

# Λίστα ελέγχου Προετοιμασία για την εγχείρηση και την ανάρρωσή μου

## 1 Υποστήριξη

- Το άτομο υποστήριξής μου είναι .....
- Γνωρίζω την ομάδα της υγειονομικής περίθαλψής μου .....
- .....

## 2 Είναι η εγχείρηση κατάλληλη για μένα;

- Έχω μιλήσει με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης για τις χειρουργικές μου επιλογές
- Έχω συμμετάσχει σε κοινή λήψη αποφάσεων
- Έχω πει στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψής μου για τις αλλεργίες και το ιστορικό υγείας μου
- Η ιατρική μου ομάδα έχει εξετάσει τα προβλήματα υγείας μου

Σημειώσεις

## 3 Πράγματα που μπορώ να κάνω μόνος μου

Έχω ένα πρόγραμμα για να διατηρήσω την υγεία και τη φυσική μου κατάσταση πριν από την εγχείρηση, το οποίο περιλαμβάνει:

- Βελτιστοποίηση και διατήρηση του βάρους μου με καλή διατροφή
- Απόκτηση και διατήρηση δύναμης μέσω άσκησης
- Συναισθηματική ευεξία
- Μείωση ή διακοπή του αλκοόλ
- Διακοπή του καπνίσματος
- Διακοπή της χρήσης παράνομων ναρκωτικών
- Έχω μιλήσει με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής μου σχετικά με το αν χρειάζομαι βοήθεια για να κάνω αλλαγές στον τρόπο ζωής μου

Σημειώσεις

**4** Πράγματα για τα οποία χρειάζομαι βοήθεια

- Έχω κλείσει ραντεβού με τον γιατρό μου, για να συζητήσουμε τη διαχείριση:
- Των φαρμάκων μου
- Της ψυχικής μου υγείας

- Των προβλημάτων υγείας μου, π.χ. αναιμία, καρδιακές παθήσεις, κοιλιακή μαρμαρυγή (μη φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός), διαβήτη, υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση

Σημειώσεις

**5** Εξετάσεις πριν από την εγχείρησή μου

- Έχω κανονίσει προεγχειρητικές εξετάσεις, που περιλαμβάνουν αιματολογικές εξετάσεις ή σαρώσεις

Σημειώσεις

**6** Προετοιμασία για το εξιτηρίό μου και την επιστροφή στο σπίτι

- Έχω ρωτήσει πόσο καιρό θα είμαι στο νοσοκομείο
- Ξέρω ποιος θα με παραλάβει και θα με πάει στο σπίτι
- Ξέρω ποιος θα διανυκτερεύσει μαζί μου (εγχείρηση ημερήσιας νοσηλείας)
- Έχω κανονίσει να έχω άδεια από τη δουλειά

- Έχω κανονίσει τη φροντίδα των κατοικίδιων/εξαρτώμενων μελών/της οικογένειάς μου
- Έχω ενημερώσει την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής μου αν έχουν αλλάξει οι περιστάσεις μου
- Ξέρω ποια σημεία και συμπτώματα πρέπει να προσέχω και πότε πρέπει να ζητήσω βοήθεια

Σημειώσεις

**7** Ποιες είναι οι επιλογές εξιτηρίου μου;

- Έχω συζητήσει το σχέδιο του εξιτηρίου μου με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης

- Γνωρίζω τις επιλογές του εξιτηρίου μου

Σημειώσεις