

Περπάτημα μετά από Χειρουργική Επέμβαση

Walking after Surgery

▶ Greek

▶ 2018

Το περπάτημα μετά τη χειρουργική σας επέμβαση είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε τις επιπλοκές.

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

- Το περπάτημα βοηθά την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα σας, κι αυτό είναι σημαντικό για την επούλωση των πληγών.
- Το περπάτημα βοηθά στην διαστολή των πνευμόνων σας και στην πρόληψη των λοιμώξεων στο θώρακα.
- Το περπάτημα ενδυναμώνει τους μυς σας.
- Το περπάτημα βοηθά στην πέψη των τροφών και στη λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος.

Στόχοι για καθημερινό περπάτημα

Daily walking goals

4 ώρες μετά την εγχείρησή σας το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας βοηθήσει:

- Να κατεβάσετε τα πόδια σας κρεμώντας τα στο πλάι του κρεβατιού
- Να καθίσετε εκτός του κρεβατιού για 10-20 λεπτά.

1 ημέρα μετά την εγχείρησή σας το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας βοηθήσει:

- Να περπατήσετε μέχρι το μπάνιο
- Να καθίσετε εκτός του κρεβατιού για 2 ώρες το πρωί και 2 ώρες το απόγευμα
- Να περπατήσετε 50 μέτρα το πρωί και 50 μέτρα το απόγευμα.

2 μέρες μετά την εγχείρησή σας το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας βοηθήσει:

- Να καθίσετε εκτός του κρεβατιού για 3 ώρες το πρωί και 3 ώρες το απόγευμα
- Να περπατήσετε 100 μέτρα το πρωί, το απόγευμα και το βράδυ.

3 μέρες μετά την εγχείρησή σας το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας βοηθήσει:

- Να καθίσετε εκτός του κρεβατιού για 4 ώρες το πρωί και 4 ώρες το απόγευμα
- Να περπατήσετε 100 μέτρα τέσσερις φορές.

4 μέρες μετά την εγχείρησή σας, θα προσπαθήσουμε να σας έχουμε:

- Εκτός του κρεβατιού για όλη την ημέρα και να περπατάτε τουλάχιστον 100 μέτρα τέσσερις φορές.

Η οδηγία αυτή είναι μόνο ένας γενικός οδηγός. Μιλήστε στο προσωπικό μας αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις.

Επαγγελματίες διερμηνείς είναι διαθέσιμοι αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλαβαίνετε ή να μιλάτε αγγλικά. Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές. Είναι δικαίωμά σας να ζητήσετε διερμηνέα αν δεν σας προσφέρουν αυτή την υπηρεσία. Το προσωπικό θα κλείσει διερμηνέα για σας.

Αναθεώρηση από την SGH CAG 2017