



# Мой план восстановления

## Реконструкция молочной железы с помощью лоскута из широчайшей мышцы спины

Отслеживайте ход восстановления, отмечая пункты по мере их выполнения. Вы можете следить здесь или в своем контрольном списке «Цели до выписки». Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом «Часто задаваемые вопросы о контрольном списке целей для выписки» (*Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist*). Для этого перейдите по ссылке [www.msk.org/discharge-checklist-russian](http://www.msk.org/discharge-checklist-russian) или наведите камеру смартфона или планшета на QR-код справа.



### День операции

#### Прием пищи и напитков

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

#### Обезболивание

- Я принимал(-а) обезболивающее лекарство перорально.
- Я поговорил(-а) с медсестрой/медбратом о своих обезболивающих лекарствах.

#### 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, что мне помогут дома ухаживать за дренажными системами.

#### 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 принадлежности, которые понадобятся мне дома.

### День выписки (день 1 после операции)

#### Обезболивание

- Я поговорил(-а) с медсестрой/медбратом о своих обезболивающих лекарствах.

#### Движение

- Я провел(-а) большую часть утра 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.
- Я показал(-а) медсестре/медбрату, что я и ухаживающее за мной лицо умеем ухаживать за моими разрезами.
- Медсестра/медбрат снял(-а) мою повязку.

#### Уход за дренажами

- Я посмотрел(-а) видеоролик «Как ухаживать за дренажной системой Jackson-Pratt» (*How To Care for Your Jackson-Pratt Drain*) ([www.msk.org/jp-russian](http://www.msk.org/jp-russian)).
- Я показал(-а) медсестре/медбрату, что я и ухаживающее за мной лицо умеем 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 рекомендации пациентам после выписки.
- Я поговорил(-а) с фармацевтом или медсестрой/медбратом о лекарствах, которые мне понадобятся 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.