פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

אינפארמאציע איבער אייער טאראקאואבדאמינאל אפעראציע ביי MSK קידס

די אנווייזונג וועט אייך העלפן זיך גרייטן פאר אייער טאראקאואבדאמינאל (thor-A-koh-ab-DAH-mih-nul) אפעראציע ביי MSK. עס וועט אייך אויך העלפן פארשטיין וואס צו ערווארטן בשעת אייער אויסהיילונג.

ניצט דעם אנווייזונג אלס א קוואל פון אינפארמאציע אין די טעג וואס פירן צו אייער אפעראציע. ברענגט עס מיט אייך אויפ'ן טאג פון אייער אפעראציע. איר צוזאמען מיט אייער קעיר טיעם וועלן זיך וועגן צו דעם אזויוי איר לערנט מער איבער אייער היילונג.

אין דעם ריסארס, וועלן די ווערטער "איר" און "אייערע" זיך וועגן צו אייך אדער אייער קינד.

איבער אייער טאראקאואבדאמינאל אפעראציע

איבער נוראובלאסטאמא

אייער אוטפאציענט MSKקידס דייעטישען וועט אייך העלפן פירן אייער דיעטע און ערנערונג איינמאל איר פארלאזט די שפיטאל. נארמאל, נוראובלאסטס אנטוויקלען זיך צו נערוון סעלס צו בויען אייער נערוויס סוסטעם איידער איר געבוירט. נוראובלאסטאמא געשעהט וען אייער נוראובלאסטס הייבן אן צו וואקסן ארויס פון קאנטראל און פארעמען א געוואוקס.

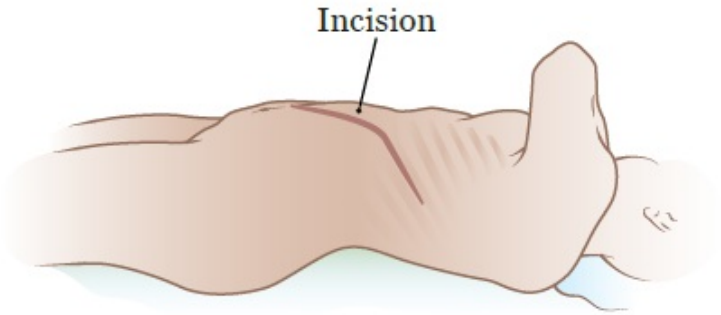
באהאנדלונג פלענער פאר נוראובלאסטאמא וועגן זיך אויף פיל זאכן, אריינגערעכנט וואו די געוואוקס איז אין אייער קערפער. אויב עס איז אין די אויבערשטן טייל פון אייער אבדאמען (בעלי), וועט אייער דאקטער מעגליך

רעקאמענדירן טאראקאואבדאמינאל אפעראציע אלס א טייל פון אייער באהאנדלונג פלאן.

איבער טאראקאואבדאמינאל אפעראציע

טאראקאואבדאמינאל אפעראציע איז אן אפט-געטוענע סערדזשיקל באהאנדלונג פאר נוראובלאסטאמא אין די אויבערשטן טייל פון אייער אבדאמען. עס קען אויך ווערן גענוצט צו העלפן באהאנדלן אנדערע סארטן גענואוקסן, אבער דאס איז וויניגער אפט-געטוען. אייער סערדשען וועט רעדן מיט אייך אויב איר דארפט האבן טאראקאואבדאמינאל אפעראציע פאר אן אנדערע סארט קענסער ווי נוראובלאסטאמא.

בשעת אייער טאראקאובדאמינאל אפעראציע, וועט אייער סערזשען מאכן א שיפע שניט (סערדשיקאל שנייד) פון די נידריגע טייל פון אייער ברוסטקאסטן (טוראקס) צו די אויבערשטען טייל פון אייער אבדאמען (זע בילד 1). דאס העלפט זיי זען די פלאץ קלארעהייט כדי זיי זאלן קענען אוועקנעמען די גענואוקס אויף א פארזיכערטן אופן.



בילד 1. טאראקאואבדאמינאל שניט

אייער סערדזשען און אנדערע מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם וועלן רעדן מיט אייך איבער וואס צו ערווארטן איידער, בשעת, און נאך אייער אפעראציע. זיי וועלן אריינגיין אין פרטים וועגן די פלאן פאר אייער אפעראציע און ענטפערן סיי וועלכע פראגעס איר האט.

בעפאר אייער טאראקאואבדאמינאל אפעראציע

די טייל וועט אייך העלפן זיך גרייטן פאר אייער אפעראציע. ליינט עס וועו אייער

אפעראציע איז געסקעדזשועלט. קוקט עס איבער וועו עס ווערט נענטער צו אייער אפעראציע. עס פארמאגט וויכטיגע אינפארמאציע וואס צו טון צו ווערן גרייט.

וועו איר ליינט אדורך דעם טייל, שרייבט אראפ סיי וועלכע פראגעס וואס איר ווילט פרעגן אייער העלטקעיר פראווייידער.

ווערן גרייט פאר דער אפעראציע

איר מיט אייער קעיר טיעם וועלן ארבעטן צוזאמען צו ווערן גרייט פאר אייער אפעראציע. העלפט אונז אייך האלטן פארזיכערט דורך אונז זאגן אויב סיי וועלכע פון די זאכן זענען שייך פאר אייך, אפילו אויב איר זענט נישט זיכער.

- איך נעם סיי וועלכע פרעסקריפשן מעדעצינען. א פרעסקריפשן מעדיצין איז עפעס וואס איר קענט בלויז באקומען מיט א פרעסקריפשאן פון אייער העלטקעיר פראווייידער. ביישפילן רעכענען אריין:
  - מעדעצינען וואס איר שלונגט איין.
  - מעדעצינען וואס איר נעמט אלס אן איינשפריץ (שאט).
  - מעדעצינען וואס איר אטעמט אריין.
  - מעדעצינען וואס איר לייגט אויף אייער הויט ווי א פעטש אדער קרעם.
- איך נעם סיי וועלכע איבער-די-קאונטער מעדיצינען, אריינגערעכנט פעטשעס און שמירעכץ. אן איבער-די-קאונטער מעדיצין איז איינס וואס איר קענט קויפן אן א פרעסקריפשאן.
- איך נעם סיי וועלכע דייעטערי סופלעמענטן, אזוי ווי הערבס, וויטאמינען, מינעראלן, אדער נאטורליכע אדער היים רעצעפטן.
- איך האב א פעיסמעיקער, אוטאמאטישע אינגעפלאנצטע קארדיאווערטער-דעפיברילעיטאר (AICD), אדער אנדערע הארץ געצייג.
- איך האב געהאט א פראבלעם מיט אנעסטיזיע (A-nes-THEE-zhuh) אין די פארגאנגענהייט. אנעסטיזיע איז מעדיצין וואס מאכט אייך שלאפן

דורכאויס אן אפאראציע אדער פראצעדור.

מאכט זיכער אז אייערע העלט קעיר פראוויידערס וויסן פון אלע מעדיצינען און וויטאמינען וואס איר נעמט.

איר וועט מעגליך דארפן אויספאלגן ספעציעלע פארשריפטן בעפאר די אפאראציע לויט די מעדיצינען און וויטאמינען וואס איר נעמט. אויב איר פאלגט נישט אויס די אנווייזונגען, קען אייער אפאראציע ווערן אפגעשטופט אדער געקענסלט

- איך בין אלערגיש צו געווויסע מעדיצינען אדער מאטריאלן, אריינגערעכנט לאטעקס.
- איך בין נישט וויליג צו באקומען א בלוט טראנספוזיע.
- איך נוץ ריקריעישענאל דראגס, אזוי ווי מאריאנא.

וועגן שלאָף אַפּנעאַ

שלאף עפניע איז א באקאנטע אטעמען פראבלעם. אויב איר האט סליפ עפניע, הערט איר אויף צו אטעמען פאר קורצע וויילעס בשעתן שלאפן. די מערסט פֿאַרשפּרייטע אַרט איז אָבסטרוקטיוו שלאָף אַפּניאַ (OSA). מיט OSA, אייער לופט וועג ווערט אינגאנצן בלאקירט ביים שלאפן.

OSA קען פאראורזאכן ערנסטע פראבלעמען דורכאויס און נאך די אפאראציע. לאזט אונז וויסן אויב איר האט אדער איר טראכט אז איר האט מעגליך סליפ עפניע. אויב איר נוצן אן אטעמען געצייג, אזוי ווי א CPAP מאשין, ברענגט עס מיט אייך אויפ'ן טאג פון אייער אפאראציע.

נוצן MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) איז MSK'ס פאציענט פארטאל. איר קענט עס נוצן צו שיקן און ליינען מעסעדשעס פון אייער קעיר טיעם, זעהן אייער טעסט רעזולטאטן, זעהן אייער אפיונטמענט דאטומס און צייטן, און נאך. איר קענט אויך איינלאדענען אייער קעירגעבער צו עפענען זייער אייגענע אקאונט כדי זיי זאלן קענען זען אינפארמאציע איבער אייער קעיר.

אויב איר האט נישט קיין MSK MyChartאקאונט, קענט איר זיך אויפשרייבן ביי mskmychart.mskcc.org איר קענט אויך בעטן א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם אייך צו שיקן אן איינלאדענונג.

אויב איר דארפט הילף מיט אייער אקאונט, רופט די MSK MyChart הילף דעסק אויף 646-227-2593 זיי זענען אוועילעבל מאנטאג ביז פרייטאג פון 9:00אינדערפרי ביז 5:00נאכמיטאג (איסטערן צייט).

וועגן אייערע צילן צו ווערן ארויסגעלאזט טשעק-ליסטע

נאך אייער אפעראציע, וועט איר זיך קאנצענטרירן צו ווערן גענוג געזונט צו פארלאזן דעם שפיטאל. מיר וועלן שיקן א "צילן צום דיסטשארדש" טשעק ליסט צו אייער MSK MyChartאקאונט אייך צו העלפן האלטן חשבון פון אייער וואוילזין.

איר קענט נוצן אייער צילן צום דיסטשארדש טשעק-ליסט צו זען די צילן וואס איר דארפט דערגרייכן פארן פארלאזן די שפיטאל. איר קענט אויך אפדעיטן אייער פארשריט דורכאויס די טאג. אייערע אפדעיטס שיקן אלערטס צו אייער סורדזשיקל טיעם וועגן אייער פארשריט.

צו לערנען מער, ליינט *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

איבער פארבעסערטע אויסהיילונג נאך אן אפעראציע (ERAS)

ERASאיז א פראגראם אייך צו העלפן ווערן בעסער שנעלער נאך אייער אפעראציע. אלס א טייל פון די ERASפראגראם, איז עס וויכטיג צו טוען געווייסע זאכן איידער און נאך אייער אפעראציע. איידער אייער אפעראציע, מאכט זיכער איר זענט גרייט דורך טוען די פאלגנדע זאכן:

- **ליין דורך דעם וועגווייזער.**עס וועט אייך העלפן וויסן וואס צו ערווארטן איידער, בשעת, און נאך אייער אפעראציע. אויב איר האט פראגעס,שרייבט זיי אראפ. איר קענט פרעגן אייער העלט קעיר פראווייידער ביי אייער

קומענדיגע אפוינטמנט, אדער קענט איר רופן זייער אפיס.

- **מאכט איבונגען און פאלגט נאך א געזונטע דיעטע.** דאס וועט העלפן מאכן אייער גוף גרייט פאר אייער אפעראציע.

נאך אייער אפעראציע,העלפט אייך זיך אויסהיילן שנעלער דורך טוען די פאלגנדע זאכן:

- **ליין אייער אויסהיילונג פלאן.** דאס איז א שריפטליכע עדיוקעשינאל קוואל וואס אייער העלטקעיר פראווייידער וועט אייך געבן. עס האט צילן פאר אייער אויסהיילונג און וועט אייך העלפן וויסן וואס צו טוען און וואס צו ערווארטן אויף יעדע טאג בשעת אייער אויסהיילונג.
- **הויבט אן זיך ארום ריקן וויבאלד איר קענט.** ווי פריער איר קומט ארויס פון בעט און ריקט זיך, קריכט, אדער שפאצירט, אלס שנעלער וועט איר קענען צורוקגיין צו אייער געווענטליכע אקטיוויטעטן.

טעסטינג פארן אפעראציע

איר וועט האבן אן אפוינטמענט פאר טעסטינג פארן אפעראציע (PST) אדער פידיעטריק טעסטינג פארן אפעראציע (PPST) בעפאר אייער אפעראציע. אייער אפוינטמענט קען זיין אַ פערזענלעכער וויזיט אָדער אַ וויידעאָ וויזיט. איר וועט באקומען א דערמאנונג פון אייער סערדזשען'ס אפיס מיט די אפוינטמענט דאטום, צייט, און פלאץ. באזוכט www.msk.org/parking פאר פארקינג אינפארמאציע און אנווייזונגען צו אלע MSK לאקאציעס.

איר קענט עסן און נעמען אייער געווענליכע מעדיצינען די טאג פון אייער אפוינטמענט.

עס איז בייהילפיג צו ברענגען די פאלגנדע זאכן צו אייער אפוינטמענט:

- א ליסטע פון אלע מעדיצינען וואס איר נעמט, אריינגערעכנט פארשריבענע און איבער'ן-קאונטער מעדיצינען, פעטשעס, און שמירעכצן.
- רעזולטאטן פון סיי וועלכע מעדיצינישע טעסטס וואס וועלן געטון אינדרויסן

פון MSKאין די פארגאנגענע יאר, אויב איר האט זיי. צום ביישפיל רעזולטאטן פון א הארץ סטרעס טעסט, עקאקארדיאגראם, אדער קאראטיד דאפלער שטודיע.

- די נאמען און טעלעפאן נומערן פון אייער העלט קעיר פראווייידערס.

איר וועט זיך טרעפן מיט א פאראויסע פראקטיק פראווייידער (APP) דורכאויס אייער אפוינטמענט. זיי וועלן ארבעט נאנט צוזאמען מיט אייער אפעראציע טיעם.

אייער APPוועט איבערקוקן אייער מעדיצינישע און אפעראציע היסטאריע מיט אייך. איר וועט מעגליך האבן טעסטס צו פלאנירן אייער קעיר, אזוי ווי:

- אן עלעקטראקארדיאגראם (EKG) נאכצוקוקן אייער הארץ ריטם.
- א ברוסטקאסטן עקס-רעי.
- בלוט טעסטס.

אייער APPקען פארשלאגן אז איר זאלט זען אנדערע העלטקעיר פראווייידערס. זיי וועלן אויך:

- זיי וועלן רעדן מיט אייך איבער וועלכע מעדיצינען צו נעמען די צופרי פון אייער אפעראציע.
- זיי וועלן אייך געבן אנווייזונגען פאר עסן און טרינקען פאר אייער אפעראציע.

איר קענט פינען אייערע פאר-פראצעדור אנווייזונגען (אזוי ווי מעדיצינע, עסן און טרינקען אנווייזונגען) אין אייער MSK MyChart קאנטע:

1. לאגין אין אייער MSK MyChartקאנטע. אויף דער הויפטזייטל, וועלט "Visits."
2. גייט צו דעם "Past" אדער "Past visits" סעקציע און פינט אייער PST אדער PPST אפוינטמענט. וועלט "View After Visit Summary."
3. לייגט דעם "Preprocedure Instructions" טייל אין אייער After Visit

.Summary

עס איז זייער וויכטיג צו אויספאלגן די פאר-פראצעדור אנווייזנונגען. אויב פאלגט איר זיי נישט אויס, קען אייער אפעראציע ווערן אפגעשטופט אדער אפגערופן.

פידיעטריק וועיטאג און פאליאטיוו קעיר טיעם (PACT)

די PACTאיז א טיעם פון דאקטורים און APPs. מיר שטיצן קינדער און פאמיליעס וואס ספראווען זיך מיט ערנסטע קרענק ביי MSK Kids.

די ציל פון פאליאטיוו קעיר איז צו העלפן אייך און אייער פאמיליע בשעת אייער באהאנדלונג. די PACTקען העלפן מיט פיזישע, גייסטישע, סאציאלע, און רעליגיעזע שווערקייטן. מיר קענען העלפן נישט קיין אונטערשייד אייער עלטער אדער שטאפל פון אייער קראנקהייט. מיר קענען אויך העלפן נישט קיין אונטערשייד אויב איר באקומט קעיר אין שפיטאל אדער אלס אן אויטפעישענט. פאליאטיוו קעיר איז וויכטיג און בייהילפיג פאר יעדעם.

די PACTשעצט אייערע באשלוסן, ווירדן, און גלויבונגען. מיר מוטיגן אייך און אייער פאמיליע צו זיין אקטיוו אין מאכן באשלוסן איבער אייער צילן און פלענער פון קעיר. מיר וועלן ארבעטן צוזאמען מיט אלע מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם. אונזער ציל איז צו מאכן זיכער אז איר און אייער פאמיליע האבן די שטיצע וואס איר ברויכט צו לעבן ווי גוט מעגליך.

אינטערגרעיטיוו מעדיצין

MSK’ס אינטעגראַטיווע מעדיצין און וועלנעס סערוויס באַיט צו העלפֿן אייך זיך אַנטשפּאַנען, פּאַרמינערן דיסקאָמפֿאָרט און פֿאַרבעסערן אייער אַלגעמיינע געזונט־האַצבאָה. אונזער ספּעציאַליסטן זענען טרענירט און סערטיפייד אין אינטערגרעיטיוו געזונטהייט פירונגען אזוי ווי:

- מאסאדזש טעראפיע
- מוזיק טעראפיע
- טאנצן טעראפיע

- יאוגע
- מעדיטעישאן
- מיינד-באדי פיטנעס
- אקיופאנקטשער

איר וועט רעדן מיט אַן אינטעגראַטיווע מעדיסינע מומכע בעשאַס דיין ערשטער באַזוכן פֿאַר ינטעגראַטיווע מעדיסינע און וועללנעסס. זיי דערציילן איר וועגן די ינטעגראַטיוו מעדיצין און וועלנאַס באַדינונגס בנימצא אין MSK. זיי וועלן אויך רעדן מיט אייך איבער:

- אנדערע סארטן פון אינטערגרעיטיוו מעדעצין און האליסטיק טעקניקס.
- וויאזוי זיך צו באניצן מיט די טעראפיעס בשעת אייער פארוויילונג.
- וויאזוי זיי קענען העלפן אייך און אייער פאמיליע איידער אפעראציע און בשעת אויסהיילונג.

העלפט אייער גוף זיך גרייטן פאר אפעראציע

איר קענט זיך אויסהיילן שנעלער און גרינגער אויב איר העלפט אייער גוף זיין אין זיין בעסטע צושטאנד איידער אייער אפעראציע. די אפטיילונג האט ביישפילן פון זאכן וואס איר קענט טוען צו מאכן אייער גוף גרייט פאר אפעראציע. אייער קעיר טיעם וועט אייך העלפן באשלוסן וועלכע אקטיוויטעטן זענען די בעסטע פאר אייך.

פראקטיס אָטעמען and הוסטן

פראקטיס צו אטעמען טיף און היסן איידער אייער אפעראציע. איך קענט דאס טוען דורך:

- ארום שפאצירן אדער שפילן.
- בלאזן באבעלס אדער בלאזן א טישו אין די לופט.
- ניצנ'דיג אייער אינסענטיוו ספיראומעטער, אויב אייער קעיר טיעם האט אייך

געגעבן איין.

ארומגיין און זיין אקטיוו

פרובירט צו טון פיזישע אקטיוויטעטן יעדן טאג. ביישפילן זענען גיין, שווימען, אדער פארן אויף א בייק. MSKטוט אויך פארשלאגן אומזיסטע ווערטואלע קלאסן פאר יעדע עלטער וואס קען אייך העלפן זיין אקטיוו. פרעגט אייער העלטקעיר פראווייידער פאר מער אינפארמאציע.

פראבירט מעדיטעישאן און מיינדפולנעס (צולייגן קאפ)

צולייגן קאפ צו אטעמען, מעדיטעישאן, יאוגע, רירן פראקטיס, מאסאדזש, און אקיופרעשור טעכניקן קענען אייך העלפן וועו איר גרייט זיך פאר אן אפעראציע.

אונדזער ווידיאס פֿאַר ינטעגראַטיוו מעדיסינע און וועללנעסס סערוויס קענען העלפֿן איר געפֿינען די רעכט אַקטיוויטעטן צו לייגן צו דיין רוטינז איידער כירורגיע. באזוכט www.msk.org/integrative-medicine-multimedia צו טרעפן די ווידיאוס. איר קענט אויך באזוכן www.msk.org/meditation צו זען אנגעפירטע מעדיטעישאן ווידיאוס געמאכט דורך אונזער עקספערט מח-גוף ספעציאליסטן.

פאלגט נאך א געזונטע דיעטע.

אן MSK Kidsקלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט קען רעדן מיט אייך וויאזוי זיך צו גרייטן פאר אן אפעראציע. איר קענט געווער ווערן וויאזוי צו מאכן זיכער אז אייער ערנערונג איז די בעסטע וואס עס קען זיין.

אויב איר באקומעט קעמסער טריטמענטס פאר אייער אפעראציע, קענען זיי פארורזאכן א טויש אין די טעם פון עסן, פארלוסט פון אפעטיט, און שווערigקייטן מיט פארדייען עסן. דאס קען עס מאכן שווער צו עסן גענוג, וואס קען אייך מאכן פארלירן וואג. אייער אוטפעישענט MSK Kids קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט קען ארבעטן מיט אייך צו מאכן א פלאן וואס העלפט מיט עסן פראבלעמען.

עס קען אויך העלפן צו נאכפאלגן די אלגעמיינע אנווייזונגען:

- עסט אביסל אבער עסט אפט. צום ביישפיל, עסט א האלבע מאלצייט יעדע 2 צו 3 שעה פראבירט צו האבן 6 ביז 8 קלענערע סעודות א טאג אנשטאט 3 גרויסע מאלצייטן.
- מאכט און פאלגט אויס א מאלצייט פלאן. ווארט נישט צו עסן ביז איר זענט הונגעריג. לייגט דעם פלאן אין א פלאץ וואו יעדער קען עס זעהן.
- האלט אייער באליבסטע עסנווארג אינדערהיים וואו איר קענט צוקומען צו זיי גרינגערהייט.
- קויפט איינצעלע פארציעס פון עסווארג וואס איר קענט גרינגערהייט עסן, אזויווי יאגורט סמודי גערענקן אדער טשיס סטיקס.
- קאכט גרעסערע סומע עסן אז איר זאלט האבן שיריים.
  - האלט אן עקסטערע פארציע אין אייער רעפרידזשעראטאר פאר די נעקסטע טאג, אבער נישט פאר לענגער.
  - פרירט די איבריגע. וועו איר זענט גרייט עס צו נוצן, לאזט עס אויף אינעם רעפרידזשעראטאר אדער מייקראווייוו, אבער נישט בלויז אויפן קאונטער. דאן הייצט עס אן ביז עס איז קאכעדיג.
- עסט פון פארשידענע עסן גרופעס און סארטן פון עסנווארג אין אייער דיעטע, סיידן אייער דאקטער אדער קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט זאגט אייך אן אז איר זאלט נישט.
- אמאל קען זיין גרינגער צו טרינקן ווי צו עסן. פראבירט צו באקומען מער קאלאריעס פון גערטאנקן ווי פון סאליד עסנווארג. צום ביישפיל, נעמט א מילקשעיק אדער נוטרישאנעל סופלעמענט אזויווי פידיעשור (Pediasure®) אדער קאנעישאן ברעקפעסט עסענשאלס (Carnation Breakfast Essentials®).
- עסן און מאלצייט זאלן זיין געשמאק, אן קיין סטרעס. פראבירט צו עסן צוזאמען מיט פאמיליע מיטגלידער.

- באטראכט אייער נערונג אלס זיין פונקט אזוי וויכטיג ווי אייער מעדיצינען.

געדענקט צו אויסוועלן עסנווארג וואס האבן אסאך קאלאריס און פראטיין. רעדט מיט אייער MSK Kidsקלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט וועגן עסנווארג וואס ארבעט די בעסטע באזירט אויף וואס איר האט ליב אדער אייער מאלצייט פלאן.

טרינקט א קארבאהיידרעיט טרינק אינדערפרי דעם טאג פון אייער אפעראציע

איינער פון אייער העלטקעיר פראווייזערס וועט אייך געבן א פלאש פון Ensure® Pre-Surgery® (Preop CF)אדער טרינקן אינדערפרי אינעם טאג פון אייער אפעראציע. די זענען קארבאהיידרעיט געטראנקען וואס מאכן עס גרינגער פאר אייער גוף צו פאסטן פאר אייער אפעראציע. דאס העלפט אייך זיך ערהוילן בעסער נאכן אפעראציע.

טרעפט זיך מיט אנדערע העלטקעיר פראפעסיאנעלן, אויב עס פעלט אויס

MSKהאט פיל ערליי העלטקעיר פראפעסיאנעל וואס קענען אייך העלפן פאר, בשעת, און נאך אייער קענסער טריטמענט.

- **סאשעל ווארקערס**קענען אייך העלפן מיט די עמאשינאל, סאשעל, און פיזישע ווירקונגען פון א קענסער דיאגנאז. אונזער סאשעל ווארקערס שטעלן צו קאונסעלינג און פראקטישע הילף. זיי העלפן פאמיליעס זיך ספראוון מיט זייער קינד'ס קראנקהייט, פארבעסערן קאמוניקאציעס מיט פאמיליע און פריינט, געבן איבער אינפארמאציע וועגן קאמיוניטי רעסורסן, און העלפן זיך צוגעוואוינען צו מעדיצינישע באהאנדלונג.
- **טשיילד לייף ספעציאליסטן**זענען טרענירטע פראפעסיאנעלן וואס פארשטייען מענטשליכע וואוקס און אנטוויקלונג. אויב איר זענט באזארגט אדער אנגעשטרענגט וועגן אייער פראצעדור, קענען זיי אייך העלפן פלאנירן וועגן צו זיין מער באקוועם און רואיג. MSK'ס טשיילד לייף ספעציאליסטן האבן פארשידענע אינטערעסן און ערפארונג, ארויסגערעכנט עדיוקעישאן, פסיכאלאגיע, קונסט ווערק, און קונסט טעראפיע. אלע צוזאמען טוען אונזערע סקילס און סערטיפיקעישאנס צושטעלן א פולע רייע פון טשיילד

לייף סערוויסעס וואס לערנען אויס און פארשטערקערן פאציענטן און זייערע משפחות בשעת א קראנקהייט.

- **קאונסלערס** און **טעראפיסטן**קענען זיך טרעפן מיט אייך און אייער פאמיליע מיטגלידער און צושטעלן קאונסלינג פאר עמאציאנאלע פראבלעמען פארבינדן מיט זיך ספראוון מיט קענסער. MSK'ס קאונסעלינג צענטער האט אויך שטיצע גרופעס וואס קומען זיך צוזאם יעדע שטיק צייט.

אייער העלטקעיר פראווייזדער וועט אייך פארשלאגן א רעפערעל פאר די סערוויסעס. איר קענט אויך בעטן א רעפערעל אויב איר זענט אינטרעסירט.

רעדט מיט אייער סאושעל ווארקער וועגן האוזינג, אויב עס פעלט אויס
די ראנעלד מעקדאנעלד הויז (Ronald McDonald House) שטעלט צו צייטווייליגע האוזינג פאר פידיעטריק קענסער פאציענט און זייערע פאמיליעס פון אויסער די שטאט.

MSKהאט אויך אפמאכן מיט עטליכע לאקאלע האטעלן און האוזינג פאסיליטיס וואס קענען אייך געבן א ספעציעלע ביליגערע פרייז. אייער סאשעל ווארקער קען רעדן מיט אייך איבער אייערע אפציעס און אייך העלפן מאכן רעזערוועישאנס. איר קענט אויך רופן 212-639-8315 צו רעדן מיטן פידיעטריק פאציענט סערוויסעס קאארדינעיטאר.

פילט אויס א העלט קעיר פראקסי (Health Care Proxy) בויגן, אויב נויטיג
אויב איר זענט 18יאר אדער עלטער און האט נאכנישט אויסגעפילט א העלט קעיר פראקסי (Health Care Proxy) בויגן, רעקאמענדירן מיר אז איר זאלט דאס יעצט טון. אויב איר האט שוין אויסגעפילט איינס אדער איר האט סיי וועלכע אנדערע פארשריט אנווייזונגען, ברענגט זיי צו אייער קומענדיגע אפוינטמענט.

א העלט קעיר פראקסי איז א לעגאלע דאקומענט. עס אידענטיפיצירט דער מענטש וואס וועט רעדן פאר אייך אויב איר קענט נישט קאמוניקירן פאר זיך אליינס. דער מענטש וואס איר וועלט אויס וועט אנגערופן אייער העלט קעיר

אגענט.

- צו לערנען מער וועגן העלט קעיר פראקסיס און אנדערע עדוואנס דירעקטיוס, ליינט *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- צו לערנען מער וועגן זיין א העלט קעיר אגענט, ליינט *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

רעדט מיט א מעמבער פון אייער קעיר טיעם אויב איר האט פראגעס וועגן אויספילן א העלט קעיר פראקסי פארם.

7 טעג איידער אייער אפעראציע

פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראווייידער'ס אנווייזונגען צו נעמען אספירין

אספירין קען פאראורזאכן בלוטיגן. אויב איר נעמט אספירין אדער א מעדיצין וואס האט אספירין, קענט איר מעגליך דארפן טוישן אייער דאזע אדער אויפהערן עס צו נעמען 7 טעג איידער אייער אפעראציע. פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראווייידער'ס אנווייזונגען. **הערט נישט אויף צו נעמען אספירין אויסער אויב זיי הייסן אייך.**

צו לערנען מער, ליינט *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

הערט אויף צו נעמען וויטאמין E, מולטיוויטאמינען, הערבל רעמעדיס, און אנדערע דיעטישע סופלעמענטן

וויטאמין E, מולטי-וויטאמינען, הערבאל רעמעדיס, און אנדערע דיעטישע סופלעמענטן קענען פאראורזאכן בלוטן. הערט אויף עס צו נעמען 7 טעג פאר אייער אפעראציע. אויב אייער העלטקעיר פראווייידער גיבט אייך אנדערע

אנווייזונגען, פאלגט עס אויס אנשטאט.

צו לערנען מער, ליינט *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

מאכט אימעדזשינג סקענס, אויב עס פעלט אויס

איר וועט דארפן האבן אימעדזשינג סקענס צו העלפן אייער העלטקעיר פראווידערס פלאנירן אייער אפעראציע. אויב איר מאכט זיי ערגעץ אנדערש אויס אין MSK, וועט אייער העלטקעיר פראווייידער אייך מעגליך בעטן צו ברענגן א דיסק מיט קאפיעס פון די אימעדזשינג סקענס צו אייער אפוינטמענט.

2 טעג איידער אייער אפעראציע

הערט אויף נעמען נאנסטעראודאל אנטי-אינפלאממאטארי דראגס (NSAIDS)

NSAIDs, ווי איבופראפען (Advil® און Motrin®) און נעפראקסען (Aleve®), קען פאראורזאכן בלוטיגונג. הערט אויף עס צו נעמען 2 טעג פאר אייער אפעראציע. אויב אייער העלטקעיר פראווייידער גיבט אייך אנדערע אנווייזונגען, פאלגט עס אויס אנשטאט.

צו לערנען מער, ליינט *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

1 טאג איידער אייער אפעראציע

מערקט די צייט פון אייער אפעראציע

א שטאב מיטגלידער פונעם אדמיטינג אפיס וועט אייך רופן נאך 2 אזייגער נאכמיטאג די טאג פאר אייער אפעראציע. אויב אייער אפעראציע וועט פארקומען מאנטאג, וועלן זיי אייך רופן די פרייטאג פארדעם. אויב מען רופט אייך נישט ביז 4 אזייגער נאכמיטאג, רופט 212-639-7002.

די שטאב מיטגלידער וועט אייך זאגן וויפיל אזייגער צו זיין אין שפיטאל פאר אייער אפעראציע. זיי וועלן אייך אויך דערמאנען וואו צו גיין. פאר אינפארמאציע וועגן MSKo לאקאציעס, אריינגערעכנט וועגווייזונגען און פארקינג אפציעס, באזוכט אונזער לאקאציעס דירעקטארי.

באדט זיך אדער שאוועט מיט 4% קלאראהעקסידיין גלוקאנעיט (CHG) סאלושען אנטיסעפטיק הויט רייניגער (אזויווי Hibiclens®)

4% CHGסאלושען איז א הויט רייניגער וואס הרג'עט באצילן פאר 24 שעה נאך איר נוצט עס. שאוועט אדער זיך באדן מיט עס פאר אייער אפעראציע וועט העלפן פארמינערן די ריזיקע פון אינפעקציע נאכן אפעראציע.

אייער העלטקעיר פראווייידערס וועט אייך געבן א פלאש פון 4% CHG סאלושען ביי אייער פון אייער אפוינטמענטס פארן אפעראציע. איר קענט עס אויך קויפן ביי אייער לאקאלע אפטייק אן א פרעסקריפשאן. שאוועט אדער באדט זיך מיט עס די נאכט פאר אדער אינדערפרי פון אייער אפעראציע.

1. נוצט אייער נארמאלע שעמפו צו וואשן אייער האר. שוועקט גוט אייער קאפ.
2. נוצט אייער נארמאלע זייף צו וואשן אייער פנים און פריוואטע ערטער. שוועקט גוט אייער גוף מיט ווארעם וואסער.
3. עפענט די 4% CHGסאלושאן פלאש. גיסט אריין אביסל אין אייער האנט אדער א ריינע וואש טיכל. מישט עס נישט מיט וואסער.
4. ריקט זיך אוועק פונעם שאוער שטראם אדער שטייט אויף אינעם וואנע. רייבט די 4% CHGסאלושען לייכטערהייט איבער אייער גוף פון אייער האלדז ביז צו די פיס. לייגט עס נישט אויף אייער פנים אדער פריוואטע ערטער.
5. שוועקנט אפ די 4% CHG סאלושאן מיט ווארעם וואסער.

נאך אייער שאוער אדער באד, טריקענט זיך אפ מיט א ריינע האנטוך. טוט אן ריינע פידזשאמאס אדער קליידער. לייגט נישט קיין שום שמירעכץ, זאלב,

דעאדעראנט, מעיקאופ, פאודער, פארפום, אדער קאלאן.

אנווייזונגען פאר עסן און טרינקען פאר אייער פראצעדור

- **הערט אויף צו עסן 8שעה פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען.**
  - אייער העלטקעיר פראוויידער קען אייך אנזאגן אויפצוהערן צו עסן פריער. אויב זיי זאגן דאס, פאלגט זייערע אנווייזונגען.
- 8שעה פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען, זאלט איר גארנישט עסן אדער טרינקען חוץ די קלארע פליסיגקייטן:
  - וואסער.
  - סאדע.
  - קלארע דזשוס, ווי לעמאנאדע, עפל און קרענבערי דזשוס. טרינקט נישט קיין אראנדזש דזשוס אדער דזשוס מיט פאלפ.
  - שווארצע קאווע אדער טיי (אן סיי וועלכע סארט מילך אדער קרימער).
  - ספארטס טרינקען, ווי Gatorade®.
  - ClearFast אדער Ensure® פרי-אפעראציע טרינקען..
  - דזשעלאטין, ווי Jell-O®.

איר קענט עס האבן ביז 2שעה פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען.

אינדערפרי, דעם טאג פון אייער אפעראציע

אנווייזונגען פאר טרינקן איידער אייער אפעראציע

איר קענט טרינקן פארמולע, מאמע'ס מילך, און קלארע פליסיגקייטן ביז האלבע נאכט. פאלגט אויס די אנווייזונגען אינעם טאוול אונטן. איר קענט פוצן אייער ציין און נעמען אייער מעדיצין מיט א קליין ביסל וואסער.

סארט פליסיגקייט	וויפיל צו טרינקן	וען צו אויפהערן

בעיבי פארמולע	• וויפיל מען וויל	הערט אויף טרינקען פארמולע **6 שעה**פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען.
מאמע'ס מילך	• וויפיל מען וויל	הערט אויף טרינקען מאמע'ס מילך **4 שעה**פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען.
קלארע פליסיגקייטן אזויווי וואסער, פרוכט זאפט אן שטיקלעך, געטראנקען מיט גאז, טיי אן מילך און קאווע אן מילך	• 0 ביז 3יאר אלט: ביז **4 אונסעס** (120 מיליליטער) • 4 ביז 8יאר אלט: ביז **6 אונסעס** (180 מיליליטער) • 9 ביז 13יאר אלט: ביז **8 אונסעס** (240 מיליליטער) • 13יאר און העכער: ביז **12 אונסעס** (360 מיליליטער)	הערט אויף טרינקען קלארע פליסיגקייטן **2 שעה** פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען.

אנווייזונגען פאר טרינקן איידער אייער אפעראציע



ענדיגט די קארבאהיידרעיט געטראנק וואס אייער העלטקעיר פראווייידער האט אייך געגעבן 2שעה פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען.אייער העלטקעיר פראווייידער וועט אייך זאגן וויפיל צו טרינקען.

טרינקט גארנישט אין די לעצטע 2שעה איידער די צייט וואס איר דארפט אנקומען.דאס שליסט איין פארמולע, מאמע'ס מילך, וואסער, און אנדערע קלארע פליסיגקייטן.

נעמט אייערע מעדיצינען ווי געהייסן

א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם וועט אייך זאגן וועלכע מעדעצינען צו נעמען די צופרי פון אייער אפעראציע. נעמט נאר די מעדעצינען מיט א שלינג וואסער. געוואנדן אויף וואס איר נעמט געווענליך, קען דאס זיין אלע, עטליכע, אדער קיין איינע פון אייער געווענליכע צופרי מעדעצינען.

איר זאָלט געדענקען דאָזיקע זאכן

- אויב איר טראָגט קאָנטאַקט לענסעס, טראָגט אַנשטאָט אייער ברילן. טראגן קאנטאקט לענזעס בשעת אן אפעראציע קען שעדיגן אייערע אויגן.
- איר זאָלט נישט טראָגן קיין מעטאַלנע אָביעקטן. נעמט אַראָפּ אַלע צירונגען, איינשליסלעך קערפּער פּיערסינגס. די געצייג וואס ווערן גענוצט בשעת אייער אפעראציע קענען אפבריען אויב זיי רירן אן אייזן.
- שמירט נישט קיין שמירעכץ, זאלבן, דעאדעראנט, מעיקאפ, פאודער, פארפום אדער קאלאן.

וואס צו ברענגן

- 1בארואיגונג ארטיקל (אזויווי א צודעק אדער בערעלע).
- 1 אדער 2עלעקטראנישע דעווייסעס (אזויווי א סמארטפאון, טאבלעט, אדער MP3) און זייערע טשארדזשער(ס).
- אלע מעדיצין וואס איר נעמט, אריינגערעכנט פרעסקריפשאן און איבער-די-קאונטער מעדיצינען, סופלעמענטס, פעטשעס, און שמירעכצן.
- אייער אינסענטיוו ספיראמעטער, אויב איר האט איינס.
- אייער העלטקעיר פראקסי בויגן און אנדערע אוואנסירטע אנווייזונגען, אויב איר האט זיי אויסגעפולט.
- דעם וועגווייזער. אייער קעיר טיעם וועט עס נוצן אייך צו אויסלערנען וויאזוי צו קעיר נעמען פון זיך נאכן אפעראציע.

איינמאל איר זענט אין שפיטאל

וועו איר קומט אן אין שפיטאל, נעמט די Bעלעוועיטאר צו די 6טע שטאק. שרייבט זיך איין ביים טישל אין די PSC ווארט צימער.

פיל שטאב מיטגלידער וועלן אייך בעטן צו זאגן און אויסשרייבן אייער נאמען און געבורטס דאטום. דאָס איז פֿאַר אייער זיכערקייַט. מענטשן מיט די זעלבע אדער ענדליכע נאמען קענען האבן אן אפעראציע אין די זעלבע טאג.

וועו עס איז צייט פאר אייער אפעראציע, וועט איר באקומען א שפיטאל קלייד,

ראק, און זאקן צו טראגן.

טרעף זיך מיט א נורס

איר וועט זיך טרעפן מיט א נורס פארן אפעראציע. זאגט זיי די דאזע פון סיי וועלכע מעדיצינען וואס איר האט גענומען נאך מיטלנאכט (12 a.m.) און די צייט וואס איר האט זיי גענומען. מאכט זיכער אריינצורעכענען פארשריבענע און איבער'ן-קאונטער מעדיצינען, פעטשעס, און שמירעכצן.

אייער נורס קען לייגן אן אינטראווינעס (IV) ליין אין איינע פון אייערע בלוט-אדערן, געוועהנליך אין אייער ארעם אדער האנט. אויב אייער נורס לייגט נישט אריין די IV, וועט אייער אנעסטיזיאלאדזשיסט עס אריינלייגן אין די אפעראציע צימער.

טרעפט זיך מיט אן אנעסטיזיאלעדזשיסט

איר וועט זיך אויך טרעפן מיט אן אנעסטיזיאלעדזשיסט פארן אפעראציע. זיי וועלן:

- איבערשמועסן אייער מעדעצינישע פארגאנגענהייט מיט אייך.
- אייך פרעגן אויב איר האט געהאט פראבלעמען מיט אנעסטיזיע אין די פארגאנגענהייט. דאס רעכנט אריין איבלונג (געפילן פון ברעכן) אדער וווייטאג.
- רעדן מיט אייך וועגן אייער באקוועמליכקייט און זיכערהייט בשעת אייער אפעראציע.
- רעדן מיט אייך וועגן די סארט אנעסטיזיע איר וועט באקומען.
- ענטפערן פראגעס וואס איר האט וועגן אנעסטיזיע.

מאכט זיך גרייט פאר אייער אפעראציע

וועו עס איז צייט פאר אייער אפעראציע, וועט איר אדער אריינשפאצירן אינעם אפעראציע צימער, אדער וועט א שטאב מיטגלידער אייך אריינפירן אויף א סטרעטשער. א מיטגלידער פונעם אפעראציע צימער טיעם וועט אייך העלפן אריבערגיין צום אפעריירן בעטל.

איינמאל איר זענט באקוועם, וועט אייער אנעסטיזיאלאדזשיסט אייך געבן אנעסטיזשיע און איר וועט איינשלאפן. איר וועט אויך באקומען פליסיגקייטן דורך אייער אריינגעלייגט פארט, CVC, אדער IVליין דורכאויס און נאך אייער אפעראציע.

בשעת אייער אפעראציע

נאך איר זענט אינגאנצן אנטשלאפן, וועט אן אטעמען טואב ווערן אריינגעלייגט אייך צו העלפן אטעמען. מען וועט אויך אריינלייגן א יורינערי (Foley) קאטעטער צו ארויסנעמען וואסער פון אייער בלעדדער.

איינמאל אייער אפעראציע איז פארענדיגט, וועלן אייער שניט(ן) ווערן פארמאכט מיט סוטשורס (סטיטשעס), Dermabond® (כירורגישע קלעבעכץ), אדער Steri-Strips™(דינע שטיקלעך פון כירורגישע טעיפ). זיי וועלן אויך ווערן באדעקט מיט א דרעסינג.

נאך אייער טאראקאואבדאמינאל אפעראציע

די אינפארמאציע אין דעם טייל וועט אייך זאגן וואס צו ערווארטן נאך אייער אפעראציע, סיי בשעת אייער שפיטאל פארווילונג און נאך איר פארלאזט דעם שפיטאל. איר וועט לערנען וויאזוי זיך צו אויסהיילן פון אייער אפעראציע זיכערערהייט.

ווען איר ליינט אדורך דעם טייל, שרייבט אראפ סיי וועלכע פראגעס וואס איר ווילט פרעגן אייער העלטקעיר פראווייידער.

אין די פידיעטריק אינטענסיוו קעיר יוניט (Pediatric Intensive Care Unit - PICU) אדער פאסט-אנעסטיזשיע קעיר יוניט (Post-Anesthesia Care Unit - PACU)

ווען איר וועקט זיך אויף נאך אייער אפעראציע וועט איר זיין אינעם PICU אדער PACU. אויב איר זענט אינעם PACU, וועט א שטאב מיטגלידער אייך ברענגן צום PICUווי נאר א בעט ווערט גרייט.

א נורס וועט האלטן אן אויג אויף אייער טעמפעראטור, פולס, בלוט דרוק, און

אקסידזשען שטאפלען. עס קען זיין אז איר וועט נאך האבן אן אטעמען טואב. אויב נישט, קענט איר באקומען אקסידזשען דורך א דינע טוב וואס ליגט אונטער אייער נאז אדער א מאסק וואס דעקט צו אייער נאז און מויל.

מעדיצינען פאר וווייטאג

באלד נאך אייער אפעראציע, וועט איר אויך באקומען IV וווייטאג מעדיצין דורך אייער אריינגעלייגטע פארט, CVC, אדער אינטרעווינוס ליין. איר וועט מעגליך באקומען עקסטערע וווייטאג מעדיצין דורך אן עפידורעל קאטעטער אדער פעריפערעל נערוו קאטעטער (נערוון בלאק). זאגט פאר איינער פון אייער העלטקעיר פראווידערס אויב אייער וווייטאג איז נישט קאנטראלירט.

איר וועט קענען קאנטראלירן אייער וווייטאג מעדיצין דורך נוצן א קנעפל אנגערופן א פאציענט-קאנטראלירטע אנאלגעסיע (Patient-controlled analgesia - PCA) דעווייס. פאר מער אינפארמאציע, ליינט דעם רעסורס *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

טואבס און דרעינס

איר וועט האבן 1אדער מער פון די פאלגנדע טואבס און דרעינס נאך אייער אפעראציע. אייער קעיר טיעם וועט אייך זאגן וואס צו ערווארטן.

- א ברוסטקאסטן טואב. דאס וועט העלפן ארויסציען לופט און פליסיגקייט פון די פלאץ ארום אייער לונג.
- בויך דרעין. דאס וועט העלפן אז פליסיגקייט פון אייער בויך זאל ארויסרינען. זיי וועלן ארויסקומען פון אייער שנוט און זיין אריינגענייט צו בלייבן אין פלאץ.
- אן עסן טואב (פידינג טואב). דאס וועט ווערן גענוצט אייך צו געבן ערנערונג.
- אן אטעמען טואב. דאס וועט אייך העלפן אטעמען.
- אן אדער ליניע. דאס וועט מעסטן אייער בלוט דרוק.
- א יורינערי קאטעטער. דאס וועט ארויספירן יורין פון אייער בלעדער. דאס העלפט אייער קעיר טיעם האלטן חשבון פון וויפיל יורין איר מאכט.

אייער העלטקעיר פראווייזדערס וועלן נעמען קעיר פון אייערע טואבס און דרעינס וועו איר זענט אין שפיטאל. רוב מענטשן האבן נישט קיין טואבס און דרעינס וועו זיי זענען גרייט צו אהיימגיין פון שפיטאל. אויב איר וועט נאך האבן א טואב אדער דרעין וועו איר פארלאזט דעם שפיטאל, וועלן אייער העלטקעיר פראווייזדערס אייך וועיזן וויאזוי צו קעיר נעמען דערפון אינדערהיים. זיי וועלן אויך זיכער מאכן אז איר האט די געצייג וואס איר דארפט.

פיזישע טעראפיע און אקיופעישאנעל טעראפיע

אויב איר דארפט הילף זיך צו ריקן, קריכן, וואקן, שפילן, אדער טוען זעלבסט-קעיר פליכטן נאך אייער אפעראציע, וועט א פיזיקעל טעראפיסט (PT) אדער אקיופעישאנעל טעראפיסט (OT) אדער ביידע מעגן אייך באזוכן.

- אייער PTקען אייך העלפן זיך באוועגן און פונקציאנירן בעסער נאך אייער אפעראציע. זיי וועלן אייך העלפן צוריקבאקומען די כוחות, באלאנס, און קאארדינאציע וואס איר דארפט צו טוען זאכן ווי קריכן, שפאצירן, גיין שטיגן, שפילן, אדער שפילן ספארטס.
- אייער OTקען אייך העלפן פארבעסערן סקילס וואס איר דארפט צו טוען וויכטיגע טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן. זיי וועלן אייך העלפן אויב עס איז אייך שווער צו קעיר נעמען פון זיך (למשל זיך אנטוען און פוצן די ציין), שפילן אקטיוויטעטן, אדער סקילס וואס איר דארפט פאר שולע אדער ארבעט.

אייער PT און OTוועלן רעדן מיט אייך איבער ווי אפט איר וועט האבן פיזישע טעראפיע, אקיופעישאנעל טעראפיע, אדער ביידע. פאר מער אינפארמאציע, ליינט דעם רעסאורס *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

אריבערגיין צו אייער שפיטאל צימער

וויי לאנג איר וועט בלייבן אינעם PICUוועט זיך אויף וויאזוי איר פילט. רוב מענטשן בלייבן פאר 1 ביז 2 טעג. איר וועט בלייבן אין די PICU ביז:

- אייער אטעמען טואב און אדער ליניע ווערן ארויסגענומען, אויב איר האט געהאט.
- איר קענט ארויסקומען פון בעט און אביסל ארומגיין.
- איר קענט טוען אטעמען עקסערסייז (אזויווי נוצן אייער אינסענטיוו ספיראמעטער אדער פינוויל).
- אייער וויטעל סיינס זענען אין א גוטע גאמע.

איינמאל איר זענט גרייט, וועט א שטאב מיטגלידער אייך נעמען צו אייער אינפאציענט שפיטאל צימער.

אין אייער שפיטאל צימער

ווי לאנג איר וועט בלייבן אין שפיטאל נאך אייער אפעראציע וועגדט זיך אויף אייער ערהוילונג און אייער אינדיווידועלע באהאנדלונג פלאן. אייער קעיר טיעם וועט אייך זאגן וואס צו ערווארטן.

ווען איר ווערט גענומען צו אייער שפיטאל צימער, וועט איר זיך טרעפן מיט איינער פון די נורסעס וואס וועלן זיך אפגעבן מיט אייך ווען איר זענט אין שפיטאל. דערווייל וואס איר זענט אין שפיטאל, וועלן אייער העלטקעיר פראווייידערס אייך אויסלערנען וויאזוי צו נעמען קעיר פון זיך אליין בשעת איר ערהוילט זיך פון אייער אפעראציע.

איר קענט זיך העלפן אויסהיילן שנעלער דורך טוען די פאלגנדע זאכן:

- **ליין אייער אויסהיילונג פלאן.**אייער העלטקעיר פראווייידער וועט אייך געבן א פלאן מיט צילן פאר אייער ערהוילונג אויב איר האט נאכנישט. עס וועט אייך העלפן וויסן וואס צו טוען און וואס צו ערווארטן יעדע טאג בשעת אייער אויסהיילונג.
- **הויבט אן זיך ארום ריקן וויבאלד איר קענט.**וי פריער איר קומט ארויס פון בעט און ריקט זיך, קריכט, אדער שפאצירט, אלס שנעלער וועט איר קענען צורוקגיין צו אייער געווענטליכע אקטיוויטעטן.

- **ארבעט אויס אייערע לונגען.** נוצט אייער אינסענטיוו ספיראמעטער אדער פינוויל צו העלפן אייערע לונגען זיך אנפולן אינגאנצן. דאס העלפט פארמיידן ניומאניע (לונגן אינפעקציע).
- **איבונגען פאר אייער קערפער.** אייער פיזיקעל און אקיופעישאנעל טעראפיסן וועלן אייך אויסלערנען אקטיוויטעטן און איבונגען אייך צו העלפן ווערן שטערקער.

איר קענט נוצן אייער MSK MyChartצילן צום דיסטשארדש טשעק-ליסט צו נאכגיין אייער פארשריט דורכאויס ערהוילונג. פאר מער אינפארמאציע, ליינט *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

אייער קעיר טיעם וועט אייך העלפן האלטן חשבון פון וויפיל פליסיגקייט דרעינינג פון אייער טשעסט טואב און בויך טואב. איינמאל עס איז גענוג וויניג וועלן זיי ארויסנעמען די טואב אדער דרעין.

מענעדזש'ן אייער ווייטאג

איר וועט האבן אביסל ווייטאג נאך אייער אפעראציע. אייער העלטקעיר פראווייידער וועט מאכן א ווייטאג פלאן פאר אייך אז איר זאלט זיין ווי באקוועם מעגליך.

- איר וועט באקומען אן אפיאוד (אויך אנגערופן נארקאטיג) ווייטאג מעדיצין פאר א קורצע צייט צו באהאנדלען די ווייטאג פון אייער אפעראציע. איר וועט באקומען די נידריגסטע דאזע און עס נעמען פאר די קורצטע געברויכטע צייט.
- איר וועט באקומען עטליכע אנדערע סארטן ווייטאג מעדיצין צו מאכן זיכער איר זענט באקוועם און אז איר זאלט קענען נעמען וויניגער פון די אפיאוד מעדיצין.
- איר וועט מעגליך אויך באקומען אן עפידורעל אדער נערוון בלאק.

די פידיעטריק ווייטאג און פאליאטיוו קעיר טיעם און אייער אנעסטיזיאלאדזשיסט וועלן רעדן מיט אייך וועגן אייער ווייטאג פלאן און ענטפערן אייערע פראגעס.

אייער העלטקעיר פראווייזערס וועלן אייך באזוכן יעדן טאג צו מאכן זיכער אייער ווייטאג איז גוט קאנטראלירט ווי ווייט מעגליך. זאגט פאר איינער פון אייער העלטקעיר פראווייזערס אויב איר האט ווייטאג. עס איז וויכטיג צו קאנטראלירן אייער ווייטאג אז איר זאלט קענען טוען אייער אטעמען איבונגען און זיך ארומריקן. קאנטראלירן אייער ווייטאג וועט אייך העלפן זיך ערהוילן בעסער.

איר וועט באקומען א פרעסקריפשאן פאר ווייטאג מעדיצין צו נעמען מיט די מויל (ווייטאג מעדיצין וואס איר שלינגט) איידער איר פארלאזט דעם שפיטאל. רעדט מיט אייער העלטקעיר פראווייזער וועגן מעגליכע זייטיגע אפעקטן און וועלן צו אנהויבן אריבערגיין צו איבער-די-קאונטער ווייטאג מעדיצין. ברענגט אייער פרעסקריפשאן ווייטאג מעדיצין מיט זיך צו אייער פאלאו-אפ באזוך אינעם קליניק.

מענעדזש'ען אייער ווייטאג דורך אינטעגרעיטיוו מעדיצין

אונזער אינטעגרעיטיוו מעדיצין ספעציאליסטן קענען אייך העלפן אויב איר האט ווייטאג נאך אייער אפעראציע. מיר קענען אייך העלפן פראבירן מיינדפולנעס און מעדיטעישאן דורך אטעמען עקסערסייזעס, מיינדפול ריקן, און נוצן גיידעד אימעדזשערי (אנגעפירטע פארשטעלן). מאסאדזש טעכניקן און מוזיק טעראפיע קענען אויך מאכן מער באקוועם. ארומשפילן דורך טאנצן קען טוישן אייער געמיט און אוועקנעמען די מחשבות פון די ווייטאג. אויב איר זענט אינטערעסירט צו מענעדזשען אייער ווייטאג דורך אינטעגרעיטיוו מעדיצין, קענט איר בעטן א מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם פאר אן אינטעגרעיטיוו מעדיצין קאנסולט.

זיך ריקן און שפאצירן

זיך ארומריקן און שפאצירן העלפן נידערן אייער ריזיקע פאר בלוט קלאטס און

ניומאניע עס וועט אייך אויך העלפן אנהויבן ארויסגעבן גאז און גיין אין בית הכסא (גדולים) נאכאמאל. איר וועט דארפן גיין אין בית הכסא (גדולים) פאר איר ווערט דיסטשארדזשט פון שפיטאל.

איר קענט זיך ארומריקן דורך גיין צום סינק אדער בית הכסא אדער ארום די יוניט. אייער נורס, פיזיקעל טעראפיסט, אדער אקיופעישאנעל טעראפיסט וועט אייך העלפן זיך ארומריקן, אויב עס פעלט אויס. איר קענט אויך באקומען מיינדפול ריקן טעראפיעס, אזויווי טאנצן טעראפיע, טיי טשי, און יאוגע, זענען אויךאוועילאבל. אויב איר זענט אינטרעסירט אין מיינדפול ריקן טעארפיעס, קענט איר בעטן א מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם פאר אן אינטעגרעיטיוו מעדיצין קאנסולט.

אויסארבעטן אייערע לונגען

עס איז וויכטיג צו אויסארבטן אייערע לונגן אז זיי זאלן זיך אינגאנצן אויפבלאזן. דאס העלפט פֿאַרמיידן ניומאָניע.

- נוצט אייער אינסענטיוו ספיראמעטער אדער פינוויל 10 מאל יעדע שעה וואס איר זענט אויף. פאר מער אינפארמאציע, ליינט *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- הוסט און מאכט טיפע אטעמען איבונגען. א מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם וועט אייך וויזן וויאזוי. עס איז גוט צו טוען די איבונגען קורץ נאכן נעמען אייער וויטאג מעדיצין. עס קען העלפן צו האלטן אייער קישן איבער אייער שניט בשעת איר טוט עס.

איינע פון MSKס אינטעגרעיטיוו מעדיצין פראווייזערס קענען אייך אויך העלפן אויסארבעטן אייערע לונגען דורך אייך באגלייטן מיט אייער אטעמען טעכניקן אדער מעדיצין.

עסן און טרינקען

איר וועט גארנישט קענען עסן אדער טרינקן פאר כאטש 3 טעג נאך אייער

אפאראציע. איר וועט באקומען אלע אייער ערנערונג פון פליסיגע פארמולע דורך אייער פידינג טואב. דער פארמולע איז גרינג פאר אייער גוף צו פארדייען און איינזאפן. עס האט אלע נוטריענטס וואס אייער גוף דארף.

פידינג טואב נאך אן אפאראציע

אייער טואב פידינג ראטע איז די צאל פארמולע וואס איר וועט באקומען דורך אייער פידינג טואב יעדע שעה. עס ווערט געמאסטן אין מילימיטערס (mL) פער שעה.

אייער ציל פידינג סקעדיול איז די טואב פידינג ראטע און די צאל שעות וואס געבט אייך די ריכטיגע צאל קאלאריעס, פראטיען, און פליסיגקייטן.

אייער אינפאציענט MSKקידס דייעטישאן וועט אויסרעכנען אייער ציל פידינג סקעדיול באזירט אויף ווי הויך איר זענט און וויפיל איר וועגט. אין אנהויב, וועט איר האבן א נידריגע טואב פידינג ראטע. אייער טואב פידינג ראטע וועט צוביסלעך פארהעכערט ווערן צו אייער ציל ראטע אדער סקעדיול.

איר קענט נאך באקומען אביסל ערנערונג פונעם פידינג טואב וועו איר ווערט דיסטשארדזשט פון שפיטאל. אויב אזוי, וועט אייער אינפאציענט MSK קידס דייעטישאן נוטרישאניסט זאגן פאר אייער קעיס מענעדזשער וועלכע פארמולע און געצייג איר דארפט האבן אינדערהיים. אייער קעיס מענעדזשער וועט ארבעטן מיט א האום קעיר פירמע צו שיקן אייער טואב פידינג פארמולע און געצייג צו אייער שטוב.

אויב איר וועט האבן טואב פידינגס נאך דיסטשארדזש, וועט איר זיך לערנען וויאזוי צו נוצן אייער טואב פידינג פאמפ וועו איר זענט נאך אין שפיטאל. מאכט זיכער איר זענט באקוועם מיט עס נוצן פאר איר ווערט דיסטשארדזשט.

עסן נאכן אפאראציע

אייער אפאראציע טיעם וועט אייך זאגן וועו איר קענט אנהייבן עסן און טרינקן. דאס איז געוועטליך עטליכע טעג נאכן אפאראציע. אין אנהויב וועט איר נאר טרינקן פליסיגקייטן. דערנאך וועט איר צוביסלעך אנהויבן עסן סאליד עסן וועו

איר קענט שוין אריינגעמען מער.

אייער אינפאציענט MSKקידס דייעטישאן וועט זיך טרעפן מיט אייך צו רעדן וועגן וועלכע עסנווארג צו אריינלייגן אין אייער דיעטע נאכן אפעראציע. עס איז די בעסטע צו אויסוועלן עסנווארג מיט אסאך פראטיען אז אייער גוף זאל האבן די נוטריענטן וואס עס דארף זיך צו ערהוילן נאכן אפעראציע. איינמאל איר הויבט אן צו עסן מער סאליד עסנווארג, וועט אייער אינפאציענט MSK קידס דייעטישאן רעדן מיט אייך. איר וועט מאכן אריינעמען צילן און רעדן וועגן וויפיל קאלאריעס צו עסן צו נידערן אייער טואב פידס.

זיך ספראוון מיט טוישונגען ביים גיין אין בית הכסא

טייל מענטשן האבן דייעריע (שלשול - לויזע אדער וואסעריגע אפפאל) וועו זיי זענען אין שפיטאל נאך אן אפעראציע. אויב דאס פאסירט צו אייך, וועט אייער קעיר טיעם אייך העלפן זיך ספראוון דערמיט.

שאווערן

וואשט אייער פנים, פוצט די ציין, און טוישט אייער קליידער יעדן טאג. זאגט פאר איינער פון אייער העלטקעיר פראוויידערס אויב איר דארפט הילף דערמיט.

איר וועט זיך קענען שאווערן מיט הילף 48 שעה (2 טעג) נאך אייער לעצטע טואב אדער דרעין ווערט ארויסגענומען.

באקומען כעמאטעראפיע

אויב איר באקומט כעמאטעראפיע אלס טייל פון אייער קענסער באהאנדלונג, קען זיין אז איר וועט האבן א כעמאטעראפיע טריטמענט וועו איר זענט אין שפיטאל. אייער קעיר טיעם וועט רעדן מיט אייך איבער וואס צו ערווארטן. אויב אייער קעיר טיעם פון פריער באנעמט זיך מיט אייער כעמאטעראפיע, וועט אייער MSKטיעם ארבעטן מיט זיי צו פלאנירן און מענעדזשן אייער טריטמענט.

פארלאזן דעם שפיטאל

וען עס איז צייט צו פארלאזן די שפיטאל, וועט אייער שניט שוין האבן אנגעהויבן זיך צו אויסהיילן. פאר איר פארלאזט די שפיטאל, קוקט אויף אייער שניט מיט אייער קעירגעבער און איינער פון אייער העלטקעיר פראווייידערס. וויסן וויאזוי עס זעהט אויב וועט אייך העלפן באמערקן סיי וועלכע טוישונגען שפעטער.

פאר איר וועט דיסטשארדזשט, וועט אייער העלטקעיר פראווייידער שרייבן אייער דיסטשארדזש באפעל און פרעסקריפשאנס. איר וועט אויך באקומען שריפטליכע דיסטשארדזש אנווייזונגען. איינער פון אייער העלטקעיר פראווייידערס וועט איבערגיין די אנווייזונגען מיט אייך.

אין דעם היים

אויספולן אייער רעקאווערי טרעקער

מיר ווילן וויסן וויאזוי איר שפירט זיך נאך איר פארלאזט דעם שפיטאל. אונז צו העלפן קעירן פאר אייך, וועלן מיר אייך שיקן פראגעס צו אייער MSK MyChart אקאונט. מיר וועלן עס שיקן יעדן טאג פאר 10טעג נאך וואס איר וועט ארויסגעלאזט. די פראגעס וועלן אנגערופן אייער רעקאווערי טרעקער.

פילט אויס אייער רעקאווערי טרעקער יעדן טאג איידער האלבנאכט (12:00 am). עס נעמט בלויז 2 צו 3מינוט צו אויספולן. אייערע ענטפערס צו די פראגעס וועלן אונז העלפן פארשטיין וויאזוי איר שפירט זיך און וואס איר ברויכט.

באזירט אויף אייערע ענטפערס, וועלן מיר זיך מעגליך פארבינדן מיט אייך פאר מער אינפארמאציע. פון מאל צו מאל, קענען מיר אייך בעטן צו רופן אייער דאקטער'ס אפיס. איר קענט זיך אלעמאל פארבינדן מיט אייער סורדזשאן'ס אפיס אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס.

צו לערנען מער, ליינט *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

מענעדזש'ן אייער ווייטאג

יעדע מענטש האט ווייטאג אדער אומבאקוועמליכקייט פאר אן אנדערע צייט אפשניט. עס קען זיין אז איר וועט נאך האבן אביסל ווייטאג וען איר גייט אהיים און וועט ווארשיינליך נעמען ווייטאג מעדיצין. טייל מענטשן האבן אומבאקוועמליכקייט, צאמגעצויגנקייט, אדער מוסקל ווייען ארום זייער שניט פאר 2-1 חדשים. דאס מיינט נישט אז עס איז דא א פראבלעם.

פאלגט אויס די אנווייזונגען אונטן אייך צו העלפן זיך ספראוון מיט די ווייטאג אינדערהיים.

- נעמט אייערע מעדיצינען ווי פארגעשריבן און לויט ווי איר דארפט.
- רופט אייער העלטקעיר פראווייזער אויב די פארשריבענע מעדיצין מאכט נישט אייער ווייטאג בעסער.
- ווי אייער שניט ערהוילט זיך, וועט איר האבן וויניגער ווייטאג און דארפן וויניגער ווייטאג מעדיצין. אן איבער-די-קאונטער ווייטאג מעדיצין אזויווי אסיטעמינאפען (Tylenol®) אדער איבופראפען (Advil®) וועט העלפן פארבעסערן ווייטאג.
  - פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראווייזער'ס אנווייזונגען פאר אויפהערן צו נעמען פרעסקריפשאן ווייטאג מעדיצין.
  - נעמט נישט מער פון סיי וועלכע מעדיצין ווי דאס וואס איז פארשריבן אויפן קלעבצעטל אדער לויט די אנווייזונגען פון אייער העלטקעיר פראווייזער.
  - לויפט די צעטלעך פון אלע מעדיצינען וואס איר נעמט, ספעציעל וען איר נעמט אסיטעמינאפען. אסיטעמינאפען איז א באשטאנדטייל אין אסאך איבער-די-קאונטער און פרעסקריפשאן מעדיצינען. אבער, נעמען צופיל דערפון קען שעדיגן אייער לעבער. נעמט נישט מער ווי 1 מעדיצין וואס האט אסיטעמינאפען אן רעדן מיט א מיטגלידער פון אייער העלטקעיר טיעם.
- ווייטאג מעדיצין דארף אייך העלפן צוריקגיין צו אייער נארמאלע

אקטיוויטעטן. נעמט גענוג מעדיצין צו קענען טוען אייער אקטיוויטעטן און איבונגען באקוועמעהייט. עס איז נארמאל אז אייער ווייטאג זאל ווערן אביסל ערגער וען איר ווערט עטוואס מער אקטיוו.

- האלט חשבון פון ווען איר נעמט אייער וייטאג מעדיצין. עס ארבעט די בעסטע 30 ביז 45מינוט נאך איר נעמט עס. עס איז בעסער עס צו נעמען ווען איר הויבט אן צו האבן ווייטאג ווי איידער ווען די ווייטאג ווערט שוין ערגער.

טייל פרעסקריפשאן מעדיצינען (אזויווי אפיאודס) קענען פאראורזאכן קאנסטיפעישאן (ארויסגיין אין בית הכסא וויניגער ווי געווענליך).

פארמיידן און מענעדזשן עצירות.

רעדט מיט אייער העלטקעיר פראווויידער איבער וויאזוי צו פארמיידן און זיך באגיין מיט עצירות. איר קענט אויך אויספאלגן די אנווייזונגען אונטן.

- גייט אין בית הכסא יעדן טאג אין די זעלבע צייט. אייער גוף וועט ווערן צוגעוואוינט צו גיין אין יענע צייט. אויב איר פילט אבער אז איר דארפט גיין, האלט זיך נישט צוריק.
- פראבירט צו גיין אין בית הכסא 15-5מינוט נאכן עסן. נאך פרישטאג איז א גוטע צייט צו גיין. דאס איז ווען די ריפלעקסעס אין אייער קישקע זענען די שטערקסטע.
- זיין פיזיש אקטיוו, אויב איר קענט.
- רעדט מיט אייער קליניקעל דייעטישאן נוטרישאניסט איבער וויפיל פליסיגקייט איר זאלט טרינקן יעדן טאג. פראבירט צו טרינקן אזויפיל יעדן טאג, אויב איר קענט.
  - וועלט אויס פליסיגקייטן אזויווי וואסער, זאפטן (אזויווי פלוימען, טרויבן, אדער בארן זאפט), זופ, און אייז קרים שעיקס.
  - מיידט אויס פליסיגקייטן מיט קאפיען (אזויווי קאווע און סאודע). קאפיען קען ארויסציען פליסיגקייטן פון אייער גוף.

- פארמערט צוביסלעך פייבער אין אייער דיעטע. רעדט מיט אייער קליניקעל דייעטישאן נוטרישאניסט איבער וויפיל פייבער צו עסן יעדן טאג. אויב איר האט אן אסטאמי אדער האט לעצטנס געהעט א באוועל אפעראציע, רעדט מיט אייער העלטקעיר פראווייידער פאר איר מאכט סיי וועלכע טוישונגען צו אייער דיעטע.

עסן מיט אסאך פייבער שליסן איין:

- ברען אדער אנדערע האול וויט קרעקערס אדער סנעקס
- האול-גרעין סיריעלס און ברויטן
- אומגעשיילטע פרוכט און גרינסן
- סאלאט גרינס
- טרוקענע אפריקאטס, פייגן, און ראזשינקעס

- ביידע איבער-די-קאונטער און פרעסקריפשאן מעדיצין קענען העלפן מיט קאנסטיפעישאן. רעדט מיט אייער העלטקעיר פראווייידער פאר איר נעמט סיי וועלכע מעדיצין פאר עצירות, ספעציעל אויב איר האט אן אסטאמי אדער האט געהאט א באוועל אפעראציע.

באהאנדלען אייער שניט

אייער שניט וועט ווערן איבערגעדעקט מיט א כירורגישע קלעבעכץ אנגערופן Dermabond®. רירט נישט אן און נעמט נישט אראפ די דערמעבאנד. עס וועט אליין אראפפאלן.

אויב אייער דרעין איז ארויסגענומען געווארן הארט פאר איר זענט ארויס פון שפיטאל, קענט איר האבן א באנדאזש איבער עס. איר קענט אראפנעמען די באנדאזש נאך 24 ביז 48 שעה (2-1טעג). פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראווייידער'ס אנווייזונגען.

רופט אייער פראווייידער'ס אפיס אויב:

- די הויט ארום אייער שניט איז זייער רויט.

- די הויט ארום אייער שניט ווערט מער רויט.
- איר זעהט פליסיגקייט וואס זעהט אויס ווי אייטער (דיק און וויסלעך).
- אייער שניט שמעקט נישט גוט.

זיך באדן אדער שאוועך

איר קענט מאכן א גענוועטליכע שאוער, סיידן איר זענט ארויס פון שפיטאל מיט א דרעין. אויב איר האט אן דרעין, שאוועך נישט ביז עס ווערט ארויסגענומען.

לאזט נישט אייער שניט גיין אונטער וואסער (אזויווי אין א וואנע אדער שווים באסיין) פאר 14טעג נאך אייער אפעראציע.

עסן און טרינקען

אייער אוטפאציענט MSKקידס דייעטישען וועט אייך העלפן פירן אייער דיעטע און ערנערונג איינמאל איר פארלאזט די שפיטאל. זיי וועלן רעדן מיט אייך וועגן עסנווארג צו אריינווענדן אין אייער דיעטע זיך צו העלפן ערהוילן נאך אייער אפעראציע, צונעמען וואג, אדער ביידע. אויב איר באקומט עסן דורך א פידינג טואב, וועלן זיי רעדן מיט אייך וועגן אייער טואב פידינג סקעדיול און ראטע.

רופט אייער העלטקעיר פראווייידער אויב אייער אפעטיט איז נישט צוריק צו נארמאל ביז אפאר טעג אדער אויב איר הויבט אן ברעכן.

פיזישע אַקטיוויטעט און גימנאַסטיק

איר קענט צוריקגיין צו טוען רוב פון אייער געווענטליכע אקטיוויטעטן איינמאל איר זענט אינדערהיים. פארמיידט קאנטאקט ספארטס און ווילדעריי פאר בערך 6וואכן נאך אייער אפעראציע. עס נעמט בערך אזוי לאנג פאר אייער שניט זיך צו אויסהיילן.

צוריקגיין אין שולע

איר קענט צוריקביין צו שולע ווי נאר איר פילט זיך גרייט.

רייזן

רוב מענטשן דארפן נישט אויספאלגן ספעציעלע אנווייזונגען ביים רייזן. איר מעגט פארן אויף אן עראפלאן.

פאלאו-אפ אפוינטמענטס

אייער סורדזשאן'ס אפיס קען סקעדיול'ען אייער פאלאו-אפ אפוינטמענט פאר איר ווערט דיסטשארדזשט פון שפיטאל. אדער, קענען זיי איך רופן עס צו סקעדיול'ען וועו איר זענט שוין אינדערהיים. אייער פאלאו-אפ אפוינטמענט קען פארקומען פערזענליך אדער דורך טעלעמעדיצין.

וועו צו רופן אייער העלטקעיר פראוויידער

רופט אייער העלטקעיר פראוויידער אויב:

- אייער שניט הויבט אן צו אויסזען רויט.
- די רויטקייט ארום אייער שניט ווערט ערגער.
- עס קומט פליסיגקייט פון אייער שניט.
- ארום אייער שניט ווערט געשוואלן.
- די געשוואלענקייט ארום אייער שניט ווערט ערגער.
- איר פארליירט די אפעטיט (ווילט נישט עסן).
- איר ברעכט.
- איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער זארגן.

קאנטאקט אינפארמאציע

מאנטאג ביז פרייטאג, פון 9אזייגער אינדערפרי ביז 5 אזייגער נאכמיטאג, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער'ס אפיס.

נאך 5אזייגער נאכמיטאג, ענדע וואך, און אויף האלידעיס, רופט 212-639-2000 בעט צו רעדן מיט דער מענטש וואס הויבט אויף פאר אייער העלטקעיר פראוויידער.

סופארט סערוויסעס

די טייל האט א ליסטע פון סופארט סערוויסעס. זיי קענען אייך העלפן זיך גרייטן פאר אייער אפעראציע און זיך אויסהיילן נאך די אפעראציע.

וועו איר ליינט אדורך דעם טייל, שרייבט אראפ סיי וועלכע פראגעס וואס איר ווילט פרעגן אייער העלטקעיר פראווייזדער.

MSK שטיצנדע סערוויסעס

אדמיטינג אפיס
212-639-7606
רופט אויב איר האט פראגעס איבער אייער שפיטאל אדמישאן, אזויוי בעטן פאר א פריוואטע צימער.

אנעסטיזשיע
212-639-6840
רופט אויב איר האט פראגעס איבער אנעסטיזשיע.

בלוט ביישטייערער צימער
212-639-7643
רופט פאר אינפארמאציע אויב איר זענט אינטרעסירט אין ביישטייערן בלוט אדער פלעיטלעטס.

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
מיר נעמען אויף פאציענטן פון ארום די וועלט און שטעלן צו פילע סערוויסעס צו העלפן. אויב איר זענט אן אינטערנאציאנעלע פאציענט, רופט פאר הילף צו ערלעדיגן אייער קעיר.

קאונסעלינג צענטער
www.msk.org/counseling
646-888-0200
אסאך מענטשן זאגן אז קאונסעלינג העלפט זיי. אונזער קאונסלינג צענטער

שטעלט צו קאונסלינג פאר מענטשן, פארפעלקער, פאמיליעס, און גרופעס. מיר קענען אויך פארשרייבן מעדיצינען אויב איר שפירט זיך אנגעצויגן אדער דערשלאגן. פרעגט א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם פאר א רעפערל אדער רופט די נומער אויבן צו מאכן אן אפוינטמענט.

עסנווארג פענטרי פראגראם

646-888-8055

מיר שטעלן צו עסן פאר מענטשן וואס דארפן בשעת זייער קענסער באהאנדלונג. רעדט מיט א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם אדער רופט די נומער אויבן אויסצוגעפונען מער.

ינטעגראַטיווע מעדיצין און וועללנעסס סערוויס

www.msk.org/integrativemedicine

אונדזער ינטעגראַטיווע מעדיסינע און וועללנעסס סערוויס אָפפערס פילע באַדינונגס צו דערגאַנג (גיין צוזאמען מיט) בעקאַבאָלעדיק מעדיציניש זאָרגן. צום ביישפיל, מיר שטעלן צו מוזיק טעראפיע, מוח/גוף טעראפיעס, טאנצן און באוועגונג טעראפיע, יאוגע, און טאפן טעראפיע. רופט 646-449-1010 צו מאכן אן אפוינטמענט פאר די סערוויסעס.

איר קענט אויך פלאַן אַ באַראַטונג מיט אַ געזונט זאָרגן שפּיזער אין די ינטעגראַטיווע מעדיסינע און וועלנאַס סערוויס. זיי וועלן ארבעטן מיט אייך צו מאכן א פלאן צו שאפן א געזונטע לעבנסשטייגער און זיך ספראווען מיט זייטיגע וויירקונגען. רופט 646-608-8550צו מאכן אן אפוינטמענט פאר א קאנסולטעישן.

MSK Library

library.mskcc.org

איר קענט באזוכן אונזער לייבערערי וועבסייט אדער אימעילט asklibrarian@mskcc.orgצו רעדן מיט די לייבערערי רעפערענס שטאב. דאס קען אייך העלפן טרעפן מער אינפארמאציע איבער אייער ספעציפישע סארט קענסער. איר קענט אויך באזוכן די לייבערערי'ס פאציענט עדיוקעישאן

וועגווייזער.

נערונג סערוויסעס

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

אונזער נערונג סערוויס שטעלט צו נוטרישאנאל קאונסלינג מיט איינע פון אונזער קלינישע דיאטישאן נוטרישאניסטס. אייער קלינישע דיאטישאן נוטרישאניסט וועט רעדן מיט אייך איבער אייער עסן געוואוינהייטן. זיי קענען אויך געבן בארַאטונג אויף וואס צו עסן דורכאויס און נאך באהאנדלונג. פרעגט א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם פאר א רעפערַל אדער רופט די נומער אויבן צו מאכן אן אפוינטמענט.

פאציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן

www.msk.org/pe

באזוכט אונזער פאציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן וועבזייטל צו אויפזוכן עדיוקעישענאל ריסאורסעס, וויידיאוס, און אנליין פראגראמען.

פאציענט בילינג

646-227-3378

רופט אויב איר האט פראגעס וועגן פרי-אויטאריזאציע מיט אייער אינשורענס פירמע. דאָס איז אויך גערופן פּרעַפּפראָוואַל.

פאציענט פארטרעטער אפיס

212-639-7202

רופט אויב איר האט פראגעס איבער די העלט קעיר פראקסי בויגן אדער אויב איר האט זארגן וועגן אייער קעיר.

פעריאפעראטיוו נורס ליעזאן

212-639-5935

רופט אויב איר האט פראגעס וועגן MSK ארויסגעבן סיי וועלכע אינפארמאציע וועו איר האט אן אפעראציע.

פריוואטע דיוטי נורסעס און באגלייטער
646-357-9272
איר קענט בעטן פאר פריוואטע נורסעס אדער באגלייטער צו קעיר נעמען פון אייך אין שפיטאל און אינדערהיים. רופט אויסצוגעפונען מער.

ריהאביליטאציע סערוויסעס
www.msk.org/rehabilitation
קענסערס און קענסער באהאנדלונגען קען מאכן אייער גוף שפירן שוואך, שטייף, אדער ענג. געוויסע קענען צוברענגען צו לימפעדעמע (געשוויללעכץ). אונזער פיסיאטריסטס (ריהאביליטאציע מעדעצין דאקטורים), אקיופעישענאל טעראפיסטן (OTs), און פיזישע טעראפיסטן (PTs) קענען אייך העלפן צוריקגיין צו אייער געוועהנליכע אקטיוויטעטן.

- **ריהאביליטאציע מעדיצין דאקטורים**דיאגנעזירן און באהאנדלען פראבלעמען וואס אפעקטירן די וועג וואס איר באוועגט זיך און טוט אקטיוויטעטן. זיי קענען אויסשטעלן און העלפן קאארדענירן אייער ריהאביליטאציע טעראפיע פראגראם, אדער ביי MSK אדער ערגעץ נענטער צו אייער היים. רופט ריהאביליטאציע מעדיצין (פיסיאטריק) אויף 646-888-1929 אויסצוגעפונען מער.
- אן OTקען העלפן אויב איר האט שווערigkייטן אויסצופירן אייער געוועהנליכע טעגליכע אקטיוויטעטן. צום ביישפיל, זיי קענען רעקאמענדירן געצייג צו העלפן מאכן גרינגער טעגליכע פליכטן. א PTקען אייך אויסלערנען איבונגען צו העלפן בויען שטארקייט און בויגזאמקייט. רופט ריהאביליטאציע טעראפיע אויף 646-888-1900 אויסצוגעפונען מער.

רעסאורסעס פאר לעבן נאך קענסער (Resources for Life After Cancer - RLAC) פראגראם
646-888-8106
ביי MSKקעיר ענדיגט זיך נישט נאך אייער באהאנדלונג. די RLAC פראגראם איז פאר פאציענטן און זייערע פאמיליעס וואס האבן געענדיגט באהאנדלונגען.

די פראגראם האט אסאך סערוויסעס. מיר שטעלן צו סעמינארן, ווארקשאפס, הילף גרופעס, און קאונסעלינג איבער לעבן נאך באהאנדלונג. מיר קענען אויך העלפן מיט אינשורענס און ארבעט פראבלעמען.

סאושעל ווארק
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
סאושעל ווארקערס העלפן פאציענטן, פאמיליע, און פריינט זיך ספראווען מיט פראבלעמען וואס מאכן זיך אפט ביי מענטשן וואס האבן קענסער. זיי שטעלן צו אינדיווידועלע קאונסעלינג און הילף גרופעס דורכאויס אייער באהאנדלונג. זיי קענען אייך העלפן קאמיוניקירן מיט קינדער און אנדערע פאמיליע מיטגלידער.

אונזערע סאושעל ווארקערס קענען אייך אויך רעפערירן צו קאמיוניטי אגענטורן און פראגראמען. זיי האבן אויך אינפארמאציע איבער פינאנציעלע ריסאורסעס, אויב איר האט פראבלעמען מיט באצאלן אייערע בילס. רופט דעם נומער אויבן צו אויסגעפונען מער.

גייסטישע קעיר
212-639-5982
אונזערע טשאפלעינס (גייסטישע קאונסעלארס) זענען גרייט אייך צו אויסהערן, העלפן שטיצן פאמיליע מיטגלידער, און דאוונען. זיי קענען זיך פארבינדן מיט קאמיוניטי קלערגי אדער גלויבונג גרופעס, אדער בלויז זיין א באגלייטער ווען באראיגט אייך און געבט א גייסטישע אנוועזנהייט. יעדער איינער קען בעטן פאר גייסטישע שטיצע איר מוזט נישט האבן א רעליגיעזע גרופע (האבן פארבינדונג מיט א רעליגיע).

oMSK אינטערפעיט טשאפעל איז נעבן די מעמאריעל שפיטאל'ס הויפט לאבי. עס איז אפן 24שעה א טאג. איר האט אן עמערדזשענסי, רופט 212-639-2000. בעט פאר דער טשאפלעין ווען איז יעצט פאראנטווארטליך.

ווירטועל פראגראמען

www.msk.org/vp
מיר שטעלן צו אנליין עדיוקעישאן און שטיצע פאר פאציענטן און קעירגעבערס. דאס זענען ריכטיגע סעסיעס וואו איר קענט רעדן אדער בלויז אויסהערן. איר זיך לערנען איבער אייער דיאגנאז, וואס צו ערווארטן ביי באהאנדלונג, און וויאזוי זיך צו צוגרייטן פאר אייער קענסער קעיר.

סעסיעס זענען פריוואט, פריי פון אפצאל, און אנגעפירט דורך עקספערטן. באזוכט אונזער וועבזייטל פאר מער אינפארמאציע איבער ווירטועל פראגראמען אדער זיך איינצושרייבן.

דרויסנ'דע שטיצנדע סערוויסעס

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
אין ניו יארק סיטי, טוט די MTAפארשלאגן א מיטגעטיילטע רייד, טיר-צו-טיר סערוויס פאר מענטשן מיט דיסאביליטיס וועלכע קענען נישט נעמען די פאבליק באס אדער סאבוועי.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
שטעלט צו טרעוול צו באהאנדלונג צענטערן.

(American Cancer Society (ACS
www.cancer.org
(ACS-2345 (800-227-2345-800
טוט פארשלאגן אן אויסוואל פון אינפארמאציע און סערוויסעס, אריינגערעכנט Hope Lodge(הויפ לאדזש), אן אומזיסטע פלאץ פאר פאציענטן און קעירגעבערס צו פארוויילן דורכאויס קענסער באהאנדלונג.

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org646-929-8032

א הילפסמיטל פאר עדיוקעישאן, געצייג, און צאמקומען פאר איינגעשטעלטע מיט קענסער.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets)
New York, NY 10001
שטעלט צו קאונסעלינג, שטיצע גרופעס, עדיוקעישאנאל ווארקשאפס, אויסגאבעס, און פינאנציאנאלע הילף.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
שטעלט צו שטיצע און עדיוקעישאן צו מענטשן אפעקטירט דורך קענסער.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
שטעלט צו עדיוקעישאן און שטיצע פאר מענטשן וועלכע באהאנדלען נאנטע מיט א כראנישע קראנקהייט אדער דיסאביליטי.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
טוט פארשלאגן אומזיסטע טרעוול צו באהאנדלונג איבער'ן לאנד ניצנ'דיג לייזיגע זיץ פלעצער אויף ביזנעס דזשעטס.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233

טוט פארשלאגן פינאנציאלע הילף צו צאלן פאר קאו-פעימענטס בשעת באהאנדלונג. פאציענטן מוזן האבן מעדעצינישע אינשורענס, נאכקומען די איינקונפט פאדערונגען, און זיין פארשריבן מעדעצינען וואס זענען א טייל פון די גוד דעיס פארמולערי.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
שטעלט צו פינאנציאלע הילף צו דעקן קא-פעימענטס, העלט קעיר פרימיומס, און דידאקטעבלס פאר געוויסע מעדעצינען און טעראפיעס.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
שטעלט צו א ליסטע פון פלעצער צו פארווייזן נעבן באהאנדלונג צענטערן פאר מענטשן מיט קענסער און זייער פאמיליעס.

LGBT Cancer Projecthttp://lgbtcancer.com
שטעלט צו שטיצע און אדוואקאסי פאר די LGBT קאמיוניטי, אריינגערעכנט אנליין שטיצע גרופעס און א דאטאבעיס פון LGBT פרייַנטליכע קלינישע פראבעס.

LIVESTRONG
Fertilitywww.livestrong.org/fertility
855-744-7777
שטעלט צו רעפראדוקטיווע אינפארמאציע און שטיצע צו קענסער פאציענטן און איבערלעבערס וועמען'ס מעדעצינישע באהאנדלונגען האבן ריזיקעס פארבינדן מיט אינפערטיליטי.

Look Good Feel Better Program

(www.lookgoodfeelbetter.org 800-395-LOOK (800-395-5665
די פראגראם טוט פארשלאגן וואלקשאפס צו לערנען זאכן וואס איר קענט טוען אייך צו העלפן פילן בעסער איבער אייער אויסזעהן. פאר מער אינפארמאציע אדער זיך צו איינשרייבן פאר א וואלקשאפ, רוף די נומער אויבנדערמאנט אדער באזיכט די פראגראם'ס וועבסייט.

National Cancer Institute

www.cancer.gov

(CANCER (800-422-6237-800-4

(National Council on Aging (NCOA

www.benefitscheckup.org

שטעלט צו אינפארמאציע און ריסאורסעס פאר עלטערע ערוואקסענע. שטעלט צו BenefitsCheckUp®, אן אומזיסטע אנליין טול וואס פארבינדט אייך מיט פרעסקריפשען הילף פראגראמען, אריינגערעכנט Medicare's עקסטערער הילף (Extra Help) פראגראם.

National LGBT Cancer Network

www.cancer-network.org

שטעלט צו עדיוקעישאן, טרעינג, און אדוואקאסי פאר LGBT קענסער איבערלעבערס און די וואס האבן א ריזיקע דערפון.

Needy Meds

www.needymeds.org

עכנט אויס פאציענט הילף פראגראמען פאר בראנד און דזשענעריק נאמען מעדעצינען.

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

שטעלט צו פרעסקריפשען בענעפיטן צו בארעכטיגטע איינגעשטעלטע און

ריטייעריס פון פאבליק סעקטאר ארבעטסגעבערס אין ניו יארק סטעיט.

(Patient Access Network(PAN
Foundationwww.panfoundation.org
866-316-7263
שטעלט צו הילף מיט קא-פעימענטס פאר פאציענטן מיט אינשורענס.

Patient Advocate Foundation
www.patientadvocate.org
800-532-5274
שטעלט צו צוטריט צו קעיר, פינאנציאלע הילף, אינשורענס הילף, ארבעט אנהאלטונג הילף, און צוטריט צו די נאציאנאלע אנדעראינשורד ריסארס דיירעקטארי.

רויטע טיר קאמיוניטי (פריער באקאנט אלס גילדא'ס קלאב)
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
א פלאץ וואו מענטשן וואס לעבן מיט קענסער טרעפן סאציאלע און עמאציאנאלע שטיצע דורך נעטווארקינג, ווארקשאפס, לעקציעס, און סאציאלע אקטיוויטעיטן.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
שטעלט צו הילף צו העלפן מענטשן באקומען מעדעצינען וואס זיי האבן שוועריקייטן צו באצאלן.

Triage Cancer
www.triagecancer.org שטעלט צו לעגאלע, מעדעצינישע, און פינאנציעלע אינפארמאציע און ריסאורסעס פאר קענסער פאציענטן און

זייערע קעירגעבערס.

עדיוקעישאנעל ריסאורסעס

די אפטיילונג האט די עדיוקעישאנעל ריסאורסעס אויסגערעכנט אין דעם וועגווייזער. זיי וועלן אייך העלפן זיך גרייטן פאר אייער אפעראציע און זיך אויסהיילן נאך די אפעראציע.

וועו איר ליינט אדורך די ריסאורסעס, שרייבט אראפ סיי וועלכע פראגעס וואס איר ווילט פרעגן אייער העלטקעיר פראווייידער.

- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-

(care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)

- *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

פארבינדט זיך אלעמאל מיט אייער העלטקעיר פראווייזדער אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער זארגן. א מעמבער פון אונזער קעיר טיעם וועט אייך ענטפערן מאנטאג ביז פרייטאג פון 9 אינדערפרי ביז 5 נאכמיטאג אין אנדערע שעות, קענט איר לאזן א מעסעדזש אדער רעדן מיט אן אנדערן MSKפראווייזדער. עס איז אייביג דא א דאקטאר אדער נורס גרייט. אויב איר זענט נישט זיכער וויאזוי זיך צו פארבינדן מיט אייער העלטקעיר פראווייזדער, רופט 212-639-2000.

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט www.mskcc.org/pe צו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.