

सल्यकृया पश्चात हिंडडुल गर्ने

Walking after Surgery

► Nepali

► 2018

तपाईंले सल्यकृया पश्चात सम्भाव्य जटिलता रोक्नको लागि सबै भन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरू मध्ये एक हिंडडुल गर्नु हो।

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

- हिंडनाले तपाईंको शरीरको वरिपरि रक्त प्रवाहमा मद्दत पुर्याउँछ जसले घाउको उपचारको लागि महत्त्वपूर्ण हुनेछ।
- हिंडनाले तपाईंको फोक्सो विस्तार गर्न मद्दत गर्दछ र छातीमा हुने संक्रमणहरू रोक्न मद्दत गर्दछ।
- हिंड्ने गर्नाले तपाईंको मांसपेशिहरू बलियो बनाउँछ।
- हिंड्ने गर्नाले तपाईंको पाचन र मूत्र नलिको प्रकार्यलाई मद्दत पुर्याउँछ।

दैनिक हिंड्ने लक्ष्य

Daily walking goals

तपाईंको सल्यकृया गरेको ४ घण्टा पछि नर्सिङ कर्मचारीले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्नेछः

- तपाईंको बिस्तरको किनारमा आफ्नो खुट्टा हल्लाउनुहोस्
- १०-२० मिनेटको लागि बिस्तरबाट बाहिर निस्कनुहोस्।

तपाईंको सल्यकृया गरेको १ दिन पछि नर्सिङ कर्मचारीले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्नेछः

- स्नानमा हिंडेर जान
- बिस्तरबाट बाहिर बिहान २ घण्टा र दिउँसो २ घण्टा रहन
- बिहान ५० मिटर र दिउँसो ५० मिटर हिंड्न ।

तपाईंको सल्यकृया गरेको २ दिन पछि नर्सिङ कर्मचारीले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्नेछः

- बिस्तरबाट बाहिर बिहान ३ घण्टा र दिउँसो ३ घण्टा रहन
- बिहान १०० मिटर र दिउँसो १०० मिटर हिंड्न ।

तपाईंको सल्यकृया गरेको ३ दिन पछि नर्सिङ कर्मचारीले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्नेछः

- बिस्तरबाट बाहिर बिहान ४ घण्टा र दिउँसो ४ घण्टा रहन
- १००मिटर चार पटक हिंड्न।

तपाईंको सल्यकृया गरेको ४ दिन पछि हामीले तपाईंमा निम्न कुराहरूको आपेक्षा गर्छौं:

- दिनभरकै लागि बिस्तर बाट बाहिर जाने र तपाईं कम्तीमा १०० मिटर चार चोटि हिंड्नु हुने।

निर्देशन केवल सामान्य मार्गदर्शक मात्र हो। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्न छ भने कृपया हाम्रो कर्मचारी संग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई बुझ्न वा अंग्रेजीमा बोल्ने मद्दत चाहिन्छ भने व्यावसायिक दोभाषेहरू उपलब्ध छन्। अनुवादक सेवाहरू निःशुल्क र गोपनीय छन्। यदि तपाईंलाई उपलब्ध गराउन प्रस्ताव गरिएको छैन भने दोभाषाको माग गर्नु यो तपाईंको अधिकार हो। कर्मचारीले तपाईंको लागि अनुवादक बुक गर्नेछ।

SGH CAG 2017 द्वारा समीक्षा गरिएको