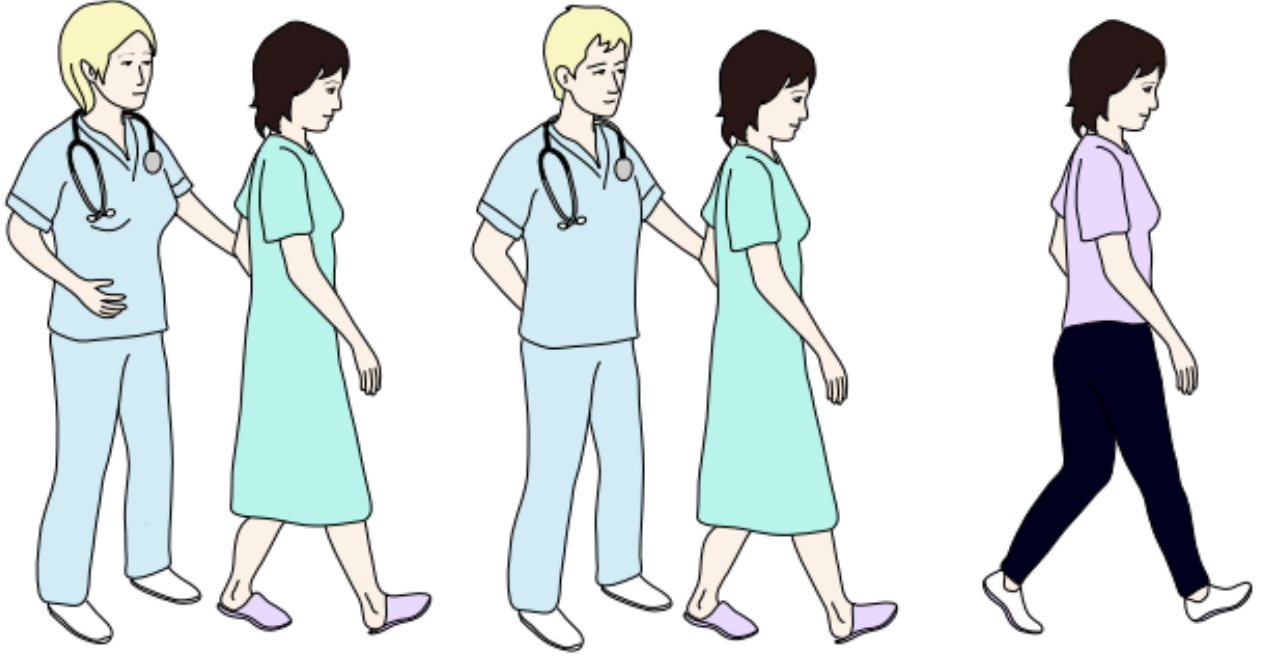


KOLOREKTAL CERRAHİ



EĞİTİM REHBERİ



ERAS Türkiye Derneği - 2017

Önemli Not

Bu kitapçık ve içindeki bilgiler sizin eğitiminiz için düzenlenmiştir. Doktorunuzun ya da sizinle ilgilenen sağlık çalışanının talimat ya da önerilerinin yerine geçemez. Tedavi ve takibinizle ilgili sorularınız için lütfen yetkili bir sağlık çalışanından bilgi alınız.



Ameliyatınızdan önce ve sonraki eylemlerinizin ameliyattan sonraki iyileşme sürecinizi çok belirgin biçimde etkileyebileceğini biliyor muydunuz?

Ameliyatınızla ilgili maksimum derecede bilgilenmek, hazırlanmak ve iyileşme sürecine etkin biçimde katılmak suretiyle ameliyat sonrası seyrinize katkı sağlayabilirsiniz.

Bu kitapçıkta verilen bilgiler, güvenli ve hızlı biçimde, daha az komplikasyonla iyileşmenize ve evinize daha erken dönerek normal günlük yaşamınıza daha erken kavuşmanıza yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır.

CERRAHIYE



HAZIRLANIN!

Zihinsel Olarak Hazırlanın!



- Cerrahiden önce stres ve kaygı düzeyinizi azaltın. Stres ve kaygı düzeyinizi azaltmak daha hızlı iyileşmenizi sağlayacaktır.
- Meditasyon, derin nefes alma, pozitif düşünme, hayal kurma stresinizi azaltmaya yardımcı olacaktır.
- Ameliyatınızdan önce ameliyatınıza ilişkin bilgi alın. Önceden bilgi almanız ameliyata ruhsal olarak hazırlanmanıza yardımcı olacak ve ameliyat sonrası normal ruhsal durumunuza dönmenizi kolaylaştıracaktır.

Egzersiz Yapın



- Egzersiz, vücudunuzun ameliyat için hazırlanmanıza ve daha hızlı iyileşmenize yardımcı olacaktır.
- Günde en az 15 dakika yürüyüş yapın. Adımsayar ile yürümek ne kadar yürüdüğünüzü takip etmek için yararlı olacaktır.
- Hava koşullarının uygun olmadığı zamanlarda ise yürüyüş için alışveriş merkezleri tercih edebilirsiniz.
- Düzenli egzersiz yapıyorsanız egzersiz yoğunluğunu ve süresini arttırın.

Solunum Egzersizi Yapın



- Akciğerlerinizi güçlendirmek ve ameliyat sonrası akciğer enfeksiyon riskini azaltmak için bir solunum egzersiz cihazı olan inspirometriyi kullanın. Bu cihaz medikal marketlerden temin edilebilir.
- Cihazı ters çevirin, ağızlığın çevresine dudaklarınızı sıkıca yerleştirerek hızlıca nefesinizi içinize çekin ve topları olabildiğince uzun süre yukarıda tutmaya çalışın.
- Ameliyattan sonra da inspirometre kullanımına devam edin.
- Eğer inspirometreniz yok ise uygulamayı burundan derin bir nefes alıp birkaç saniye bekledikten sonra ağızdan dudaklarınızı büzerek nefesinizi vererek yapabilirsiniz.

Alkol ve Sigara Kullanımını Bırakın



- Ameliyattan önceki dönemde sigara kullanımı, ameliyat sonrasında enfeksiyonlara neden olmakta; yara iyileşmesini ve solunum fonksiyonlarını bozmakta ve dolaşım ile ilgili sorunlara yol açmaktadır.
- Alkol kullanımı, anestezi sırasında verilmesi gereken ilaç miktarını etkiler, kanamaya neden olabilir, ameliyat sonrasında yara iyileşmesini olumsuz etkiler ve kalpte ritim bozukluklarına yol açabilir. Ameliyattan önce alkol kullanımı ameliyatınızın ertelenmesine neden olabilir
- Ameliyattan önce sigara kullanımı ameliyat sonrası sorunlara ve enfeksiyona neden olmaktadır.
- Ameliyattan **en az 4 hafta önce** alkol ve sigara kullanımını bırakın.
- Sigarayı bırakmak için ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattını arayarak destek alabilirsiniz.
- Sigara Bırakma Danışma Hattı resmi web sayfasına <https://alo171.saglik.gov.tr/> adresinden ulaşabilirsiniz.

iyi Beslenin



- Ameliyat öncesi dönemde yeterli ve dengeli beslenme, ameliyattan sonraki iyileşme süresini kısıltacaktır.
- Vitamin, mineral ve proteinden zengin besinler tüketin.
- Demir ve kalsiyumdan zengin besinler tüketin.
- Bol sıvı tüketin.
- Doktorunuzun önerdiği ek beslenme ürünleri var ise mutlaka tüketin.
- Size verilen karbonhidratlı sıvıyı ameliyattan altı saat önce 800 cc, iki saat önce 400 cc olacak şekilde tüketin.
- Şeker hastalığınız var ise şeker kontrolünüzü düzenli yapın.

Bu İlaçları Kullanmayın!



- Ameliyattan 14 gün önce E vitamini, balık yağı veya bitkisel ilaç almayın.
- Ameliyattan önceki 7 gün boyunca Aspirin kullanmayın.
- Ameliyattan önceki 14 gün boyunca herhangi bir diyet ilacı almayın.
- Bazı ağrı kesicilerin ameliyattan 10 gün, bazılarının ise 3 gün önceden kesilmesi gerekmektedir. Kullandığınız bir ağrı kesici varsa doktorunuza bildirin.
- Kan sulandırıcı ilaç kullanıyorsanız reçeteyi yazan doktorunuza danışın.

Cerrahinizden Barsak Hazırlığı ile İlgili Talimat Alın



- Barsak hazırlığı sindirim sisteminizin içeriğinin ameliyat öncesinde boşaltılmasını sağlar. Bunun gerekli olup olmadığı, cerrahınızın size nasıl bir işlem uygulamayı planladığı ile ilgilidir.

Cerrahım

- Barsak hazırlığı talimatı verdi.
- Barsak hazırlığına ihtiyacım olmadığını söyledi.



Ameliyat Öncesi Temizlik



- Herhangi bir eczaneden satın aldığınız bir antibakteriyel sabunla ameliyatınızdan önceki iki gece ve ameliyat sabahında duş alın.
- Ameliyattan önceki yedi gün boyunca ameliyat yapılacak alanı tıraş etmeyin ve bu alana ağda yaptırmayın.

Ameliyat öncesi temizliğiniz için aşağıdaki tabloyu kullanın.

Ameliyattan 2 gün önce ___/___/___	Ameliyattan 1 gün önce ___/___/___	Ameliyat sabahı ___/___/___
<input type="checkbox"/> Antibakteriyel duş	<input type="checkbox"/> Antibakteriyel duş	<input type="checkbox"/> Antibakteriyel duş

Ameliyat Günü ve Sonrası



Bunlara Dikkat Edin

- Ameliyattan önceki gece saat 00:00' dan sonra yemek yemeyin.
- Ameliyattan 2 saat öncesine kadar berrak sıvılar tüketebilirsiniz. Berrak sıvılar arasında; açık çay, su, tanesiz komposto suyu, elma ve üzüm suyu gibi sıvılar bulunmaktadır.
- Size verilen karbonhidratlı sıvıyı ameliyatınızdan 2 saat önce bitirin.
- Vücudunuzdaki tüm takılarınızı (piercingler de dahil olmak üzere) çıkarın.

Ameliyat ve Sonrasıyla İlgili Bunları Bilin



- Ameliyat günü sizin güvenliğiniz için, farklı sağlık profesyonelleri size aynı soruları sorabilirler.
- Siz ameliyattayken, yakınlarınızdan bekleme alanlarında beklemelidirler.
- Ameliyat sırasında size verilen anestezinin etkisi ile yapılan işlemleri ve ağrı hissetmeyeceksiniz.
- Ameliyat boyunca kan basıncınız (tansiyonunuz), vücut sıcaklığınız, kan oksijen seviyeniz sürekli kontrol edilecek ve ameliyat boyunca izlenecektir.
- Ameliyatınız bittikten sonra cerrahınız yakınlarınıza gerekli bilgiyi verecektir.
- Ameliyattan sonra “Uyanma Ünitesi” adını verdiğimiz bölümde uyanacaksınız. Bu bölümde kalp ritminiz, bulantınız ve ağrılarınız takip edilecektir. Burada yaklaşık 1-2 saat kalabilirsiniz.

Ağrınızı Kesmemizde

Bize Yardım Edin

- Ameliyattan sonra bir miktar ağrınız olabilir. Ağrınızı değerlendirme amaçlı bir ölçek kullanılacaktır. Bu ölçekten söylediğiniz her rakam farklı bir ağrı şiddetini ifade etmektedir.



- Ağrınızın şiddeti sorulduğunda 1'den 10'a kadar olan rakamlarla ağrı şiddetinizi belirtin.
- Ameliyattan sonra ağrınızı azaltmak için sırtınızda bir kateter bulunabilir. Bu kateter ağrı kesici ilacınızı gönderen bir pompaya bağlı olacaktır. Bu pompanın buton kısmı size verilecektir ve ağrınız arttığında butona basmanız istenecektir. Butona bastıktan sonra bir daha basmadan önce 20-30 dakika kadar beklemeye dikkat edin.
- Butona basmanıza rağmen ağrınızın devam ettiği durumlarda doktorunuza veya hemşirenize haber vermeniz gerekmektedir. Sağlık profesyonelleri ağrınızı kontrol almada size yardımcı olacaktır.
- Ameliyat sonrasında, aşağıdaki durumlardan biri söz konusuysa doktor ya da hemşirenize iletin.
 - Ağrınızın şiddeti 4/10'un üzerinde ise ve ilaçlarla azalmıyorsa.
 - Ağrı kesicilerin yan etkileri ortaya çıktıysa.
 - Yeni ve farklı türde bir ağrı hissediyorsanız.
 - Bulantınız oluyorsa veya kustuyorsanız.
- Öksürürken bir yastık yardımı ile yara yerinizi destekleyin.
- Ağrınızı azaltan uygulamaları (müzik dinleme, hayal kurma, masaj vb) yapabilirsiniz.
- Aktivite esnasında ağrınızın artması normaldir.

Ameliyat Sonrası Beslenmeyle İlgili Bunları Bilin



Bağırsak hareketlerinizi düzenlemek ve iyileşmenizi hızlandırmak için;

- Düzenli yemek yemeye ve sıvı alımına dikkat edin.
- Doktorunuz uygun görürse, ameliyattan 6 saat sonra açık sıvı (çay, su, ihlamur, komposto suyu vb.) besinler tüketebilirsiniz.
- Doktorunuz uygun görürse, ameliyatınızın birinci günü yumuşak (muhallebi, çorba, yoğurt vb) veya katı gıdalar, sonraki günlerde doktorunuzun öneri ve talimatlarına göre katı gıdalar tüketebilirsiniz.
- Ameliyat olduğunuz gün kendinizi iyi hissettiğinizde şekerli, aromasız bir sakız çiğnemeye başlayınız. En az günde üç defa 5-15 dakika sakız çiğneyin.

Egzersiz Yapın



Kaslarınızı güçlendirmek, enfeksiyonları önlemek ve iyileşmenizi hızlandırmak için;

- Hareket edin.
- Ameliyattan sonra en kısa sürede yatak dışına çıkın.
- Yemeklerinizi sandalyede oturarak yiyin.
- Ameliyat olduğunuz gün en az 2 saati, ameliyatınızın birinci gününden itibaren ise en az 6 saati yatak dışında geçirin.
- Yürüyüş yapın ve yürüyüş süre ve uzunluğunu her gün arttırın.
- Solunum egzersizlerinizi saatte 10 kez yapın.

İlaçlarınıza Dikkat Edin



- Taburcu olmadan önce ilaçlarınızın kullanım şeklini, zamanını, sıklığını, miktarını ve etkilerini sağlık profesyonellerinden öğrenin.
- Doktorunuzun önerdiği ilaçları zamanında ve düzenli alın.

TABURCULUK



ve

EVDE BAKIM

Kontrolle Gelin

- **4 hafta** sonra doktor kontrolünüze gelin.
- Kontrolle gelirken doktorunuzun sizden istediği tetkikler varsa yaptırın.
- Düzenli yaptırmanız gereken tetkikleri atlamayın.

Ađrıya Dikkat Edin

- İlk birkaç hafta orta düzeyde ağrı hissetmeniz normaldir.
- Ağrı düzeyiniz çok artarsa mutlaka sağlık ekibi ile iletişime geçin.

Yara Bakımınıza Dikkat Edin

- Yaranın temiz ve kuru tutulmasına özen gösterin.
- Yara yerinizde akıntı, kızarıklık, şişlik, ağrı veya ateş olursa doktorunuza başvurun.

Banyo Yapın

- Doktorunuz izin verdikten sonra banyo yapabilirsiniz.
- Oturarak ya da ayakta banyo yapabilirsiniz. Küvet kullanmayın.
- Banyoda yara yerinizi sürtmeyin, keselemeyin.
- Banyodan sonra yara yerinizi kurulayın.

Egzersiz Yapın

- Ameliyattan sonra evde de solunum egzersizlerinize devam edin.
- Altı hafta ağır kaldırmayın.
- Yürüyüş yapın.
- İşe dönüş zamanınızı doktorunuza danışın.

Beslenmenize Dikkat Edin

- Doktorunuzun yasaklamış olduğu besinler var ise bunların dışında bütün besinleri tüketebilirsiniz.
- Bol sıvı tüketin.
- Kabızlık sorunu ile karşılaşmamak için lifli besinler tüketin.
- Doktorunuz ek beslenme önerirse, bunları düzenli kullanın.
- Düzenli ve dengeli beslenin.

İyileşme Günlüğü

İlaç Takip Çizelgesi

İLACIN ADI	DOZU	KULLANIM SIKLIĞI	KULLANIM NEDENİ	KULLANMA ŞEKLİ

Aktivite Takip Çizelgesi

YÜRÜYÜŞ

Ameliyattan önce

Günde en az 15 dakika

Ameliyattan Sonra

Günde en az 4 kez 20'şer dakika

SOLUNUM EGZERSİZİ

Ameliyattan önce

Günde 3 defa 10 kez

Ameliyattan Sonra

Her saat 10 kez

Ağrı Takip izelgesi

		Ameliyat günü	Ameliyat sonrası 1.gün	Ameliyat sonrası 2.gün	Ameliyat sonrası 3.gün	Ameliyat sonrası 4.gün	Ameliyat sonrası 5.gün
	ETKİLER YAN (EVET/HAYIR)	UYKUSUZLUK					
		KAŞINTI					
		BULANTI					
		BAŞ DÖNMESİ					
		KABIZLIK					
AğRI SEVİYESİ (0-10)	SABAH	DİNLENME					
		AKTİVİTE					
	ÖĐLE	DİNLENME					
		AKTİVİTE					
	AKŞAM	DİNLENME					
		AKTİVİTE					