

Ходьба после операции

Walking after Surgery

▶ Russian

▶ 2018

Ходьба после операции - одна из самых важных вещей, которую вы можете сделать, чтобы предотвратить осложнения.

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

- Ходьба стимулирует кровообращение в организме, что важно для заживления ран.
- Ходьба помогает легким расширяться и также помогает предотвратить инфекции грудной клетки.
- Ходьба укрепляет мышцы.
- Ходьба помогает пищеварению и функции мочевых путей.

Ежедневные цели в отношении ходьбы

Daily walking goals

Через 4 часа после операции медсестринский персонал поможет вам:

- Спустить ноги с края постели
- Сидеть рядом с постелью в течение 10-20 минут.

Через 1 день после операции медсестринский персонал поможет вам:

- Пойти в душ
- Сидеть рядом с постелью в течение 2 часов утром и 2 часов во второй половине дня
- Пройти 50 м утром и 50 м во второй половине дня.

Через 2 дня после операции медсестринский персонал поможет вам:

- Сидеть рядом с постелью в течение 3 часов утром и 3 часов во второй половине дня
- Пройти 100 м утром, днем и вечером.

Через 3 дня после операции медсестринский персонал поможет вам:

- Сидеть рядом с постелью в течение 4 часов утром и 4 часов во второй половине дня
- Пройти 100 метров четыре раза.

Через 4 дня после вашей операции мы будем стремиться к тому:

- чтобы вы не лежали в постели целый день, и чтобы вы прошли не менее 100 м четыре раза.

Эта инструкция является только общим руководством. Если у вас есть вопросы, обратитесь к нашему персоналу.

Профессиональные переводчики доступны, если вам нужна помощь в понимании английского языка или разговоре на нем. Услуги переводчика бесплатны и конфиденциальны. Вы имеете право просить найти вам переводчика, если вам это не предложили. Сотрудники бронируют для вас переводчика.

Пересмотрено SGH CAG 2017