

Průvodce Vaší léčbou

Příprava k plánované operaci



Obsah

- Průvodce operací
- Informace pro pacienty
- Průvodce programem k rychlému zotavení po onkogynekologickém výkonu

Důležité kontakty

- ERAS sestra:
 - Mgr. Petra Bajerová
 - tel.: 775 123 583 (po-čt 8:00–14:00)
- Oddělení 9/oddělení onkogynekologie KGPN
 - tel.: 532 238 696

Důležitá data

- **Termín přijetí ke stagingu (vyšetření za hospitalizace):**
- **Termín indikační onkogynekologické komise (IOGK):**
- **Termín vyšetření v anesteziologické ambulanci:**
- **Termín přijetí k operaci:**
- **Termín operace:**
- **Termín kontroly u ERAS sestry po operaci a opakované projednání IOGK :**

Prostor pro poznámky

Vážená paní,
tato brožura slouží jako průvodce a edukační materiál
pro období Vaší předoperační přípravy
k plánované operaci.

Prosíme, abyste si brožuru co nejdříve a co
nejpozorněji prostudovala, případně i s Vašimi blízkými.
Pokud budete mít jakékoliv otázky či nejasnosti
Vy nebo Vaši blízcí, neváhejte se obrátit na Vašeho
ošetřujícího lékaře nebo další členy týmu,
kteří se o Vás starají. Je velmi důležité, abyste všem
poskytnutým informacím rozuměla.

Brožura obsahuje důležité informace týkající
se předoperačních pokynů, možných rizik
a komplikací, které mohou nastat, a způsobů,
jak se na operaci co nejlépe připravit.
Přesné dodržování pokynů v této brožuře přispěje
k úspěšnému průběhu Vaší operace a následnému
zotavení.

Tato brožura nenahrazuje pohovor s Vaším ošetřujícím
lékařem. V případě potřeby jsme zde, abychom Vám
poskytli veškerou potřebnou podporu a odpověděli
na všechny Vaše dotazy.

Co je to ERAS a prehabilitace?

Jaké výhody nabízí?

ERAS (Enhanced Recovery After Surgery = zlepšené zotavení po operaci) je moderní přístup péče o pacienty podstupující operační výkon.

Cílem tohoto programu je:

- zkrátit dobu pobytu v nemocnici;
- snížit pooperační komplikace;
- urychlit návrat k běžnému životu.

Program zahrnuje různé kroky, jako je optimální předoperační příprava, specifická péče během operace a důkladná pooperační péče.

Prehabilitace se zaměřuje na komplexní přípravu pacienta před operací s cílem zvýšit odolnost organismu. Účelem prehabilitace je:

- zvýšení fyzické zdatnosti;
- úprava nutričního stavu;
- posílení psychické pohody před chirurgickým výkonem.

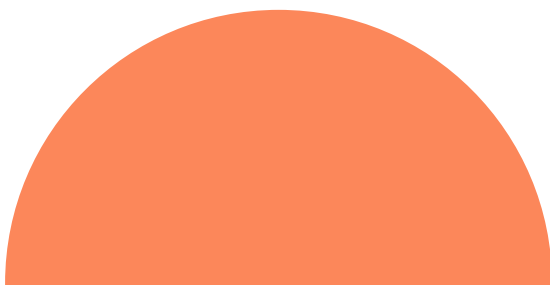
Pro správný a úspěšný průběh programu je nezbytné Vaše aktivní zapojení a spolupráce.

Co mě nyní čeká?

Vstupní vyšetření ERAS sestrou na onkogynekologickém oddělení Kliniky gynekologie, porodnictví a neonatologie FN Brno. Součástí první konzultace u ERAS sestry jsou:

- odběry krve;
- zhodnocení nutričního stavu;
- vyplnění dotazníků (dotazníky jsou zaměřeny na hodnocení kvality života, hodnocení míry úzkosti a deprese, hodnocení křehkosti).

Výsledky zhodnotí ošetřující lékař ve spolupráci s ERAS týmem, kteří následně doporučí individuální přípravu.



Stagingové vyšetření

Stagingové vyšetření je soubor vyšetření, která pomohou upřesnit rozsah onemocnění a optimálně naplánovat Vaši léčbu.

Staging probíhá během krátké hospitalizace (délka hospitalizace obvykle do 3 dnů) a většinou zahrnuje zobrazovací vyšetření jako je ultrazvukové vyšetření a CT vyšetření.

Také zhodnotíme Váš fyzický stav ve spolupráci s fyzioterapeuty (6-ti minutový test chůze, hodnocení výkonnosti dechové svalstva, síla stisku).

Během této hospitalizace budeme společně pracovat na zlepšení Vaší celkové zdatnosti.

Budete mít k dispozici následující odborníky: nutriční terapeut, fyzioterapeut, psychoterapeut.

Indikační komise

Indikační komise je multidisciplinární tým specialistů, kteří na základě vstupních vyšetření stanoví optimální léčebnou strategii Vašeho onemocnění.

Termín indikační komise Vám předá ošetřující lékař. Rozhodne-li indikační komise o operaci, dostanete podrobný informovaný souhlas k danému výkonu a bude nutné doplnění následujících vyšetření:

- interní předoperační vyšetření cestou praktického lékaře (laboratorní vyšetření krve a CT vyšetření budete mít od nás k dispozici);
- anesteziologické vyšetření na ARO ambulanci Obilní trh (termín Vám bude určen, je nezbytné vzít si s sebou lékařskou zprávu interního předoperačního vyšetření od Vašeho praktického lékaře).

Jak se připravovat doma?

Na základě vstupních vyšetření Vám bude připraven individuální plán tzv. prehabilitace jehož cílem je zlepšit Vaši celkovou kondici. Tento plán bude zahrnovat:

- **Nutriční přípravu:** poučení o výživné stravě bohaté na bílkoviny, a doporučení nutričních doplňků (např. sipping, vitamíny), které mohou podpořit Vaše zotavení;
- **Fyzickou přípravu:** vypracování tréninkového plánu fyzioterapeutem, nácvik dechových cvičení s využitím spirometru DHD ClinicFLO, zapůjčení fitness náramku a cvičebních pomůcek (např. posilovací guma Thera -Band), které Vám pomohou zlepšit fyzickou kondici;
- **Psychickou přípravu:** v případě potřeby bude k dispozici psychoterapeut pro podporu Vašeho duševního zdraví.

ERAS sestra Vás bude pravidelně telefonicky kontaktovat, aby Vás podporovala a motivovala během Vaší domácí přípravy.

Je důležité, abyste se řídila doporučeními a aktivně se zapojila do přípravy, což přispěje k hladkému průběhu Vaší léčby a rychlejšímu zotavení.

Jak se připravovat doma?

- **Pitný režim:** Pokud Vás nelimituje jiné onemocnění, je důležité dostatečně dodržovat pitný režim. Ideálně byste měla vypít 1,5 - 2 litry tekutin denně.
- **Alkohol a kouření:** Úplně se vyvarujte konzumace alkoholu a kouření. Tyto návyky mohou negativně ovlivnit Vaše zotavení a zvýšit riziko komplikací po operaci.
- **Holení:** Před operací se doma alespoň 3 dny neholte. Na oddělení Vás v rámci předoperační přípravy oholíme speciálním strojkem tak, abychom předešli vzniku vyrážky a podráždění kůže v oblasti operačního řezu. Tento postup pomáhá minimalizovat riziko infekce v místě operačního řezu.
- **Pomoc po operaci:** Zajistěte si, prosím, někoho blízkého, kdo Vám pomůže s dopravou do nemocnice a zpět. Po operaci nebudete moci zvedat těžké předměty a pravděpodobně budete potřebovat pomoc s běžnými činnostmi, jako jsou nákupy a vaření.
- **Seznam léků:** Sepište si seznam všech léků, které užíváte, včetně názvu, dávkování (gramáže) a času užívání. Tento seznam bude důležitý pro koordinaci Vaší předoperační péče.

- **Alergie:** Uveďte všechny své alergie.
Tato informace je klíčová pro zajištění bezpečné a efektivní léčby.
- **Léky na ředění krve:** Pokud užíváte léky jako Godasal, Anopyrin, Stacyl nebo Aspirin, je nutné je vysadit 5 dní před operací, pokud Váš praktický nebo interní lékař neurčí jinak.
- **Antikoagulancia:** Pokud užíváte léky na ředění krve, jako je například Warfarin, Pradaxa nebo Eliquis, je potřeba přejít na terapii injekcemi nízkomolekulárního heparinu. O této změně se poraďte se svým praktickým lékařem nebo ošetřujícím interním lékařem.
- **Akutní onemocnění:** Pokud jste nachlazená, máte opar nebo jiné akutní onemocnění, informujte o tom bezodkladně ERAS sestru nebo svého ošetřujícího lékaře. Na základě Vašeho zdravotního stavu se rozhodne, zda bude operace odložena.

Příjem k operaci

Kdy a kam přijít: Příjem k operaci probíhá obvykle den před plánovaným operačním výkonem.

K hospitalizaci se dostavte na příjmovou ambulanci Kliniky gynekologie, porodnictví a neonatologie, Obilní trh 11 v předem stanovený den.

- Všední dny: od 8:00 do 9:00 hodin.
- Víkendy: od 11:00 do 12:00 hodin.
- Vstup do ambulance je z parku na Obilním trhu.

Příjem: Po příchodu Vás přijme lékař, který provede úvodní vyšetření. Poté budete odeslána na oddělení 9 (onkogynekologie), kde příjem dokončí sestra.

Pokud jste diabetička, je nutné 2 dny před hospitalizací vysadit léky na cukrovku (např. Metformin, Siofor, Stadamet apod.).

Pro možnost telefonické komunikace s Vašimi blízkými si prosím připravte/vymyslete heslo, na které se budeme po Vašich blízkých dotazovat při vzájemné telefonické komunikaci. Současně určíte jednu, maximálně dvě osoby, se kterými bude zdravotnický personál telefonicky komunikovat.

Co si sbalit do nemocnice?

- Kartičku zdravotní pojišťovny
- Pyžamo, domácí obuv, župan
- Toaletní potřeby: kartáček na zuby, zubní pastu, ústní vodu, hřeben, toaletní papír, příp. špunty do uší
- Brýle, kontaktní čočky s příslušenstvím, naslouchátka
- Hůlku/chodítka (pokud používáte)
- Všechny užívané léky a jejich seznam (včetně gramáže a dávkování)
- Kompresivní punčochy nebo obinadla (poukaz Vám vystaví praktický lékař).
- Břišní pás (pokud Vám bylo doporučeno)
- Zapůjčený fitness náramek a posilovací gumu (Thera-Band)
- Tréninkový spirometr a respirační filtr
- Záznamový deník cvičení
- Pohodlné oblečení a obuv
- Tohoto průvodce

Cenné věci, šperky, platební karty a další osobní cennosti, nechte prosím doma! Důležité je mít s sebou pouze nezbytné věci, které budete potřebovat během hospitalizace, aby bylo Vaše přijetí a pobyt v nemocnici co nejpohodlnější.

Co se bude dít před operací

Strava a pitný režim: Před přijetím do nemocnice pokračujte v běžné stravě a pitném režimu. Je důležité vypít minimálně 1,5–2 litry tekutin denně. Doporučuje se pít čistou vodu, neslazené minerálky a čaj. Vyhněte se syčeným nápojům a úplně se vyvarujte konzumace alkoholu. Od půlnoci v den operace je zakázáno jíst.

Nutriční nápoj: Večer před operací obdržíte 2 lahvičky nutričního nápoje PreOp. Nápoj pijte postupně, nikoli naráz, nejlépe chutná vychlazený. Tento nápoj pomůže Vašemu tělu lépe zvládnout předoperační lačnění a operační stres.

Příjem tekutin před operací: Vodu můžete popíjet až 2 hodiny před plánovaným časem operace. Přesný čas operace Vám sdělí sestra při přijetí.

Kontrolní vyšetření: Na oddělení provedeme kontrolní vyšetření, abychom zhodnotili efektivitu Vaší předoperační přípravy. Bude Vám odebrána krev na posouzení aktuálních hodnot, proběhne kontrola nutričního stavu a fyzické zdatnosti, vyplnění dotazníků s ERAS sestrou.

Holení: Na oddělení Vás oholíme speciálním strojkem, abychom předešli vzniku vyrážky a podráždění kůže v oblasti operačního řezu. Tento postup pomáhá minimalizovat riziko infekce v místě operačního řezu.

Příprava střev: U některých operací je nezbytné připravit a vyprázdnit střevo. Pokud budete potřebovat tento postup, budete o něm informována sestrou nebo lékařem. Během procesu vyprazdňování nesmíte konzumovat žádnou stravu, pouze sipping, který Vám bude poskytnut.

Injekce: Večer před operací Vám bude sestra aplikovat injekci nízkomolekulárního heparinu. Tato injekce slouží jako prevence vzniku krevních sraženin.

Dodržování těchto kroků je klíčové pro zajištění bezpečného průběhu operace a podporu Vašeho rychlého zotavení.

Co se bude dít v den operace?

Bandáže/kompresivní punčochy: Ráno Vám sestra pomůže nasadit bandáže nebo kompresivní punčochy na dolní končetiny. Toto opatření slouží jako prevence vzniku krevních sraženin. To zda budete mít bandáže nebo punčochy, vyhodnotí a rozhodne ošetřující personál na základě Vaší hmotnosti.

Předoperační medikace: Následně Vám sestra podá antibiotika a premedikaci (léky předepsané anesteziologem). Tyto léky slouží k uklidnění, k prevenci zvracení, antibiotika k prevenci infekce.

Přeprava na operační sál: Anesteziolog Vás šetrně uvede do celkové anestezie, je možné, že Vám zavede epidurální katetr pro podávání analgetické terapie.

Operační výkon: Po provedení operace operatér zavolá Vámi určené kontaktní osobě, aby informoval o průběhu a výsledku operace. Pro telefonickou komunikaci musí Vámi určená osoba znát heslo, které budete uvádět při příjmu k hospitalizaci.

Tento postup zajišťuje, že budete v maximálním komfortu a bezpečí během operace.

Co očekávat po operaci?

Převoz na JIP: Po operaci Vás převezeme na jednotku intenzivní péče (JIP) na anesteziologickém oddělení (ARO II), kde budete pobývat po nezbytně nutnou dobu (délka hospitalizace na ARO II je individuální a liší se podle druhu, délky a náročnosti operačního zákroku).

Kontroly: Na JIP/ARO II budou prováděny pravidelné kontroly Vašich životních funkcí, včetně pulzu, krevního tlaku a teploty.

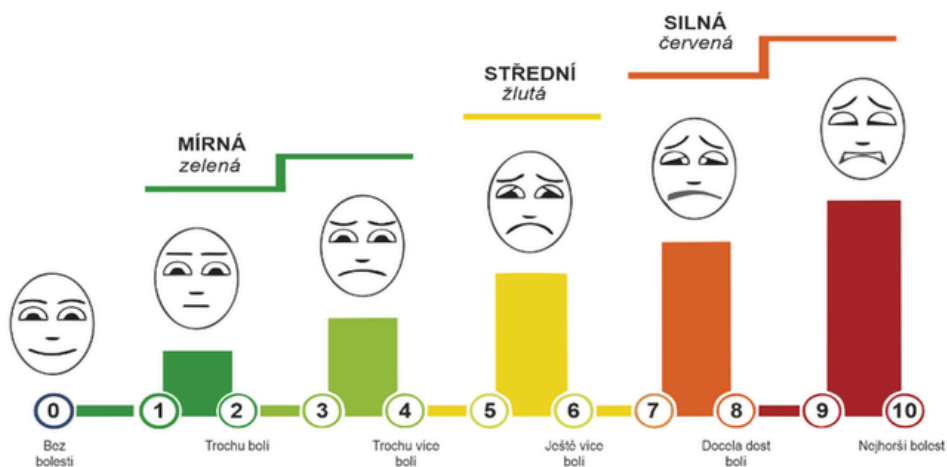
Močový katetr: Budete mít zavedený močový katetr pro monitorování vylučování moči. Tento katetr bude odstraněn co nejdříve, jakmile to bude možné.

Příjem tekutin: Po probuzení, nejdříve za 2 hodiny po operaci budete moci začít přijímat tekutiny. Tyto kroky jsou součástí pečlivé pooperační péče, která má za cíl zajistit Vaše bezpečné zotavení.

Co očekávat po operaci?

Tlumení bolesti: Bolest spouští stresovou reakci v těle, která může zvýšit riziko komplikací a zpomalit hojení. Efektivní tlumení bolesti je proto klíčové pro Vaše rychlé a úspěšné zotavení po operaci.

Metody léčby bolesti: Pro zmírnění bolesti Vám budou podávány léky různými způsoby: infuzí do žíly, v tabletách nebo prostřednictvím epidurálního katetru. Všechny použité léky jsou bezpečné a nejsou spojeny s rizikem vzniku závislosti.



Hodnocení bolesti: Abychom zajistili optimální léčbu, budeme se Vás pravidelně dotazovat na intenzitu bolesti. Naším cílem je udržet Vaši bolest na úrovni, která nepřekročí hodnotu 4 na stupnici bolesti. Pro snadnější vyjádření bolesti použijeme vizuální analogovou škálu, která Vám pomůže lépe komunikovat úroveň bolesti.

Pravidelně sděľujte své pocity bolesti, abychom mohli přizpůsobit léčbu a zajistit, že Vaše zotavení probíhá co nejpohodlněji.

Pooperační péče a podpora zotavení

Léky a infuze: Kromě léků proti bolesti budete dostávat i léky na zmírnění zvracení, na zklidnění žaludku a podporu střevních funkcí. Dále Vám budou podávána antibiotika, léky na ředění krve a infuze k zajištění dostatečné hydratace.

Strava: Postupně Vás začneme zatěžovat stravou podle předepsané diety, která bude přizpůsobena Vašemu aktuálnímu stavu a případným přidruženým onemocněním.

Fyzioterapie a pohyb: Spolu s ERAS sestrou a fyzioterapeutkou Vás budeme motivovat k fyzické aktivitě, jako je např. stoj u postele a chůze na toaletu. Budete také informována o správném cvičení. Časná fyzická aktivita má zásadní vliv na rychlou rekonvalescenci a prevenci komplikací, jako jsou sraženiny krve, infekce a zácpa.

Tyto kroky jsou součástí komplexního přístupu k Vašemu zotavení a pomohou Vám co nejrychleji se vrátit k běžnému životu.

Péče po přeložení na standardní oddělení

Po stabilizaci Vašeho stavu Vás přeložíme na standardní oddělení, kde budete pokračovat v zotavování.

Aktivita: Buďte co neaktivnější. Snažte se co nejvíce času trávit mimo lůžko. Doporučujeme se alespoň 4krát denně projít po oddělení a při jídle sedat ke stolu.

Cvičení: Postupujte podle pokynů fyzioterapeutky a provádějte doporučená cvičení, včetně dechových cvičení s respirometrem a cvičení u lůžka.

Příjem tekutin a stravy: Je důležité pít dostatek tekutin a postupně zvyšovat příjem stravy. Pokud je to nutné, využijte podporu nutričních doplňků, jako jsou sippingy pro zajištění dostatečné výživy.

Propuštění domů

Délka hospitalizace: Délka Vaší hospitalizace závisí na typu operačního výkonu a na průběhu následné rekonvalescence.

Propuštění: Propuštění z nemocnice probíhá obvykle v dopoledních hodinách.

Závěrečná zpráva: Před propuštěním obdržíte závěrečnou zprávu, která bude obsahovat přehled nezbytných léků na domácí léčbu, jako jsou nízkomolekulární heparin, léky proti bolesti, léky proti zácpě a další.

Podmínky propuštění: Domů můžete odejít, pokud splníte následující podmínky:

- Bolesti jsou pod kontrolou a jejich případné tlumení vyžaduje pouze analgetika v tabletách.
- Nejsou přítomné známky zánětu ani zvýšená teplota.
- Jste dostatečně pohybliví a samostatní.
- Nemáte problémy s příjmem tekutin a stravy.
- Odchází plyny, stolice, močení je bez komplikací.

Splnění těchto kritérií je klíčové pro zajištění Vašeho bezpečného a úspěšného návratu domů.

Možné komplikace: Někdy se komplikace mohou objevit až s časovým odstupem. Pokud zaznamenáte jakékoli neobvyklé příznaky, okamžitě kontaktujte svého lékaře nebo lékaře příjmové ambulance KGPN FN Brno.

Omezení zátěže: Po operaci se vyvarujte zvedání břemen těžších než 5 kg po dobu dvou měsíců, abyste předešli komplikacím a podpořili hojení.

Strava a hydratace: Stravujte se pestrou stravou bohatou na bílkoviny a pijte alespoň 2 litry tekutin denně. Vyhněte se potravinám, které mohou způsobovat nadýmání.

Bolesti břicha: Bolesti břicha po operaci jsou normální, k tlumení bolesti by Vám měla stačit běžně užívaná analgetika (léky proti bolesti). Pokud bolesti i při užívání léků přetrvávají nebo se zhoršují, okamžitě kontaktujte svého lékaře.

Dodržování těchto pokynů Vám pomůže zajistit hladký průběh rekonvalescence.

Co vás čeká doma po propuštění?

Pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků, co nejdříve se dostavte na kontrolu:

Silné nebo náhlé bolesti břicha: Pokud máte intenzivní nebo neočekávané bolesti v oblasti břicha.

Problémy s operační ránou: Pokud je operační rána zarudlá, bolí, nebo z ní vytéká tekutina.

Zvýšená teplota: Pokud máte horečku nebo neobvyklé zvýšení teploty.

Zvracení nebo zácpa: Pokud se u Vás objeví zvracení nebo potíže se zácpou, které přetrvávají.

Obtíže s močením: Pokud cítíte pálení při močení nebo jiné problémy s močením.

Krvácení: Pokud se objeví silné vaginální krvácení.

Tyto příznaky mohou signalizovat komplikace, které je důležité co nejdříve vyšetřit.

Péče o jizvy: Šetrně omývejte jizvy čistou vodou. Po laparotomické operaci (otevřené operaci) se můžete začít sprchovat po 24–48 hodinách nebo na základě doporučení lékaře. Dále budete poučena, jak správně ošetřovat ránu a fyzioterapeutka Vás poučí, jak dlouhodobě pečovat o jizvu.

Odstranění stehů: Stehy z operační rány se obvykle odstraňují 7–10 dní po operaci.

Fyzická aktivita: Nezůstávejte pasivně ležet, buďte aktivní. Pokuste se několikrát denně provést krátkou procházku. Začněte s malými vzdálenostmi a postupně zvyšujte délku a intenzitu chůze.

Kontrola po propuštění: Po propuštění z kliniky Vás bude kontaktovat ERAS sestra, která se bude zajímat o Váš stav a o průběh procesu zotavování.

Tyto kroky Vám pomohou efektivně se zotavovat a podporovat rychlé hojení po operaci. Kdykoli budete potřebovat, využijte telefonní kontakty uvedené v úvodu našeho edukačního materiálu.

Zásady v péči o jizvu po břišní operaci

Operační rána se mění v jizvu za 5-6 týdnů a ta vyžívá déle než 12 měsíců. Je tedy nutno se o jizvu i její okolí starat minimálně stejný čas.

Ošetřením jizvy předcházíme vzniku srůstů, pozitivně ovlivňujeme napětí měkkých tkání, funkci orgánů, cévního i nervového zásobení, lymfatického systému a v neposlední řadě, kosmetický vzhled jizvy.

Na hojení operační rány, potažmo jizvy má dále vliv životospráva včetně pohybové aktivity.

Je vhodné dbát na pestrou stravu, dostatek pitného režimu a adekvátní množství pohybu, dle fáze hojení a ordinace ošetřujícího lékaře.

Fáze hojení

1. týden po operaci

Seznámení s jizvou

Vědomě se dotýkejte jizvy, a to přes krytí i po jeho sejmutí. Dotyk podporuje obnovu citlivosti rány, jejího okolí a podpoří cirkulaci krve a lymfy. Do vytažení stehů se rány a jejího okolí plošně dotýkejte a hladěte. Při kašli, smíchu, kýchnutí, změně polohy či na stolicí si ránu mírným plošným tlakem přidržte.

Ránu pravidelně sprchujte jemným proudem vody a důkladně osušte. Mírný tlak vody podpoří cirkulaci krve a lymfy a pomůže proti otokům.

Nechte hojící se ránu co nejvíce na vzduchu. Noste prodyšné, bavlněné oblečení, které ránu a její okolí příliš neutlačuje. Dále se vyhněte nošení těsného kalhotového pásku. Hrozí vznik otoků a dráždění hojící se rány. Tuto zásadu prosím dodržujte i v následujících týdnech. Do doby vytažení stehů jizvu ničím nepromazávejte, dopřejte strupům čas se samovolně odloupnout.

Při použití WC nepřerušujte močení, nemočte preventivně, nezadržujte močení a na stolicí využijte stoličku pro zmírnění bolesti v oblasti jizev při tlaku a také pro lepší vyprázdnění.

Fáze hojení

2.-3. týden po operaci

Po 7-10. dnech dochází k vytažení stehů z rány. V tomto období je nutno začít jizvu, měkké tkáně a okolí hojící se rány ošetřovat masáží a hydratací. NIKDY na jizvu nevyvíjejte přímý bodový tlak a neroztahujte okraje rány od sebe.

Manuální ošetření měkkých tkání:

Nejprve plošně přiložíme bříška prstů na oblast jizvy a krouživými pohyby (ve směru i proti směru hodinových ručiček) ošetříme celou její oblast. Při tomto ošetření posouváme kůži a podkožím.

Mezi prsty vytvoříme protitlakem prstů zeshora a zezdola jizvy písmeno “S”, sečkáme 10-20 sekund. Stejným způsobem ošetříme jizvu vytvořením kožní řasy ve tvaru “C”.

Jizvu můžeme jemně mezi palec a prsty uchopit, “povytahnout” vzhůru, prodýchat, vyčkat 10-20 sekund.

Hydratace:

K promazání jizvy použijte neparfemované oleje či přípravky určené k ošetření jizvy – kokosový olej, bambucké máslo, třezalkový olej, kalciová mast či nesolené vepřové sádlo. Lze využít i silikonové gely.

Využít můžete metodu šátkování, pro odlehčení středu těla, úlevu od bolesti a podporu hojení jizvy. Šátkování doporučujeme využívat maximálně 2 měsíce po operaci.

Nevystavujte jizvu slunečnímu záření po dobu 1 roku.

O jizvu dále pravidelně pečujte po dobu 1 roku.



