

# 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 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!**

**Wykorzystaj czas przed czekającym Cię leczeniem!**

1. Regularnie ćwicz
2. Właściwie się odżywiaj
3. Zadbaj o dobrostan psychiczny
4. Zarzuć nałogi
5. Stosuj tylko niezbędne leki
6. Skorzystaj z całościowej oceny geriatrycznej jeżeli jesteś osobą w starszym wieku, chorujesz na wiele chorób i cierpisz na jakąś niesprawność.



GOTOWI  
DO BOJU  
START!

gotowi\_do\_boju\_start

Gotowi, do Boju, START!



POBIERZ PORADNIK

## PREHABILITACJA to:

### WŁAŚCIWIE DOBRANE I REGULARNE ĆWICZENIA FIZYCZNE

- ćwiczenia aerobowe - 150 minut umiarkowanej aktywności lub 75 minut intensywnej aktywności aerobowej na tydzień
- ćwiczenia oporowe - angażujące 7 głównych grup mięśniowych: nogi, biodra, plecy, brzuch, klatkę piersiową, ramiona i ręce - 2-3 razy w tygodniu
- ćwiczenia oddechowe - poprawiają funkcję płuc, co jest szczególnie istotne w przypadku operacji brzusznych i klatki piersiowej
- ćwiczenia wzmacniające odpowiednie części ciała przed planowanym zabiegiem

### ODPOWIEDNIA DIETA I ODŻYWIANIE

- zbilansowana dieta - spożywanie odpowiedniej ilości białka, witamin i minerałów wspiera procesy naprawcze organizmu. Ważne jest, aby posiłki były bogate w warzywa, owoce, chude źródła białka i zdrowe tłuszcze.
- nawodnienie - picie odpowiedniej ilości wody każdego dnia pomaga w utrzymaniu właściwego nawodnienia organizmu, co jest kluczowe dla ogólnego stanu zdrowia i procesów metabolicznych.

### WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

- redukcja stresu - techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, głębokie oddychanie czy joga, pomagają zmniejszyć stres i lęk przed zabiegiem.
- wsparcie emocjonalne - korzystanie z pomocy psychologa lub uczestnictwo w grupach wsparcia może być pomocne w radzeniu sobie z obawami i stresem związanym z nadchodzącym leczeniem.
- informacje o leczeniu - uzyskanie pełnej wiedzy na temat nadchodzącego zabiegu/terapii, jego przebiegu i możliwych powikłań pomaga lepiej przygotować się mentalnie.

### ELIMINACJA NAŁOGÓW

- palenie papierosów obniża skuteczność leków, zwiększa ryzyko powikłań okołoperacyjnych i pogarsza długoterminowe wyniki leczenia. Dlatego rzucenie palenia przed rozpoczęciem terapii powinno być priorytetem dla każdego pacjenta, zwłaszcza onkologicznego.
- zaprzestanie picia alkoholu na co najmniej 4 tygodnie przed operacją może znacząco zmniejszyć ryzyko powikłań okołoperacyjnych i toksyczność chemioterapii
- Im wcześniej pacjent zaprzestanie picia, tym lepiej dla jego zdrowia i skuteczności leczenia. Jest to szczególnie ważne jeśli czeka Cię chemioterapia i/lub radioterapia.

### PRZEGLĄD STOSOWANYCH LEKÓW

- wczesna identyfikacja potencjalnie nieodpowiednich leków daje szansę ich odstawienia, zastąpienia lekami bezpieczniejszymi w okresie okołoperacyjnym/ w trakcie chemioterapii, właściwej korekty ich dawki.
- oceny farmakoterapii powinien przeprowadzić lekarz, który uwzględni ryzyko związane ze stosowaniem poszczególnych leków w odniesieniu problemów zdrowotnych pacjenta

### JEŻELI JESTEŚ OSOBĄ W STARSZYM WIEKU- SKORZYSTAJ Z CAŁOŚCIOWEJ OCENY GERIATRYCZNEJ

- w przypadku pacjentów w podeszłym wieku optymalnym rozwiązaniem jest przeprowadzenie całościowej oceny geriatrycznej (COG) w oddziale geriatry, przez pracujący tam zespół interdyscyplinarny (lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta, psycholog).

*W trakcie COG oceniony jest stan zdrowia fizycznego, zdrowie psychiczne i sprawność pacjenta, jego stan odżywienia, dokonany krytyczny przegląd farmakoterapii i wydane zalecenia dotyczące niezbędnego postępowania.*