

## **YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON OU APRE OPERASYON OPERASYON NAN ZO DO (KOLÒN VÈTEBRAL)**

Bwochi sa a fè pati pwogram Amelyorasyon Rekiperasyon Apre Operasyon (ERAS) nan MGH. ERAS se yon pratik nòmal pou tout pasyan chirijikal nan Mass General Brigham System ak lopital ki afilye yo.

Enfòmasyon ki enkli yo fèt pou ede w konprann epi prepare w pou operasyon zo do (kolòn vètebral) ou. Tanpri revize epi poze ekip chirijikal ou an nenpòt kesyon anvan operasyon an.

ERAS fèt pou asire ou patisipe aktivman nan rekiperasyon ou anvan ak apre operasyon ou, ak objektif jeneral pou ou gen yon meyè eksperyans chirijikal epi retounen nan nòmal ou osi vit posib.

Chak etap nan pwogram sa a prepare pou minimize doulè ou, evite konplikasyon, pèmèt pou rekòmanse manje ak aktivite pi bonè, amelyore rekiperasyon ou apre operasyon an, epi redwi nonm jou ou bezwen rete lopital la.

Ansanm, avèk èd ou, nou ka reyalize objektif sa yo.

## Kijan Ou Ka Ede

### PLIZYÈ SEMÈN AVAN OPERASYON

- Kontinye oswa konsidere kòmanse yon **pratik detant ak jesyon estrès** chak jou, ki konnen li ranfòse iminite kò a ak ede nan rekiperasyon. Sa a ka gen ladan egzèsis, meditasyon, yoga, ak lòt bagay.
- Manje yon rejim alimantè konplè ki bon pou sante.
- Li rekòmande pou w **sispann fimèn nèt** omwen 3 semèn anvan operasyon w la. Sa ap diminye chans pou konplikasyon nan poumon pandan ak apre operasyon an epi amelyore rekiperasyon ou. Si w ta renmen plis enfòmasyon sou fason pou w kite fimèn, pale ak doktè w, enfimiyè oubyen famasyen w.
- **Planifye davans.** Fè aranjman pou yon moun akonpaye ou nan moman admisyon an ak nan moman egzeyat la. Fè preparasyon davans lakay ou pou arive ou apre operasyon an. Asire w ke gen ase manje ak pwovizyon. Ou ta dwe kapab mache, manje ak pran swen tèt ou, men ou ka bezwen kèk asistans siplemantè okòmansman nan men fanmi oswa zanmi, espesyalman pou evite travay difisil tankou fè lesiv, netwaye, ak fè makèt imedyatman apre operasyon ou an.

### 7 JOU ANVAN OPERASYON

- **Enfòmè chirijyen ou a** si w pran nenpòt NSAID (ibipwofèn, Advil, Motrin, naproxen, Celebrex), Aspirin, Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis, oswa nenpòt lòt antikowagilan oswa medikaman pou anpeche san fè boul paske medikaman sa yo ka bezwen sispann oswa ajiste anvan operasyon an.
- **Sispann** sipleman Vitamin E.
- **Sispann** tout sipleman abaz fèy, espesyalman kril, lay, gingko, ak lwil pwason

### 3 JOU ANVAN OPERASYON

- **Rete idrate.** Nan 72 èdtan anvan operasyon an, asire w ou idrate (ki vle di ou bwè likid) souvan ak dlo, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, oswa lòt likid klè.

## 1 JOU ANVAN OPERASYON

- **Evite** konsomasyon alkòl omwen 24 èdtan anvan operasyon an.
- Kontinye manje yon rejim alimantè ki bon pou sante.
- OK pou manje manje maten, manje midi, ak dine.
- Asire w ke w byen idrate.
  - ➔ Bwè 20-24 ons yon bwason ki gen idrat kabòn anvan operasyon an **anvan ou al kouche**. Egzanp: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast.

### Aprè 10pm:

- **PA MANJE manje solid.**

KONTINYE	SISPANN
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dlo</li> <li>➤ ji (klè ak san chè) <u>egzanp</u>: ji pòm, ji seriz, ji rezen</li> <li>➤ Gatorade (ki pa wouj)</li> <li>➤ te nwa (pa mete lèt/krèm)</li> <li>➤ kafe nwa (pa mete lèt/krèm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tout manje solid</li> <li>➤ chiklèt</li> <li>➤ sirèt</li> <li>➤ yogout</li> <li>➤ krèm</li> <li>➤ bwason ki baze sou lèt/bwason fwete</li> <li>➤ lèt</li> <li>➤ lèt soya</li> <li>➤ lèt nwa, tankou lèt zanmann</li> <li>➤ ji zoranj</li> </ul>

## JOU OPERASYON AN

- Ou ka bwè likid klè (gade tablo nan paj anvan an) jiska pa mwens pase 2 èdtan anvan lè ou pwograme pou rive a.
- Pran nenpòt medikaman otorize ak 1-2 ti gòje dlo.
- Si w ap itilize nenpòt nan sa yo, vini avèk yo nan lopital la:
  - ➔ Aparèy pou rale vapè oswa gout pou je
  - ➔ machin CPAP ou, mask, kawotchou
- **Bwè 20-24 ons bwason idrat kabòn anvan operasyon an**
  - Egzanp: Gatorade (ki pa wouj), Powerade (ki pa wouj), Pedialyte, ClearFast.
- **Asire w ke w fin bwè omwen 2 èdtan anvan lè w pwograme pou rive a. Pa bwè anyen ankò apre ou fini.**

### Pa Mwens Pase 2 Èdtan Anvan Lè Ou Pwograme pou Rive A:

- **SISPANN BWÈ KONPLÈTMAN:** Pa bwè anyen ditou sinon operasyon w ap anile.
- Si ou bliye bwè likid klè, pa gen pwoblèm. Pa bwè anyen nan moman sa a – nou pral ba w likid klè atravè yon ENTRAVENÈZ lè w rive lopital la
  - ➔ **Si ou fè dyabèt** epi sik nan san ou ba oswa ou kòmanse santi sentòm sik nan san ba, bwè yon likid klè ak sik, tankou ji pòm, ji rezen oswa soda regilye. Si sa pa ede, bwè, oswa manje nenpòt likid ki pral ogmante sik nan san ou.
  - ➔ **Li pi bon pou retade operasyon ou pase pou inyore yon sik ba nan san.**

## APRE OPERASYON AN:

Aprè operasyon zo do (kolòn vètebral) ou a, ou pral ale nan Inite Rekiperasyon Apre Operasyon (PACU).

- Objektif la se pou mobilizasyon byen bonè apre operasyon an nan premye èdtan yo lè w rive nan PACU a.
- Doulè ou pral kontwòle nan yon apwòch pa etap ki kòmanse ak asetaminofèn, medikaman anti-enflamatwa, patch lidokayin, osi byen ke pakè cho/ glase. N ap kontinye kontwòle doulè ou epi trete li kòm sadwa avèk kalman pou misk ak/oswa yon medikaman nakotik pou doulè selon jan sa nesèsè pou doulè ki reparèt.
- Nou ankouraje mouvman bonè nan PACU a ak ekip enfimiyè ak terapi fizik yo.
- Yon fwa yo egzeyate ou ale lakay, nou ankouraje w fè mouvman selon tolerans ou. Tanpri swiv prekosyon apre operasyon an pou zo do (kolòn vètebral) la selon direktiv ekip chirijikal ou a (pa koube, tòde oswa leve > 5-10 liv).
- Biwo chirijyen ou a pral ba w otorizasyon pou terapi fizik ekstèn lè sa apwopriye.