

Προετοιμασία για χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας

Greek | Ελληνικά

Τι είναι η χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας

Η χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας, γνωστή και ως χειρουργική ίδιας ημέρας, είναι όταν η εισαγωγή και το εξιτήριό σας από το νοσοκομείο γίνονται την ίδια ημέρα της χειρουργικής σας επέμβασης.

Ορισμένες χειρουργικές επεμβάσεις που προηγουμένως περιλάμβαναν παραμονή στο νοσοκομείο γίνονται τώρα με ασφάλεια ως χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας.

Η δική σας ομάδα υγειονομικής περίθαλψης θα ελέγξει πριν από την επέμβαση εάν η χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας είναι ασφαλής για εσάς. Εάν ανησυχείτε, μιλήστε με τον γιατρό σας και την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.

Οφέλη της χειρουργικής ημερήσιας νοσηλείας

- Αποφεύγεται η μη απαραίτητη παραμονή στο νοσοκομείο.
- Σας επιτρέπει να αναρρώσετε σε ένα οικείο περιβάλλον και να επιστρέψετε στις συνήθεις δραστηριότητές σας, πιο γρήγορα.
- Μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης λοιμώξεων ή άλλων επιπλοκών στο νοσοκομείο.
- Ελαχιστοποιεί τις καθυστερήσεις στη χειρουργική επέμβαση λόγω έλλειψης κλίνης.
- Βοηθά στη μείωση του χρόνου αναμονής για χειρουργική επέμβαση.

Αυτό το έγγραφο έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας.

Πριν από τη χειρουργική επέμβαση

Μείνετε δραστήριοι και τρώτε καλά



Το να παραμένετε δραστήριοι και να τρώτε καλά υποστηρίζει την επιτυχή χειρουργική επέμβαση και την ανάρρωση. Αποφύγετε το κάπνισμα πριν από τη χειρουργική επέμβαση. Συμπεριλάβετε πρωτεΐνες στη διατροφή σας, όπως άπαχο κρέας, αυγά, όσπρια και ψάρια. Στοχεύστε σε 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα. Αυτό μπορεί να αυξήσει και να διατηρήσει τη μυϊκή μάζα και την υγεία των αρθρώσεων, να σας δώσει ενέργεια για να αναρρώσετε και να μειώσει το άγχος.



Η χειρουργική ομάδα υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να περιλαμβάνει:

- Χειρουργό
- Αναισθησιολόγο
- Νοσηλευτές
- Συναφείς επαγγελματίες υγείας όπως:
 - Φυσικοθεραπευτή
 - Εργοθεραπευτή
 - Διαιτολόγο

Κοινοποιήστε το ιστορικό υγείας σας

Πριν από τη χειρουργική επέμβαση θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο για να επιβεβαιωθεί ότι η χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας είναι ασφαλής για εσάς. Για βέλτιστη προετοιμασία, φροντίδα και ανάρρωση, είναι σημαντικό να ενημερώσετε την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τυχόν προβλήματα υγείας ή φάρμακα που παίρνετε.

Φροντίστε να ενημερώσετε τον γιατρό σας:

- για τυχόν αλλεργίες
- για τυχόν δυσκολίες στην αναπνοή, αποφρακτική υπνική άπνοια ή εάν ροχαλίζετε ή ξυπνάτε με “κομμένη την ανάσα”
- εάν ο δείκτης μάζας σώματός (BMI) σας είναι υψηλότερος από 35
- για οτιδήποτε άλλο νομίζετε ότι πρέπει να γνωρίζει.

Μπορείτε να υπολογίσετε τον BMI σας στη διεύθυνση:
betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult



Βεβαιωθείτε ότι έχετε τη σωστή υποστήριξη

Είναι σημαντικό να αισθάνεστε ότι έχετε υποστήριξη κατά τη διάρκεια του χειρουργικού σας "ταξιδιού". Μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τις ανάγκες σας (που συμπεριλαμβάνουν πολιτισμικές και γλωσσικές ανάγκες), την έμφυλη ή σεξουαλική ταυτότητά σας ή τη λειτουργική σας ικανότητα. Τι θέλετε να μάθετε; Φέρτε γραπτές ερωτήσεις στα ραντεβού σας και κρατήστε σημειώσεις. Εξετάστε το ενδεχόμενο να φέρετε στα ραντεβού ένα άτομο υποστήριξης, όπως ένα μέλος της οικογένειας ή έναν εργαζόμενο υποστήριξης.

Το νοσοκομείο σας μπορεί να διαθέτει υπηρεσίες υποστήριξης, όπως:

- δια ζώσης και τηλεφωνική διερμηνεία
- υπεύθυνους επικοινωνίας για άτομα με αναπηρία
- υπεύθυνους επικοινωνίας για Αβορίγινες ή Νησιώτες του Πορθμού Torres
- υπεύθυνους επικοινωνίας για άτομα ΛΟΑΤΚΙΑ+
- κοινωνικούς λειτουργούς.

Σχεδιάστε εκ των προτέρων

Ο σχεδιασμός μπορεί να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για την επιστροφή στο σπίτι μετά από χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την οργάνωση:

- **Ευθυνών φροντίδας**, παιδιών, κατοικίδιων ζώων ή ηλικιωμένων.
- Άδειας από την εργασία.
- Ενός **ασφαλούς μέρους για να μείνετε** που είναι κοντά σε μια υπηρεσία υγείας - εντός 30 λεπτών είναι ιδανικό. Εάν το σπίτι δεν είναι κατάλληλο, σκεφτείτε να μείνετε με τους αγαπημένους σας.
- Ενός **ατόμου υποστήριξης** ή φροντιστή για να μείνει μαζί σας, με καλές δεξιότητες σκέψης για να παρακολουθεί την ανάρρωσή σας και να ζητήσει βοήθεια εάν χρειαστεί.

- **Μεταφοράς** από και προς το νοσοκομείο. Συχνά συνιστάται να μην οδηγείτε για τουλάχιστον 24 ώρες μετά τη χειρουργική επέμβαση. Ελέγξτε τον χώρο στάθμευσης αυτοκινήτων και ρωτήστε πού είναι οι ζώνες παράδοσης και παραλαβής ασθενών.
- **Εξοπλισμού** για την υποστήριξη της ανάρρωσης. Η ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης θα αξιολογήσει εάν χρειάζεστε επιπλέον εξοπλισμό, όπως βοηθήματα βάδισης ή καρέκλα ντους.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες, μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.



Επικοινωνήστε με το νοσοκομείο σας το συντομότερο δυνατόν:

- εάν αλλάξετε οποιαδήποτε στοιχεία επικοινωνίας, όπως τη διεύθυνση ή τον αριθμό τηλεφώνου σας
- εάν αδυνατείτε να πάτε λόγω επαγγελματικών ή οικογενειακών υποχρεώσεων
- εάν μείνετε έγκυος
- εάν έχετε ένα νέο ιατρικό πρόβλημα ή φάρμακο
- εάν δεν έχετε πλέον άτομο υποστήριξης ή φροντιστή για να μείνει μαζί σας μετά τη χειρουργική επέμβαση
- εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με τη χειρουργική σας επέμβαση.



Στις 3 ημέρες πριν από τη χειρουργική σας επέμβαση, ενημερώστε το νοσοκομείο σας:

- εάν έχετε θερμοκρασία ή πυρετό (αίσθημα ζέστης ή κρύου)
- εάν έχετε πονόλαιμο, βήχα ή άλλα αναπνευστικά προβλήματα
- εάν έχετε εξάνθημα ή πρήξιμο
- εάν αισθανόσασταν γενικά αδιάθετοι
- εάν έχετε κόψιμο, άνοιγμα ή σχίσιμο στο δέρμα σας
- εάν έχετε διάρροια ή έμετο
- εάν είχατε μια πρόσφατη απρογραμματιστή επίσκεψη σε τμήμα επειγόντων περιστατικών ή γιατρό/οικογενειακό γιατρό (GP)



Προετοιμαστείτε για την ημέρα της χειρουργικής επέμβασης

Το νοσοκομείο σας θα σας πει πότε να **σταματήσετε να τρώτε και να πίνετε πριν από τη χειρουργική επέμβαση (νηστεία)**, αυτό συμπεριλαμβάνει μέντες και τσίχλες. Φροντίστε να καταγράψετε και **να ακολουθήσετε τις οδηγίες** τους. Εάν δεν τις ακολουθήσετε σωστά, η χειρουργική σας επέμβαση μπορεί να καθυστερήσει ή να ακυρωθεί. Να είστε έτοιμοι για ανάρρωση στο σπίτι με τακτοποιημένο κρεβάτι, έτοιμα γεύματα και άλλα σημαντικά αντικείμενα σε κοντινή απόσταση. Σε περίπτωση που χρειαστεί να μείνετε στο νοσοκομείο, ετοιμάστε μια τσάντα με εσώρουχα, προϊόντα προσωπικής περιποίησης και καθαρά ρούχα και δώστε την στο άτομο υποστήριξης σας.

Τι να φέρετε ✓

- Άνετα ρούχα (σκεφτείτε πού θα είναι οι χειρουργικές πληγές) και κινητό τηλέφωνο (βεβαιωθείτε ότι είναι πλήρως φορτισμένο)
- Όλα τα φάρμακα που παίρνετε συνήθως στην αρχική τους συσκευασία
- Κάρτες Medicare, υγειονομικής φροντίδας, DVA [Υπουργείο Υποθέσεων Βετεράνων] ή ιδιωτικής ασφάλειας υγείας
- Γυαλιά, ακουστικά βαρηκοΐας ή άλλα βοηθήματα ή συσκευές επικοινωνίας
- Σχετικά αποτελέσματα εξετάσεων, ακτινογραφίες ή τομογραφίες
- Τα παιδιά μπορούν να φέρουν ένα αγαπημένο παιχνίδι

Τι να μην φέρετε ✗

- Πολύτιμα αντικείμενα ή μεγάλα χρηματικά ποσά (π.χ. πάνω από \$20)
- Μεγάλες τσάντες ή υπερβολική ποσότητα ρούχων
- Αποφύγετε να φοράτε κοσμήματα, βερνίκια νυχιών και ψεύτικα νύχια, μακιγιάζ (συμπεριλαμβανομένων των ψεύτικων βλεφαρίδων) ή φακούς επαφής

Μετά τη χειρουργική επέμβαση

Να γνωρίζετε το σχέδιο παρακολούθησης φροντίδας



Πριν φύγετε από το νοσοκομείο, η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης θα σας δώσει οδηγίες σχετικά με τη διαχείριση του πόνου, των επιδέσμων, των φαρμάκων, των περιορισμών κίνησης ή διατροφής και με ποιον να επικοινωνήσετε εάν ανησυχείτε. Εσείς και το άτομο υποστήριξής σας πρέπει να καταλάβετε πώς φαίνεται η επιτυχής ανάρρωση και ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να παρακολουθείτε.

Μην διστάσετε να κρατήσετε σημειώσεις και να κάνετε ερωτήσεις εάν δεν καταλαβαίνετε οποιαδήποτε πληροφορία.

Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης θα σας ενημερώσει επίσης για την παρακολούθηση που απαιτείται.

Είναι σημαντικό να πηγαίνετε σε όλα τα ραντεβού για να βεβαιωθείτε ότι αναρρώνετε καλά.

Η παρακολούθηση μπορεί να περιλαμβάνει:

- τηλεφωνική κλήση, βιντεοκλήση ή μήνυμα κειμένου
- προκαθορισμένο ραντεβού με τον γιατρό/οικογενειακό γιατρό [GP] ή τα εξωτερικά ιατρεία
- την υπηρεσία Hospital in the Home [Νοσοκομείο στο Σπίτι] (HITH), όπου ένας νοσηλευτής μπορεί να σας επισκεφθεί στο σπίτι.

Ενδέχεται να οργανωθούν πρόσθετες βραχυπρόθεσμες κοινοτικές υπηρεσίες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βοήθεια:

- για προσωπική φροντίδα, όπως το ντους
- για φροντίδα στο σπίτι, όπως ψώνια ή καθάρισμα
- για κοινοτική νοσηλευτική ή παραϊατρικές υπηρεσίες υγείας, όπως φυσικοθεραπεία.

Πρόσθετες πληροφορίες



Χειρουργική ημερήσιας νοσηλείας:

betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/day-surgery

Υγιεινός τρόπος ζωής:

betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating

safeexerciseathome.org.au

quit.org.au

Κοινοτικές υπηρεσίες:

health.vic.gov.au/patient-care/short-term-supports

Ποιον να καλέσετε;



Αν δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε ή ποιον να καλέσετε όταν βρίσκεστε στο σπίτι, μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε:

- Με τον τοπικό γιατρό σας/GP
- Με τα τοπικά σας Κέντρα Προτεραιότητας Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης - επισκεφθείτε better-health.vic.gov.au/priority-primary-care-centres-ppccs
- Με τον οργανισμό NURSE-ON-CALL για βοήθεια και συμβουλές από πιστοποιημένο νοσηλευτή όλο το 24ωρο- καλέστε το 1300 60 60 24
- Με το Εικονικό Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών της Βικτώριας [Victorian Virtual Emergency Department], μια υπηρεσία δημόσιας υγείας για τη θεραπεία μη απειλητικών για τη ζωή καταστάσεων έκτακτης ανάγκης - επισκεφθείτε ved.org.au
- Εάν νομίζετε ότι η κατάστασή σας είναι έκτακτη ανάγκη, θα πρέπει πάντα να καλείτε τα Τρία Μηδενικά (000) ή να πάτε σε ένα τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Για την παροχή σχολίων



- συμπληρώστε την έρευνα της τοπικής σας υπηρεσίας υγείας για την παροχή σχολίων ή επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο επικοινωνίας καταναλωτών
- επικοινωνήστε με τον Επίτροπο Υποβολής Καταγγελιών για Θέματα Υγείας της Βικτώριας: hcc.vic.gov.au

Ευχαριστούμε την ποικιλόμορφη ομάδα καταναλωτών που βοήθησε στην ανάπτυξη αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου

Πριν από τη χειρουργική επέμβαση.....

- θα σχεδιάσω πώς θα διατηρήσω την υγεία και τη φυσική μου κατάσταση πριν από τη χειρουργική επέμβαση
- θα κοινοποιήσω όλα τα προβλήματα υγείας και τα φάρμακά μου στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης
- θα διευθετήσω τις άλλες ευθύνες μου, όπως τα καθήκοντα φροντίδας και τον χρόνο απουσίας από την εργασία
- θα κανονίσω να έχω ένα άτομο υποστήριξης και μεταφορά από και προς το νοσοκομείο
- θα κανονίσω να έχω ένα ασφαλές μέρος για να μείνω μετά την επέμβαση μου
- θα κανονίσω να έχω τυχόν εξοπλισμό που χρειάζομαι στο σπίτι
- θα συζητήσω τις ατομικές μου ανάγκες με την ομάδα μου

Για να προετοιμαστώ για την ημέρα της χειρουργικής μου επέμβασης.....

- θα ενημερώσω την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης εάν έχει αλλάξει η προσωπική μου κατάσταση
- θα ενημερώσω την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης εάν αισθάνομαι αδιαθεσία
- θα ρωτήσω πότε να σταματήσω να τρώω και να πίνω πριν από τη χειρουργική μου επέμβαση
- θα ετοιμάσω την τσάντα διανυκτέρευσής μου, με τα απαραίτητα πράγματα που θα φέρω μαζί μου
- θα μιλήσω με το άτομο υποστήριξης μου για να επιβεβαιώσω τη μεταφορά από και προς το νοσοκομείο
- θα κανονίσω ένα προσωπικό και/ή πιστοποιητικό φροντιστή με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης εάν το χρειάζομαι

Μετά την επέμβαση.....

- θα κανονίσω να με πάρει κάποιος από το νοσοκομείο και να μείνει μαζί μου μετά τη χειρουργική επέμβαση
- θα μάθω τα σημάδια και τα συμπτώματα που πρέπει να παρακολουθώ και πότε και πώς να ζητήσω βοήθεια
- θα καταγράψω όλα τα προκαθορισμένα ραντεβού και τις υπηρεσίες
Η φροντίδα μου θα παρακολουθείται με
- θα ζητήσω γραπτές οδηγίες σχετικά:
 - με περιορισμούς δραστηριότητας ή διατροφής μετά από χειρουργική επέμβαση
 - με το σχέδιο επίδεσης πληγών
 - με το σχέδιο φαρμακευτικής αγωγής

Τηλέφωνα επικοινωνίας

Σημειώσεις.....

.....

.....