

手術準備和康復清單

1 支援

- 我的支持者是
- 我了解我的醫療團隊
-

2 手術適合我嗎？

- 我與我的醫療團隊討論了我的手術選擇
- 我已告訴我的醫療團隊我的過敏和健康史
- 我參與了共同決策
- 我的醫療團隊已經評估了我的醫療狀況

注意事項

3 我自己可以做的事情

我有一個在手術前保持健康和健身的計劃，包括：

- 透過良好的營養來優化和維持體重
- 戒菸
- 透過鍛鍊增強和保持力量
- 停止使用非法藥物
- 情感健康
- 如果我在改變生活方式方面需要幫助，我已與我的醫療團隊溝通過這件事
- 減少飲酒或戒酒

注意事項

4 我需要幫助的事情

- 我與我的全科醫生預約討論以下管理事宜：
- 我的藥物
- 我的心理健康狀況
- 我的健康狀況，例如貧血、心臟病、心房顫動（心律異常）、糖尿病、高血壓或低血壓。

注意事項

5 手術前的測試

- 我已經安排了所有術前檢查，包括驗血或掃描

注意事項

6 為出院回家做好準備

- 我已經問過我要住院多久
- 我知道誰會來接我並帶我回家
- 我知道誰會在晚間照顧我（日間手術）？
- 我已經安排了休假
- 我已安排了別人照顧我的寵物/家屬/家人
- 如果我的情況發生變化，我已通知我的醫療團隊
- 我知道需要注意哪些徵兆和症狀以及何時需要尋求協助

注意事項

7 我有哪些出院選擇？

- 我已與我的醫療團隊討論了我的出院計劃
- 我知道我的出院選擇

注意事項