



SZPITAL
UNIwersytecki
W KRAKOWIE

Jak przygotować się do zabiegu poprawiając wydolność organizmu?



ZESTAW PRZYKŁADOWYCH ĆWICZEŃ

Aktywność fizyczna jest jednym z głównych filarów prehabilitacji.

Rodzaj aktywności musi być dostosowany do Twoich możliwości i stanu.

Staraj się poświęcić na aktywność fizyczną minimum 30 minut dziennie.

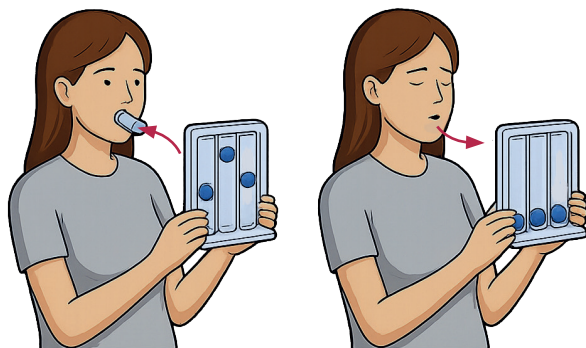
Dla dorosłych zalecane jest **150 - 300 minut/tydzień** aerobowej aktywności o umiarkowanej intensywności lub **75 - 150 minut/tydzień** aerobowej aktywności o dużej intensywności. Możesz łączyć aktywności

Przykład: 3 x 50min spaceru (umiarkowana) + 2 x 30min biegania (duża)

1.

- ▶ Wdech: podnieś 2-3 kulki
- ▶ Zatrzymaj 2-3 sekundy
- ▶ Wydech: powoli ustami

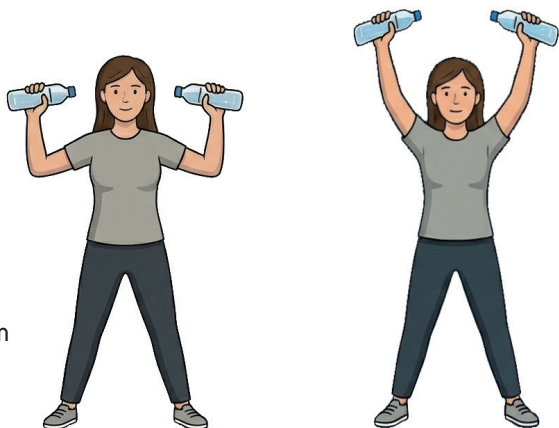
🔄 **Powtórz 4-5 razy**



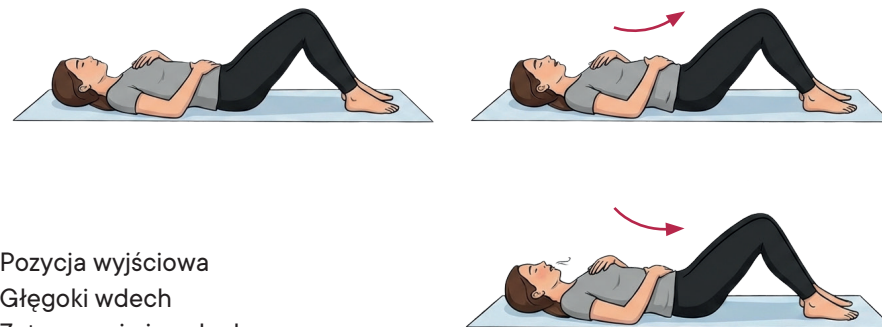
2.

- ▶ Unieś ręce z obciążeniem
- ▶ Opuść ręce z obciążeniem

🔄 **Powtórz 4-5 razy**



3.



- ▶ Pozycja wyjściowa
- ▶ Głęboki wdech
- ▶ Zatrzymanie i wydech

🔄 **Powtórz 4-5 razy.** Ćwiczenie można też wykonywać w pozycji stojącej

4.



- ▶ Weź 2-3 głębokie wdechy i powolne wydechy ustami
- ▶ Zatrzymaj wdech na 2-3 sekundy, przytrzymaj mocno ranę poduszką lub rękami
- ▶ Skłoń się do przodu i na wydechu wykonaj energiczne kaszlnięcia.

🔄 **Powtórz w razie potrzeby**

5.



- ▶ Docisnij poduszkę do rany na brzuchu
- ▶ Przekręć się na bok, dociskając poduszkę
- ▶ Odepchnij się i opuść nogi
- ▶ Usiądź.

6.



-

7.



-

Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu ciała Twój organizm lepiej znieśie zabiegi i szybciej odzyskas pełną sprawność.

DZIENNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

[illegible]

DZIENNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

[illegible]



Na terenie Szpitala znajduje się odpłatny parking dla pacjentów. W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących zniżek w opłatach za parkowanie dla pacjentów hospitalizowanych w Szpitalu Uniwersyteckim zapraszamy na naszą stronę internetową:

www.su.krakow.pl

DIŁO

Budynek D, poziom 0 **kolor żółty** pokój 24E

Centralny Punkt Pobrań

Budynek H, poziom 0 **kolor zielony**
poniedziałek- piątek 6.30-19.00

Poradnia Prehabilitacyjna

Budynek C, poziom 0 **kolor niebieski** gabinet C.0.09.

Poradnia Anestezjologiczna

Budynek C, poziom 1 **kolor niebieski**

nr tel. do rejestracji Poradni Anestezjologicznej: 12 400 19 51

PREHABILITACJA jest elementem ścieżki okołoooperacyjnej – od momentu kwalifikacji do zabiegu aż do kontroli pooperacyjnej. **Zwiększa bezpieczeństwo leczenia chirurgicznego/urologicznego oraz minimalizuje ryzyko powikłań i wydłużonej rekonwalescencji.**

W **PORADNI PREHABILITACYJNEJ** będziesz objęty opieką specjalistów, którzy pomogą Ci się jak najlepiej przygotować do czekającego Cię zabiegu operacyjnego.

OTRZYMASZ WSPARCIE:

- ▶ Dietetyka Klinicznego
- ▶ Zespołu ds. Żywienia Klinicznego
- ▶ Psychologa
- ▶ Edukatora cukrzycowego
- ▶ Pielęgniarki
- ▶ Lekarza kwalifikującego do zabiegu