

# Chuẩn bị sẵn sàng cho phẫu thuật và danh sách kiểm tra sự hồi phục sức khỏe của tôi



## 1 Hỗ trợ

- Người hỗ trợ của tôi là .....
- Tôi biết nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi .....
- .....

## 2 Phẫu thuật có phù hợp cho tôi không?

- Tôi đã trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình về các lựa chọn phẫu thuật của mình
- Tôi đã cho nhóm chăm sóc sức khỏe biết về tình trạng dị ứng và bệnh sử của tôi
- Tôi đã tham gia vào việc đưa ra quyết định chung
- Nhóm chăm sóc sức khỏe đã xem xét tình trạng bệnh lý của tôi

Lưu ý

## 3 Những điều tôi có thể tự làm

Tôi có kế hoạch duy trì sức khỏe và thể lực trước khi phẫu thuật, trong đó bao gồm:

- Giữ ở mức tốt nhất và duy trì số cân của tôi bằng chế độ dinh dưỡng lành mạnh
- Ngừng hút thuốc
- Rèn luyện và duy trì sự khỏe mạnh qua việc tập thể dục
- Chấm dứt việc sử dụng các loại ma túy bất hợp pháp
- An sinh về tinh thần
- Tôi đã trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình nếu tôi cần trợ giúp để thay đổi lối sống
- Giảm hoặc ngừng uống rượu

Lưu ý

**4 Những điều tôi cần giúp đỡ**

- Tôi đã đặt một cuộc hẹn với bác sĩ gia đình của tôi để thảo luận về việc quản lý:
- Thuốc men của tôi
- Sức khỏe tâm thần của tôi
- Tình trạng bệnh lý của tôi, ví dụ như thiếu máu, bệnh tim, rung tâm nhĩ (nhịp tim bất thường), tiểu đường, huyết áp cao hoặc thấp

Lưu ý

**5 Các xét nghiệm trước khi phẫu thuật của tôi**

- Tôi đã sắp xếp mọi xét nghiệm trước phẫu thuật bao gồm xét nghiệm máu hoặc chụp chiếu

Lưu ý

**6 Chuẩn bị trước cho ngày xuất viện về nhà**

- Tôi đã hỏi tôi sẽ ở bệnh viện trong bao lâu
- Tôi biết ai sẽ đón tôi và đưa tôi về nhà
- Tôi biết ai sẽ ở lại qua đêm với tôi (phẫu thuật trong ngày)?
- Tôi đã sắp xếp để nghỉ làm một thời gian
- Tôi đã sắp xếp để thú nuôi/ con cái phụ thuộc/gia đình của tôi được chăm sóc
- Tôi đã thông báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe của mình nếu tình huống của tôi thay đổi
- Tôi biết những dấu hiệu và triệu chứng nào cần chú ý và khi nào tôi cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Lưu ý

**7 Có các lựa chọn xuất viện nào cho tôi?**

- Tôi đã thảo luận về kế hoạch xuất viện với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình
- Tôi biết các lựa chọn xuất viện của mình

Lưu ý