

Ameliyata hazırlanma ve iyileşme sürecim kontrol listesi

1 Destekler

- ☐ Destek kişim
- ☐ Sağlık ekibimi tanıyorum
-

2 Ameliyat benim için doğru mu?

- ☐ Sağlık ekibimle cerrahi seçeneklerim hakkında konuştum
- ☐ Ortak karar alma sürecine katıldım
- ☐ Sağlık ekibime alerjilerim ve sağlık geçmişim hakkında bilgi verdim
- ☐ Sağlık ekibim tıbbi durumumu gözden geçirdi

Notlar

3 Kendi başıma yapabildiğim şeyler

Ameliyattan önce sağlığımı ve formumu korumak için bir planım var:

- ☐ İyi beslenme ile kilomu ideal seviyeye getirmek ve korumak
- ☐ Egzersiz yoluyla gücümü kazanmak ve korumak
- ☐ Duygusal esenlik
- ☐ Alkolü azaltmak veya bırakmak
- ☐ Sigarayı bırakmak
- ☐ Yasa dışı uyuşturucu kullanımını bırakmak
- ☐ Yaşam tarzımda değişiklikler yapma konusunda yardıma ihtiyacım olması ile ilgili sağlık ekibimle konuştum

Notlar

4 **Yardıma ihtiyacım olan şeyler**

- ☐ Aşağıdakileri görüşmek üzere aile hekimimden randevu aldım:
- ☐ İlaçlarım
- ☐ Ruh sağlığım

- ☐ Anemi, kalp hastalığı, anormal kalp ritmi, diyabet, yüksek veya düşük tansiyon gibi tıbbi durumlarım.

Notlar

5 **Ameliyatımdan önce yapılan testler**

- ☐ Kan testleri veya taramalar da dâhil olmak üzere ameliyat öncesi testleri ayarladım

Notlar

6 **Taburcu olmak için önceden hazırlık yapmak**

- ☐ Hastanede ne kadar kalacağımı sordum
- ☐ Beni kimin alıp eve götüreceğini biliyorum
- ☐ Gece benimle kimin kalacağını biliyorum (gündüz ameliyatı)?
- ☐ İşten izin aldım

- ☐ Evcil hayvanlarımın/bakmakla yükümlü olduğum kişilerin/ ailemin bakımını ayarladım
- ☐ Koşullarım değiştiğinde sağlık ekibimi bilgilendirdim
- ☐ Hangi belirti ve semptomlara dikkat etmem gerektiğini ve ne zaman yardım almam gerektiğini biliyorum

Notlar

7 **Taburcu olma seçeneklerim:**

- ☐ Taburcu olma planımı sağlık ekibimle görüştüm

- ☐ Taburcu olma seçeneklerimi biliyorum

Notlar