



Мой план восстановления

Реконструкция молочной железы с помощью лоскута из широчайшей мышцы спины

Отслеживайте ход восстановления, отмечая пункты по мере их выполнения.

Предоперационный визит

Постановка целей для восстановления

- Я понимаю данные мне инструкции по приему лекарств и диетических добавок перед операцией.
- Я понимаю данные мне инструкции по употреблению пищи и напитков перед операцией.
- Я знаю, что в день операции мне будет проведена процедура блокады нерва.
- Я ознакомился(-лась) с планом восстановления на время пребывания в больнице.
- Основной ухаживающий за мной человек ознакомился с информацией о моей операции и узнал, как помогать мне осуществлять уход за собой после нее.

Учетная запись на портале MyMSK

- У меня есть учетная запись на портале MyMSK.
- Я знаю свое имя пользователя и пароль для портала MyMSK.
- На моем смартфоне или планшете установлено приложение MyMSK.

Информация о разрезах, установленных дренажах и принимаемых лекарствах

- Я знаю, что после операции мне нужно будет ухаживать за разрезами дома.
- Я знаю, что после выписки из больницы у меня все еще будут установлены дренажные системы, и мне нужно будет ухаживать за ними дома.
- Я знаю, что после операции мне нужно будет дома принимать лекарство, разжижающее кровь. Перед выпиской из больницы мои врачи примут решение о том, будет ли это пероральное лекарство (таблетка) **или** инъекция (укол).

Планирование моей выписки

- Я знаю дату своей запланированной выписки.
- Я уже знаю, как доберусь домой из больницы.
- У меня есть человек, который будет осуществлять за мной уход и помогать мне дома после операции.

Дома

Подготовка к операции

- Я прочитал(-а) материал «Подготовка к операции». Чтобы ознакомиться с ним, перейдите по ссылке www.mskcc.org/ready-surgery-russian или наведите камеру смартфона на QR-код справа.
- Я позвонил(-а) своему медицинскому сотруднику, чтобы задать вопросы, **или же** у меня нет вопросов.



Информация об установленных дренажах и принимаемых лекарствах

- Я посмотрел(-а) видеоролик «Как ухаживать за дренажной системой Jackson-Pratt» (www.mskcc.org/jp-russian).
- Я прочитал(-а) материал «Rivaroxaban» (www.mskcc.org/rivaroxaban-russian).
- Я позвонил(-а) своему медицинскому сотруднику, чтобы задать вопросы, **или же** у меня нет вопросов.





Мой план восстановления

Реконструкция молочной железы с помощью лоскута из широчайшей мышцы спины

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

День выписки

Болеутоление

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

Движение

- Я провел(-а) большую часть дня сидя в кресле.
- Сегодня я прогулялся(-лась) дольше, чем вчера.
- Я встретился(-лась) со своим физиотерапевтом.

Уход за разрезами

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

Уход за дренажами

- Я посмотрел(-а) видеоролик «Как ухаживать за дренажной системой Jackson-Pratt».
- Я показал(-а) медсестре/медбрату, что я и умею ухаживать за моими дренажными системами.

Подготовка к выписке

- Я позавтракал(-а).
- Медсестра/медбрат научил(-а) меня, как принимать душ дома.
- 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.