



ERAS program

Roboticky asistovaná laparoskopická radikální prostatektomie



KRAJSKÁ
NEMOCNICE
TOMÁŠE BATI

Vážený pane, čeká vás plánovaná operace prostaty. Abychom společně co nejlépe využili čas před zákrokem, nabízíme vám zařazení do programu ERAS, který napomáhá lépe zvládnout operaci, pobyt v nemocnici a umožňuje rychlejší zotavení po operačním výkonu.

ERAS (z anglického Enhanced Recovery After Surgery) je soubor opatření vedoucích ke snížení operačního stresu, bezproblémovému hojení, ke snížení rizika komplikací, časnému zotavení a rychlejšímu návratu do kondice, jakou jste měl před operací.

Každá operace znamená pro organismus zátěž, proto je vhodné se na tuto situaci co nejlépe připravit. Značná část přípravy závisí na vás samotném, ale nebojte se, ERAS tým bude vaším průvodcem.

Věříme, že společným úsilím vše dobře zvládneme.
Po naplánování termínu operace vás čeká:

A) PŘED OPERACÍ

1. SETKÁNÍ S UROLOGEM

Váš urolog vám sdělil diagnózu rakoviny prostaty a na podkladě rozhodnutí onkologické komise vám byla doporučena aktivní léčba tohoto onemocnění.

Při vašem společném rozhovoru v urologické ambulanci o možnostech léčby jste se rozhodli pro radikální operaci. Lékař vám stanovil plán chirurgické péče, upřesnil vaše očekávání od operace a její možné komplikace. Připomeňme si, že jinou variantou léčby je ozařování prostaty. Jestli potřebujete další informace, které zde nenajdete, nebo vám nebyly dostatečně vysvětleny, nebo chcete operaci zrušit, obraťte se na urologickou ambulanci (tel. 577 552 858) a jistě najdeme řešení např. v podobě objednání další konzultace. Další rozhovor s lékařem ještě absolvujete při přijetí k hospitalizaci, kde mohou být vaše další dotazy zodpovězeny.



2. KONZULTACE SE SESTROU ERAS TÝMU

Setkání se sestrou ERAS může proběhnout formou telefonické konzultace nebo osobně. Sestra vám podrobně vysvětlí průběh přípravy a principy ERAS.

Kontakt na ERAS sestru: 734 118 170

Kondice

- Pokud pravidelně cvičíte, není potřeba nic měnit, dodržujte svůj pohybový režim až do operace,
- pokud hledáte formu fyzické přípravy, je ideálním prostředkem každodenní chůze nebo jízda na rotopedu po dobu alespoň 30 minut,
- zvolte si tempo tak, abyste byli schopni při chůzi mluvit, začněte kratšími tréninky a dobu postupně prodlužujte,
- cvičte pravidelně,
- poslouchajte své tělo, při slabosti, nevolnosti, točení hlavy si odpočiňte,
- mějte na paměti, že jakýkoli pohyb je pro vás přínosem.

Trénink paměti, kognitivní funkce

- Denně čtěte tištěný text a snažte si zapamatovat obsah,
- zkuste denně luštit sudoku nebo křížovku,
- učíte-li se cizí jazyk, věnujte se jeho výuce i nadále.



Výživa

Nehubněte, v čase 2 až 4 týdny před operací je **hubnutí nežádoucí**.

Dodržujte tyto zásady:

- Jezte pravidelně, vaše strava by měla být pestrá, jídla obměňujte,
- dodržujte pravidelný pitný režim, vypijte alespoň 1,5 l tekutin denně, preferujte neslazené nápoje,
- důležitý je dostatečný příjem bílkovin (libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky),
- 14 dní před operací je vhodné zvýšit příjem bílkovin, a doplnit o tzv. sipping (Nutridrinky) nebo přípravu proteinového nápoje.

Nutriční plán vám v případě vašeho zájmu pomohou sestavit nutriční terapeuti z naší nemocnice.



Alkohol

Zkuste svůj příjem alkoholu omezit nebo ideálně abstinovat úplně.

Kouření

Je doporučeno zanechat kouření alespoň 4 týdny před operací. Nedaří-li se vám s kouřením skoncovat, můžete se obrátit na ambulanci pro odvykání kouření. Pro pobyt v nemocnici **je vhodné se vybavit substitučními nikotinovými náplastmi**.

Přípravky určené pro sipping i substituční nikotinové náplasti zakoupíte v lékárnách Krajské nemocnice T. Bati (v budově č. 14 poblíž hlavní brány a v budově č. 26 u parkovacího domu)



3. PŘEDOPERAČNÍ VYŠETŘENÍ

V rámci předoperačního vyšetření navštívíte svého praktického lékaře, sdělíte mu termín operace a termín vyšetření v anesteziologické ambulanci.

Váš lékař vás může odeslat k lékařům specialistům (internista, kardiolog, plicní lékař), kteří pomohou kompenzovat vaše přidružená onemocnění (hypertenze, cukrovka, vysoký krevní tlak aj.), případně upravit vaši léčbu.

V lékárnách Baťovy nemocnice nebo prodejně zdravotnických potřeb (budova č. 43) v blízkosti vrátnice a vjezdu do Baťovy nemocnice si můžete zakoupit operační stehenní punčochy. Nejsou hrazeny ze zdravotního pojištění, pacient si je hradí sám.

4. PŘEDANESTETICKÉ VYŠETŘENÍ

Provádí se v anesteziologické ambulanci v budově 23. ve 3. patře.

K návštěvě anesteziologické ambulance s sebou přineste všechny výsledky veškerých předoperačních vyšetření. Anesteziolog vám odpoví na vaše dotazy stran plánovaného průběhu anestezie a pooperační péče.

5. NÁSTUP K HOSPITALIZACI

V den nástupu k hospitalizaci na urologické oddělení se dostavíte k příjmu v budově 23 v přízemí. S sebou si vezmete všechny výsledky vyšetření, průkaz zdravotní pojišťovny, občanský průkaz, osobní věci, hygienické potřeby, pyžamo nebo pánskou noční košili, přezůvky, kompresní punčochy, brýle, naslouchátka, nikotinové náplasti, doporučujeme i žvýkačky nebo bonbony.

Neberte si sebou cenné předměty, šperky, kreditní karty, větší obnos peněz.

B) V DEN OPERACE

V den operace už nebudete jíst, k pití dostanete rehydratační energetický nápoj PreOp, který můžete pít až do dvou hodin před plánovaným operačním výkonem. Ráno **před operací se osprchujete a umyjete dezinfekčním mýdlem**. Budou vám nasazeny kompresní punčochy, zavedena periferní kanyla a podána antibiotika. Po převozu na operační sál si vás do své péče převezme anesteziologický tým.

C) PO OPERACI

Na dospávacím pokoji nebo na jednotce intenzivní péče o vás bude pečovat tým sester a lékařů se specializací v intenzivní péči. Budou pravidelně kontrolovat vaše životní funkce (krevní tlak, pulz, dýchání), tišit pooperační bolest. Dvě hodiny po probuzení z narkózy vám budou nabídnuty tekutiny a při dobré toleranci i sipping. Pokud to váš zdravotní stav dovolí, večer se za asistence personálu posadíte na lůžku nebo postavíte vedle lůžka.

Další den ráno si vás do své péče opět převezmou sestry urologického oddělení. Příjem stravy a tekutin budete mít bez omezení. Zpočátku budete rehabilitovat vždy se sestrou, postupně budete zvyšovat svou pohybovou aktivitu a zvládnete ji bez asistence personálu.

D) PO PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

Pacienti jsou propuštěni do domácí péče zpravidla 4. až 7. pooperační den. Stehy z operační rány se odstraňují po 10. pooperačním dni, močová cévka vám bude vytažena 5. až 7. den po operaci, buď u praktického lékaře nebo vašeho urologa. Sprchovat se je možné od 5. pooperačního dne s použitím desinfekčního mýdla. 6 až 12 týdnů od operace se šetřete, a to i v rozsahu běžných činností. Kontrola v urologické ambulanci je plánována za 2 měsíce po operaci, termín kontroly v urologické ambulanci Vám bude sdělen při propuštění z hospitalizace. V případě vzniku komplikací je návštěva urologické ambulance dříve samozřejmostí.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

V případě akutního onemocnění, při chřipce, horečce, nachlazení nebo výsevu oparu musí být vaše operace odložena. O této skutečnosti nás, prosím, informujte.

Pohybová aktivita	Splněno/ Nesplněno	Splněno/ Nesplněno	Splněno/ Nesplněno	Splněno/ Nesplněno	Splněno/ Nesplněno	Splněno/ Nesplněno	Splněno/ Nesplněno
Před operací	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
4 týdny							
3 týdny							
2 týdny							
1 týden							

Nutriční příprava: bílkovinný koncentrát/sipping

	Ano/ Ne	Ano/ Ne	Ano/ Ne	Ano/ Ne	Ano/ Ne	Ano/ Ne	Ano/ Ne
Před operací	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
2 týdny							
1 týden							

Kontakty	Kde nás najdete	Tel. kontakt	Termín objednání	Čas	Splněno
ERAS ambulance		731 118 170			
Urologická amb.	Budova č. 24	577 552 858			
Anesteziologická amb.	Budova č. 23, 3. etáž	577 552 619			
Rehabilitační amb.		577 552 010			
Amb. odvykání kouření	Budova č. 20	577 552 622			