פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

איבער אייער פעלוויק אפעראציע פאר דעסמאפלאסטישע קלייַנע 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 עס 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 וועגדן צו אייך אדער אייער קינד.

איבער אייער פעלוויק אפעראציע פאר DSRCTs

DSRCTsזענען א סארט סארקאמע. DSRCTsפאנגט 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.

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

די געוועניליכע באהאנדלונג פאר DSRCTsאיז 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 DSRCTבאהאנדלונג. 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 ארײן 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 DSRCTקען געטון ווערן אין פארשידענע וועגן. אייער סורדזשען וועט מאכן 1אדער מער שניטן (אפעראציע שניטן) אין אייער בויך, געוואנדן אויף וויאזוי מען מאכט אייער אפעראציע.

- וועו אייער סורדזשען מאכט 1לאנגע שניט אויף אייער בויך, וועט דאס אנגערופן **אפענע אפעראציע** אייער סורדזשען וועט ארויסנעמען סיי וועלכע טומארס דורך די שניט.
- וועו אייער סורדזשען מאכט עטליכע קליינע שניטן אויף אייער בויך, וועט דאס אנגערופן **מינימאלע אינוועיסיוו אפעראציע** אייער סורדזשען וועט לייגן קליינע אפעראציע געצייג און א וויזיאו קאמערע אין די שניטן ארויסצונעמען סיי וועלכע טומארס. געווייסע סורדזשענס וועלן נוצן א ראבאטישע געצייג צו העלפן פירן דעם וויזיאו 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 אילאסטאמי. 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.

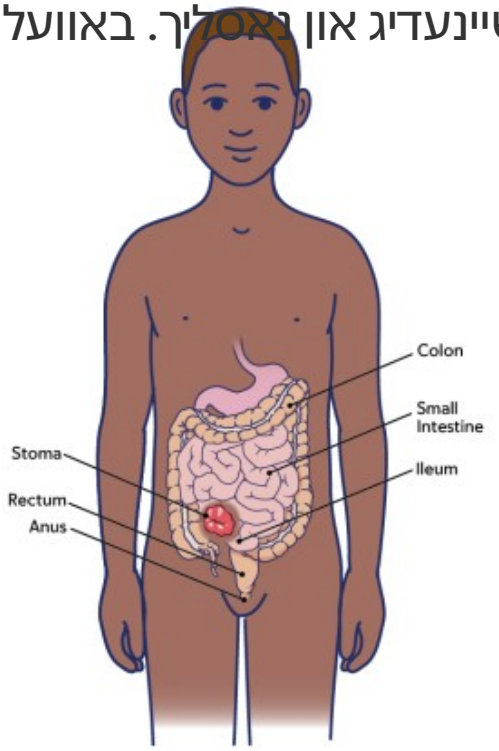
אייער סורדזשען וועט אפט וויסן איידער אייער אפעראציע אויב איר וועט דארפן א צייטווייליגע אילאסטאמי. אבער זיי וועלן מאכן דעם ענדגילטיגן באשלוס דורכאויס אייער אפעראציע.

איבער אילאסטאמיס

אן אילאסטאמי איז א קליינע עפענונג אין אייער בויך וואו אייער באוועל באווענגען קענען ארויסגיין פון אייער קערפער (זעט בילד 1). די אילאסטאמי וועט צוריקהאלטן אייער באוועל באווענגען 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 וועט אנגערופן א סטאמע. אייער סטאמע וועט זיין פינק אדער רויט און אויסקוקן

שיינעדיג און נאסליך. באוועל באוועגונגען און געז 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 ווי געווענליך.



בילד 1. אן אילִיאסטאמי

איר האט מעגליך געהאט א צייטווייליגע אילִיאסטאמי. 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 אילִיאסטאמי נאך עטליכע מאנאטן. זייער וויניג מענטשן דארפן אן אייביגע אילִיאסטאמי.

איידער 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 וועט נענטער צו אייער אפעראציע. עס פארמאגט וויכטיגע אינפארמאציע וואס צו טון צו וועו גרייט.

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

וועו גרייט פאר דער אפעראציע

איר מיט אייער קעיר טיעם וועלן ארבעטן צוזאמען צו וועו 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 מעדיצינען מאכט זיכער אז אייערע העלט קעיר פראווייידערס וויסן פון אלע מעדיצינען און וויטאמינען וואס איר נעמט.

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

- איך נעם סיי וועלכע פרעסקריפשן מעדיצינען. 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 אפעראציע אדער פראצעדור.
- איך בין אלערגיש צו געווייסע 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 געווענליך.
  - קען נישט שלאפן.

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

- זאגט פאר אייער העלטקעיר פראווייידער אויב איר קענט נישט אויפהערן טרינקען.
- פרעגט אייער העלטקעיר פראווייידער 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 וועו 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 פראווייידער 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 ווייל עס 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 אפעראציע. 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 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 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 געזונט גענוג 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, לויפן צו *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 וועלן בעסער שנעלער נאך אייער אפעראציע. אלס א טייל פון די ERASפראגראם, איז עס וויכטיג צו טוען געווייסע זאכן איידער און נאך אייער אפעראציע.

אייִדער אייער אפעראציע, מאכט זיכער איר זענט גרייט דורך:

- **ליינען דעם וועגווייזער.**עס וועט אייך העלפן וויסן וואס צו ערווארטן אייִדער, בשעת, און נאך אייער אפעראציע. אויב איר האט פראגעס,שרייבט זיי אראפ. איר קענט פרעגן אייער העלט קעיר פראווייִדער 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 געווענליכע 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 ווערן 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 ווידעאָ 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 גענוטן 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 פראווייזדערס.

איר וועט זיך טרעפן מיט א פאראויסע פראקטיק פראווייזדער (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 פראווייזדערס. 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. ליינט 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.

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

איר וועט זיך טרעפן מיט א WOCנורס איידער אייער אפעראציע אויב איר וועט האבן א צייטווייליגע איליאסטאמי. א WOCנורס 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 WOCנורס וועט אייך אויך ווייזן א קאלאסטאמי זעקל כדי איר זאלט וועלן באקאנט דערמיט.

פידיעטריק וויטאג 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, פאַרמינערן דיסקאָמפֿאָרט און פֿאַרבעסערן אייער אַלגעמיינע געזונט־האַצבאָה. אונזער ספּעציאַליסטן זענען טרעניירט 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 פארווילונג.
- 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 וועג 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 וועג איר גרייט זיך פאר אן אפעראציע.

אונדזער וויזיאס 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 Kids קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט קען רעדן מיט אייך וויאזוי זיך צו גרייטן פאר אן אפעראציע. איר קענט געווינען וויאזוי צו מאכן זיכער אז אייער ערנערונג איז די בעסטע וואס עס קען זיין.

אויב איר באקומט קענסער טריטמענט פאר אייער אפעראציע, קענען זיי פארורזאכן א טויש אין די טעם פון עסן, פארלוסט פון אפעטיט, און שווערigקייט מיט פארדייען עסן. דאס קען עס מאכן שווער צו עסן גענוג, וואס קען אייך מאכן פארליין 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 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. וועו איר זענט גרייט עס צו נוצן, לאזט עס אויף אינעם רעפרידזשערעיטאר אדער מייקראוועיוו, אבער נישט בלויז אויפן קאונטער. דאן הייצט עס אן ביז עס איז קאכעדיג.

- עסט פון פארשידענע עסן גרופעס און סארטן פון עסנוואַרג 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 עסנוואַרג. 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 עסנוואַרג וואס האבן אסאך קאלאריס און פראטיין. רעדט מיט אייער MSK Kidsקלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט וועגן עסנוואַרג וואס ארבעט די בעסטע באזירט אויף וואס איר האט ליב אדער אייער מאלצייט פלאן.

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

איינער פון אייער העלטקעיר פראווייידערס וועלן אייך געבן א פלאש פון Ensure® Pre-Surgery (Preop)CF® אדער צו טרינקן די נאכט איידער אדער 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 ספראווון 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, 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 ספראווען מיט קענסער. MSK'ס קאונסעלינג צענטער האט אויך שטיצע גרופעס וואס קומען זיך צוזאם יעדע שטיק צייט.

אייער העלטקעיר פראוויידער 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 וועלט אנגערופן אייער העלט קעיר אגענט.

- צו לערנען מער וועגן העלט קעיר פראקסיס און אנדערע עדוועס 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.

מאכט גרייט אייערע צוגעהערן פאר באוועל צוגרייטונג
איר וועט דארפן מאכן א באוועל צוגרייטונג (באוועל פרעפ) אייער 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 פראווייידער וועט אייך אויך געבן א פרעסקריפשאן פאר די פאלגנדע מעדיצינען. מאכט זיכער אז איר האט זיי אייער איר פאנגט אן צוצוגרייטן אייער באוועל.

- Metronidazole
- Neomycin

7 טעג אייער 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 אייער אייער אפעראציע. פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראווייידער'ס אנווייזונגען. **הערט נישט אויף צו נעמען אספירין אויסער אויב זיי הייסן אייך.**

צו לערנען מער, לויפט *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).

1טאג איידער אייער אפעראציע

מאכט גרייט די MiraLAX געמיש

מישט MiraLAXמיט א קלארע פליסיגקייט די צופרי פון די טאג איידער אייער אפעראציע. אייער קעיר טיעם וועט אייך זאגן וויפיל MiraLAX פאודער 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 (12 מיטאג) די טאג איידער אייער אפעראציע.

א דיעטע פון קלארע פליסיגקייט נעמט אריין 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 וויי מילך אדער סמוטיס.
- טרינקט נישט קיין פליסיגקייט וואס האט נישט קיין צוקקער סיידן איר האט צוקקער קראנקהייט און אייער העלטקעיר פראווייידער 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, Sprite, 7UP®, 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 MiraLAX געמיש אום 2 מיטאג.

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

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

די MiraLAXוועט 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 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. גייט צו www.msk.org/locations פאר אינפארמאציע וועגן MSK'ס לאקאציעס, אריינגערעכנט דרייוון אנווייזונגען און פארקינג אינפארמאציע.

נעמט neomycin און metronidazole אום 6 נאכמיטאג און 10 נאכמיטאג.

נעמט 1 דאזע פון neomycin און 1 דאזע 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 (CHG) סאלושאן אנטיסעפטיק הויט רייניגער, אזויווי Hibiclens

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 PST אפוינטמענט. איר קענט עס אויך קויפן ביי אייער לאקאלע אפטייק אן א פרעסקריפשאן.

שאווערט אדער באדט זיך מיט CHG 4% סאלושען די נאכט בעפאר אדער אינדערפרי פון אייער אפעראציע.

1. וואשט אייער האר מיט אייער געוועהנליכע שאמפו און קאנדישאנער. שוועמקט גוט אייער קאפ.
2. וואשט אייער פנים און פריוואטע (גרוין) ערטער מיט אייער געוועהנליכע זייף. שוועמקט גוט אייער גוף מיט וואערם וואסער.
3. עפענט די CHG 4% סאלושאן פלאש. גיסט אריין אביסל אין אייער האנט אדער א ריינע וואש טיכל.
4. ריקט זיך אוועק פונעם שאוער שטראם. רייבט די CHG 4% 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 וואערם 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 וועו עס צו טרינקען.

אינדערפרי, דעם טאג פון אייער אפעראציע

איר קענט וויייטער טרינקען קלארע פליסיגקייטן צוויישן מיטלנאכט (12 a.m.) און 2שעה פאר די צייט וואס איר דארפט אנקומען. עס וועזדט 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 פֿלאַנירטע 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 געוועהנליך, קען דאס זיין אלע, עטליכע, אדער קיין איינע פון אייער געוועהנליכע 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 געוונדט

בשעת אייער אפעראציע קענען אפבריען אויב זיי רירן אן אייזן.

- שמירט נישט קיין שמירעכץ, זאלבן, דעאדעראנט, מעיקאפ, פאודער, פערפיום אדער קאלאן.
- לאזט ווערדפולע ארטיקלען אינדערהיים.
- אויב איר מענסטרועיט (האט אייער מאנאטליכע פעריאד), נוצט א סאניטערי פעד, נישט א טאמפאן. מיר וועלן אייך געבן איינמאליגע אונטערוועש און א פעד אויב איר דארפט דאס.

וואס צו ברענגן

- בארואיגונג ארטיקל, אזויוי א דאכענע אדער בערעלע.
- 1 אדער 2 פארטאבל עלעקטראנישע דעווייסעס, אזויוי א סמארטפאון אדער טאבלעט. פארגעסט נישט די טשארדזשערס.
- אלע מעדיצינען וואס איר נעמט, אריינגערעכנט פארשריבענע און איבער'ן-קאונטער מעדיצינען, סופלעמענטס, פעטשעס, 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

וועט איר קומט אן אין שפיטאל, נעמט די B עלעוועיטאר 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.

ווען 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 וועגוס קאטעטער (CVC), וועט די נורס עס נוצן. אויב נישט, וועט אייער אנעסטיזיאלאדזשיסט אריינלייגן אן אינטרעוועגוס (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

אפאראציע. דאס זענען דינע, בויגזאמע רערן וואס טראגן מעדיצין צו בלאקירן א גרופע פון נערוון צו שפירן וויטאג. זיי זענען נאך א וועג צו העלפן קאנטראלירן די וויטאג נאך אייער אפאראציע.

מאכט זיך גרייט פאר אייער אפאראציע

וועו עס איז צייט פאר אייער אפאראציע, וועט איר אדער אריינשפאצירן אינעם אפאראציע צימער, אדער וועט א שטאב מיטגלידער אייך אריינפירן אויף א סטרעטשער. א מיטגלידער פונעם אפאראציע 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 אפאראציע.

בשעת אייער אפאראציע

נאך איר זענט אינגאנצן אנטשלאפן, וועט אייער אפאראציע 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 אפאראציע.

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

נאך אייער פעלוויק אפאראציע פאר DSRCTs

די טייל וועט אייך העלפן וויסן וואס צו ערווארטן נאך אייער אפאראציע. איר וועט זיך לערנען וויאזוי זיך צו אויסהיילן פון אייער אפאראציע 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 אייער 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)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) אויסצוגעפינען מער.

טואבס און דרעינס

איר וועט האבן 1אדער 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 וועסעלס). 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 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 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 OTוועלן 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* (www.mskcc.org/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 ווייטעל 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.** ווי פריער איר קומט ארויס פון בעט און גייט ארום, אלס שנעלער וועט איר קענען צוריקגיין צו אייער געווענליכע 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 וועלן 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* (www.mskcc.org/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 18 יאר אלט) אדער אנעסטיזשיע ווייטאג טיעם (אויב איר זענט יונגער ווי 18 יאר 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 איינער 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 פראווייידער וועגן מעגליכע זייטיגע ווירקונגען 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 קאנטראלירן 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, אזויוי 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.

ליינט *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/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 פינגויל 10 מאל יעדע שעה וואס איר זענט אויף. ליינט *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/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.

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

זיך אפגעבן מיט אייער צייטווייליגע אילאסטאמי

אויב איר האט א צייטווייליגע אילאסטאמי, וועלן אייערע נורסעס, WOC נורס, 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 איליאסטאמי. אייער קעיס אנפירער וועט אייך אויך באזוכן אייך צו העלפן באקומען צוגעהערן צו נוצן אינדערהיים.

אויסצוגעפינען מער, ליינט*זיך אפגעבן מיט אייער איליאסטאמי אדער קאלאסטאמי* (www.mskcc.org/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 אריננעמען מער.

וען איר הויבט אן צו עסן מער סאליד עסנוארג, וועט אייער אינפאציענט MSK Kidsדייעטישאן זיך טרעפן מיט אייך. זיי וועלן רעדן מיט אייך וועגן עסנוארג אריינצולייגן אין אייער דיעטע נאך אייער אפעראציע. עס איז די בעסטע צו אויסוועלן עסנוארג מיט אסאך פראטיען אז אייער גוף זאל האבן די נוטריענטן וואס עס דארף זיך צו ערהוילן נאכן אפעראציע.

זיך ספראוען מיט טוישונגען ביים גיין אין בית הכסא

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

שאוועךן

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

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

באקומען כעמאטעראפיע

אויב איר באקומט כעמאטעראפיע אלס טייל פון אייער קענסער באהאנדלונג, קען זיין אז איר וועט האבן א כעמאטעראפיע באהאנדלונג וען 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 זיך אפגעבן מיט אייער באהאנדלונג.

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

מענעדזש'ן אייער וועיטאג

יעדע מענטש האט וועיטאג אדער אומבאקוועמליכקייט פאר אן אנדערע צייט אפשניט. עס קען זיין אז איר וועט נאך האבן אביסל וועיטאג וועו איר גייט אהיים און וועט וואַרשיינליך נעמען וועיטאג מעדיצין. טייל מענטשן האבן אומבאקוועמליכקייט, צאמגעצויגנקייט, אדער מוסקל וויען 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 וועיטאג אינדערהיים.

- נעמט אייערע מעדיצינען ווי פארגעשריבן און לויטן געברויך.
- רופט אייער העלטקעיר פראווידער אויב די פארשריבענע מעדיצין מאכט נישט אייער וועיטאג בעסער.

- דרייוט נישט און טרינקט נישט אלקאהאל בשעת איר נעמט פארשריבענע וויטאג מעדיצין. געוויסע פארשריבענע וויטאג מעדעצינען קענען אייך מאכן מיד (זייער שלעפעריג). אלקאהאל קען מאכן די שלעפעריגקייט ערגער.
- איר וועט האבן וויניגער וויטאג און דארפן וויניגער וויטאג מעדיצין וען אייער שניט היילט זיך. אן איבערן-קאונטער וויטאג פארלייכטערער וועט העלפן מיט וויען און אומבאקוועמליכקייט. אסיטעמינאפען (Tylenol®) און איביופראפען (Advil® אדער Motrin®) זענען ביישפילן פון איבערן-קאונטער וויטאג מעדיצינען.
  - פאלגט אויס אייער העלטקעיר פראווייזדער'ס אנווייזונגען פאר אויפהערן צו נעמען פרעסקריפשאן וויטאג מעדיצין.
  - נעמט נישט צופיל פון סיי וועלכע מעדיצין. פאלגט אויס די אנווייזונגען אויפן צעטל אדער פון אייער העלטקעיר פראווייזדער.
  - לויפט 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.
- וויטאג מעדיצין דארף אייך העלפן צוריקגיין צו אייער געוועהנליכע אקטיוויטעטן. נעמט גענוג מעדיצין צו קענען טון אייער אקטיוויטעטן און איבונגען באקוועמערהייט. עס קען פאסירן אז איר זאלט האבן אביסל מער וויטאג וען איר וועלט מער אקטיוו.
- האלט חשבון פון וען איר נעמט אייער וויטאג מעדיצין. עס ארבעט די בעסטע 30 ביז 45מינוט נאך איר נעמט עס. עס איז בעסער עס צו נעמען וען איר הויבט אן צו האבן וויטאג ווי איידער וען די וויטאג וועלט שוין ערגער.

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

פארמיידן און מענעדזשן עצירות.

רעדט מיט אייער העלטקעיר פראווייידער 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 אזויוי וואסער, זאפטן (אזויוי פלוימען, טרויבן, אדער בארן זאפט), זופ, און אייז קרים שעיקס.
  - מיידט אויס פליסיגקייטן מיט קאפיען (אזויוי 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 איליאסטאמי 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 (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 ווייסלעך).
- אייער שניט שמעקט נישט גוט.

זיך באדן אדער שאוועֿרן

איר קענט נעמען א געוועֿנליכע שאוועֿר, סיידן איר זענט ארויס פון שפיטאל מיט א דרעין. אויב איר האט א דרעין, שאוועֿרט נישט ביז אייער קעיר טיעם נעמט עס ארויס.

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

עסן און טרינקען

אן MSK Kidsקלינישע 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 ליינען *דיעטע אנווייזונגען פאר מענטשן מיט אן אילִיאסטאמי* (www.mskcc.org/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 וועֿן איר האט א צייטווייליגע

איליאסטאמי. איר קענט ווערן אויסגעטרוקנט אויב איר עסט און טרינקט ווייניגער ווי די מאס פון סטול אייער קערפער מאכט.

טרינקט 8 ביז 10 (8-אונס) 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 ווי אייביג.
- אייער מויל איז טרוקן.
- אייער הויט איז טרוקן.
- איר פילט א מידיגקייט (איר שפירט מער מיד ווי געווענליך).
- איר האט נישט קיין אפעטיט.
- איר שפירט א שווינדלעניש ווען איר שטייט.
- איר האט א קאפ ווייטאג.
- איר האט פיס קרעמפן.

צייכענעס פון א באוועל פארשטאפונג

עס איז דא א העכערע מעגליכקייט אז איר וועט באקומען א באוועל פארשטאפונג ווען איר האט א צייטווייליגע איליאסטאמי. אן איליאסטאמי פארשטאפונג איז ווען אייער אינטעסטין ווערט טיילווייז אדער אינגאנצן פארשטאפט. דאס פארמיידט עסן, פליסיגקייטן, און געז פון זיך באוועגן דורך אייער אינטעסטינס ווי געווענליך. א באוועל פארשטאפונג קען ווערן 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 ווייך און אויפגעבלאזן (געשוואלן).
- איר האט בויך קרעמפן.

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

פיזישע אַקטיוויטעט און גימנאַסטיק

איר קענט צוריקגיין צו טוען רוב פון אייער געוועֿנטליכע אקטיוויטעטן איינמאל איר זענט אינדערהיים. פארמיידט קאנטאקט ספארטס און וויִלדערניי 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 אילִיאסטאמי, 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 וועט דיסטשארדזשט פון שפיטאל. אדער, קענען זיי איך רופן עס צו סקעדיול'ען וועֿן איר זענט שוין אינדערהיים. אייער פאלאו-אפ אפוינטמענט קען פארקומען פערזענליך אדער דורך טעלעמעדיצין.

וועֿן צו רופן אייער העלטקעיר פראווייִדער

רופט אייער העלטקעיר פראווייִדער אויב:

- אייער שניט הויבט אן צו אויסזען רויט.
- די רויטקייט ארום אייער שניט וועט ערגער.

- עס קומט פליסיגקייט פון אייער שניט.
- ארום אייער שניט ווערט געשוואלן.
- די געשוואלענקייט ארום אייער שניט ווערט ערגער.
- איר פארלירט די אפעטיט (ווילט נישט עסן).
- איר ברעכט.
- איר האט אן אילִיאסטאמי 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
  - אויסלייידיגן אייער זעקל (פאוטש) מער ווי געווענליך
- אייער סטאמע קוקט אויס טונקל רויט, גרוי, ברוין, אדער שווארץ. **רופט גלייך אייער העלטקעיר פראווייַדער.**
- אויב איר באמערקט בלוט אין אייער באוועל באוועגונגען אדער וואס קומט פון די אינעווייניג פון אייער סטאמע. **רופט גלייך אייער העלטקעיר**

פראווייַדער.

- איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער זארגן.

קאנטאקט אינפארמאציע

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

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

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 646-449-1010 צו מאכן אן אפוינטמענט פאר די סערוויסעס.

איר קענט אויך פֿלאַן 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 לייברערי וועבסייט אדער אימעילט asklibrarian@mskcc.orgצו רעדן מיט די לייברערי רעפערענס שטאב. דאס קען אייך העלפן טרעפן מער אינפארמאציע איבער אייער ספעציפישע סארט קענסער. איר קענט אויך באזוכן די לייברערי'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 ליעיזאן
212-639-5935
רופט אויב איר האט פראגעס וועגן MSK ארויסגעבן סיי וועלכע אינפארמאציע וען 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 שווערigקייטן 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.

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.

- אונזערפרויען געשלעכטליכע מעדיצין און פרויען'ס געזונטהייט פראגראם קען העלפן מיט געשלעכטליכע פראבלעמען אזוי ווי פריצייטיגע מענאפאוס

אדער פערטיליטי פראבלעמען. בעט א מיטגליד פון אייער MSK קעיר טיעם פאר א רעפערל אדער רופט 646-888-5076 אויסצוגעפונען מער.

- אונזער מענער געשלעכטליכע מעדיצין און ריפראדאקטיוו מעדיצין 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.

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 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).

MSKס 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 וואס איז יעצט פאראנטוואורטליך.

טאביק באהאנדלונג פראגראם

www.msk.org/tobacco
212-610-0507
אויב איר ווילט אויפהערן רייכערן, האט MSK ספעציעליסטן וואס קענען העלפן. רופט אויסצוגעפונען 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.

דרויסן'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

(Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets 275

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 לייידיגע 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 פריינטליכע 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 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's עקסטערער הילף (Extra Help) פראגראם.

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org

שטעלט צו עדיוקעישאן, טרעניגג, 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 ריטייריס 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 שווערריקייטן 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.

וען איר לייגט אדורך די ריסאורסעס, שרייבט אראפ סיי וועלכע פראגעס וואס איר ווילט פרעגן אייער העלטקעיר פראווייזדער.

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *זיך אפגעבן מיט אייער איליאסטאמי אדער קאלאסטאמי*

(www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/caring-for-your-ileostomy-colostomy)

- *דיעטע אנווייזונגען פאר מענטשן מיט אן אילִיאָסטאָמי* (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *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 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)
- *וויאזוי צוצגרייטן דעם באוועל איידער אייער אפעראציע ביי MSK Kids* (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/how-to-do-bowel-prep-before-surgery-msk-kids)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)

- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/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* (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01)
- *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 פראווייידער 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 MSKפראווייידער. עס איז אייביג דא א דאקטאר אדער נורס גרייט. אויב איר זענט נישט זיכער וויאזוי זיך צו פארבינדן מיט אייער העלטקעיר פראווייידער, רופט 212-639-2000.

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