

GOTOWI DO LECZENIA?

Prehabilitacja Krok po Kroku

Jeżeli w najbliższym czasie czeka Cię operacja chirurgiczna lub leczenie poważnej choroby (np. choroby onkologicznej) sam możesz zwiększyć swoje szanse na wyleczenie.

PREHABILITACJA to proces przygotowania pacjenta do zabiegu chirurgicznego lub leczenia, który ma na celu doprowadzenie chorych do jak najlepszej kondycji przed długotrwałą i złożoną terapią. Dzięki temu można znacznie zwiększyć szanse na szybszy powrót do zdrowia po leczeniu, poprawić jego tolerancję i zminimalizować ryzyko powikłań.

Najlepiej, jeśli przygotowanie to trwa przynajmniej przez 4-6 tygodni, ale przynosi efekty nawet gdy trwa krócej.

W im lepszej kondycji wkraczamy w terapię, tym większe szanse na jej powodzenie!

1. REGULARNIE ĆWICZ

Odpowiednio dostosowane do etapu leczenia i samopoczucia pacjenta fizjoterapia i ćwiczenia, wzmocnią mięśnie, zmniejszą negatywne skutki terapii oraz przyspieszą rekonwalescencję.

2. WŁAŚCIWIE SIĘ ODŻYWIJ

Spożywanie odpowiedniej ilości białka, witamin i minerałów zwiększa szanse na to, że leczenie przebiegnie zgodnie z planem, a proces rekonwalescencji będzie szybki.

3. ZADBAJ O DOBROSTAN PSYCHICZNY

Uzyskanie pełnej wiedzy na temat nadchodzącego zabiegu/terapii, techniki relaksacyjne, pomoc psychologa lub uczestnictwo w grupach wsparcia mogą być pomocne w radzeniu sobie ze stresem związanym z nadchodzącym leczeniem.

4. ZREZYGNUJ Z NAŁOGÓW

Rzucenie palenia i zaprzestanie picia alkoholu przed rozpoczęciem terapii może znacząco zmniejszyć ryzyko powikłań okołoperacyjnych czy toksyczność chemioterapii.

5. STOSUJ TYLKO NIEZBĘDNE LEKI

Poproś lekarza o przegląd stosowanych przez Ciebie leków i suplementów - wczesna identyfikacja potencjalnie nieodpowiednich leków daje szansę ich odstawienia lub zastąpienia lekami bezpieczniejszymi w okresie okołoperacyjnym/ w trakcie chemioterapii.

6. JEŻELI JESTEŚ OSOBĄ W STARSZYM WIEKU- SKORZYTAJ Z CAŁOŚCIOWEJ OCENY GERIATRYCZNEJ

W przypadku pacjentów w podeszłym wieku optymalnym rozwiązaniem jest przeprowadzenie całościowej oceny geriatrycznej (COG) w oddziale geriatricznej, przez pracujący tam zespół interdyscyplinarny, który oceni stan zdrowia fizycznego, zdrowie psychiczne i sprawność pacjenta, jego stan odżywienia, dokona krytycznego przeglądu farmakoterapii i wyda zalecenia dotyczące niezbędnego postępowania.

GOTOWI
DO BOJU
START!

