

Техніка роботизованої малоінвазивної езофагектомії

Дата проведення хірургічного втручання: _____

Дата очікуваної виписки: _____

Це цільові показники вашого одужання. **Можливо, на своєму досвіді ви з цією технікою не стикалися.** Про те, чого вам очікувати, вам розкаже ваш лікар або ваша медсестра. Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з посібником під назвою «Про хірургічне втручання до вашого стравоходу».

Перед хірургічним втручанням		
Що я маю робити?	<ul style="list-style-type: none">Дотримуйтеся вказівок, що надаються в посібнику під назвою «Про хірургічне втручання до вашого стравоходу».Придбайте клиновидну подушку.Щодня протягом 30 хвилин займайтеся фізичними вправами (наприклад, ходьбою).Після прийому їжі чистіть зуби.Потренуйтеся користуватися своїм стимуляційним спірометром.Щонайменше за 2 тижні до хірургічного втручання припиніть палити. Для отримання допомоги з питань відмови від паління зателефонуйте за номером 212-610-0507 і запишіться на прийом в рамках Програми лікування тютюнозалежності.	<ul style="list-style-type: none">Почніть планувати заходи зі свого догляду після хірургічного втручання.Поговоріть зі своїм медичним агентом щодо проходження вами попередніх формальностей (наприклад, в частині форми договору з довіреною особою з питань охорони здоров'я).Сплануйте свою поїздку додому після проведеного хірургічного втручання. Переконайтеся в тому, що хтось зможе вас забрати до 11:00 в день очікуваної виписки. <p>Ввечері напередодні хірургічного втручання:</p> <ul style="list-style-type: none">Помийтеся за допомогою засобу Hibiclens®.
Яких аналізів/обстежень, процедур та медичних пристроїв мені слід очікувати?	<p>Призначення передхірургічного обстеження (PST):</p> <ul style="list-style-type: none">Візьміть з собою список усіх ліків, які ви приймаєте.Візьміть з собою результати медичних обстежень та аналізів, що були проведені за межами MSK.Візьміть з собою копію договору з довіреною особою з питань охорони здоров'я (якщо він у вас є).	<ul style="list-style-type: none">Ваша медична сестра може замовити додаткові аналізи/обстеження або консультації.
Які я прийматиму препарати?	<ul style="list-style-type: none">Запитайте свого лікаря про те, коли вам потрібно припинити прийом засобів розрідження крові (наприклад, аспірину), нестероїдних протизапальних препаратів (НПЗП) і трав'яних добавок.	<p>За 3 дні до хірургічного втручання:</p> <ul style="list-style-type: none">Чоловікам, що старші за 50 років, за 3 дні до хірургічного втручання може знадобитися приймати доксазозин (Cardura®). Дотримуйтеся вказівок лікаря.

Що можна їсти та пити?	<ul style="list-style-type: none"> • Не вживайте алкоголю. • Дотримуйтеся здорового харчування. 	За день до хірургічного втручання: <ul style="list-style-type: none"> • Дотримуйтеся прозорої рідкої дієти. • Не пийте та не їжте нічого після півночі.
День проведення хірургічного втручання		
Що мені робити?	Перед хірургічним втручанням: <ul style="list-style-type: none"> • Перед від'їздом до лікарні помийтеся засобом Hibiclens. • Почистіть зуби 	Після хірургічного втручання: <ul style="list-style-type: none"> • Протягом часу, коли ви не спите, кожної години 10 разів використовуйте стимуляційний спірометр.
Яких аналізів/обстежень, процедур та медичних пристроїв мені слід очікувати?	Задіяння до хірургічного втручання: <ul style="list-style-type: none"> • Лінія (IV) для внутрішньовенного введення • Компресійне взуття Задіяння під час хірургічного втручання: <ul style="list-style-type: none"> • Плевральні дренажні трубки • Зонд для штучного годування • Сечовивідний катетер (Foley®) • Назогастральний (НГ) зонд • Внутрішньоартеріальний катетер <p>Ці трубки/катетери та медичні пристрої будуть приєднані до вас станом на момент, коли ви прокинетесь після хірургічного втручання.</p>	Після хірургічного втручання: <ul style="list-style-type: none"> • Внутрішньоартеріальний катетер буде видалено у відділенні постанестезіологічної допомоги (PACU).
Які я прийматиму ліки?	Вранці перед хірургічним втручанням: <ul style="list-style-type: none"> • Приймайте лише ті препарати, які вам призначили під час дохірургічного обстеження. Запивайте їх невеликим ковтком води. 	Після хірургічного втручання: <ul style="list-style-type: none"> • Знеболювальні препарати • Ін'єкційне введення (укол) засобів для розрідження крові
Що можна їсти та пити?	за 2 години до запланованого часу вашого прибуття: <ul style="list-style-type: none"> • Випийте напій ClearFast® PreOp, який дала вам медсестра. • Випивши ClearFast, більше нічого не їжте та не пийте. 	Після хірургічного втручання: <ul style="list-style-type: none"> • Нічого не пийте та нічого не їжте.

Примітки

Під час вашого перебування в лікарні:

- Вам потрібно щодня вимірювати вагу.
- Підніміть узголів'я ліжка до рівня кута 30 градусів.
- Не знімайте компресійних черевиків, не перебуваючи в ліжку.
- Якщо починаєте відчувати біль, скажіть про це своїй медсестрі.

	1 день після хірургічного втручання	2 дні після хірургічного втручання
Що мені робити?	<ul style="list-style-type: none"> • Дізнайтеся про догляд за своїми розрізами та за зондом для штучного годування. • Сьогодні щонайменше 3 рази почистіть зуби та скористайтеся ополіскувачем для рота. • Пересядьте з ліжка в крісло. • Пройдіть 7 кіл навколо сестринського посту. • Протягом часу, коли ви не спите, кожної години 10 разів використовуйте стимуляційний спірометр. • Виконуйте вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання. 	<ul style="list-style-type: none"> • Зустріньтеся зі штатним клінічним дієтологом-нутриціологом та фахівцем з ведення пацієнтів. • Дізнайтеся про догляд за своїми розрізами та за зондом для штучного годування. • Сьогодні щонайменше 3 рази почистіть зуби та скористайтеся ополіскувачем для рота. • Щонайменше 2 години посидьте в кріслі. • Пройдіть 10 кіл навколо сестринського посту. • Протягом часу, коли ви не спите, кожної години 10 разів використовуйте стимуляційний спірометр. • Виконуйте вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання.
Яких аналізів/обстежень, процедур та медичних пристроїв мені слід очікувати?	<ul style="list-style-type: none"> • Через лінію для внутрішньовенного введення ви отримуватимете інфузійні розчини. • Вам проведуть рентген-обстеження грудної клітки. • Вам проводитимуть аналізи крові. • Вам можуть видалити сечовивідний катетер. 	<ul style="list-style-type: none"> • Жодних
Які я прийматиму препарати?	<ul style="list-style-type: none"> • знеболювальні, внутрішньовенно • Ін'єкційне введення засобів з розрідження крові • Доксазозин через зонд для штучного годування 	<ul style="list-style-type: none"> • знеболювальні, внутрішньовенно • Ін'єкційне введення засобів з розрідження крові • Доксазозин через зонд для штучного годування
Що мені можна їсти та пити?	<ul style="list-style-type: none"> • Нічого не пийте та нічого не їжте. 	<ul style="list-style-type: none"> • Нічого не пийте та нічого не їжте. • Ви почнете отримувати харчування через зонд для штучного годування.

Примітки

	3 дні після хірургічного втручання	4 дні після хірургічного втручання
Що мені робити?	<ul style="list-style-type: none"> • Дізнайтеся про догляд за своїми розрізами. • Почніть тренуватися доглядати за зондом для штучного годування. • Сьогодні щонайменше 3 рази почистіть зуби та скористайтесь ополіскувачем для рота. • Щонайменше 3 години посидьте в кріслі. • Пройдіть 14 кіл (1,5 км) навколо сестринського посту. • Протягом часу, коли ви не спите, кожної години 10 разів використовуйте стимуляційний спірометр. • Виконуйте вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дізнайтеся про догляд за своїми розрізами. • Продовжуйте тренуватися доглядати за зондом для штучного годування. • Сьогодні щонайменше 3 рази почистіть зуби та скористайтесь ополіскувачем для рота. • Щонайменше 4 години посидьте в кріслі. • Пройдіть 14 кіл (1,5 км) навколо сестринського посту. • Протягом часу, коли ви не спите, кожної години 10 разів використовуйте стимуляційний спірометр. • Виконуйте вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання.
Яких аналізів/ обстежень, процедур та медичних пристроїв мені слід очікувати?	<ul style="list-style-type: none"> • Вам можуть видалити плевральні дренажні трубки. • Вам можуть видалити назогастральний зонд. 	<ul style="list-style-type: none"> • Жодних
Які я прийматиму препарати?	<ul style="list-style-type: none"> • Знеболювальні препарати через зонд для штучного годування • Ін'єкційне введення засобів з розрідження крові • Доксазозин через зонд для штучного годування 	<ul style="list-style-type: none"> • Доксазозин через зонд для штучного годування • Знеболювальні препарати через зонд для штучного годування (за потреби)
Що мені можна їсти та пити?	<ul style="list-style-type: none"> • Нічого не пийте та нічого не їжте. • Ви отримуватимете харчування через зонд для штучного годування. • Кількість разів годування через зонд поступово збільшуватиметься до визначеного лікарем числа. 	<ul style="list-style-type: none"> • Нічого не пийте та нічого не їжте. • Ви отримуватимете харчування через зонд для штучного годування.

Примітки

	5 днів після хірургічного втручання	6 днів після хірургічного втручання (Плановий день виписки)
Що мені робити?	<ul style="list-style-type: none"> • Переконайтеся в тому, що після виписки вас буде кому відвезти додому. • Дізнайтеся про догляд за своїми розрізами. • Продовжуйте тренуватися доглядати за зондом для штучного годування. • Сьогодні щонайменше 3 рази почистіть зуби та скористайтесь ополіскувачем для рота. • Щонайменше 6 години посидьте в кріслі. • Пройдіть 14 кіл (1,5 км) навколо сестринського посту. • Протягом часу, коли ви не спите, кожної години 10 разів використовуйте стимуляційний спірометр. • Виконуйте вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дізнайтеся про догляд за своїми розрізами. • Продовжуйте тренуватися доглядати за зондом для штучного годування. • Щонайменше 3 рази на день чистіть зуби та користайтесь ополіскувачем для рота. • Щонайменше 6 години посидьте в кріслі. • Пройдіть 14 кіл (1,5 км) навколо сестринського посту. • Протягом часу, коли ви не спите, кожної години 10 разів використовуйте стимуляційний спірометр. • Виконуйте вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання. • Поговоріть зі своїм фахівцем з ведення пацієнтів, аби дізнатися про те, чи доставлено вам засоби для штучного годування через зонд в домашніх умовах. • Якщо медсестра відвідуватиме вас вдома, поговоріть зі своїм фахівцем з ведення пацієнтів, аби отримати інформацію про агентство з надання послуг медсестер. <p>Перед вашою випискою:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зберіть вранці свої речі. • Плануйте виїхати з лікарні до 11:00. <p>Якщо вас випишуть до того, як ви будете готові ваша вирушити додому, ви зможете почекати в залі відпочинку для пацієнтів. Докладніше про все ви отримаєте від своєї медсестри.</p>
Яких аналізів/обстежень, процедур та медичних пристроїв мені слід очікувати?	<ul style="list-style-type: none"> • Рентген-обстеження грудної клітки • Аналізи крові 	<p>Перед вашою випискою:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вказівки щодо виписки ви отримаєте від своєї медсестри. • Вам видалять лінію для внутрішньовенного введення. • Але зонд для штучного годування перед поїздкою додому залишиться на місці.
Які я прийматиму препарати?	<ul style="list-style-type: none"> • Доксазозин через зонд для штучного годування • Знеболювальні препарати через зонд для штучного годування (за потреби) 	<ul style="list-style-type: none"> • Доксазозин через зонд для штучного годування (за потреби) • Знеболювальні препарати через зонд для штучного годування (за потреби) <p>Перед вашою випискою:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ваш лікар випише вам рецепти на пероральні знеболювальні препарати та на засоби для м'якшення стільця. • Співробітник вашого медичного закладу поговорить з вами про препарати, які ви прийматимете вдома.

<p>Що мені можна їсти та пити?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ви отримуватимете харчування через зонд для штучного годування. • Коли ваш лікар це погодить, Ви можете спробувати випивати невеликі об'єми рідини. 	<ul style="list-style-type: none"> • Харчування Ви отримуватимете через зонд для штучного годування. • Ви можете спробувати випивати невеликі об'єми рідини, коли ваш лікар скаже вам, що це безпечно.
<p>Після виписки</p>		
<p>Що мені робити?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дотримуйтесь вказівок, що надаються в посібнику під назвою <i>«Про хірургічне втручання до вашого стравоходу»</i>. • Вам потрібно буде до кінця життя піднімати узголів'я ліжка. • Проходьте щодня 1,5 км. • Щодня якомога більше збільшуйте свою фізичну активність. • Не сідайте за кермо доти, доки ваш лікар не скаже вам, що це безпечно. • Протягом 8 тижнів не піднімайте більше 10 фунтів (4,5 кілограмів). • Якщо у вас не буде випорожнення протягом 48 годин, зверніться до лікаря. 	
<p>Яких аналізів/ обстежень, процедур та медичних пристроїв мені слід очікувати?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Штатний клінічний дієтолог зателефонує вам, аби дати вказівки щодо того, яким чином вам поступово отримувати менше живлення через зонд і більше живлення зі свого раціону. • Зонд для штучного годування буде видалений під час першого планового прийому після проведення хірургічного втручання, якщо ви отримуватимете достатньо харчування зі свого раціону. 	
<p>Які я прийматиму препарати?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пероральні знеболювальні препарати (за потреби) • Засоби для пом'якшення стільця (за потреби) 	
<p>Що мені можна їсти та пити?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Додому ви поїдете з зондом для штучного годування. • Дотримуйтесь вказівок штатного клінічного дієтолога-нутриціолога щодо того, яким чином повільно знову почати їсти. • Для отримання докладнішої інформації ознайомтеся з ресурсом під назвою <i>«Дієта та харчування під час лікування раку стравоходу»</i>. 	

Примітки

	1 день після хірургічного втручання	2 дні після хірургічного втручання	3 дні після хірургічного втручання
<p>Прогулянки</p> <p>Ставте по 1 прапорцю щоразу, як проходитеміте 1 коло навколо сестринського посту.</p>	<p>Мета: пройти 7 кіл.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета: пройти 10 кіл.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета: пройти 14 кіл (1 миля).</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Сидіння</p> <p>Ставте по 1 прапорцю за кожну просиджену в кріслі годину.</p>	<p>Мета: пересісти до крісла.</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Мета: щонайменше 2 години посидіти в кріслі.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета: щонайменше 3 години посидіти в кріслі.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Стимуляційний спірометр</p> <p>Ставте по 1 прапорцю за кожну годину, протягом якої ви 10 разів скористалися стимуляційним спірометром.</p>	<p>Мета: 10 разів за годину</p> <p><input type="checkbox"/> 6 am <input type="checkbox"/> 7 am <input type="checkbox"/> 8 am</p> <p><input type="checkbox"/> 9 am <input type="checkbox"/> 10 am <input type="checkbox"/> 11 am</p> <p><input type="checkbox"/> 12 pm <input type="checkbox"/> 1 pm <input type="checkbox"/> 2 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 3 pm <input type="checkbox"/> 4 pm <input type="checkbox"/> 5 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 6 pm <input type="checkbox"/> 7 pm <input type="checkbox"/> 8 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 9 pm <input type="checkbox"/> 10 pm</p>	<p>Мета: 10 разів за годину</p> <p><input type="checkbox"/> 6 am <input type="checkbox"/> 7 am <input type="checkbox"/> 8 am</p> <p><input type="checkbox"/> 9 am <input type="checkbox"/> 10 am <input type="checkbox"/> 11 am</p> <p><input type="checkbox"/> 12 pm <input type="checkbox"/> 1 pm <input type="checkbox"/> 2 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 3 pm <input type="checkbox"/> 4 pm <input type="checkbox"/> 5 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 6 pm <input type="checkbox"/> 7 pm <input type="checkbox"/> 8 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 9 pm <input type="checkbox"/> 10 pm</p>	<p>Мета: 10 разів за годину</p> <p><input type="checkbox"/> 6 am <input type="checkbox"/> 7 am <input type="checkbox"/> 8 am</p> <p><input type="checkbox"/> 9 am <input type="checkbox"/> 10 am <input type="checkbox"/> 11 am</p> <p><input type="checkbox"/> 12 pm <input type="checkbox"/> 1 pm <input type="checkbox"/> 2 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 3 pm <input type="checkbox"/> 4 pm <input type="checkbox"/> 5 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 6 pm <input type="checkbox"/> 7 pm <input type="checkbox"/> 8 pm</p> <p><input type="checkbox"/> 9 pm <input type="checkbox"/> 10 pm</p>
<p>Вправи для легень</p> <p>Ставте по 1 прапорцю за кожен раз, коли ви виконали вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання.</p>	<p>Мета не встановлена</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета не встановлена</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета не встановлена</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Догляд за порожниною рота</p> <p>Ставте по 1 прапорцю щоразу, як ви очищуєте порожнину рота.</p>	<p>Мета: щонайменше 3 рази на день чистити зуби та користуватися ополіскувачем для рота.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета: щонайменше 3 рази на день чистити зуби та користуватися ополіскувачем для рота.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета: щонайменше 3 рази на день чистити зуби та користуватися ополіскувачем для рота.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Випорожнення</p> <p>Ставте по 1 прапорцю щоразу, як у вас буде випорожнення.</p>	<p>Мета не встановлена</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета не встановлена</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Мета не встановлена</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

	4 дні після хірургічного втручання	5 днів після хірургічного втручання	6 днів після хірургічного втручання
Прогулянки Ставте по 1 прапорцю щоразу, як проходитеміте 1 коло навколо сестринського посту.	Мета: пройти 14 кіл (1 миля). <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета: пройти 14 кіл (1 миля). <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета: пройти 14 кіл (1 миля). <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Сидіння Ставте по 1 прапорцю за кожну просиджену в кріслі годину.	Мета: щонайменше 3 години посидіти в кріслі. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета: щонайменше 4 години посидіти в кріслі. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета: щонайменше 4 години посидіти в кріслі. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Стимуляційний спірометр Ставте по 1 прапорцю за кожну годину, протягом якої ви 10 разів скористалися стимуляційним спірометром.	Мета: 10 разів за годину <input type="checkbox"/> 6 am <input type="checkbox"/> 7 am <input type="checkbox"/> 8 am <input type="checkbox"/> 9 am <input type="checkbox"/> 10 am <input type="checkbox"/> 11 am <input type="checkbox"/> 12 pm <input type="checkbox"/> 1 pm <input type="checkbox"/> 2 pm <input type="checkbox"/> 3 pm <input type="checkbox"/> 4 pm <input type="checkbox"/> 5 pm <input type="checkbox"/> 6 pm <input type="checkbox"/> 7 pm <input type="checkbox"/> 8 pm <input type="checkbox"/> 9 pm <input type="checkbox"/> 10 pm	Мета: 10 разів за годину <input type="checkbox"/> 6 am <input type="checkbox"/> 7 am <input type="checkbox"/> 8 am <input type="checkbox"/> 9 am <input type="checkbox"/> 10 am <input type="checkbox"/> 11 am <input type="checkbox"/> 12 pm <input type="checkbox"/> 1 pm <input type="checkbox"/> 2 pm <input type="checkbox"/> 3 pm <input type="checkbox"/> 4 pm <input type="checkbox"/> 5 pm <input type="checkbox"/> 6 pm <input type="checkbox"/> 7 pm <input type="checkbox"/> 8 pm <input type="checkbox"/> 9 pm <input type="checkbox"/> 10 pm	Мета: 10 разів за годину <input type="checkbox"/> 6 am <input type="checkbox"/> 7 am <input type="checkbox"/> 8 am <input type="checkbox"/> 9 am <input type="checkbox"/> 10 am <input type="checkbox"/> 11 am <input type="checkbox"/> 12 pm <input type="checkbox"/> 1 pm <input type="checkbox"/> 2 pm <input type="checkbox"/> 3 pm <input type="checkbox"/> 4 pm <input type="checkbox"/> 5 pm <input type="checkbox"/> 6 pm <input type="checkbox"/> 7 pm <input type="checkbox"/> 8 pm <input type="checkbox"/> 9 pm <input type="checkbox"/> 10 pm
Вправи для легень Ставте по 1 прапорцю за кожен раз, коли ви виконали вправи з імітацією кашлю та на глибоке дихання.	Мета не встановлена <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета не встановлена <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета не встановлена <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Догляд за порожниною рота Ставте по 1 прапорцю щоразу, як ви очищуєте порожнину рота.	Мета: щонайменше 3 рази на день чистити зуби та користуватися ополіскувачем для рота. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета: щонайменше 3 рази на день чистити зуби та користуватися ополіскувачем для рота. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета: щонайменше 3 рази на день чистити зуби та користуватися ополіскувачем для рота. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Випорожнення Ставте по 1 прапорцю щоразу, як у вас буде випорожнення.	Мета не встановлена <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета не встановлена <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Мета не встановлена <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Примітки _____