



# Мой план восстановления

## Двусторонняя реконструкция молочной железы с помощью DIEP-лоскута

Отслеживайте ход восстановления, отмечая пункты по мере их выполнения.

### День операции

#### Прием пищи и питье

- Я начал(-а) пить жидкости.
- Я употреблял(-а) твердую пищу.

#### Болеутоление

- Я принимал(-а) обезболивающее.
- Я обсудил(-а) с медсестрой/медбратом свои обезболивающие лекарства.

#### Движение

- Я использовал(-а) стимулирующий спирометр в соответствии с указаниями медсестры/медбрата.
- Я пересаживался(-лась) на кресло с посторонней помощью.
- Я прогуливался(-лась) по отделению с посторонней помощью.

#### Уход за дренажами

- Я научился(-лась) у медсестры/медбрата ухаживать за дренажными системами.
- Я сообщил(-а) медсестре/медбрату имя того человека, который будет осуществлять уход за моими дренажными системами дома.

#### Подготовка к выписке

- Я поговорил(-а) с медсестрой/медбратом о дате своей выписки.

### Число дней после операции

#### Болеутоление

- Я обсудил(-а) с медсестрой/медбратом свои обезболивающие лекарства.

#### Движение

- Я провел(-а) большую часть дня сидя в кресле.
- С каждым днем я прогуливаюсь все дольше и дольше.
- Я встретился(-лась) со своим физиотерапевтом.
- Медсестра/медбрат научил(-а) меня, как принимать душ дома.

#### Уход за разрезами

- Я научился(-лась) у медсестры/медбрата ухаживать за разрезами.

#### Уход за дренажами

- Я посмотрел(-а) видеоролик «Как ухаживать за дренажной системой Jackson-Pratt». Чтобы посмотреть видеоролик, перейдите по ссылке [www.mskcc.org/jr-russian](http://www.mskcc.org/jr-russian) или наведите камеру смартфона на QR-код справа.
- Я показал(-а) медсестре/медбрату, что я и ухаживающее за мной лицо умеем ухаживать за моими дренажными системами.

#### Подготовка к выписке

- Я уже знаю, как доберусь домой из больницы.
- Я обсудил(-а) с медсестрой/медбратом, какие принадлежности я возьму домой.

### Возвращение домой

#### Подготовка к выписке

- Я позавтракал(-а).
- Я обсудил(-а) с медсестрой/медбратом полученные мною инструкции по выписке.
- Я проконсультировался(-лась) с фармацевтом или медсестрой/медбратом о лекарствах, которые я буду принимать дома.
- Я понимаю, что мне следует ежедневно принимать лекарство, разжижающее кровь.

### Воздержитесь от следующего, пока ваш хирург не подтвердит, что это безопасно:

- Исключите упражнения, при которых напрягается верхняя часть тела (например, отжимания).
- Исключите занятия с высокой нагрузкой (например, бег, прыжки или аэробику).
- Не поднимайте и не носите ничего тяжелее 5 фунтов (2,3 кг). Это также касается домашних животных и детей.

