

Мой план восстановления

Односторонняя реконструкция молочной железы с помощью DIEP-лоскута

Отслеживайте ход восстановления, отмечая пункты по мере их выполнения.

Предоперационный визит

Постановка целей для восстановления

- Основной ухаживающий за мной человек приехал на предоперационный визит, чтобы узнать о моей операции.
- Я понимаю полученные мною инструкции по приему лекарств и диетических добавок перед операцией.
- Я понимаю полученные мною инструкции по употреблению пищи и напитков перед операцией.
- Я ознакомилась с планом восстановления во время пребывания в больнице.

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 об 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 делать инъекции (уколы) лекарств дома.
- Я знаю, что мне нужно беречь себя и выполнять определенные действия, когда я принимаю душ дома после операции.

Планирование моей выписки

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

Дома

Подготовка к операции

- Я ознакомилась с материалом «Подготовка к операции» (*Getting Ready for Surgery*).
- Я позвонила своему медицинскому сотруднику, чтобы задать вопросы или сообщить, что у меня нет никаких вопросов.

Информация об установленных дренажах и принимаемых лекарствах

- Я посмотрела видеоролик «Как ухаживать за дренажной системой Jackson-Pratt».
- Я посмотрела видеоролик «Как самостоятельно сделать подкожную инъекцию с помощью предварительно заполненного шприца».
- Я позвонила своему медицинскому сотруднику, чтобы задать вопросы или сообщить, что у меня нет никаких вопросов.

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/медбрата 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/медбрата имя ухаживающего за мной лица

На следующий день после операции

Болеутоление

- Обсудить со своей медсестрой/медбрата 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/медбрата о дате моей выписки
- Продумать, кто меня может отвезти домой
- Обсудить с медсестрой/медбрата, какие принадлежности я возьму домой.

Возвращение домой

Подготовка к выписке

- Принять душ с посторонней помощью
- Съесть завтрак
- Показать медсестре/медбрата, что я или ухаживающее за мной лицо можем сделать мне подкожную инъекцию
- Узнать у медсестры/медбрата, как принимать душ дома
- Обсудить с медсестрой/медбрата полученные мною инструкции по выписке
- Проконсультировался с фармацевтом или медсестрой/медбрата 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 хирурга.