

Движење после операција

Walking after Surgery

▶ Macedonian

▶ 2018

Движењето после вашата операција е една од најважните работи што можете да ја правите за да избегнете компликации.

Walking after your operation is one of the most important things you can do to prevent complications.

- Движењето помага крвта да се движи низ вашето тело што е многу важно за заздравување на раната.
- Движењето им помага на вашите бели дробови да се шират и помага да се спречи појава на воспалување на градите.
- Движењето ги зајакнува вашите мускули.
- Движењето го помага варењето и работата на уринарниот тракт.

Дневни цели за движење

Daily walking goals

4 часа после вашата операција, медицинските сестри ќе ви помогнат:

- Да седнете на креветот со нозете спуштени надолу од работ на креветот
- Да седете на столица 10-20 минути.

1 ден после вашата операција, медицинските сестри ќе ви помогнат:

- Да отидете до туш кабината
- Да седете на столица 2 часа наутро и 2 часа попладне
- Да се движете по 50 метри наутро и 50 метри попладне.

2 дена после вашата операција, медицинските сестри ќе ви помогнат:

- Да седете на столица 3 часа наутро и 3 часа попладне
- Да се движете по 100 метри наутро, попладне и навечер.

3 дена после вашата операција, медицинските сестри ќе ви помогнат:

- Да седете на столица 4 часа наутро и 4 часа попладне
- Да се движете по 100 метри, четири пати во денот.

4 дена после вашата операција, ќе вложиме максимални напори:

- Воопшто да не лежите во креветот цел ден и да се движете барем по 100 метри четири пати во денот.

Овие упатства претставуваат само општ водич. Ве молиме, ако имате било какви прашања, зборувајте со персоналот.

Можете да користите професионални преведувачи ако ви треба помош при разбирање или зборување на англиски јазик. Услугите на преведување се бесплатни и доверливи. Имате право да побарате преведувач ако не ви го понудат тоа. Персоналот ќе ви резервира преведувач.

Прегледано од SGH CAG 2017