

příprava
na operaci



nástup do nemocnice
a pobyt v nemocnici



propuštění
domů



Informace pro pacienty

PRŮVODCE VAŠÍ OPERACÍ

Pacientský program pro rychlé zotavení po operaci břicha

PACIENTSKÝ PROGRAM ZVANÝ ERAS®

JAKÉ VÝHODY NABÍZÍ?

ERAS® (Enhanced Recovery After Surgery) neboli zrychlené zotavení po chirurgickém výkonu je název pro moderní přístup zdravotní péče o chirurgického pacienta podložený ověřenou praxí a studiemi. Cílem tohoto programu je snížení operačního stresu a rychlejší uzdravení. Budeme se vám věnovat před nástupem do nemocnice i po propuštění.

Společně vás tímto programem provedeme.

PŘÍPRAVA NA OPERACI

INFORMACE PRO PACIENTY A JEJICH RODINY

PŘIJETÍ NA KLINIKU KRÁTCE PŘED OPERACÍ

PŘEDCHÁZENÍ NEVOLNOSTI PO ANESTEZII

OPTIMÁLNÍ TERAPIE BOLESTI

OPERACE A ŠETRNĚJŠÍ OPERAČNÍ ANESTETICKÉ METODY

RYCHLÝ NÁVRAT K JÍDLU A PITÍ

RYCHLÉ POSTAVENÍ SE

RYCHLÝ NÁVRAT DOMŮ

RYCHLÁ SAMOSTATNOST

MENŠÍ RIZIKO INFEKCE

Snažíme se o minimální narušení, podporu a rychlý nástup normálních funkcí vašeho organismu a jejich rychlou obnovu. Díky tomuto programu zlepšujeme komfort v období operace i po ní, snižujeme rizika vzniku pooperačních komplikací, urychlujeme rekonvalescenci a v konečném důsledku zkracujeme dobu pobytu v nemocnici.

Pro zdárný průběh je nezbytná vaše aktivní spolupráce.



CO MĚ ČEKÁ?

Na každou operaci je nutné organismus dobře připravit. Informace o tom, co bude následovat, vám pomohou plánovat a přichystat se na operaci i následné zotavování. Je třeba, abyste všemu porozuměli.

KONZULTACE PŘED OPERACÍ

Na konzultaci se seznámíte s naší **ERAS sestrou**. Bude vaší průvodkyní ve všem, co se týká operace, a zeptá se vás na vaše individuální potřeby.

Nemějte obavy. V chirurgické ambulanci vás lékař seznámí s diagnózou a plánovaným operačním zákrokem a zodpoví vám vaše otázky. Zeptejte se svého chirurga na specifická rizika vaší operace a na možné následky.

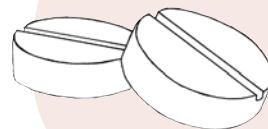
CO JE VAŠÍM ÚKOLEM?

Vyplňte potřebné **dotazníky**, které nám slouží k lepšímu zhodnocení vašeho **zdravotního, nutričního a psychického stavu**. V tomto období můžete pozitivně ovlivnit operační výsledek vy sami. Důležitá je vaše **fyzická i psychická kondice**.

Rovněž je vhodná **úprava stravovacích návyků** – je dobré jíst plnohodnotnou pestrou stravu bohatou na bílkoviny, omezit semínka, ořechy, ovocné slupky apod. Pokud nejste limitováni jinou nemocí v příjmu tekutin, je opravdu důležité, abyste v průběhu celého dne pili dostatečné množství tekutin – tedy nejméně 2 až 3 litry.

Pokud berete léky na ředění krve, je nutné je před operací vysadit:

- **Godasal, Anopyrin, Stacyl** či **Aspirin** je třeba vysadit alespoň 4 až 5 dní před operací, pokud váš kardiolog nebo internista neurčí jinak.
- **Warfarin, Pradaxu** nebo **Eliquis** je třeba po poradě s praktickým lékařem vysadit a pokračovat v terapii injekcemi nízkomolekulárního heparinu.



Pokud jste nachlazení, máte opar či u vás probíhá jiné akutní onemocnění, bude muset být vaše operace odložena. Vyhýbejte se proto před hospitalizací rizikovým místům a lidem, kteří jsou nemocní.

Domluvte se předem s někým ze svých blízkých, aby vám pomohl s dopravou do nemocnice a z nemocnice, ale také doma po operaci. Po zákroku nebudete moci zvedat těžké věci a je pravděpodobné, že vám bude někdo muset pomoci s nákupy, vařením a dalšími dosud pro vás běžnými činnostmi.



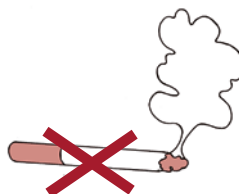
**Požádejte
o pomoc
rodinu**

DOPORUČENÍ

- **Bud'te aktivní!** Denně chod'te na krátké procházky nebo lehce sportujte, ale nevyčerpávejte se při tom. Pohyb nemusí být náročný, stačí 15 minut chůze. Podpoříte tak svou pohyblivost a oběhové funkce.
- **Přestaňte kouřit, nejlépe 3–4 týdny před operací.** Snížíte tak riziko plicních komplikací.
- **Omezte alkohol!** Den před operací nesmíte pít žádný alkohol.
- Připravte se na svůj návrat domů již před operací. Je možné, že budete po propuštění přechodně potřebovat **pomoc rodiny** nebo přátel, např. s nákupy, úklidem, praním atd.
- Pokud trpíte nějakým dalším onemocněním, může být nutné, abyste navštívili svého odborného lékaře. On pak zkontroluje nastavení vašich léků nebo nechá provést předběžné vyšetření. Toto téma budete řešit s ošetřujícím chirurgem a anesteziologem.



Bud'te aktivní!




**Nekuřte
a omezte
alkohol**

JE PLÁNOVÁNA STOMIE?

Pokud je u vás plánován střevní vývod, tzv. stomie, veškeré informace vám ústní i písemnou formou poskytne stomická sestra. Na schůzku s ní můžete přijít v doprovodu rodinných příslušníků nebo blízké osoby, která vám bude pomáhat. Stomie může být dočasná nebo permanentní.

PORADNA PSYCHOLOGA

Pokud máte z operace či pooperačního průběhu významné obavy nebo byste z jiného důvodu přivítali psychologickou přípravu a podporu, nabízíme vám možnost již před operací kontaktovat klinickou psycholožku.

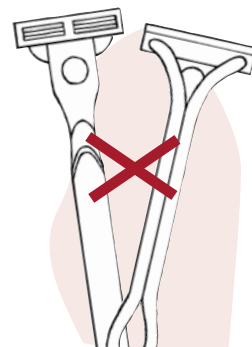
MOHU MÍT NADSTANDARDNÍ POKOJ?

Ano, o nadstandardní pokoj je možné si zažádat. Pokud o něj máte zájem, je nutné jej zarezervovat u vrchní sestry. Pokoj je zpoplatněn, o ceně vás informuje vrchní sestra.

MÁM SE DOMA OHOLIT?

Neholte se sami doma, my se o to postaráme!

Odstranění ochlupení v místě chirurgického výkonu provedeme bezprostředně před operací, a to speciálním strojkem. Pokud se oholíte sami, mohla by vzniknout vyrážka nebo by se vám mohla v místě, kde bude veden řez, zanítit kůže, což zvyšuje riziko infekce. Vyrážka může být důvodem k odložení operace! V případě, že si tyto partie těla holiíte pravidelně, prosíme, přestaňte se holit týden před plánovaným výkonem.



KDY MUSÍM OPERACI ODLOŽIT

při
chřipkové
infekci



při horečce
nebo
nevolnosti



v těhotenství



V tomto případě prosím zavolejte svému chirurgovi nebo své ERAS sestře.
Domluví s vámi nový termín operace.

STRAVOVÁNÍ

Stav výživy hraje před operací důležitou roli.

Před příchodem do nemocnice normálně jezte i pijte, operace proběhne až následující den.

JÍDLO A PITÍ DEN PŘED OPERACÍ

Smíte jíst běžné jídlo.

Měli byste vypít minimálně 2–3 litry tekutin. Díky tomu nebudete muset dostávat tak velké množství infuzí. Vhodné je si příjem tekutin zaznamenávat. Nejlepší je pít vodu, neslazené minerálky nebo čaj, vyhněte se syceným nápojům. Už nepijte žádný alkohol.

Od půlnoci v den operace již nesmíte jíst.

Pokud budete na operačním programu první, dostanete navečer dva speciální sladké rehydratační nápoje.

Ještě dvě hodiny před operací je možné pít čiré tekutiny (s výjimkou mléka, sycených a alkoholických nápojů).



POTŘEBUJI PROJÍMAVÉ LÉKY?

K některým operacím je nutné střevo připravit, tedy ho vyprázdnit. O tom budete poučeni lékařem a sestrou na oddělení. Pokud se budete vyprazdňovat projímadly, pak je nutné navýšit pitný režim o další 1 litr až 1,5 litru. Od počátku vyprazdňování už také nesmíte jíst.

DALŠÍ OPATŘENÍ

Večer před operací vám také zdravotní sestra aplikuje injekci nízkomolekulárního heparinu. To je lék, který slouží ke snížení rizika vzniku krevní sraženiny a následně plicní embolie.

PŘEDOPERAČNÍ VYŠETŘENÍ, KTERÁ SI MUSÍTE ZAJISTIT

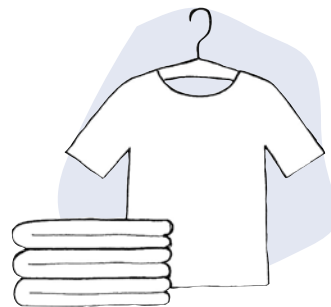
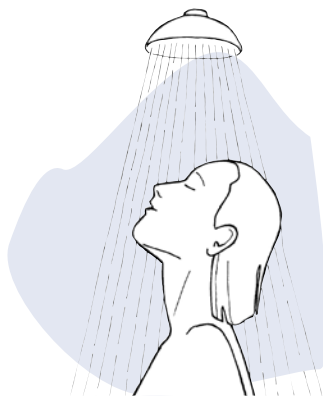
- ☐ Interní předoperační vyšetření
- ☐ Anesteziologické vyšetření*
- ☐ Další specializované vyšetření, pokud vám bylo doporučeno
- ☐ Dotazníky, které jste zatím neodevzdali

*K vyšetření anesteziologem si s sebou nezapomeňte vzít výsledky interního předoperačního vyšetření a případně nálezy dalších ambulantních specialistů.

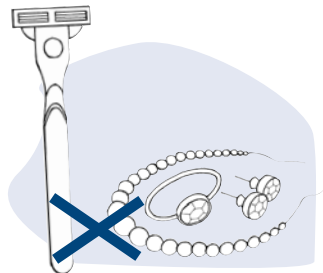
Poznámky

JAK ZABRÁNIT MOŽNÉ INFEKCI, NEŽ ODJEDU DO NEMOCNICE

- Doma se vysprchujte nebo vykoupejte a použijte dezinfekční mýdlo. Můžete použít dekolonizační balíček Prontoderm®.
- Množství bakterií na vaší kůži se tak sníží.
- Nezapomeňte si pečlivě umýt pupík.
- Poté si oblékněte čisté prádlo.



- Nenanášejte na pleť žádná tělová mléka ani pečující přípravky.
- Nepoužívejte make-up ani lak na nehty.
- V místě plánované operace se neholte.
- Sundejte si veškeré šperky a ozdoby a nechte je doma.

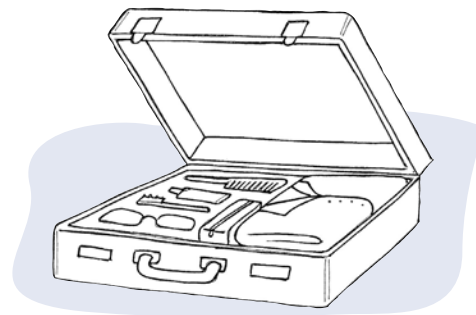


CO SI S SEBOU VEZMU NA KLINIKU?

OSOBNÍ VĚCI

- ☐ Tuto brožuru
- ☐ Kartičku zdravotní pojišťovny
- ☐ Župan, pyžamo / domácí oděv, domácí obuv
- ☐ Kartáček a pastu na zuby, ústní vodu, hřeben, deodorant, kapesníčky, holicí potřeby a případně špunty do uší
- ☐ Brýle, kontaktní čočky s příslušnými přípravky na jejich údržbu a/nebo naslouchátka
- ☐ Pomůcky k chůzi (v případě, že jsou nutné)
- ☐ Svoje léky (pro případ, že by nebyly v den přijetí na oddělení k dispozici)
- ☐ Břišní pás, pokud vám byl již předoperačně indikován a obdrželi jste na něj poukaz nebo jej máte doma z dřívější doby
- ☐ Žvýkačky
- ☐ Bonbóny

Cenné předměty, šperky a kreditní karty nechte prosím doma!



V DEN OPERACE

Nejprve se o vás postará sestra:

- Na dolní končetiny vám pro podporu cirkulace krve aplikuje bandáž. Ta pomáhá předejít krevním sraženinám.
- Vydezinfikuje vám pupek.
- Zastříhne vám ochlupení v oblasti operační rány a jejího okolí speciálním strojkem.
- Podá vám preventivní dávku antibiotik a léky předepsané anesteziologem pro přípravu na operaci (premedikaci), případně také lék proti zvracení.
- Stomická sestra vám zakreslí optimální místo na stomii (střevní vývod).
- V případě potřeby můžete dostat krystýr.



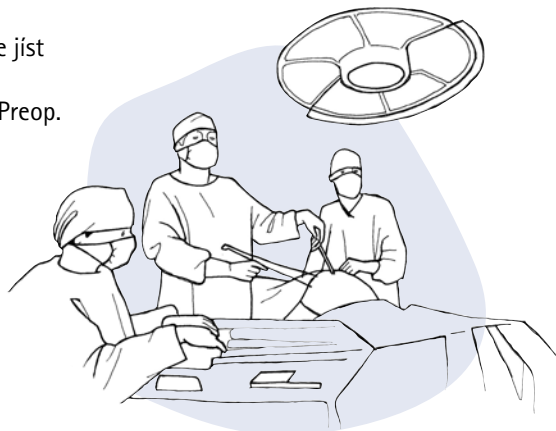
Pokud budete na operačním programu zařazení jako první, v den operace nebudete jíst ani pít.

Jste-li v pořadí na operaci zařazení později, ráno vypijete pouze speciální nápoj Preop. V žádném případě již nesmíte jíst ani přijímat větší množství tekutin.

Zodpovědná osoba vás přepraví na předoperační sál. Zde vás převezme anesteziolog.

Pokud ještě nemáte zavedenou kanylu a epidurální katétr, lékař vám je zavede na operačním sále. Epidurální katétr je tenká hadička zavedená na zádech směrem k páteři a slouží k podání léků proti bolesti.

Anesteziolog vás šetrně uspí, uvede do celkové anestezie. Následně chirurg provede operaci.



PO OPERACI V POOPERAČNÍ MÍSTNOSTI

Po operaci budete převezeni do pooperační místnosti, kde se probudíte.

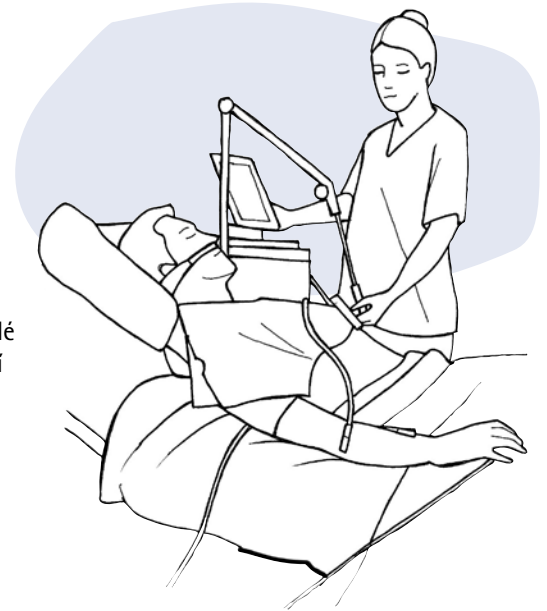
Zde budou prováděny následující kontroly:

- pulzu, krevního tlaku a teploty,
- v případě potřeby vám bude do žíly podána tekutina,
- bude vám případně zaveden močový katétr, aby bylo možné kontrolovat vylučování moči,
- pomocí epidurálního katétru vám budou podávány léky proti bolesti.

Pokud během doby strávené v pooperační místnosti nenastanou žádné neobvyklé situace, budete převezeni na jednotku intenzivní péče (JIP) nebo na resuscitační lůžko anesteziologické kliniky.

PO OPERACI NA ODDĚLENÍ

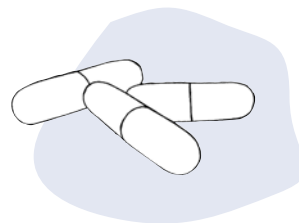
Po operaci strávíte jeden den či několik dní na JIP. Budete dostávat léky proti bolesti, na ředění krve, na zklidnění žaludku, popřípadě proti zvracení, k podpoře střevních funkcí a také infuze.



ZVLÁDÁNÍ BOLESTI PO OPERACI

Pro vaše uzdravení po operaci je obzvlášť důležité, abyste byli co možná bez bolesti a mohli:

- lépe dýchat a hlouběji vdechovat vzduch,
- lehčeji se pohybovat a vstávat,
- lépe spát,
- rychleji se zotavovat,
- zabývat se věcmi, které jsou pro vás důležité, např. čtením, poslechem hudby.



Dostatečné tlumení bolesti je velmi důležité. Bolest totiž zvyšuje stresovou zátěž vašeho těla, brání včasné mobilizaci a v konečném důsledku zhoršuje hojení a pooperační průběh. Celá řada podávaných léků má nejen účinek na bolest, ale také některé jiné účinky zlepšující pooperační období, například žádoucí protizánětlivý účinek.

Kromě léků proti bolesti do žíly či ve formě tablet můžete mít zavedený epidurální katétr nebo TAP katétr (tenká hadička jdoucí do podkoží v operační ráně určená k podání léků proti bolesti v ráně). Oba katetry významně pomáhají snížení bolesti.

Podávání léků proti bolesti bude redukováno podle vaší osobní potřeby.

U podávaných léků proti bolesti nehrozí žádné nebezpečí závislosti!

Stupnice bolesti

Abychom mohli vaši bolest optimálně zvládat, budete pravidelně dotazováni na míru bolesti na stupnici od 0–10.

ŽÁDNÁ BOLEST

EXTRÉMNI BOLEST

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pokud vaše bolesti přesáhnou snesitelnou míru, informujte prosím příslušného zdravotníka.

**V ideálním případě
by bolest neměla
překročit pociťovanou
hodnotu 3!**

DOSTATEK POHYBU V NEMOCNICI

Zkuste se začít hýbat!

Pokud budete jen bez pohybu ležet na lůžku, můžete dostat pneumonii, mohou vzniknout krevní sraženiny nebo se projeví svalová slabost.

Již večer v den operace začnete s rehabilitací, nejprve za pomoci sestry do sedu na lůžku a do stoje u postele. Postupně budete fyzickou aktivitu zvyšovat.

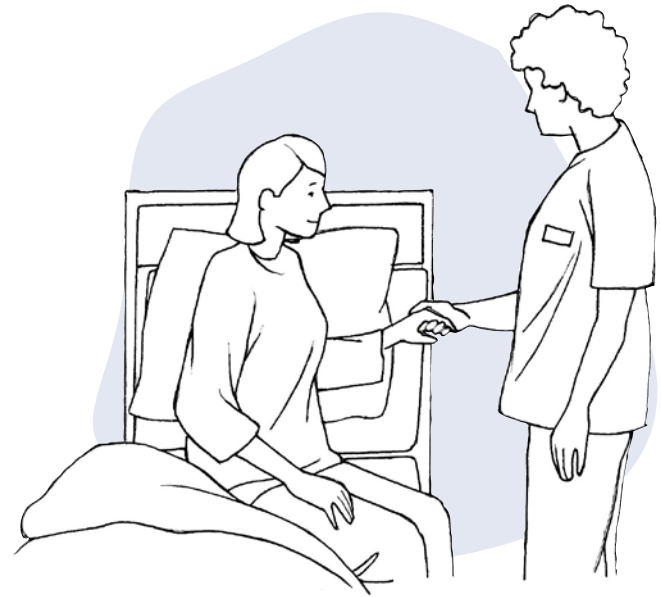
PRVNÍ DEN PO OPERACI

Zpravidla vám bude odstraněn močový katétr, pokud se tak již nestalo v den operace.

Poté byste měli vstát a dojít si na toaletu a do koupelny.

Jakmile budete moci bez problémů pít, můžeme zastavit přísun tekutin do žíly.

S podporou zdravotníků budete minimálně dvakrát denně rehabilitovat.



POHYB

Následujícího dne provedete za pomoci zdravotní sestry ranní hygienu. Během dne budete nejlépe několikrát s pomocí sestry či fyzioterapeutky rehabilitovat do stoje a chůze a k tomu také cvičit na lůžku.

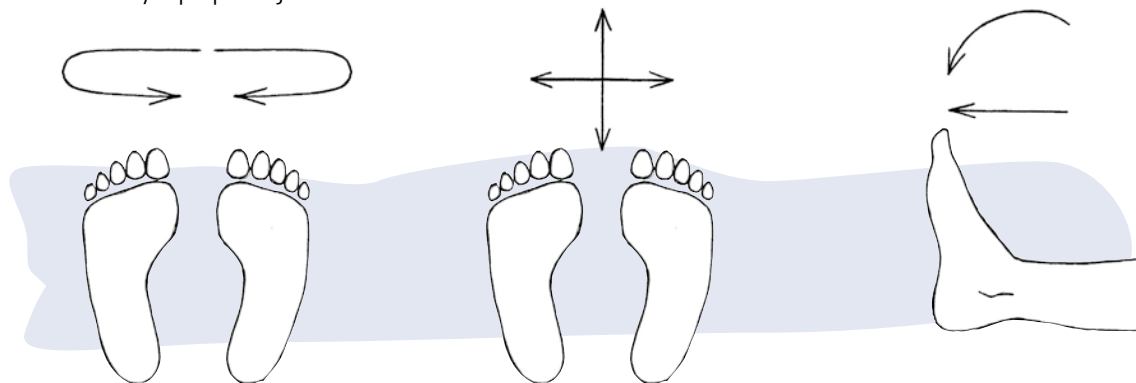
V dalších dnech budete postupně svoji fyzickou aktivitu a zátěž zvyšovat. Pohybová a fyzická aktivita přispívá k lepší funkci střev, zlepšuje dýchání i vykašlávání a má pozitivní účinky na hojení ran. To vše má zásadní vliv na délku hospitalizace.

Cvičení nohou

Otáčejte nohy doprava a doleva.

Natahujte nohy v kotnících a tiskněte je poté zase dolů.

Natáhněte nohy a propněte je v nártách.

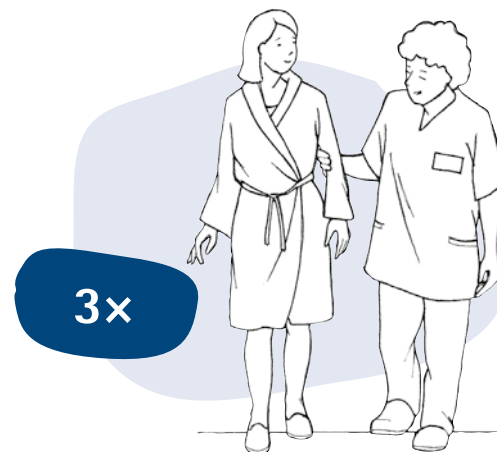


Cviky nohou opakujte minimálně čtyřikrát až pětkrát za hodinu, jakmile se vzbudíte.

JAK SE CHOVAT NA ODDĚLENÍ

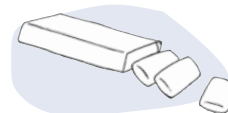
BUĎTE AKTIVNÍ

- Zkuste trávit alespoň **osm hodin denně mimo lůžko** (v křesle, na procházkách, na chodbě, ve společenské místnosti).
- Na lůžku už nejzte žádné jídlo. **Při jídle si sedněte ke stolu.**
- Přes den opakujte **několikrát za hodinu dechová cvičení**, desetkrát se hluboce nadechněte. Můžete zkusit cvičné kašláni.
- **Procházejte se po chodbě oddělení minimálně třikrát denně.**
Budeme vás podporovat v tom, abyste každý den ušli o něco víc.

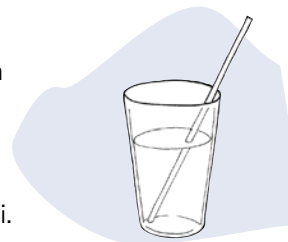


STRAVA A PITNÝ REŽIM PO OPERACI

- Smíte přijímat tekutiny, lehkou stravu a případně energetickou tekutou stravu.
- **Večer po operaci** můžete již pít tekutiny.
Pro obnovení činnosti střev je vhodné žvýkat žvýkačku po dobu asi 15–30 minut.
- **Druhý den** budete mít předepsanou dietu. Nejprve vývar, tekutou stravu (přesnídávky, jogurty, výživné nápoje a pudinky, polévky).
- **V následujících dnech** podle průběhu hojení a typu operace již budete konzumovat normální stravu šetřící váš trávicí systém. Jíst budete podle chuti, nejprve malé porce. I malý příjem potravy přispívá k lepšímu fungování střev, k podpoře jejich normálního pohybu a urychluje návrat jejich funkce.



- Po operaci budete na standardním oddělení vyzváni k tomu, abyste si měřili množství vypitých tekutin.
- Je vhodné vypít alespoň dva litry tekutin – vodu nebo čaj. Nepijte syčené nápoje.
- Abychom zjistili, kolik tekutin přijímáte ústy a kolik je vám jich potřeba dodat jinou formou, sledujeme takzvanou „bilanci tekutin“, tedy rozdíl mezi přijatými a tělem vydanými tekutinami. Pokud zvládnete žádané množství vypít, není třeba již pokračovat v infuzích.

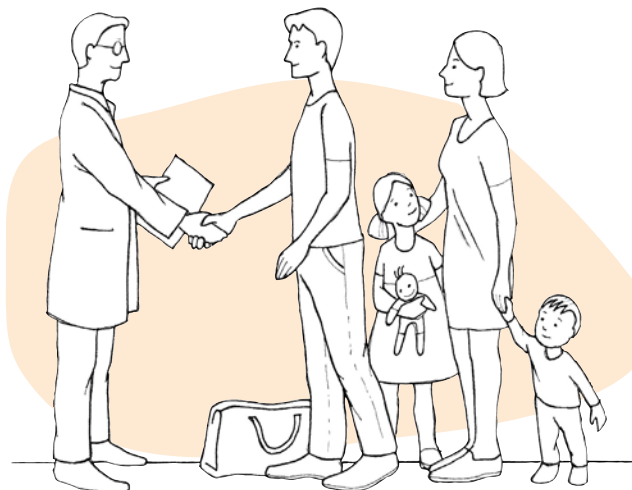


PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

Pobyt v nemocnici bude trvat přibližně 7–10 dní. V případě komplikací se může prodloužit. Budete-li cvičit, hýbat se, žvýkat žvýkačky a dobře jíst, budete se zotavovat rychleji a pomůžete tak snížit riziko komplikací.

Nemocnici můžete opustit, pokud:

- jsou vaše bolesti pod kontrolou a tlumit je stačí pouze tabletami,
- nemáte teploty ani jiné známky zánětu,
- nemáte zavedený katétr ani jiné hadičky,
- jste dostatečně fyzicky aktivní a samostatní nebo o vás může někdo adekvátně pečovat,
- váš trávicí trakt dobře funguje, můžete jíst a pít – dva litry tekutin denně,
- odchod plynů a tekutin je v pořádku,
- pokud máte stomii, základním předpokladem je, že o ni zvládnete sami pečovat nebo to zvládnou vaši blízcí.



DOMA PO PROPUŠTĚNÍ

Někdy se mohou objevit komplikace i několik dní po operaci. Velmi zřídka se objeví až doma. Proto je důležité, abyste věděli, co je normální a kdy musíte kontaktovat ERAS sestru nebo svého chirurga.

Pokud byla vaše operace provedena laparoskopicky, doma nesmíte zvedat věci těžší než 8–10 kilogramů po dobu alespoň jednoho měsíce. V případě jiného operačního postupu to budou alespoň dva měsíce. Pokud máte stomii, je toto doporučení trvalé. Je to proto, že se břišní stěna hojí déle než jen kůže na povrchu. Je vhodné přes den nosit podpůrný břišní pás neboli „Verbu“.

STRAVA

Jezte pestrou stravu s dostatkem bílkovin. Vyvarujte se však nadýmavé a těžko stravitelné stravy. Pijte alespoň 2 litry tekutin za den. Poradíme vám, jak sestavit dietu na míru.

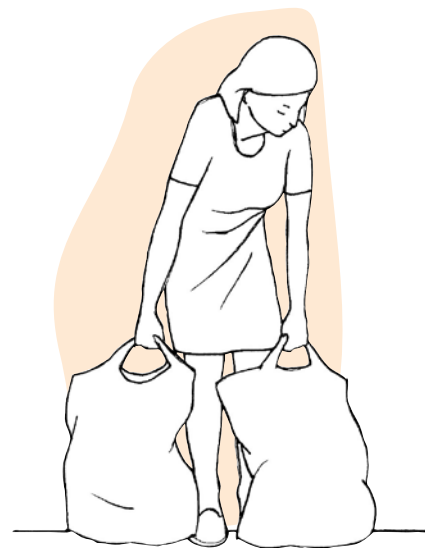
BOLESTI BŘICHA

Bolesti břicha jsou u břišní operace obvyklé a mohou určitou dobu přetrvávat. Při propuštění z nemocnice dostanete léky proti bolesti. Užívejte je v předepsaných dávkách, dokud bolesti neustoupí.

Pokud léky proti bolesti nesnášíte dobře, např. trpíte pálením žáhy, bolestmi žaludku či průjmem, zavolejte nám.

Pokud vaše bolesti břicha ani s předepsanými léky nepolevují, ohlaste se bezodkladně u svého chirurga nebo ERAS sestry.

Při silných nebo náhlých bolestech břicha, je-li rána zarudlá, máte-li teploty nebo vám neodchází stolice a zvrácíte, neprodleně kontaktujte chirurgickou ambulanci a dohodněte se na brzké kontrole.



FUNKCE TRÁVICÍHO TRAKTU

Je možné, že budete mít zpočátku trochu průjem nebo zácpu. Po operaci můžete mít narušenou funkci trávicího traktu. Postupně by ale tyto symptomy měly ustoupit. Sami zjistíte, co vám nedělá dobře.

Některé léky proti bolesti způsobují zácpu. Pokud tento problém nastane, pijte více tekutin a jezte stravu bohatou na odpadní látky, jako je pšenice, jiné obiloviny, ovoce, zelenina. Dostatečně se pohybujte a chodte na procházky.

AKTIVITA DOMA

Pohyb vašemu tělu pomáhá, aby se po operaci rychle zotavilo. Posiluje srdeční a oběhový systém. Netravte čas na lůžku. Měli byste se pokusit dělat denně několik malých procházek. Začněte s malými vzdálenostmi a opatrně zvyšujte jejich délku a intenzitu, až dosáhnete běžného stupně aktivity.

Rodina a přátelé vám mohou pomoci při různých úskalích a povinnostech, které se v domácnosti vyskytují, například:

- při cestě domů,
- při prvních procházkách,
- s vařením a nákupy,
- s úklidem domu,
- s praním prádla.



MOŽNÉ KOMPLIKACE

Komplikace se objevit nemusí, ale je dobré, abyste o nich věděli a dokázali je rozpoznat.

Může se stát, že budete mít horečku nebo budete zvracet.

Při pobytu v nemocnici u vás také může dojít k nemocniční nákaze, a to k infekci v místě chirurgické rány, infekci močových cest, respirační infekci nebo infekci krevního řečiště způsobené katétrem.

Pokud dlouho ležíte v posteli a dostatečně se nepohybujete, můžete být ohroženi zápallem plic.

Nastanou-li u vás nitrobřišní komplikace – bolest v oblasti břicha, která nesouvisí s léky – volejte lékaře.

Infekce v místě rány se projeví tak, že je rána začervenalá. Rána se také může špatně hojit.

Chirurgická klinika, Jihlavská 20, Brno, 625 00, tel. na ústřednu 532 231 111

Pracoviště FN Brno	Pavilon	Patro	Telefon
Anesteziologická ambulance	L	2.	532 233 716
Chirurgická klinika: Standardní oddělení A	L	6.	532 232 026
Chirurgická klinika: JIP 1 / JIP 2	L	7.	532 232 021 / 532 232 028
Chirurgická ambulance pohotovostní	CH	0. (přízemí)	532 232 847

Kontaktní osoby FN Brno	Jméno	Pavilon	Patro	Telefon
Vrchní sestra	PhDr. Zdena Surá			532 232 984
ERAS sestra	Romana Eysseltová (čtvrtek dopoledne)			532 232 590
Sestra ERAS koordinátorka	Helena Bartošová			532 236 271
Stomická sestra	Mgr. Monika Antonová	L	7.	532 233 898
Klinická psycholožka	Mgr. Kateřina Skřivanová, Ph.D.	CH	4.	532 236 781



Fakultní nemocnice Brno
Pracoviště medicíny dospělého věku
držitel akreditace DIAS a certifikace ISO 9001
Jihlavská 20, 625 00 Brno
IČO 652 69 705

Chirurgická klinika
Přednosta:
prof. MUDr. Zdeněk Kala, CSc.
e-mail: Kala.Zdenek@fnbrno.cz