRZYGOTOWANIU DO ZABIEGU OPERACYJNEGO ZE STRONY PACJENTA.

ŻADNA ULOTKA NIE ZASTĄPI WIZYTY U SPECJALISTY : LEKARZA, PIEŁĘGNIARKI, FIZJOTERAPEUTY, FARMACEUTY LUB INNYCH. Z WSZELKIMI WĄTPLIWOŚCIAMI ZWRACAJ SIĘ DO NICH W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI.

ULOTKA POWSTAŁA WE WSPÓŁPRACY Z FIZJOTERAPEUTAMI, MASAŻYSTAMI, LEKARZAMI, NATUROTERAPEUTAMI, PIEŁĘGNIARKAMI, FARMACEUTAMI I NIE TYLKO. DZIĘKUJEMY ZA WSPÓŁPRACĘ WSZYSTKIM, KTÓRZY DOŁĄŻYLI STARAŃ ZE SWOJEJ STRONY.

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE

WWW.INTEGRACYJNA.COM



INTEGRACYJNA TERAPIA BLIZN