

# القائمة المرجعية "الاستعداد للجراحة والتعافي"

## 1 الدعم

- ..... الشخص الذي يدعمني هو
- ..... أنا أعرف فريق الرعاية الصحية الخاص بي
- .....

## 2 هل الجراحة مناسبة لي؟

- لقد تحدثت مع فريق الرعاية الصحية حول خياراتي الجراحية
- لقد أخبرت فريق الرعاية الصحية عن حساسيتي وتاريخي الصحي
- لقد شاركت في صنع القرار المشترك
- لقد قام فريقى الطبي بمراجعة حالتي الطبية

ملاحظات

## 3 الأشياء التي يمكنني القيام بها بنفسي

لدي خطة للحفاظ على صحتي ولياقتي قبل الجراحة بما في ذلك:

- تحسين الوزن والحفاظ عليه من خلال التغذية الجيدة
- التوقف عن التدخين
- بناء قوتي والحفاظ عليها من خلال ممارسة الرياضة
- التوقف عن تعاطي المخدرات غير المشروعة
- الصحة العاطفية
- لقد تحدثت مع فريق الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في إجراء تغييرات في نمط الحياة
- تقليل أو إيقاف تناول الكحول

ملاحظات

#### 4 الأشياء التي أحتاج إلى المساعدة فيها

حالتني الطبية مثل فقر الدم وأمراض القلب والرجفان الأذيني (إيقاع القلب غير الطبيعي) والسكري وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم.

لقد حجزت موعدًا مع طبيبي العام لمناقشة إدارة ما يلي:  
 الأدوية الخاصة بي  
 صحتي النفسية

ملاحظات

#### 5 فحوصات قبل الجراحة

لقد قمت بالترتيب لأي اختبارات ما قبل الجراحة بما في ذلك اختبارات الدم أو الأشعة

ملاحظات

#### 6 الاستعداد المسبق لخروجي من المستشفى إلى المنزل

لقد قمت بالترتيب لرعاية حيواناتي الأليفة/الأشخاص الذين أعيدهم/عائلتي  
 لقد أبلغت فريق الرعاية الصحية إذا تغيرت ظروفي  
 أعرف العلامات والأعراض التي يجب على ملاحظتها ومتى أحتاج إلى طلب المساعدة

لقد سألتُ عن المدة التي سأبقى فيها داخل المستشفى  
 أعرف من سيصطحبني ويأخذني إلى المنزل  
 أعرف من سيبقيت معي (الجراحة النهارية)؟  
 لقد رتبت للحصول على إجازة من العمل

ملاحظات

#### 7 ما هي خيارات الخروج المتاحة لي؟

أنا أعرف خيارات الخروج

لقد ناقشت خطة خروجي من المستشفى مع فريق الرعاية الصحية

ملاحظات