

آماده شدن برای جراحی و چک لیست شفایابی من

1 حمایت ها

- شخص حمایتی من است ☐
- من تیم مراقبت های صحنی خود را می شناسم ☐
-

2 آیا جراحی برای من مناسب است؟

- من در مورد حساسیت ها و سابقه صحنی خود به تیم مراقبت های صحنی ام گفته ام ☐
- من با تیم مراقبت صحنی خود در مورد گزینه های جراحی ام صحبت کرده ام ☐
- من در تصمیم گیری مشترک اشتراک کرده ام ☐
- تیم طبی من تکلیفی های ام را بررسی کرده است ☐

یادداشت ها

من یک پلان دارم تا صحت و تناسب اندام خود را قبل از عملیات حفظ نمایم، بشمول:

3 کارهایی که خودم میتوانم انجام دهم

- خوبتر ساختن و حفظ وزنم با تغذیه خوب ☐
- ایجاد کردن و حفظ توانایی ام از طریق ورزش ☐
- سلامتی عاطفی ☐
- کاهش یا توقف الکول ☐
- ترک سگریته ☐
- ترک استفاده از مواد مخدر غیرقانونی ☐
- اگر من در ایجاد تغییرات سبک زندگی نیاز به کمک داشته باشم با تیم مراقبت های صحنی خود صحبت کرده ام ☐

یادداشت ها

4 چیزی که من در موردش به کمک نیاز دارم

☐ تکلیفی های من بطور مثال کم خونی، امراض قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی (ریتم غیرعادی قلب)، بیماری شکر، فشار خون بالا یا پایین.

☐ من یک قرار ملاقات را با داکتر عمومی خود ریزرو کرده ام تا در مورد مدیریت موارد ذیل صحبت کنم:

☐ ادویه جات من

☐ صحت روانی من

یادداشت ها

5 آزمایشات قبل از عملیات من

☐ من هر نوع آزمایش قبل از جراحی بشمول آزمایش خون یا اسکن را ترتیب داده ام

یادداشت ها

6 آماده شدن از-قبل برای مرخصی من به خانه

☐ من برای مراقبت از حیوانات خانگی/ وابستگان/خانواده ام ترتیبات گرفته ام

☐ اگر شرایط من تغییر کرده باشد، من به تیم مراقبت های صحنی خود اطلاع داده ام

☐ من میدانم که متوجه چگونه علایم و نشانه ها باید باشم و چه وقت نیاز به گرفتن کمک دارم

☐ من پرسیده ام که تا چه مدت در شفاخانه خواهم بود

☐ میدانم که کی مرا تحویل می گیرد و به خانه خواهد برد

☐ من میدانم که چی کسی یک شب را با من در خانه خواهد ماند (جراحی روز)؟

☐ من ترتیب داده ام تا از کار مرخصی داشته باشم

یادداشت ها

7 گزینه های مرخصی من چیست:

☐ من گزینه های مرخصی خود را میدانم

☐ من پلان مرخصی خود را با تیم مراقبت های صحنی خود بحث کرده ام

یادداشت ها