

Мой план восстановления

Односторонняя реконструкция молочной железы с помощью DIEP-лоскута

Отслеживайте ход восстановления, отмечая пункты по мере их выполнения.

День операции

Постановка целей для восстановления

- Прочитать «Мой план восстановления»

Прием пищи и питье

- Начать пить жидкости
- Съесть твердую пищу

Болеутоление

- Принять обезболивающее
- Обсудить со своей медсестрой/медбратом мои обезболивающие лекарства

Движение

- Использовать стимулирующий спирометр, следуя инструкциям медсестры
- Пересесть на стул с посторонней помощью
- Прогуляться по отделению с посторонней помощью

Уход за дренажами

- Наблюдать как моя медсестра/медбрат ухаживает за дренажными системами

Подготовка к выписке

- Сообщить медсестре/медбрату имя ухаживающего за мной лица

На следующий день после операции

Болеутоление

- Обсудить со своей медсестрой/медбратом мои обезболивающие лекарства

Движение

- Провести большую часть дня сидя в кресле
- Прогуляться дольше, чем в предыдущий день
- Выучить упражнения и узнать у своего физиотерапевта способы, как ложиться в кровать и вставать с нее

Уход за разрезами

- Научиться у медсестры/медбрата ухаживать за разрезами

Дренажные системы и лекарства

- Посмотреть видеоролик «Как ухаживать за дренажной системой Jackson-Pratt»
- Научиться у медсестры/медбрата ухаживать за дренажными системами
- Посмотреть видеоролик «Как самостоятельно сделать подкожную инъекцию с помощью предварительно заполненного шприца»
- Научиться у медсестры/медбрата, как делать себе подкожную инъекцию

Подготовка к выписке

- Поговорить с медсестрой/медбратом о дате моей выписки
- Продумать, кто меня может отвезти домой
- Обсудить с медсестрой/медбратом, какие принадлежности я возьму домой

Возвращение домой

Подготовка к выписке

- Принять душ с посторонней помощью
- Съесть завтрак
- Показать медсестре/медбрату, что я или ухаживающее за мной лицо можем сделать мне подкожную инъекцию
- Узнать у медсестры/медбрата, как принимать душ дома
- Обсудить с медсестрой/медбратом полученные мною инструкции по выписке
- Проконсультироваться с фармацевтом или медсестрой/медбратом о лекарствах, которые я буду принимать дома

Ограничения физической активности

- Не **толкайте, не тяните** и **не поднимайте** ничего рукой со стороны, которой проводилась операция.
- Не давите **на молочную железу** или область груди.
- Не прикладывайте **лед** или **горячие компрессы** к прооперированному месту.

Соблюдайте эти ограничения до получения иного указания от своего хирурга.