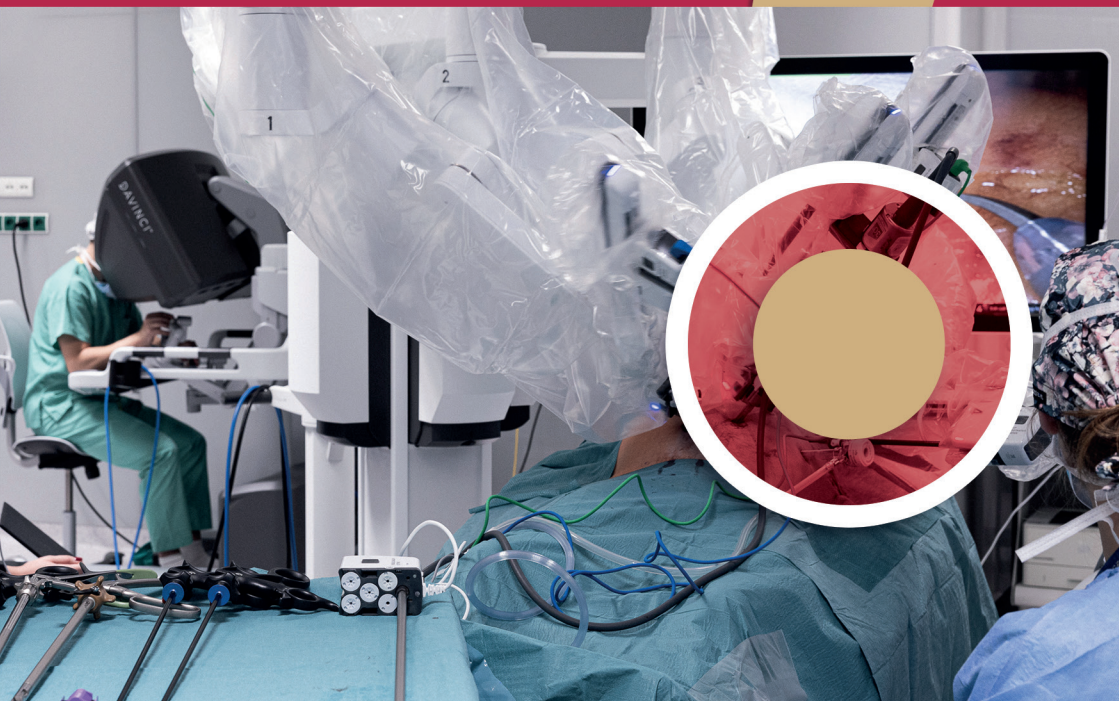




SZPITAL
UNIwersytecki
W KRAKOWIE

Jak przygotować się do zabiegu operacyjnego z powodu chorób onkologicznych?



Przygotowanie do zabiegu operacyjnego rozpoczyna się, gdy podejmiesz decyzję o leczeniu i zostaniesz zakwalifikowany do operacji przez chirurga.

To proces obejmujący konsultacje specjalistów, spotkanie z koordynatorem karty DILO, badania laboratoryjne i diagnostyczne oraz prehabilitację.



► DILO

Wykorzystaj umiejętnie czas na przygotowanie się do operacji. Po wizycie w Poradni Chirurgicznej w celu jak najskuteczniejszej i jak najbardziej profesjonalnej opieki onkologicznej konieczne jest założenie karty DILO (karta diagnostyki i leczenia onkologicznego).

Koordinator DILO sprawnie przeprowadzi Cię przez proces diagnostyki i leczenia. W trakcie opieki onkologicznej będą odbywały się konsylia - zebrania specjalistów z różnych dziedzin medycyny, mające na celu zaproponowanie Ci najskuteczniejszej i spersonalizowanej terapii.

DILO - Budynek D, poziom 0 kolor żółty pokój 24 E

► Badanie krwi

W trakcie wizyty w Poradni lekarz zleci Ci przedoperacyjne badania krwi. W celu ich wykonania zgłoś się do Centralnego Punktu Pobrań.

Centralny Punkt Pobrań - Budynek H, poziom 0
kolor zielony poniedziałek- piątek 6.30-19.00

► Prehabilitacja

Prehabilitacja to zaplanowane przygotowanie organizmu do czekającego Cię leczenia – najczęściej chirurgicznego, ale także onkologicznego. Polega na tym, żeby zanim trafisz na blok operacyjny, poprawić odżywienie, kondycję fizyczną, samopoczucie psychiczne i ograniczyć nałogi. **Pomoże Ci to:**

- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- szybciej stanąć na nogi po zabiegu,
- wrócić do możliwie najlepszego stanu zdrowia.

Prehabilitacja jest częścią nowoczesnego przygotowania do operacji – tak samo ważną jak badania krwi czy konsultacja anestezjologiczna. To Ty odpowiadasz za to, jak przygotujesz się do zabiegu operacyjnego. Chcemy Ci pomóc dając wskazówki i narzędzia.

Poradnia Prehabilitacyjna - Budynek C, poziom 0
kolor niebieski gabinet C.0.09.

► Checklista dla pacjenta przed operacją

1. Odżywianie

- **Ważę się** raz w tygodniu i zapisuję masę ciała.
- **Jem 3–5 regularnych posiłków dziennie** (bez długich przerw).
- W każdym posiłku staram się mieć źródło białka (np. mięso, ryba, jajka, nabiał, rośliny strączkowe).
- **Piję ok. 1,5–2 litrów płynów dziennie** (chyba, że lekarz/dietetyk zalecił inaczej).
- Jeśli schudłem/am niechcący lub mało jem – zgłaszam to dietetykowi.
- Jeśli zalecono mi **preparat odżywczy** (napój białkowy/żywniowy) – **przyjmuję go zgodnie z zaleceniem.**

2. Ruch i ćwiczenia

- **Każdego dnia jestem w ruchu co najmniej 30 minut** (spacer, nordic walking, rower stacjonarny itp.).
- Wchodzę po schodach zamiast jechać windą, jeśli dam radę (choćby 1–2 piętra dziennie).
- **Staram się choć 2 razy w tygodniu zrobić proste ćwiczenia wzmacniające** (np. wstawanie z krzesła, ćwiczenia rąk/nóg z małym oporem).



3. Oddech, kaszel, płuca

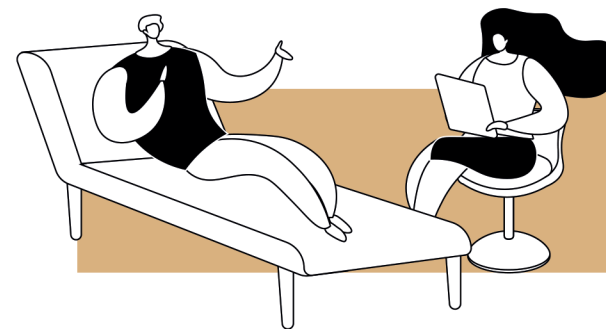
- **Uczę się prawidłowego, głębokiego oddychania** (np. z wykorzystaniem „kulek”/trenażera oddechowego, który dostałam/am.)
- **Wykonuję proste ćwiczenia oddechowe** (np. głęboki wdech nosem – powolny wydech ustami, kilka razy dziennie).
- **Ćwiczę kaszel z podparciem brzucha** (rękami lub poduszką), jeśli zabieg będzie w jamie brzusznej lub klatce piersiowej.
- Jeśli mam POChP, astmę lub przewlekły kaszel – stosuję inhalacje/leki tak, jak zalecił lekarz.

4. Leki, choroby przewlekłe

- **Mam przy sobie aktualną listę wszystkich leków** i suplementów, które przyjmuję.
- Przy cukrzycy: **regularnie monitoruję stężenie glukozy we krwi za pomocą glukometru**, zapisuję wyniki.
- Wykonałam/am zalecone badania, konsultacje.
- Jeśli przed planowanym terminem zgłoszenia się na zabieg operacyjny zaobserwuję u siebie objawy infekcji/gorączkę/opryszczkę, skontaktuję się z Oddziałem na który otrzymałam/am skierowanie.
- **Dbam o dobrą jakość i długość snu** – min. 7-8 godzin na dobę.

5. Psychika i przygotowanie

- Zadałam/am lekarzowi wszystkie ważne dla mnie pytania.
- **Mówię otwarcie o swoim lęku.**
- **Znam proste techniki wyciszenia** (wolne oddychanie, relaksacja, muzyka, krótka medytacja).
- Jeśli miałam/am w przeszłości depresję, zaburzenia lękowe albo myśli samobójcze – powiedziałam/am o tym lekarzowi/psychologowi.
- Mam **bliską osobę**, która będzie ze mną w kontakcie przed i po zabiegu.



6. Nałogi

- Ustaliłam/am konkretną datę odstawienia **papierosów** – **minimum 4–6 tygodni przed operacją**.
- **Nie piję alkoholu co najmniej 4 tygodnie** przed zabiegiem.
- Jeśli mam problem z odstawieniem alkoholu – mówię o tym lekarzowi (to ważne dla bezpieczeństwa znieczulenia).

7. Sprawy organizacyjne

- Wiem, kiedy i gdzie mam się zgłosić do szpitala.
- **Mam przygotowaną dokumentację medyczną** (wyniki badań, wypisy, listy leków).
- **Ustaliłam/am, kto pomoże mi w pierwszych dniach powrotu do domu** (zakupy, leki, higiena).

8. Lista przydatnych rzeczy, które warto zabrać do szpitala na zabieg operacyjny

- Woda niegazowana w butelkach 0,5-1l. Mniejsza butelka ułatwia picie
- Bidon/ kubek - jeśli zdecydujesz się na płyny w butelkach o większej objętości
- Skierowanie do szpitala, dokumentacja medyczna zgromadzona w okresie przygotowawczym: wyniki badań, konsultacji, pisemnych opinii specjalistów dotyczących stanu zdrowia, lista leków przyjmowanych na stałe
- Przybory higieniczne: szczoteczka, pasta do zębów, żel pod prysznic, szampon, szczotka lub grzebień do włosów, przybory do golenia, inne kosmetyki i akcesoria używane do codziennej pielęgnacji

- Pojemnik na protezy zębowe, soczewki, aparat słuchowy, okulary - jeśli używasz ich na co dzień
- Ręczniki, bielizna, piżama, szlafrok
- Pantofle lub gumowe klapki-najlepiej sprawdzają się pod prysznicem
- Książka, audiobook, czasopismo, inne urządzenia lub akcesoria, które mogą umilić Ci czas spędzony w szpitalu
- Telefon komórkowy, ładowarka do telefonu, słuchawki
- Sprzęt ortopedyczny (kule, balkonik, chodzik, wózek inwalidzki) - jeśli korzystasz z nich na co dzień
- Peny z insuliną- jeśli leczysz się na cukrzycę i przyjmujesz insulinę
- Pas przepuklinowy- jeśli masz przepuklinę brzuszną

► Konsultacja Anestezjologiczna

Przedoperacyjna konsultacja anestezjologiczna jest wymagana przed każdą operacją. **Skierowanie do Poradni Anestezjologicznej otrzymałeś/aś od lekarza kierującego Cię do zabiegu.** W dniu wizyty w Poradni Anestezjologicznej potwierdź wcześniej swoją obecność w rejestracji.

Na konsultację zabierz całą dokumentację medyczną oraz wszystkie wyniki badań uzyskane poza Szpitalem.

Poradnia Anestezjologiczna

Budynek C, poziom 1 **kolor niebieski**

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



Przed przybyciem do szpitala

- **Przygotuj płytkę paznokciową** - zaleca się usunięcie sztucznych paznokci, tipsów, zmycie lakieru z paznokci
- **Biżuterię pozostaw w domu**

► Przyjęcie na oddział

W wyznaczonym terminie **zgłoś się do Szpitala Uniwersyteckiego na podany w skierowaniu Oddział i godzinę.** Oczekuj przed Oddziałem na pracownika Ruchu Chorych.

► Przed wejściem na blok operacyjny

- **Zdejmiesz biżuterię oraz okulary, aparaty słuchowe, soczewki kontaktowe i protezy zębowe.**
- **Zepniesz długie włosy** gumką bez metalowych elementów.
- **zmyjesz makijaż.**
- Personel pielęgniarzki tuż przed zabiegiem usunie owłosienie z okolicy brzucha strzygarką chirurgiczną.
- **Umyjesz całe ciało** pod prysznicem mydłem oraz płynem antyseptycznym, który otrzymasz od personelu.
- **Umyjesz zęby** i wypłuczesz jamę ustną płynem antyseptycznym, który również dostaniesz od personelu.
- Po prysznicu **założysz pończochy przeciwzakrzepowe**, jeśli będzie to wskazane.



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

Termin przyjęcia do szpitala:

Godzina

Oddział

Budynek

Piętro

Kolor