פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

איבער אייער פעלוויק אפעראציע פאר דעסמאפלאסטישע קליינע רונדיגע צעל טומארס (Desmoplastic Small Round Cell Tumors, DSRCTs) ביי MSK Kids

די אינפארמאציע וועט אייך העלפן זיך גרייטן פאר אייער פעלוויק אפעראציע פאר DSRCTs ביי MSK Kids. וועט אייך אויך העלפן פארשטיין וואס צו ערווארטן בשעת איר ערהוילט זיך.

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 עס נוצן וען איר לערנט מער איבער אייער היילונג.

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

איבער אייער פעלוויק אפעראציע פאר DSRCTs

DSRCTs זענען א סארט סארקאמע. DSRCTs פאנגט זיך מערסטנס מאל אן אין אייער בויך (אבדאמען). זיי זענען אפט אין אייער פעריטאניאם (peritoneum) די טישו וואס געפונט זיך אינעווייניג פון אייער בויך און פעלוויס. אייער פעריטאניאם באדעקט אויך מערסטנס פון די ארגאנס אין אייער בויך.

DSRCTs קענען זיך אויך פארשפרייטן צו די אנדערע דערנעבנדע ארגאנס, אזוי ווי אייער בלעדער, קאלאן, און לעבער.

די געווענליכע באהאנדלונג פאר DSRCTs איז אן אפעראציע, כימאטעראפיע (קימאו), און ראדיאציע טעראפיע. ביי MSK, האבן מערסטנס מענטשן 3 באזונדערע אפעראציעס צו באהאנדלען DSRCT.

- די **ערשטע אפעראציע** איז ארויסצונעמען טומארס אין אייער בויך.
- די **צווייטע אפעראציע** איז ארויסצונעמען טומארס אין אייער פעלוויס.
    - אייער סורדזשען וועט מעגליך אייך אויך געבן א צייטווייליגע אילִיאסטאמי דורכאויס די אפעראציע. אן אילִיאסטאמי איז א קליינע עפענונג אין אייער בויך וואו אייער באוועל באוועגונגען (סטול) קענען ארויסגיין פון אייער גוף. אייער אילִיאסטאמי וועט צוריקהאלטן אייער באוועל באוועגונגען פון דורכגיין אייער קאלאן (גרויסע אינטעסטין) און רעקטום. דאס לאזט די ארט זיך אויסהיילן נאך אייער אפעראציע.
- די **דריטע אפעראציע** איז אוועקצונעמען אייער אילִיאסטאמי, אויב איר האט איינס. דאס מיינט אז אייער באוועל באוועגונגען וועלן צוריקגיין צו דורכגיין אייער קאלאן און רעקטום ווי געהעריג.
    - עטליכע מענטשן האבן אינטרעפעריטאוניעל (intraperitoneal) קימאו אלס טייל פון זייער DSRCT באהאנדלונג. אייער סורדזשען וועט אויך לייגן אן אינטרעפעריטאוניעל קאטעטער (IP catheter) אין אייער בויך דורכאויס די אפעראציע. אן אינטרעפעריטאוניעל קאטעטער איז א דינע, בויגזאמע רער וואס גייט פון אינדרויסן אייער גוף אריין צו אייער פעריטאוניעל (peritoneal) לאך. דאס איז די פלאץ צווישן די טישו באדעקונג פון אייער בויך און פעלוויס, און די טישו וואס באדעקט די ארגאנס אין אייער בויך.

וואס וועט פאסירן דורכאויס מיין פעלוויק אפעראציע פאר DSRCTs?

א פעלוויק אפעראציע פאר DSRCT קען געטון ווערן אין פארשידענע וועגן. אייער סורדזשען וועט מאכן א שנעדער מער שניטן (אפעראציע שניטן) אין אייער בויך, געוואנדן אויף וויאזוי מען מאכט אייער אפעראציע.

- ווען אייער סורדזשען מאכט א לאנגע שניט אויף אייער בויך, ווערט דאס אנגערופן **אפענע אפעראציע** אייער סורדזשען וועט ארויסנעמען סיי וועלכע טומארס דורך די שניט.
- ווען אייער סורדזשען מאכט עטליכע קליינע שניטן אויף אייער בויך, ווערט דאס אנגערופן **מינימאלע אינוועיסיוו אפעראציע** אייער סורדזשען וועט לייגן קליינע אפעראציע געצייג און א ווידיאו קאמערע אין די שניטן ארויסצונעמען סיי וועלכע טומארס. געוויסע סורדזשענס וועלן נוצן א ראבאטישע געצייג צו העלפן פירן דעם ווידיאו קאמערע און אפעראציע געצייג.

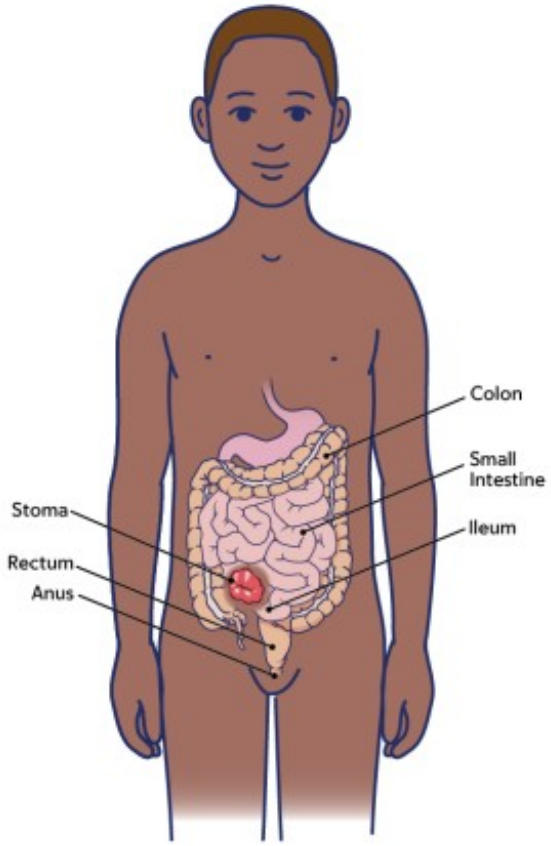
אייער סורדזשען וועט מעגליך אויך דארפן ארויסנעמען א טייל פון אייער קאלאן אדער רעקטום דורכאויס אייער אפעראציע. אויב זיי דארפן דאס טון, קענען זיי אייך מעגליך געבן א

צייטווייליגע איליאסטאמי. ליינט די אפטיילונג "איבער אילאסטאמיס" אויסצוגעפינען מער.

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.

אייער סורדזשען וועט אפט וויסן איידער אייער אפעראציע אויב איר וועט דארפן א צייטווייליגע איליאסטאמי. אבער זיי וועלן מאכן דעם ענדגילטיגן באשלוס דורכאויס אייער אפעראציע.

איבער איליאסטאמיס



בילד 1. אן איליאסטאמי

אן איליאסטאמי איז א קליינע עפענונג אין אייער בויך וואו אייער באוועל באוועגונגען קענען ארויסגיין פון אייער קערפער (זעט בילד 1). די איליאסטאמי וועט צוריקהאלטן אייער באוועל באוועגונגען פון דורכגיין אייער קאלאן און רעקטום. דאס לאזט די ארט זיך אויסהיילן נאך אייער אפעראציע.

די שטיקל פון אייער אינטעסטין וואס איז אינדרויסן פון אייער קערפער ווערט אנגערופן א סטאמע. אייער סטאמע וועט זיין פינק אדער רויט און אויסקוקן שיינעדיג און נאסליך. באוועל באוועגונגען און גאז פארלאזן אייער קערפער דורך אייער סטאמע און גייען אריין אין א פלאסטישע זעקל וואס באדעקט אייער סטאמע. עס איז נארמאל פאר די באוועל באוועגונגען צו זיין מער נאסליך וויגעווענליך.

איר האט מעגליך געהאט א צייטווייליגע איליאסטאמי. אויב אזוי, וועט א וואונד, אסטאמי, און קאנטינענס (wound, ostomy, and continence, WOC) נורס אייך העלפן אויסלערנען וויאזוי זיך אפצוגעבן דערמיט איידער און נאך אייער אפעראציע.

אייער סורדזשען וועט פארמאכן אייער איליאסטאמי נאך עטליכע מאנאטן. זייער וויניג מענטשן דארפן אן אייביגע איליאסטאמי.

אייַדער אייער פעלוויק אפעראציע פאר DSRCTs

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 טוו צו ווערן גרייט.

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

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.

מאכט זיכער אז אייערע העלט קעיר פראווייַדערס וויסן פון אלע מעדיצינען אוו וויטאמינען וואס איר נעמט.

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

- איך נעם סיי וועלכע פרעסקריפשן מעדעצינען. א פרעסקריפשן מעדיצין איז עפעס וואס איר קענט בלויז באקומען מיט א פרעסקריפשאן פון אייער העלטקעיר פראווייַדער. 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-

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

וועגן טרינקען אלקאהאל

עס איז וויכטיג צו רעדן מיט אייער העלטקעיר פראווייידערס איבער וויפיל אלקאהאל איר טרינקט. דאס וועט אונז העלפן פלאנירען אייער קעיר.

אויב איר טרינקט אפט אלקאהאל, קענט איר האבן א ריזיקע פאר פראבלעמען דורכאויס און נאך אייער אפעראציע. דאס נעמט אריין בלוטיגן, אינפעקציעס, הארץ פראבלעמען, און דארפן בלייבן לענגער אין שפיטאל.

אויב איר טרינקט אפט אלקאהאל און הערט פלוצלינג אויף, קען עס פאראורזאכן סידזשערס, דעליריאם, און טויט. אויב מיר וויסן אז איר האט א ריזיקע פאר די פראבלעמען, קענען מיר אייך פארשרייבן מעדיצין זיי צו העלפן פארמיידן.

פאלגנד זענען עטליכע זאכן וואס איר קענט טון איידער אייער אפעראציע אייך צוריקצוהאלטן פון האבן פראבלעמען.

- זייט אויפריכטיג מיט אייער העלטקעיר פראווייידערס איבער וויפיל אלקאהאל איר טרינקט.
- פרובירט אויפצוהערן טרינקען אלאקאהאל איינמאל אייער אפעראציע איז שוין פלאנירט. זאגט גלייך אייער העלטקעיר פראווייידער אויב איר:
  - באקומט א קאפ וויטאג.
  - פילט איבלדיג (ווי איר גייט ברעכן).
  - פילט מער אנגעצויגן (נערוועז אדער באזארגט) ווי געוועהנליך.
  - קען נישט שלאפן.

דאס זענען פריע צייכענעס פון צוריקציען פון טרינקען אלקאהאל און קען ווערן באהאנדלט.

- זאגט פאר אייער העלטקעיר פראווייזדער אויב איר קענט נישט אויפהערן טרינקען.
- פרעגט אייער העלטקעיר פראווייזדער פראגעס וועגן טרינקען און אפעראציע. אלע אייערע מעדיצינישע אינפארמאציע וועט ווערן געהאלטן פריוואט, ווי אייביג.

וועגן רייכערן

אויב איר רייכערט אדער נוצט אן עלעקטראנישע רייכערן דעווייס, קענט איר האבן פראבלעמען מיטן אטעמען וען איר האט אן אפעראציע. וועיפס און אי-ציגארעטלעך זענען ביישפילן פון עלעקטראנישע רייכערן דעווייסעס. אויפהערן רייכערן אפילו פאר בלויז עטליכע טעג איידער אייער אפעראציע קען העלפן פארמיידן אטעמען פראבלעמען בשעת און נאכן אפעראציע.

אייער העלטקעיר פראווייזדער וועט אייך רעפערירן צו אייער טאבאיק באהאנלדונג פראגראם אויב איר רייכערט. איר קענט אויך אנקומען צום פראגראם דורך רופן 212-610-0507.

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 פֿאַרשפרייטע אַרט איז אָבסטרוקטיווע שלאָף אַפּניאַ (OSA). מיט OSA אייער לופט וועג ווערט אינגאנצן בלאקירט ביים שלאפן.

OSA קען פאראורזאכן ערנסטע פראבלעמען דורכאויס און נאך די אפעראציע. לאזט אונז ווייסן 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 אפעראציע.

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 אפיוינטמענט 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 MyChart אקאונט, 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 9:00 אינדערפרי ביז 5:00 נאכמיטאג (איסטערן צייט).

וועגן אייערע צילן צוווערן ארויסגעלאזט טשעק-ליסטע

נאך אייער אפעראציע, וועט איר זיך קאנצענטרירן צו וווערן געזונט צו פארלאזן דעם שפיטאל. מיר וועלן שיקן א "צילן צום דיסטשארדש" טשעק ליסט צו אייער MSK MyChart אקאונט 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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

איבער פארבעסערטע אויסהיילונג נאך אן אפעראציע (ERAS)

ERAS איז א פראגראם אייך צו העלפן וווערן בעסער שנעלער נאך אייער אפעראציע. אלס א טייל פון די ERAS פראגראם, איז עס וויכטיג צו טוען געוויסע זאכן איידער און נאך אייער אפעראציע.

איידער אייער אפעראציע, מאכט זיכער איר זענט גרייט דורך:

- **ליינען דעם וועגווייזער** 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 זיך אויסהיילן שנעלער דורך:

- **אנהויבן זיך ארום ריקן וויבאלד איר קענט** ווי פריער איר קומט ארויס פון בעט און ריקט זיך,

אלס שנעלער וועט איר קענען צורוקגיין צו אייער געוועלטיקט אקטיוויטעטן.

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

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 געוועלטיקט 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 MSK אין 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 APP קען פארשלאגן אז איר זאלט זען אנדערע העלטקעיר פראוויידערס. 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 MyChart קאנטע. 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. ליינט דעם "Preprocedure Instructions" טייל אין אייער After Visit Summary.

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

טרעפט זיך מיט א וואונד, אסטאמי, קאנטינענס (WOC) נורס

איר וועט זיך טרעפן מיט א WOC נורס אייער אייער אפעראציע אויב איר וועט האבן א צייטווייליגע איליאסטאמי. א WOC נורס איז א רעגיסטרירטע נורס מיט ספעציעלע טרענירונג אין וואונד און אסטאמי קעיר. זיי וועלן אויסלערנען אייך און אייער פאמיליע וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט אייער נייע קאלאסטאמי און אייך העלפן וועלן מער זעלבסטשטענדיג. א WOC נורס וועט אייך אויך וויזן א קאלאסטאמי זעקל כדי איר זאלט וועלן באקאנט דערמיט.

פידיעטריק וויטאג און פאליאטיוו קעיר טיעם (PACT)

די PACT איז 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 PACT קען 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 אייידער כירורגיע. באזוכט www.msk.org/integrative-medicine-multimediaצו טרעפן די ווידיאוס. איר קענט אויך באזוכן www.msk.org/meditationצו 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 קענסער טריטמענטס פאר אייער אפעראציע, קענען זיי פאראורזאכן 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 Kidsקלינישע 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 8קלענערע 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 ווו יעדער קען עס זעהן.
- האלט אייער באליבסטע עסנווארג אינדערהיים ווו איר קענט צוקומען צו זיי גרינגערהייט.
- קויפט איינצעלע פארציעס פון עסווארג ווי איר קענט גרינגערהייט עסן, אזויווי יאגורט סמודי געטראנקן אדער טשיס סטיקס.
- קאכט גרעסערע סומע עסן אז איר זאלט האבן שיריים.
  - האלט אן עקסטערע פארציע אין אייער רעפרידזשערעיטאר פאר די נעקסטע טאג, אבער נישט פאר לענגער.
  - פרירט די איבריגע. ווען איר זענט גרייט עס צו נוצן, לאזט עס אויף אינעם רעפרידזשערעיטאר אדער מייקראווועיוו, 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 געטראנקן 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 ווי האבן אסאך קאלאריס און פראטיין. רעדט מיט אייער MSK Kids קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט וועגן עסנווארג ווי ארבעט די בעסטע באזירט אויף ווי איר האט ליב אדער אייער מאלצייט פלאן.

טרינקט א קארבאהיידרעיט געטראנק די נאכט בעפאר אדער אינדערפרי פון אייער אפעראציע

אינער פון אייער העלטקעיר פראווייידערס וועלן אייך געבן א פלאש פון Preop)CF)® אדער Ensure® Pre-Surgery צו טרינקן די נאכט איידער אדער אינדערפרי אינעם טאג פון אייער

אפאראציע. די זענען קארבאהיידרעיט געטראנקען וואס מאכן עס גרינגער פאר אייער גוף צו פאסטן פאר אייער אפאראציע. דאס העלפט אייך זיך ערהוילן בעסער נאכן אפאראציע.

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 צוגעווואוינען צו מעדיצינישע באהאנדלונג.
- **טשיילד לייף ספעציאליסטן** זענען טרעינירטע 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. MSKס טשיילד לייף ספעציאליסטן האבן פארשידענע אינטערעסן און ערפארונג, אריינגערעכנט 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. MSKס קאונסעלינג צענטער האט אויך שטיצע גרופעס וואס קומען זיך צוזאם יעדע שטיק צייט.

אייער העלטקעיר פראווייזער 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 18 יאר 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 קאמיוניקירן פאר זיך אליינס. דער מענטש וואס איר וועלט אויס ווערט אנגערופן אייער העלט קעיר אגענט.

- צו לערנען מער וועגן העלט קעיר פראקסיס און אנדערע עדווענס דירעקטיווס, ליינט *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- צו לערנען מער וועגן זיין א העלט קעיר אגענט, ליינט *How To Be a Health Care Agent* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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.

מאכט גרייט אייערע צוגעהערן פאר באוועל צוגרייטונג

איר וועט דארפן מאכן א באוועל צוגרייטונג (באוועל פרעפ) איידער אייער אפעראציע. איר וועט דארפן די פאלגנדע צוגעהערן:

- פאליעטילין גליקאל (MiraLAX®) פאודער
- קלארע פליסיגקייטן וואס זענען נישט רויט, אראנדזש, אדער פערפל.

מאכט זיכער צו באקומען גענוג קלארע פליסיגקייטן צו האבן בשעת איר פאלגט נאך א דיעטע פון קלארע פליסיגקייט.

אייער העלט קעיר פראוויידער וועט אייך אויך געבן א פרעסקריפשאן פאר די פאלגנדע מעדיצינען. מאכט זיכער אז איר האט זיי איידער איר פאנגט אן צוצוגרייטן אייער באוועל.

- Metronidazole
- Neomycin

7 טעג איידער אייער אפעראציע

פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראוויידער'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 פראוויידער'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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 פראוויידער גיבט אייך אנדערע אנווייזונגען, פאלגט עס אויס אנשטאט.

צו לערנען מער, ליינט *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 פראוויידער 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 2טעג פאר אייער אפעראציע. אויב אייער העלטקעיר פראוויידער 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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

1טאג אידער אייער אפעראציע

מאכט גרייט די MiraLAX געמיש

מישט MiraLAXמיט א קלארע פליסיגקייט די צופרי פון די טאג אידער אייער אפעראציע. אייער קעיר טיעם וועט אייך זאגן וויפיל MiraLAXפאודער און פליסיגקייט איר זאלט נוצן.

מישט צאם די געמיש ביז די MiraLAXפאודער צוגייט. וועו די MiraLAX פאודער איז צוגאנגען, קענט איר לייגן די געמיש אין די ריפרידזשערעיטאר.

פאנגט אן נאכפאלגן א דיעטע פון קלארע פליסיגקייט מיטאג צייט (12 מיטאג)

פאנגט אן נאכפאלגן א דיעטע פון קלארע פליסיגקייט מיטאג צייט (12מיטאג) די טאג אידער אייער אפעראציע.

א דיעטע פון קלארע פליסיגקייט נעמט ארויין בלויז פליסיגקייט וועלכע איר קענט דורכזען. איר קענט טרעפן ביישפילן אין די "קלארע פליסיגקייט דיעטע" קעסטל. פארמיידט קלארע פליסיגקייטן וואס זענען רויט, אראנדזש, אדער פערפל.

בשעת איר פאלגט נאך א דיעטע פון קלארע פליסיגקייט:

- עסט נישט קיין סאליד עסנווארג.
- נוצט פארשידענע סארטן קלארע געטראנקען. טרינקט נישט בלויז וואסער, קאווע, און טיי. דאס העלפט מאכן זיכער אז איר באקומט גענוג קאלאריעס און איז א וויכטיגע טייל פון צוגרייטן אייער באוועל.
- טרינקט נישט קיין פליסיגקייט וואס איר קענט נישט דורכזען, אזוי וי מילך אדער סמוטיס.
- טרינקט נישט קיין פליסיגקייט וואס האט נישט קיין צוקער סיידן איר האט צוקער קראנקהייט און אייער העלטקעיר פראוויידער זאגט אייך דאס.

א דיעטע פון קלארע פליסיגקייט

	איר קענט האבן	איר קענט נישט האבן
זופ	• קלארע יוך, באולין, אדער קאנסאם.	• סיי וואס מיט שטיקלעך פון עסנווארג אדער געווירצן.
זיסווארג	• דזשעלאטין, ווי Jell-O®. • אייז מיט א טעם. • הארטע צוקערלעך, אזוי ווי Life Savers®, לימענע טראפן, און פעפערמינטס.	• סיי וואס איז רויט, אראנדזש, אדער פערפל. • אלע אנדערע זיסווארג.
טרינקען	• קלארע פרוכט זאפט, אזוי ווי לימענאדע, עפל, ווייסע קרענבערי, און ווייסע גרעיפ דזשוסעס. • סאדע, אזוי ווי דזשינדזשער עיל, 7UP®, Sprite®, און סעלצער. • ספארטס געטראנקען, אזוי ווי Gatorade® און Powerade®. • קאווע אן מילך אדער קריעמער. • טיי אן מילך אדער קריעמער. • וואסער, אריינגערעכנט קארבאנייטעד (בלעזלדיג) און וואסער מיט א טעם. • קלארע נוטרישענאל געטראנקען, אזוי ווי Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, און Diabetishield®.	• סיי וואס איז רויט, אראנדזש, אדער פערפל • זאפט מיט פאלפ. • נעקטארס. • סמוטיס אדער שעיקס. • מילך, קריעם, און אנדערע מילכיגע פראדוקטן. • מילך פון ניסלעך, מילך פון געוויקסן, נישט קיין מילכיגע קריעמערס, און אנדערע אלטארנעטיוון פאר מילך. • געטראנקען מיט אלקאהאל.

פאנגט אן טרינקען דעם MiraLAXגעמיש אום 2 מיטאג.

פאנגט אן טרינקען דעם MiraLAXגעמיש אום 2מיטאג די טאג איידער אייער אפעראציע.

טרינקט די MiraLAXגעמיש פאר די נעקסטע 3 ביז 4שעה. צילט צו ענדיגן צווישן 5 נאכמיטאג און 6 נאכמיטאג.

די MiraLAXועט אייך העלפן האבן אפט באוועל באוועגונגען. מאכט זיכער אז איר זענט נעבן א בית הכסא איינמאל איר פאנגט עס אן נעמען.

האבן פולע באוועל באוועגונגען קען באדערן אייער אנוס (וואו אייער סטול גייט ארויס פונעם גוף). לייגן פעטראליאם דזשעלי (Vaseline®) אדער A & D®זאלב אויף די הויט ארום אייער אנוס נאך יעדע באוועל באוועגונג קען העלפן.

מערקט די צייט פון אייער אפעראציע

א שטאב מיטגלידער פונעם אדמיטינג אפיס וועט אייך רופן נאך 2אזייגער 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 4אזייגער 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. גייט צו www.msk.org/locations פאר אינפארמאציע וועגן MSKס לאקאציעס, אריינגערעכנט דרייוון אנווייזונגען און פארקינג אינפארמאציע.

נעמט neomycin און metronidazole אום 6 נאכמיטאג און 10 נאכמיטאג.

נעמט 1דאזע פון neomycin און 1דאזע פון metronidazole אום 6 נאכמיטאג די נאכט איידער אייער אפעראציע.

נעמט נאך א דאזע פון neomycinאון נאך א דאזע פון metronidazole אום 10 ביינאכט די נאכט איידער אייער אפעראציע.

נעמט א שויער אדער באדט זיך מיט א 4% קלאראהעקסידיין גלוקאנעיט סאלושאן אנטיסעפטיק הויט רייניגער, אזויווי Hibiclens (CHG)

4% CHGסאלושען איז א הויט רייניגער וואס הרג'עט באצילן פאר 24 שעה נאך איר נוצט עס. שאווארן אדער זיך באדן מיט עס איידער אייער אפעראציע וועט העלפן פארמינערן די ריזיקע פון אינפעקציע נאכן אפעראציע. מיר וועלן אייך געבן א פלאש דערפון דורכאויס אייער PSTאפוינטמענט. איר קענט עס אויך קויפן ביי אייער לאקאלע אפטייק אן א פרעסקריפשאן.

שאווארט אדער באדט זיך מיט 4% CHGסאלושען די נאכט בעפאר אדער אינדערפרי פון אייער אפעראציע.

1. וואשט אייער האר מיט אייער געווענליכע שאמפו און קאנדישאנער. שווענקט גוט אייער קאפ.
2. וואשט אייער פנים און פריוואטע (גרוין) ערטער מיט אייער געווענליכע זייף. שווענקט גוט אייער גוף מיט וואערם וואסער.
3. עפענט די 4% CHGסאלושאן פלאש. גיסט אריין אביסל אין אייער האנט אדער א ריינע וואש טיכל.
4. ריקט זיך אוועק פונעם שאוער שטראם. רייבט די 4% CHG סאלושען לייכטערהייט איבער אייער גוף פון אייער האלדז ביז צו די פיס. לייגט עס נישט אויף אייער פנים אדער

פריוואטע ערטער.

5. גייט צוריק אריין אינעם שויער שטראם אפצושוועמקען די CHG 4% סאלושאן. ניצט וואַרעם וואַסער.
6. טריקנט זיך אפ מיט א ריינע האנטוך.

לייגט נישט קיין שום שמירעכץ, זאלב, דעאדעראנט, מעיקאופ, פאודער, פערפיום, אדער קאלאנע נאך אייער שויער.

טרינקט די קארבאהיידרעיט געטראנק וואס אייער העלטקעיר פראווייזדער האט אייך געגעבן די נאכט בעפאר אדער אינדערפרי פון אייער אפעראציע. אייער העלטקעיר פראווייזדער וועט אייך זאגן וויפיל צו טרינקן און וואן עס צו טרינקען.

אינדערפרי, דעם טאג פון אייער אפעראציע

איר קענט וויטער טרינקען קלארע פליסיגקייטן צווישן מיטלנאכט (12 a.m.) און 2 שעה פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען. עס וועלן זיך אויף אייער עלטער וויפיל איר קענט האבן. פאלגט אויס די אנווייזונגען אונטן.

- **0 ביז 3 יאר אלט:** איר קענט טרינקען **ביז צו 4 אונסעס** (120 מיליליטער) פון קלארע געטראנקען צווישן מיטלנאכט און 2 שעה איידער אייער צייט וואס איר דארפט אנקומען.
- **4 ביז 8 יאר אלט:** איר קענט טרינקען **ביז צו 6 אונסעס** (180 מיליליטער) פון קלארע געטראנקען צווישן מיטלנאכט און 2 שעה איידער אייער צייט וואס איר דארפט אנקומען.
- **9 ביז 13 יאר אלט:** איר קענט טרינקען **ביז צו 8 אונסעס** (240 מיליליטער) פון קלארע געטראנקען צווישן מיטלנאכט און 2 שעה איידער אייער צייט וואס איר דארפט אנקומען.
- **13 ביז 13 יאר אלט:** איר קענט טרינקען **ביז צו 12 אונסעס** (360 מיליליטער) פון קלארע געטראנקען צווישן מיטלנאכט און 2 שעה איידער אייער צייט וואס איר דארפט אנקומען.



איר זאָלט נישט טרינקען עפּעס אין אָנהייב פון 2 שטונדען איידער אייער פּלאַנירטע אָנקומען צייט. דאס רעכנט אריין 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 אפּאראציע. נעמט נאר די מעדעצינען מיט א שלינג וואסער. געוואנדן אויף וואס איר נעמט געוועניליך, קען דאס זיין אלע, עטליכע, אדער קיין איינע פון אייער געוועניליכע צופרי מעדעצינען.

איר זאָלט געדענקען דאָזיקע זאכן

- אויב איר טראָגט קאָנטאַקט לענסעס, טראָגט אַנשטאָט אייער ברילן. טראגן קאנטאקט לענזעס בשעת אן אפּאראציע קען שעדיגן אייערע אויגן.
- טראגט נישט קיין מעטאלענע אביעקטן אויף זיך. נעמט אראפ אלע צירונגען, אריינגערעכנט קערפּער לעכערונגען. די געצייג וואס וועלן גענוצט בשעת אייער אפּאראציע קענען אפּבריען אויב זיי רירן אן אייזן.
- שמירט נישט קיין שמירעכץ, זאלבן, דעאדעראנט, מעיקאפּ, פּאודער, פּערפיום אדער קאלאן.
- לאזט וועדפולע ארטיקלען אינדערהיים.
- אויב איר מענסטרועיט (האט אייער מאנאטליכע פּעריאד), נוצט א סאניטערי פּעד, נישט א טאמפּאן. מיר וועלן אייך געבן איינמאליגע אונטערוועש און א פּעד אויב איר דארפּט דאס.

וואס צו ברענגן

- בארואיגונג ארטיקל, אזויווי א דאכענע אדער בערעלע.
- 1 אדער 2 פּארטאבל עלעקטראנישע דעווייסעס, אזויווי א סמארטפאון אדער טאבלעט. פּארגעסט נישט די טשארדזשערס.
- אלע מעדיצינען וואס איר נעמט, אריינגערעכנט פּארשריבענע און איבער'ן-קאונטער מעדיצינען, סופּלעמענטס, פּעטשעס, און שמירעכצן.

- אייער אינסענטיוו ספיראמעטער, אויב איר האט איינס.
- אייער העלטקעיר פראקסי בויגן און אנדערע פריערדיגע אנווייזונגען, אויב איר האט זיי אויסגעפילט.
- דעם וועגווייזער. איר וועט עס נוצן צו לערנען וויאזוי קעיר צו נעמען פון זיך נאך אייער אפעראציע.

איינמאל איר זענט אין שפיטאל

וען איר קומט אן אין שפיטאל, נעמט די Bעלעווועיטאר 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 פַאַר אייער זיכערקייַט. מענטשן מיט די זעלבע אדער ענדליכע נאמען קענען האבן אן אפעראציע אין די זעלבע טאג.

וען עס איז צייט זיך צו טוישן 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.

אויב איר האט אן אריינגעלייגטע פארט אדער צענטראלע וועגנוס קאטעטער (CVC), וועט די נורס עס נוצן. אויב נישט, וועט אייער אנעסטיזיאלאדזשיסט אריינלייגן אן אינטרעוועגנוס (IV) ליין אין איינע פון אייערע אדערן אינעם אפעראציע צימער. אן אנעסטיזיאלאדזשיסט איז א דאקטאר וואס איז ספעציעל טרענירט צו נוצן אנעסטיזשיע דורכאויס אייער אפעראציע.

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.

אייער קעיר טיעם וועט מעגליך רעדן צו אייך וועגן לייגן אן עפידורעל קאטעטער אדער פעריפערעל נערוו קאטעטער (נערוון בלאק) דורכאויס אייער אפעראציע. דאס זענען דינע, בויגזאמע רערן וואס טראגן מעדיצין צו בלאקירן א גרופע פון נערוון צו שפירן ווייטאג. זיי זענען נאך א וועג צו העלפן קאנטראלירן די ווייטאג נאך אייער אפעראציע.

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 אפערירן 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 אייער אפעראציע טיעם לייגן אן אטעמען רער דורך אייער מויל אריין צו אייער לופט וועג. דאס וועט אייך העלפן אטעמען. זיי וועלן אויך לייגן א יורינערי (פאלי) קאטעטער אין אייער בלעדער. עס וועט ארויסנעמען אייער יורין דורכאויס אייער אפעראציע.

אייער אפעראציע טיעם וועט פארמאכן אייערע שניטן ביזן הויט איינמאל אייער אפעראציע איז פארטיג. זיי וועלן לייגן א ספעציעלע באנדאדזש גערופען א וואונד וועק איבער די אפענע הויט. דאן, וועלן זיי באדעקן דעם וואונד וועק מיט א געהעריגע באנדאדזש.

נאך אייער פעלוויק אפעראציע פאר DSRCTs

די טייל וועט אייך העלפן וויסן וואס צו ערווארטן נאך אייער אפעראציע. איר וועט זיך לערנען וויאזוי זיך צו אויסהיילן פון אייער אפעראציע זיכערערהייט סיי אין שפיטאל און סיי אינדערהיים.

וועו 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) אינטענסיוו קעיר יוניט (Intensive Care Unit, ICU) אדער פאסט-אנעסטיזשיע קעיר יוניט (Post-Anesthesia Care Unit - PACU)

וועו איר ערוועקט זיך נאך אייער אפעראציע וועט איר זיין אינעם PICU, ICU, אדער PACU. אייער קעיר טיעם וועט רעדן מיט אייך איידער אייער אפעראציע איבער וואס צו ערווארטן וועו איר ערוועקט זיך.

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, וועט איר באקומען אקסידזשען דורך א דינע טואב וואס ליגט אונטער אייער נאז אדער א מאסק וואס דעקט צו אייער נאז און מויל.

מעדיצינען פאר ווייטאג

באלד נאך אייער אפעראציע, וועט איר אויך באקומען IV ווייטאג מעדיצין דורך אייער אריינגעלייגטע פארט, CVC אדער אינטרעווינוס ליין. איר וועט מעגליך באקומען ווייטאג מעדיצין דורך אן עפידורעל קאטעטער אדער נערוון בלאק. זאגט פאר איינער פון אייער העלטקעיר פראווייידערס אויב אייער ווייטאג איז נישט קאנטראלירט.

איר וועט קענען קאנטראלירן אייער ווייטאג מעדיצין דורך נוצן א קנעפל אנגערופן א פאציענט-קאנטראלירטע אנאלגעסיע (Patient-controlled analgesia - PCA) דעווייס. ליינט *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) אויסצוגעפינען מער.

טואבס און דרעינס

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

- 1 ביז 2 **בויך דרעינס** דאס זענען בויגזאמע רערן וואס קומען ארויס פון אייער שניט און זענען באהאפטן צו א דרעינעדזש זעקל. זיי וועלן העלפן אוועקפירן פליסיגקייט פון אייער בויך.
- א **וואונד וועק** דאס איז א ספעציעלע באנדאדזש איבער אייער שניט. עס טוט פאמעליך אוועקשלעפן לופט און פליסיגקייט אוועק פון אייער שניט. עס קען פארמינערן

געשווילעכץ און עס העלפן היילן.

- א **נעסאגעזטריק (nasogastric, NG) רער** דאס איז א דינע, בויגזאמע רער וואס גייט דורך אייער נאז אריין צו אייער בויך. דאס וועט העלפן אז לופט און פליסיגקייט פון אייער בויך זאל ארויסרינען.
- אן **אטעמען רער** דאס איז א דינע, בויגזאמע רער וואס גייט דורך אייער מויל אריין צו אייער לופט וועג. דאס וועט אייך העלפן אטעמען.
- אן **ארטעריעל ליניע** דאס איז א דינע, בויגזאמע רער וואס גייט אריין אין איינע פון אייערע אדערן (בלוט וועסלס). דאס וועט מעסטן אייער בלוט דרוק.
- א **יורינערי (פאלי) קאטעטער** דאס איז א דינע, בויגזאמע רער וואס מען לייגט דורך אייער יורעטרא אריין צו אייער בלעדער. עס וועט אוועקפירן יורין פון אייער בלעדער אריין צו א דרעינעדזש זעקל. דאס העלפט אייער קעיר טיעם האלטן חשבון פון וויפיל יורין איר מאכט.

אייער העלטקעיר פראווייידערס וועלן נעמען קעיר פון אייערע טואבס און דרעינס וועו איר זענט אין שפיטאל. אייער קעיר טיעם וועט אייך העלפן האלטן חשבון וויפיל פליסיגקייט עס קומט ארויס פון אייער בויך דרעין. איינמאל עס איז גענוג וויניג, וועלן זיי עס ארויסנעמען.

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 פראווייידערס אייך וויזן וויאזוי צו קעיר נעמען דערפון אינדערהיים. זיי וועלן אויך זיכער מאכן אז איר האט די געצייג וואס איר דארפט.

פיזישע טעראפיע און אקיופעישאנעל טעראפיע

עטליכע מענטשן דארפן הילף מיטן זיך באוועגן, גיין, אויספירן זייער געוועהנליכע אקטיוויטעטן, אדער טון זעלבסט-קעיר פליכטן נאך זייער אפעראציע. אויב איר דארפט הילף, וועט א פיזיקעל טעראפיסט (PT), אקיופעישאנעל טעראפיסט (OT), אדער ביידע מעגליך אייך באזוכן.

- אייער **PT** קען 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 **OT** קען אייך העלפן פארבעסערן סקילס וואס איר דארפט צו טון 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 OTועלן רעדן מיט אייך איבער ווי אפט איר וועט האבן פיזישע טעראפיע, אקיופעישאנעל טעראפיע, אדער ביידע. אויסצוגעפינען מער ליינט *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

אריבערגיין צו אייער שפיטאל צימער

רוב מענטשן בלייבן אינעם PICU, ICU, אדער PACU פאר 1 ביז 2 טעג. איר וועט בלייבן ביז:

- אייער אטעמען רער און ארטעריעל ליניע ווערן ארויסגענומען, אויב איר האט זיי געהאט.
- איר קענט ארויסקומען פון בעט און ארומגיין.
- איר קענט טוען איבונגען מיטן אטעמען, אזויווי נוצן אייער אינסענטיוו ספיראמעטער אדער פינווייל.
- אייער וויטעל סיינס זענען אין א גוטע גאמע.

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

אין אייער שפיטאל צימער

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

דערווייל וואס איר זענט אין שפיטאל, וועט אייער קעיר טיעם אייך אויסלערנען וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט זיך בשעת איר ערהוילט זיך פון אייער אפעראציע. איר וועט וואַרשיינליך זיך טרעפן מיט א סאושעל וואַרקער, טשיילד לייף ספעציעליסט, קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט, און אנדערע מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם. זיי וועלן ארבעטן צוזאמען צווישן זיך און מיט אייך צו העלפן אייך זיך ערהוילן.

איר קענט זיך אויך העלפן אויסהיילן שנעלער דורך:

- **אנהויבן זיך ארום ריקן וויבאלד איר קענט**וי פריער איר קומט ארויס פון בעט און גייט ארום, אלס שנעלער וועט איר קענען צוריקגיין צו אייער געוועגליכע אקטיוויטעטן.
- **אויסארבעטן אייערע לונגען.**נוצט אייער אינסענטיוו ספיראמעטער אדער פינווייל צו העלפן אייער לונגען זיך אנפולען אינגאנצן. דאס העלפט פארמיידן ניומאניע (לונגן

אינפעקציע).

- **איבונגען פאר אייער קערפער.**אייער פיזיקעל און אקיופעישאנעל טעראפיסטן וועלן אייך אויסלערנען אקטיוויטעטן און איבונגען אייך צו העלפן ווערן שטערקער.

איר קענט נוצן אייער MyMSKצילן צום דיסטשארדש טשעק-ליסט צו נאכגיין אייער פארשריט דורכאויס ערהוילונג. ליינט *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist) אויסצוגעפינען מער.

מענעדזש'ן אייער ווייטאג

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

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

די פידיעטריק ווייטאג און פאליאטיוו קעיר טיעם (אויב איר זענט יונגער ווי 18יאר אלט) אדער אנעסטיזשיע ווייטאג טיעם (אויב איר זענט יונגער ווי 18יאר אלט) און אייער אנעסטידזשיאלאזשיסט וועלן רעדן מיט אייך וועגן אייער ווייטאג פלאן און ענטפערן אייערע פראגעס.

אייער העלטקעיר פראווייידערס וועלן אייך באזוכן יעדן טאג. זיי וועלן אייך פרעגן וועגן אייער ווייטאג און מאכן זיכער אז אייער ווייטאג איז גוט קאנטראלירט ווי ווייט מעגליך. זאגט פאר אייער פון אייער העלטקעיר פראווייידערס 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 פראווייַדער וועגן מעגליכע זייטיגע ווירקונגען און וועג צו אנהויבן אריבערגיין צו איבער-די-קאונטער וווייטאג מעדיצין. ברענגט אייער פרעסקריפשאן וווייטאג מעדיצין מיט זיך צו אייער פאלאו-אפ באזוך אינעם קליניק.

מענעדזש'ען אייער וווייטאג דורך אינטעגרעיטיוו מעדיצין

אונזער אינטעגרעיטיוו מעדיצין ספעציאליסטן קענען אייך העלפן אויב איר האט וווייטאג 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 וווייטאג.

אויב איר זענט אינטערעסירט צו קאנטראלירן אייער וווייטאג 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 טעראפיעס, קענט איר בעטן א מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם פאר אן אינטעגרעיטיוו מעדיצין קאנסולט.

ליינט *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) אויסצוגעפינען מער וועגן וויאזוי זיך באוועגן נאך אייער אפעראציע קען אייך העלפן זיך ערהוילן.

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 10מאל יעדע שעה וואס איר זענט אויף. ליינט *How To Use Your Incentive Spirometer* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) אויסצוגעפינען מער.
- 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.

איינער פון MSKס אינטעגרעיטיוו מעדיצין פראווויידערס קענען אייך אויך העלפן אויסארבעטן אייערע לונגן דורך אייך באגלייטן דורך אייער אטעמען טעכניקן אדער מעדיטעישאן.

זיך אפגעבן מיט אייער צייטווייליגע אילִיאסטאמי

אויב איר האט א צייטווייליגע אילִיאסטאמי, וועלן אייערע נורסעס, WOCנורס, אדער ביידע קוקן אייער סטאמע יעדן טאג. איר וועט האבן א זעקל אריינגעלייגט צו זאמלען די סטול וואס קומט ארויס פון אייער סטאמע.

אייער WOCנורס וועט אייך באזוכן אין אייער שפיטאל צימער אייך אויסצולערנען וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט אייער אילִיאסטאמי. אייער קעיס אנפירער וועט אייך אויך באזוכן אייך צו העלפן באקומען צוגעהערן צו נוצן אינדערהיים.

אויסצוגעפינען מער, ליינט *זיך אפגעבן מיט אייער אילִיאסטאמי אדער קאלאסטאמי* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/yi/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy).

עסן און טרינקען

איר וועט גארנישט קענען עסן אדער טרינקן פאר עטליכע טעג נאך אייער אפעראציע. איר וועט באקומען אלע פליסיגקייט און נוטריאנטס וואס איר דארפט דורך אייער IV ליניע.

אייער אפעראציע טיעם וועט אייך זאגן וען איר קענט אנהייבן עסן און טרינקן. אין אנהויב וועט איר נאר טרינקן פליסיגקייטן. דערנאך, וועט איר צוביסלעך אנהויבן עסן סאליד עסן וען איר קענט שוין אריינעמען מער.

וען איר הויבט אן צו עסן מער סאליד עסנווארג, וועט אייער אינפאציענט MSK Kids דייעטישאן זיך טרעפן מיט אייך. זיי וועלן רעדן מיט אייך וועגן עסנווארג אריינצולייגן אין אייער דיעטע נאך אייער אפעראציע. עס איז די בעסטע צו אויסוועלן עסנווארג מיט אסאך פראטיין

אז אייער גוף זאל האבן די נוטריענטן וואס עס דארף זיך צו ערהוילן נאכן אפעראציע.

זיך ספּראוון מיט טוישונגען ביים גיין אין בית הכסא

מערסטנס מענטשן האבן אן אילִיאסטאמי נאך אן אפעראציע. מענטשן וואס האבן נישט קיין אילִיאסטאמי קענען האבן שילשול (לויזע אדער וואסעריגע באוועל באוועגונגען) בשעת זיי זענען אין שפּיטאל. אייער קעיר טיעם אייך העלפן זיך ספּראוון דערמיט.

שאוועֿרן

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

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

באקומען כעמאטעראפּיע

אויב איר באקומט כעמאטעראפּיע אלס טייל פון אייער קענסער באהאנדלונג, קען זיין אז איר וועט האבן א כעמאטעראפּיע באהאנדלונג וען איר זענט אין שפּיטאל. אייער קעיר טיעם וועט רעדן מיט אייך איבער וואס צו ערווארטן.

אויב אייער קעיר טיעם פון פּריער באנעמט זיך מיט אייער כעמאטעראפּיע, וועט אייער MSK טיעם ארבעטן מיט זיי צו פּלאנירן און זיך אפּגעבן מיט אייער באהאנדלונג.

פּארלאזן דעם שפּיטאל

וען עס איז צייט צו פּארלאזן די שפּיטאל, וועט אייער שניט שוין האבן אנגעהויבן זיך צו אויסהיילן. פּאר איר פּארלאזט די שפּיטאל, קוקט אויף אייער שניט מיט אייער קעירגעבער און איינער פון אייער העלטקעיר פּראוויידערס. וויסן וויאזוי עס זעהט אויב וועט אייך העלפן באמערקן סיי וועלכע טוישונגען שפּעטער.

פּאר איר וועֿרט דיסטשארדזשט, וועט אייער העלטקעיר פּראוויידער שרייבן אייער דיסטשארדזש באפעל און פּרעסקריפּשאנס. איר וועט אויך באקומען שריפטליכע דיסטשארדזש אנווייזונגען.איינער פון אייער העלטקעיר פּראוויידערס וועט איבערגיין די אנווייזונגען מיט אייך.

אין דעם היים

אויספולן אייער רעקאווערי טרעקער

מיר ווילן וויסן וויאזוי איר שפּירט זיך נאך איר פּארלאזט דעם שפּיטאל. אונז צו העלפן קעירן

פאר אייך, וועלן מיר אייך שיקן פראגעס צו אייער MSK MyChartאקאונט. מיר וועלן עס שיקן יעדן טאג פאר 10טעג נאך וואס איר ווערט ארויסגעלאזט. די פראגעס ווערן 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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

מענעדזש'ן אייער ווייטאג

יעדע מענטש האט ווייטאג אדער אומבאקווועמליכקייט 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 אומבאקווועמליכקייט, צאמגעצויגנקייט, אדער מוסקל ווייען ארום זייער שניט פאר 1-2חדשים. דאס מיינט נישט אז עס איז דא א פראבלעם.

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

- נעמט אייערע מעדיצינען ווי פארגעשריבן און לויטן געברויך.
- רופט אייער העלטקעיר פראווידער אויב די פארשריבענע מעדיצין מאכט נישט אייער ווייטאג בעסער.
- דרייווט נישט און טרינקט נישט אלקאהאל בשעת איר נעמט פארשריבענע ווייטאג מעדיצין. גענויסע פארשריבענע ווייטאג מעדעצינען קענען אייך מאכן מיד (זייער שלעפעריג). אלקאהאל קען מאכן די שלעפעריגקייט ערגער.
- איר וועט האבן וויניגער ווייטאג און דארפן וויניגער ווייטאג מעדיצין וען אייער שניט היילט זיך. אן איבערן-קאונטער ווייטאג פארלייכטערער וועט העלפן מיט ווייען און אומבאקווועמליכקייט. אסיטעמינאפען (Tylenol®) און איביופראפען (Advil® אדער Motrin®) זענען ביישפילן פון איבערן-קאונטער ווייטאג מעדיצינען.

- פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראווייזדער'ס אנווייזונגען פאר אויפהערן צו נעמען פרעסקריפשאן וועיטאג מעדיצין.
- נעמט נישט צופיל פון סיי וועלכע מעדיצין. פאלגט אויס די אנווייזונגען אויפן צעטל אדער פון אייער העלטקעיר פראווייזדער.
- ליינט די צעטלעך פון אלע מעדיצינען וואס איר נעמט. דאס איז זייער וויכטיג אויב איר נעמט אסיטעמינאפען. אסיטעמינאפען איז א באשטאנדטייל אין אסאך איבער-די-קאונטער און פרעסקריפשאן מעדיצינען. נעמען צופֿיל קען שעדיגן די לעבער. נעמט נישט מער ווי איין מעדיצין וואס האט אסיטעמינאפען אן רעדן מיט א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם.

- וועיטאג מעדיצין דארף אייך העלפן צוריקגיין צו אייער געווענליכע אקטיוויטעטן. נעמט גענוג מעדיצין צו קענען טון אייער אקטיוויטעטן און איבונגען באקוועמערהייט. עס קען פאסירן אז איר זאלט האבן אביסל מער וועיטאג ווען איר ווערט מער אקטיוו.
- האלט חשבון פון ווען איר נעמט אייער וועיטאג מעדיצין. עס ארבעט די בעסטע 30 ביז 45 מינוט נאך איר נעמט עס. עס איז בעסער עס צו נעמען ווען איר הויבט אן צו האבן וועיטאג ווי איידער ווען די וועיטאג ווערט שוין ערגער.

טייל פרעסקריפשאן וועיטאג מעדיצינען, אזויווי אפיאודס, קענען פאראורזאכן קאנסטיפעישאן. קאנסטיפעישאן איז ווען איר מאכט וויניגער סטול ווי געווענליך, איר האט א שווערע צייט צו מאכן סטול, אדער ביידע.

פארמיידן און מענעדזשן עצירות.

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

- זיין פיזיש אקטיוו, אויב איר קענט.
- רעדט מיט אייער קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט איבער וויפיל פליסיגקייט איר זאלט טרינקען יעדן טאג. פראבירט צו טרינקען אזויפיל יעדן טאג.
  - 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.
- סיי איבער-די-קאונטער און פרעסקריפשאן מעדיצין קענען העלפן מיט קאנסטיפעישאן.

רעדט מיט אייער העלטקעיר פראווייידער פאר איר נעמט סיי וועלכע מעדיצין פאר קאנסטיפעישאן, ספעציעל איז דאס זייער וויכטיג אויב איר האט געהאט אן אילִיאסטאמי אדער איר האט געהאט א באוועל אפעראציע.

באהאנדלען אייער שניט

אויב אייער דרעין איז ארויסגענומען געווארן הארט פאר איר זענט ארויס פון שפיטאל, קענט איר האבן א באנדאזש איבער עס. איר קענט עס אראפנעמען נאך 24 ביז 48 שעה (1-2 טעג). 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 שאווארן

איר קענט נעמען א געווענליכע שאוער, סיידן איר זענט ארויס פון שפיטאל מיט א דרעין. אויב איר האט א דרעין, שאווארט נישט ביז אייער קעיר טיעם נעמט עס ארויס.

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

עסן און טרינקען

אן MSK Kids קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט וועט אייך העלפן פירן אייער דיעטע און ערנערונג איינמאל איר פארלאזט די שפיטאל. זיי וועלן רעדן מיט אייך וועגן עסנווארג אין אייער דיעטע זיך צו העלפן ערהוילן נאך אייער אפעראציע, צונעמען וואג, אדער ביידע. איר קענט אויך לייענען *דיעטע אנווייזונגען פאר מענטשן מיט אן אילִיאסטאמי* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/yi/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy) אויסצוגעפינען מער.

אויב איר באקומט עסן דורך א פידינג טואב אינדערהיים, וועט אייער MSK Kids קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט רעדן מיט אייך וועגן אייער טואב פידינג סקעדזשיול און ראטע.

רופט אייער העלטקעיר פראווייידער אויב אייער אפעטיט איז נישט צוריק צו נארמאל ביז

אפאר טעג אדער אויב איר הויבט אן ברעכן.

פארמיידן אויסגעטרוקנקייט

עס איז זייער וויכטיג צו טרינקען אסאך פליסיגקייטן וועו איר האט א צייטווייליגע אילאסטאמי. איר קענט וועו אויסגעטרוקנט אויב איר עסט און טרינקט וויניגער וי די מאס פון סטול אייער קערפער מאכט.

טרינקט 8 ביז 10 (8אונס) גלעזלעך פון פליסיגקייט יעדן טאג. רופט אייער העלטקעיר פראווייידער אויב איר האט סיי וועלכע פון די צייכענעס אדער סימפטאמען פון אויסגעטרוקנקייט:

- איר פילט מער דארשטיג וי אייביג.
- אייער מויל איז טרוקן.
- אייער הויט איז טרוקן.
- איר פילט א מידיגקייט (איר שפירט מער מיד וי געווענליך).
- איר האט נישט קיין אפעטיט.
- איר שפירט א שווינדלעניש וען איר שטייט.
- איר האט א קאפ וייטאג.
- איר האט פיס קרעמפן.

צייכענעס פון א באוועל פארשטאפונג

עס איז דא א העכערע מעגליכקייט אז איר וועט באקומען א באוועל פארשטאפונג וען איר האט א צייטווייליגע אילאסטאמי. אן אילאסטאמי פארשטאפונג איז וען אייער אינטעסטין ווערט טיילווייז אדער אינגאנצן פארשטאפט. דאס פארמיידט עסן, פליסיגקייטן, און גאז פון זיך באוועגן דורך אייער אינטעסטינס וי געווענליך. א באוועל פארשטאפונג קען וועו פאראורזאכט דורך עסנווארג, סקאר טישו, אדער א בייג אין אייער אינטעסטין.

רופט אייער העלטקעיר פראווייידער אויב איר האט סיי וועלכע פון די צייכענעס אדער סימפטאמען פון א באוועל פארשטאפונג:

- אייער בויך איז וייך און אויפגעבלאזן (גאשוואלן).
- איר האט בויך קרעמפן.

- איר האט איבלונג אדער ברעכן.
- איר קענט נישט ארויסגעבן געז אדער סטול.
- עס קומט ארויס וויניגער אדער גארנישט פון אייער איליאסטאמי.

פיזישע אַקטיוויטעט און גימנאַסטיק

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

אויב איר האט פראגעס וועגן לעבן מיט אן איליאסטאמי, רעדט מיט אייער WOC נורס.

צוריקגיין אין שולע אדער ארבעט

איר קענט צוריקגיין צו שולע אדער ארבעט ווי נאר איר פילט זיך גרייט.

רייזן

מערסטנס 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 ווען איר זענט שוין אינדערהיים. אייער פאלאו-אפ אפוינטמענט קען פארקומען פערזענליך אדער דורך טעלעמעדיצין.

ווען צו רופן אייער העלטקעיר פראווייַדער

רופט אייער העלטקעיר פראווייַדער 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 אן איליאסטאמי און איר האט נישט געהאט א באוועל באוועגונג פאר 3 ביז 6 שעה.
- איר פאנגט אן שפירן בויך ווייטאג אדער סימפטאמען פון אויסגעטרוקנקייט, אריינגערעכנט:
  - פארמערטע דארשט
  - טרוקענע מויל
  - פארלוסט פון אפעטיט
  - שוואכקייט
  - פארמינערטע יורין אוטפאט
  - טונקעלע, געלע/ברוינליכע-קאלירטע יורין
  - מוסקל, בויך, אדער פיס קרעמפן
  - פילן שוואך
  - מער באוועל באוועגונגען ווי געווענליך אדער טוישונגען אין אייער באוועל באוועגונג'ס שטאנדהאפטיגקייט
  - אויסליידיגן אייער זעקל (פאוטש) מער ווי געווענליך
- אייער סטאמע קוקט אויס טונקל רויט, גרוי, ברוין, אדער שווארץ. **רופט גלייך אייער העלטקעיר פראווייזדער.**
- אויב איר באמערקט בלוט אין אייער באוועל באוועגונגען אדער וואס קומט פון די אינעווייניג פון אייער סטאמע. **רופט גלייך אייער העלטקעיר פראווייזדער.**
- איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער זארגן.

קאנטאקט אינפארמאציע

פארבינדט זיך אלעמאל מיט אייער העלטקעיר פראווייזדער אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער זארגן. א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם וועט ענטפערן מאנטאג ביז פרייטאג פון 9 צופרי ביז 5 אכמיטאג. איר קענט לאזן א מעסעדזש אדער רעדן מיט אן אנדערע MSK פראווייזדער אין די אנדערע צייטן. 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

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 פרייען זיך צו אויפנעמען פאציענטן פון ארום די גאנצע וועלט און שטעלן צו אסאך 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 646-449-1010צו מאכן אן אפוינטמענט פאר די סערוויסעס.

איר קענט אויך פלאַן אַ באַראַטונג מיט אַ געזונט זאָרגן שפּייַזער 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 ווירקונגען. רופט 646-608-8550 צו מאכן אן אפוינטמענט פאר א קאנסולטעישן.

MSK Library

library.mskcc.org

איר קענט באזוכן אונזער לייבערערי וועבסייט אדער אימעילט asklibrarian@mskcc.org צו רעדן מיט די לייבערערי רעפערענס שטאב. דאס קען אייך העלפן טרעפן מער אינפארמאציע איבער אייער ספעציפישע סארט קענסער. איר קענט אויך באזוכן די לייבערער'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 באראטונג אויף וואס צו עסן דורכאויס און נאך באהאנדלונג. פרעגט א מיטגליד פון אייער קעיר טיעם פאר א רעפערל 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, ווידיאוס, און אנליין פראגראמען.

פאציענט בילינג
646-227-3378
רופט אויב איר האט פראגעס וועגן פרי-אויטאריזאציע מיט אייער אינשורענס פירמע. דאָס איז אויך גערופן פּרעאַפּפראָוואַל.

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 MSKארויסגעבן סיי וועלכע אינפארמאציע וועז 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. געווינסט קענען צוברענגען צו לימפעדעמע (געשווילעכץ). אונזער פיסיאטריסטס (ריהאביליטאציע מעדעצין דאקטורים), אקיופעישענאל טעראפיסטן (OTs), און פיזישע טעראפיסטן (PTs) קענען אייך העלפן צוריקגיין צו אייער געווענליכע אקטיוויטעטן.

- **ריהאביליטאציע מעדיצין דאקטורים**דיאגנעזירן און באהאנדלען פראבלעמען וואס אפעקטירן די וועג וואס איר באווענגט 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.

- קען העלפן אויב איר האט שווערigקייטן אויסצופירן אייער געוועלנליכע טעגליכע אקטיוויטעטן. צום ביישפיל, זיי קענען רעקאמענדירן געצייג צו העלפן מאכן גרינגער טעגליכע פליכטן. א PT קען אייך אויסלערנען איבונגען צו העלפן בויען שטארקייט און בויגזאמקייט. רופט ריהאביליטאציע טעראפיע אויף 646-888-1900 אויסצוגעפונען מער. OT

רעסאורסעס פאר לעבן נאך קענסער (Resources for Life After Cancer - RLAC) פראגראם
646-888-8106
ביי MSK קעיר 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.

געשלעכטליכע געזונטהייט פראגראמען
קענסער און קענסער באהאנדלונגען קען אפעקטירן אייער געשלעכטליכע געזונטהייט, פערטיליטי, אדער ביידע. MSK's געשלעכטליכע געזונטהייט פראגראמען קענען אייך העלפן איידער, דורכאויס, אדער נאך אייער באהאנדלונג.

- קען העלפן מיט געשלעכטליכע פראבלעמען אזוי ווי פריצייטיגע מענאפאוז אדער פערטיליטי פראבלעמען. בעט א מיטגליד פון אייער MSK קעיר טיעם פאר א רעפערל אדער רופט 646-888-5076 אויסצוגעפונען מער. אונזער פרויען געשלעכטליכע מעדיצין און פרויען'ס געזונטהייט פראגראם
- קען העלפן מיט געשלעכטליכע פראבלעמען אזוי ווי ערעקטיל דיספאנקציע (ED). בעט א מיטגלידער פון אייער קעיר טיעם פאר א רעפערל אדער רופט 646-888-6024 אויסצוגעפונען מער. אונזער מענער געשלעכטליכע מעדיצין און ריפראדאקטיוו מעדיצין פראגראם

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 וואס בארואיגט 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).

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

טאביק באהאנדלונג פראגראם
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
אויב איר ווילט אויפהערן רייכערן, האט MSK ספעציעליסטן וואס קענען העלפן. רופט אויס צו גענעפונען מער.

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 ליידיגע 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 געווייסע מעדעצינען און טעראפיעס.

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

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

LIVESTRONG
Fertilitywww.livestrong.org/fertility
855-744-7777
שטעלט צו רעפראדוקטיוו 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 ווארקשאפס צו לערנען זאכן וואס איר קענט טוען אייך צו העלפן פילן בעסער איבער אייער אויסזעהן. פאר מער אינפארמאציע אדער זיך צו איינשרייבן פאר א ווארקשאפ, 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'ס עקסטערער הילף (Extra Help) פראגראם.

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org
שטעלט צו עדיוקעישאן, טרעינג, און אדוואקאסי פאר LGBTקענסער 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 נעטוואַרקינג, ווארקשאפס, לעקציעס, און סאציאלע אקטיוויטעיטן.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
שטעלט צו הילף צו העלפן מענטשן באקומען מעדעצינען וואס זיי האבן שווערייקייטן 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 אפפראציע און זיך אויסהיילן נאך די אפפראציע.

וועו איר ליינט אדורך די ריסאורסעס, שרייבט אראפ סיי וועלכע פראגעס וואס איר ווילט פרעגן

אייער העלטקעיר פראווייזדער.

- *A Guide for Caregivers* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *זיך אפגעבן מיט אייער אילִיאסטאמי אדער קאלאסטאמי* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/yi/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy)
- *דיעטע אנווייזונגען פאר מענטשן מיט אן אילִיאסטאמי* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/yi/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Be a Health Care Agent* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)

- וויאזוי צוצגרייטן דעם באוועל איידער אייער אפעראציע ביי *MSK Kids* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/yi/cancer-care/patient-education/how-to-do-bowel-prep-before-surgery-msk-kids)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- רעקארד פון וויפיל פליסיגקייט איר נעמט איין און וויפיל עס קומט ארויס פון אייער אסטאמי (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/yi/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 נאכמיטאגאין 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/peצו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.