

فوائد الجراحة النهارية

- تجنب الإقامة غير الضرورية في المستشفى.
- إتاحة التعافي في بيئة مألوفة والعودة إلى أنشطتك المعتادة بشكل أسرع.
- تقليل خطر الإصابة بالعدوى أو المضاعفات الأخرى في المستشفى.
- تقليل التأخير في الجراحة بسبب عدم توفر سرير في المستشفى.
- المساعدة على تقليل أوقات الانتظار للجراحة. تم تصميم هذه الوثيقة لمساعدتك في الاستعداد للجراحة النهارية.

ما هي الجراحة النهارية

الجراحة النهارية، والمعروفة أيضًا باسم جراحة اليوم الواحد، هي عندما يتم إدخالك إلى المستشفى وإخراجك منه في نفس اليوم الذي تجري فيه الجراحة.

يتم الآن إجراء بعض العمليات الجراحية التي تضمنت سابقًا الإقامة في المستشفى بأمان كجراحة نهارية.

سيتحقق فريق الرعاية الصحية الخاص بك مما إذا كانت الجراحة النهارية آمنة لك قبل العملية. إذا كنت قلقًا، تحدث إلى طبيبك وفريق الرعاية الصحية

قبل الجراحة

تأكد من حصولك على الدعم المناسب

من المهم أن تشعر بالدعم أثناء رحلتك الجراحية. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول احتياجاتك، بما في ذلك الهوية الثقافية أو اللغوية أو الجنسية أو قدرة جسمك الوظيفية. ماذا تريد أن تعرف؟ قم بإحضار أسئلة مكتوبة إلى مواعيدك وقم بتدوين الملاحظات. ضع في اعتبارك إحضار شخص داعم إلى المواعيد، مثل أحد أفراد الأسرة أو موظف الدعم.

قد تتوفر خدمات دعم في المستشفى، بما في ذلك:

- المترجمون الشفهيون شخصيًا وعبر الهاتف
- موظفو الاتصال المعينون بالإعاقة
- موظفو الاتصال من السكان الأصليين و/أو سكان جزر مضيق توريس
- موظفو اتصال مجتمع الميم + LGBTQIA+
- الاختصاصيون الاجتماعيون.

حافظ على نشاطك وتناول طعامًا جيدًا

البقاء نشطًا وتناول الطعام بشكل جيد يدعم الجراحة والتعافي الناجحين. تجنب التدخين قبل الجراحة. قم بتضمين البروتين في نظامك الغذائي، مثل اللحوم الخالية من الدهون والبيض والبقوليات والأسماك. اهدف إلى ممارسة 30 دقيقة من النشاط البدني يوميًا. يمكن أن يؤدي ذلك إلى بناء صحة العضلات والمفاصل والحفاظ عليها ويمنحك الطاقة للشفاء وتقليل التوتر.

شارك تاريخك الصحي

قبل الجراحة، سيطلب منك إكمال استبيان للتحقق من أن الجراحة النهارية آمنة بالنسبة لك. من المهم أن تخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن أي حالات صحية أو أدوية تتناولها من أجل الإعداد والرعاية والتعافي الأمثل.

تأكد من إخبار الطبيب عن:

- أي حساسية
- أي صعوبات في مجرى الهواء أو انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم أو إذا كنت تشخر أو تستيقظ لاهثًا غير قادر على التنفس
- إذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) أعلى من 35
- أي شيء آخر تعتقد أنهم يجب أن يعرفوه.



قد يشمل فريق الرعاية الصحية الجراحية:

- الجراح
- طبيب التخدير
- طاقم التمريض
- الصحة المساعدة مثل: متخصص العلاج الطبيعي المعالج لمهني اختصاصي التغذية

يمكنك حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بك على:

betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult

التحضير للجراحة النهارية

خط مسبقاً

يمكن أن يساعدك التخطيط في الاستعداد للعودة إلى المنزل بعد الجراحة النهارية. قد يشمل ذلك ترتيب:



- **مسؤوليات الرعاية**، رعاية الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو كبار السن.
 - إجازة من العمل.
 - **مكان آمن للإقامة** يكون قريباً من الخدمة الصحية - يعد المكان الذي يبعد 30 دقيقة مكاناً مثاليًا. إذا لم يكن المنزل مناسباً، فكر في البقاء مع أحبائك.
 - **شخص داعم** أو مقدم رعاية للبقاء معك، يتمتع بمهارات تفكير جيدة لمراقبة تعافيك والحصول على المساعدة إذا لزم الأمر.
 - **النقل** من وإلى المستشفى. غالباً ما يوصى بعدم القيادة لمدة 24 ساعة على الأقل بعد الجراحة. تحقق من مواقف السيارات واسأل عن مناطق توصيل المرضى واستقبالهم.
 - **معدات** لدعم التعافي. سيقوم فريق الرعاية الصحية بتقييم ما إذا كنت بحاجة إلى معدات إضافية، مثل مساعدات المشي أو كرسي الاستحمام.
- إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.



اتصل بالمستشفى في أقرب وقت ممكن إذا:

- غيرت أي تفاصيل اتصال، مثل العنوان أو رقم الهاتف
- لم تستطع الحضور بسبب التزامات العمل أو الأسرة
- أصبحت حاملاً
- كان لديك مشكلة طبية جديدة أو دواء جديد
- لم يعد لديك شخص داعم أو مقدم رعاية للبقاء معك بعد الجراحة
- كان لديك مخاوف بشأن الجراحة.



في الأيام الثلاثة التي تسبق الجراحة، أخبر المستشفى إذا كنت تعاني من:

- حرارة أو حمى (الشعور بالحرارة أو البرودة)
- التهاب الحلق أو السعال أو مشاكل التنفس الأخرى
- طفح جلدي أو تورم
- الشعور بالإعياء عمومًا
- جرح أو كسر أو تمزق في الجلد
- إسهال أو قيء
- القيام مؤخرًا بزيارة غير مخطط لها إلى قسم الطوارئ أو الطبيب/الممارس العام (GP)



استعد ليوم الجراحة

سيخبرك المستشفى بموعد التوقف عن الأكل والشرب قبل الجراحة (الصيام)، ويشمل ذلك النعناع والعلكة. تأكد من كتابة **التعليمات واتباعها**. إذا لم تتبعها بشكل صحيح، فقد تتأخر الجراحة أو يتم إلغاؤها. كن مستعداً للتعافي في المنزل مع سرير معد بعناية ووجبات جاهزة وأشياء مهمة أخرى في متناول اليد. في حالة احتياجك للبقاء في المستشفى، احزم حقيبة بها ملابس داخلية ولوازم استحمام وملابس نظيفة وأعطها لشخص الدعم الخاص بك.

ما لا يجب إحضاره

- الأشياء الثمينة أو المبالغ المالية الكبيرة (أي أكثر من 20 دولارًا)
- حقائب كبيرة أو كثرة ملابس
- تجنب ارتداء المجوهرات وطلاء الأظافر والأظافر الصناعية والمكياج (بما في ذلك الرموش الصناعية) أو العدسات اللاصقة

أشياء يجب إحضارها

- ملابس مريحة (ضع في اعتبارك مكان الجروح الجراحية) والهاتف المحمول (تأكد من شحنه بالكامل)
- أي دواء تتناوله عادة في عبوته الأصلية
- الرعاية الطبية أو الرعاية الصحية أو بطاقة المحاربين القدامى أو البطاقة الصحية الخاصة
- النظارات أو أجهزة السمع أو غيرها من الأجهزة المساعدة على التواصل
- نتائج الاختبارات ذات الصلة أو صور الأشعة
- يمكن للأطفال إحضار لعبة مفضلة

بعد الجراحة



بمن تتصل؟

إذا لم تكن متأكدًا مما يجب عليك فعله أو بمن تتصل به عندما تكون في المنزل، يمكنك أيضًا الاتصال بـ:

- الطبيب المحلي/الطبيب العام
- مراكز الرعاية الأولية ذات الأولوية المحلية - تفضل زيارة الموقع الإلكتروني betterhealth.vic.gov.au/priority-primary-care-centres-ppccs
- NURSE-ON-CALL للحصول على المساعدة والمشورة من ممرضة مسجلة على مدار 24 ساعة في اليوم - اتصل على الرقم 1300 60 60 24
- إدارة الطوارئ الافتراضية بولاية فيكتوريا Victorian Virtual Emergency Department، وهي خدمة صحية عامة لعلاج حالات الطوارئ غير المهددة للحياة - تفضل زيارة الموقع الإلكتروني vved.org.au
- إذا كنت تعتقد أن حالتك طارئة، يجب عليك دائمًا الاتصال بـ (000) ثلاثة أصفار أو الذهاب إلى قسم الطوارئ.



لتقديم الملاحظات

- أكمل استبيان التعليقات الخاص بالخدمة الصحية المحلية أو اتصل بمسؤول الاتصال بالمستخدم
- تواصل مع مفوض الشكاوى الصحية Health Complaints Commissioner في ولاية فيكتوريا على: hcc.vic.gov.au

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

betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating
safeexerciseathome.org.au
quit.org.au

خدمات المجتمع:

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

شكرًا للمجموعة المتنوعة من المستخدمين الذين ساعدوا في تطوير هذا الكتيب

تعرف على خطة رعاية المتابعة الخاصة بك

قبل مغادرة المستشفى، سيقدم لك فريق الرعاية الصحية الخاص بك تعليمات حول إدارة الألم والضمانات والأدوية والقيود المفروضة على الحركة أو النظام الغذائي والأشخاص الذين يجب الاتصال بهم فيما يتعلق بالمخاوف. تحتاج أنت وشخص الدعم الخاص بك إلى فهم شكل التعافي الناجح وعلامات التحذير التي يجب الانتباه لها.

لا تتردد في تدوين الملاحظات وطرح الأسئلة إذا كانت أي معلومات غير واضحة.

سيُعلمك فريق الرعاية الصحية أيضًا برعاية المتابعة المطلوبة. من المهم حضور جميع المواعيد للتأكد من تعافيك جيدًا.

قد تشمل المتابعة:

- مكالمات هاتفية أو مكالمات فيديو أو رسالة نصية
- موعد مسبق للطبيب/الممارس العام أو العيادات الخارجية
- خدمة المستشفى في المنزل (HITH)، حيث يمكن للممرضة زيارتك في المنزل.

قد يتم ترتيب خدمات مجتمعية إضافية قصيرة الأجل. قد يشمل ذلك المساعدة في:

- العناية الشخصية، مثل الاستحمام
- الرعاية المنزلية، مثل التسوق أو التنظيف
- التمريض المجتمعي أو الصحة المساعدة، مثل العلاج الطبيعي.

معلومات إضافية

الجراحة النهارية:

أسلوب حياة صحي:



قبل الجراحة سوف...

- أخطط لكيفية الحفاظ على صحتي ولياقتي قبل الجراحة
- أشارك جميع الحالات الصحية والأدوية مع فريق الرعاية الصحية
- أنظّم مسؤولياتي الأخرى، مثل واجبات مقدم الرعاية والإجازة من العمل
- أرتب شخص الدعم والنقل من وإلى المستشفى
- أرتب مكان آمن للإقامة بعد الجراحة
- أنظّم أي معدات أحتاجها في المنزل
- أناقش احتياجاتي الفردية مع فريقتي

للتحضير ليوم الجراحة، سوف...

- أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كان وضعي الشخصي قد تغير
- أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كنت أشعر بالإعياء
- اسأل متى أتوقف عن الأكل والشرب قبل الجراحة
- أقوم بإعداد حقيبتي للبقاء ليلاً، بما في ذلك المواد الأساسية لإحضارها معي
- أتحدث إلى شخص الدعم الخاص بي لتأكيد النقل من وإلى المستشفى
- أرتب شهادة شخصية و/أو شهادة رعاية مع فريق الرعاية الصحية الخاص بي إذا كنت بحاجة إلى واحدة

بعد الجراحة سوف...

- أقوم بترتيب شخص لاصطحابي والبقاء معي بعد الجراحة
- أتعرف على العلامات والأعراض التي يجب مراقبتها ومتى وكيف أطلب المساعدة
- أوثق جميع المواعيد والخدمات التي تم ترتيبها مسبقاً
ستتم متابعة رعايتي مع...
- اطلب تعليمات مكتوبة حول:
 - قيود النشاط أو النظام الغذائي بعد الجراحة
 - خطة تضميد الجروح
 - خطة الدواء

أرقام الاتصال.....

ملاحظات.....
.....
.....
.....