

## İşe dönüş

İşe geri dönmeye hazır hissetmenize bağlı olarak, işe dönüşünüzle ilgili en iyi kararı verecek olan sizsiniz. Pek çok kadın, ameliyatlarından sonraki üç ay içinde işlerine geri döner ve normal faaliyetlerine devam ederler. Ancak, genellikle bu yaptığınız işin ve geçirdiğiniz ameliyatın türüne bağlıdır. İyileşme oranları değişebilir. Bununla ilgili, mahalle doktorunuz (GP) veya hastane doktorunuz size daha fazla önerilerde bulunabilirler.

## Seks

Yaklaşık 4 hafta boyunca tam anlamıyla cinsel ilişkiden kaçınılması tavsiye edilir. Bu süre zarfında masaj, karşılıklı uyarma gibi alternatif yakınlık biçimleri olduğunu unutmayın.

## Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 28/01/2021  
Review date: 20/05/2021  
Ref: SC/GenSurg/ERPGS/01-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



# Jinekoloji Cerrahisi için Geliştirilmiş İyileşme Programı

## Hasta Kılavuzu

(Enhanced Recovery Programme for  
Gynaecology Surgery - Turkish)



Bu broşürdeki bilgiler jinekolojik cerrahiyi takiben hastanede kalış sürecinize hazırlanmanıza yardımcı olmak için oluşturulmuştur. Ameliyattan önce, Jinekoloji Hasta Eğitim Grubuna katılmak için size bir randevu verilecektir.

Grup, her iki haftada bir Perşembe günleri 13:30 - 15:00 saatleri arası 3. Katta (level 3) bulunan Betty Mansell koğuşunda düzenlenmektedir. Bu gruba katılmak istiyorsanız ve randevunuz yoksa, lütfen 020 7288 3083 numaralı telefonu arayarak iletişime geçiniz.

### Hastaneye yatmadan önce

İyileşmeye yardımcı olacağından, ameliyattan önce mümkün olduğunca sağlıklı olmak faydalıdır. Sağlıklı beslenmeye çalışın ve yapabiliyorsanız daha fazla egzersiz yapın. Haftada üç kez yaklaşık 40 dakika yürüme, yüzme veya bisiklete binme gibi hafif egzersizleri yapmaya çalışın. Ağrı şikayetlerinizi artırıyor veya doktorunuz size aksini tavsiye ettiyse, ağır egzersizlere başlamayın.

Sigara içiyorsanız ameliyattan önce bırakmanız veya azaltmanız faydalı olacaktır. Sigarayı bırakmaya nasıl yardımcı olunabileceği konusunda tavsiye almak isterseniz, 0202 7288 5236 numaralı telefonu arayarak sigarayı bırakma hizmeti veren servisimize başvurabilirsiniz.

Pelvik organlarını destekleyen egzersizlere ameliyatınız öncesinde başlamanızı öneriyoruz. Pelvik ne kadar güçlü ise ameliyat sonrası o kadar kolay olacaktır! Ayrıca yatağa girip çıkma pratiği yapmanızın da faydası olacaktır.

Günde en az 10 dakika merdiven inip çıkma da dahil, yürümeye/dolaşmaya çalışmalısınız. Ancak, uzun süre ayakta durmaktan da kaçınmalısınız. Yüzmeyi seviyorsanız, kanamalar durduğunda ve yaralar iyileştiğinde yaklaşık dört hafta sonra gidebilirsiniz. Ameliyat sonrası randevunuz sonrasına kadar fazla yorucu faaliyetleri yapmaktan kaçının/bırakın.

### Hijyen

Her gün duş veya banyo yapmayı deneyin ve yaranızı temiz kuru tutun. Yaranızda kızarıklık, koku veya ağrı gibi herhangi bir enfeksiyon belirtisi varsa, lütfen mahalle doktorunuz (GP) veya koğuşla iletişime geçiniz. Keloide oluşmasını (kalınlaşmış yara izi) önlemek için yüksek faktörlü güneş kremi kullanarak veya kapatarak güneşten korumak önemlidir. Ameliyattan sonraki 6 ay ila 12 ay içerisinde yara iziniz yavaş yavaş kaybolacak ve sadece ince bir çizgi olarak görünecektir. Pek çok kadın yara çervresinde uyuşma yaşar ve duyumun geri dönmesi sinir uçları yeniden büyüdüğü 6 ila 12 ay sürebilir.

2 ila 4 haftaya kadar vajinadan bir miktar akıntı veya kanama gelmesi oldukça normaldir. Bu süre boyunca hijyenik ped kullanmanız gerekecektir. Bu süre zarfında tampon kullanılmamalıdır. Kanama normal regli (ay adeti) kanamasından daha ağır gelirse veya ağrı, pıhtılaşma olur veya ateşiniz çıkarsa, lütfen tavsiyeleri için mahalle doktorunuz veya koğuşla iletişime geçiniz.

### Diyet

Bol taze meyve ve sebze içeren çeşitli yiyecekler yemeye çalışın. Kepekli ekmek gibi yüksek lifli yiyecekler ve günde en az sekiz bardak su içmek kabızlığı önleyecektir.

## Dinlenme

Ameliyat sonrasındaki ilk birkaç hafta kendinizi yorgun hissedeceksiniz. Bu yüzden evinizde alışveriş, yemek pişirme ve ev işlerinde yardıma ihtiyacınız olabilir. Sonraki haftalarda yavaş yavaş hafif ev işlerini yapmaya devam edebilirsiniz, ancak işleri abartıp fazla yapmaktan kaçınmanız önemlidir. Ağır ev işlerinden ve uzun süre ayakta durmayı gerektiren faaliyetlerden kaçınılmalıdır.

Ayrıca, dolu çöp veya ağır alışveriş torbaları gibi ağır şeyleri kaldırmaktan da kaçınmalısınız. Eğer küçük çocuklarınız varsa, onları kaldırmak yerine kucağınıza tırmanmalarına izin verin.

Herhangi bir şeyi kaldırmanız gerekiyorsa dizlerinizi bükmeyi unutmayın, gerilmeyi önlemek için sırtınızı dik tutun ve nesneyi de kendinize yakın tutun. Evde size yardımcı olabilecek kimse yoksa, lütfen koğu görevlilerine haber verin ve belirli durumlarda/şartlarda size yardımcı olabilirler.

## Araba kullanma

Hastaneden taburcu olduktan sonra dört ila altı hafta araba kullanmaya teşebbüs edilmemelidir. Ameliyat, sigortanızı etkileyebilir. Ne zaman araba kullanmaya başlayabileceğinizi sigorta şirketinizle görüşünüz.

## Egzersiz

Çelişkili görünebilir, ancak egzersiz yapmak dinlenmek kadar önem taşır. Hastanede fizyoterapistin size öğretmiş olduğu egzersizlere evde devam etmelisiniz.

Ameliyat sonrası altı haftaya kadar ağır şeyleri kaldıramayacak, itemeyecek veya çekemeyeceksiniz. Bu nedenle ağır olan tüm ev işlerinizi hastaneye gelmeden önce yapmanız iyi bir fikirdir.. Ağır alışveriş çantalarını kaldıramayacak veya arabalarını itemeyeceksiniz. Bu nedenle, ameliyatınızdan önce büyük bir alışveriş yaparak stok yapmakta fayda vardır. Ameliyattan sonra birisinden ev işlerine ve alışverişe yardım etmesini isteyebilir veya market alışverişini internetten yapmayı düşünebilirsiniz.

## Hastanede kalışınıza hazırlanma

Aşağıdaki eşyalarınızı yanınızda getirmenizi tavsiye ederiz:

- Geceliğiniz (mümkünse önden açılan) ve sabahlığınız
- Sert kaymayan terlikler veya rahat yürüyüş ayakkabıları
- Eve gideceğiniz zaman giyinmeniz için bol ve rahat giysisiler, ancak saklama alanı sınırlı olduğundan çok fazla giysi getirmeyiniz.
- Hijyenik ped ve dudak kremi dahil banyo malzemeleri.
- Mevcut ilaçlarınızın tümü (original kutularında)
- Yakın akraba ve arkadaşlarınızın iletişim numaraları
- Gazete ve atıştırmalık gibi alışverişler için az miktarda para

## Getirmek isteyebileceğiniz:

- Kulak tıkaçları ve göz maskesi
- Kitaplar veya dergiler
- Örgü, yazmak için kağıt ve kalemler
- Telefonlar için şarj cihazı
- Kulaklıklılı kişisel müzik cihazı-stereo / iPod

## Lütfen **getirmeyin**:

- Mücevher veya büyük miktarda para gibi değerli eşyalar
- Sigaralar – kurumumuz, bina ve arazilerinde sigara içilmemesi konusunda katı bir politika izlemektedir.
- Taşınabilir televizyon veya radyolar
- Soğutma veya yeniden ısıtma gerektiren pişmiş yiyecekler

## Cep telefonları

Cep telefonlarının koğuştaki hastalar tarafından kullanılması sorumlu hemşirenin takdirindedir. Lütfen bunların kullanımının büyük ameliyat geçirmiş ve iyileşmekte olan hastaları rahatsız etmediğinden emin olun. Cep telefonlarının her zaman sessizde veya titreşimde kalması önemlidir.

**Egzersiz 1:** Normal nefes alırken, pelvik taban kasını çekin. 10 saniyeye kadar olabildiğince uzun süre kasları sıkıya ve çekip kaldırmaya devam edin. Sonrasında, birkaç saniye gevşeyin. Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın.

**Egzersiz 2:**Normal nefes alırken, iyice sıkıp kaldırıana kadar pelvik kasınızı olabildiğince çabuk çekin. Sonrasında kasınızı tamamen gevşeyene kadar rahatlayın. Bu birkaç saniye alabilir. Acele etmeyin. Bu egzersizi de 10 kez tekrarlayın.

Ameliyat sonrası üç aya boyunca bu egzersizleri günde en az üç kez tekrarlayın. Her öksürdüğünüzde, hapşırduğunuzda, eğildiğinizde, ağır bir şey kaldırdığınızda ve hatta uzun süre ayakta durduğunuzda, bu kasları hızlıca çekme alışkanlığını edinmek de faydalıdır.

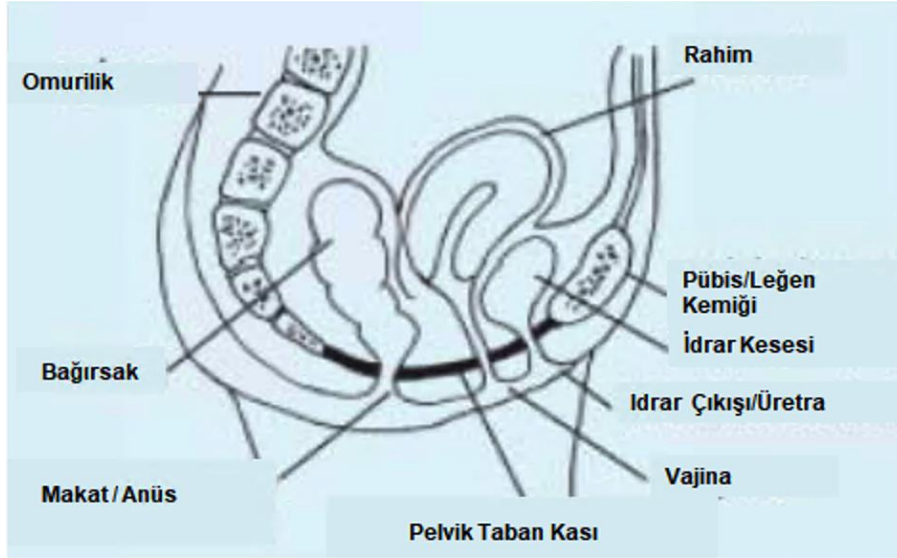
## Büyük jinekolojik ameliyatından sonra eve gitmek

Normalde ameliyatınızdan bir ila üç gün sonra eve gideceksiniz. Ancak, bu geçirdiğiniz ameliyatın türüne ve nasıl iyileştiğinize göre değişecektir. Herkesin durumu farklıdır.

## Eve dönüş

Genel anestezi aldıysanız, sizi hastaneden alacak birisini ayarlamamız gerekecektir. Eve araba veya taksi ile götürülmenizi tavsiye ederiz.

## Pelvik Taban Kasları



Bu kaslar, kasık kemiğinizden kuyruk kemiğinize kadar uzanarak bacaklarınızın arasında oturur. Hamak gibi görünürler ve mesane, rahim ve bağırsağı destekler. Düzgün kullandıklarında sırt ağrılarını önlemeye yardımcı olurlar ve idrar, dışkı sızıntısını önlerler.

Ayrıca, güçlü kaslar cinsel ilişki sırasındaki duyumu iyileştirirler. Onları hissetmek için, makattan gazınızı durdurmaya ve idrar akışını durdurmaya çalıştığınızı hayal edin. Vajina çevresinde, önden idrar borusu ve arkadan makatta sıkışma ve içe doğru kaldırma hissidir. Kası hissedip bulmanızın bir başka yolu da, makatı, sonra vajinayı, sonra da idrar çıkışını göbek deliğine doğru fermuarlıyarak kapalı tuttuğunuzu hayal etmekle olur.

Bu kaslar pelvisin içindedir, bu nedenle kimse egzersiz yaptığınızı anlayamaz yani farkında olamaz. Egzersizi yaparken, kalçalarınız ve poponuz gevşek olmalı ve nefes alışınız da normal olmalıdır. Çok az da olsa alt karın kaslarınızın hafifçe içeri çekildiğini fark edebilirsiniz.

## Hemşire personelimizi tanıma

Başhemşire hergün koğuşu ziyaret eder ve saks mavisi bir üniforma giyer. Diğer kendisinden sonra gelen hemşireler lacivert giyerler. Normal görevli hemşireler açık mavi bir üniforma veya lacivert pantolonlu açık mavi bir tunik giyerler. Koğuş bir öğrenme ortamıdır. Bu yüzden beyaz giyimli hemşireler ve tıp öğrencileri ile karşılaşabilirsiniz. Koğuşta gri üniformalı asistan hemşirelerimiz de bulunmaktadır.

Tüm personelimiz yüksek standartta bir hemşirelik bakımı sağlamaya kararlıdır ve burada bulunduğunuz sürede kalışınızın olabildiğince rahat olmasını sağlayacaklardır.

## Ziyaretçiler için tavsiyeler

Ziyaretçilerin gelmesine izin veriyoruz, ancak genellikle aynı anda iki ziyaretçinin hastanın yanına girmesine izin verilmez. Koğuşun ziyaret saatleri 14:00 - 20:00 arasındadır. Bununla birlikte, yemek saatleri belirli olup bu saatlerde ziyarete izin verilmez. Bu saatler dışında hastayı görmek isterseniz, lütfen sorumlu hemşire ile konuşun.

## Ameliyat günü

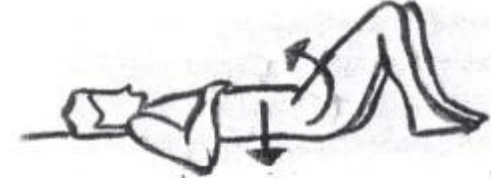
Ameliyat mektubunuzu dikkatlice okuduğunuzdan emin olun. Mektupta yemeği ve içmeyi ne zaman durdurmanız gerektiği yazılı olacaktır. Ameliyatınız sabah ise, ameliyat sabahı saat sabah 2:00'den sonra yeme-içmeyi durdurmanız gerekecektir. Akşam geç saatlerde yatmadan önce hafif bir atıştırmalık çay, tost veya benzeri bir şeyler içip-yemek iyileşmek açısından faydalı olabilir.

Hastaneye gelmeden önce temiz olduğunuzdan emin olun. Duş alın ve makyajınızı, parfümünüzü, ojenizi, takma tırnaklarınızı ve vücut takılarınızı çıkarın. Traş olmanız gerekli değildir, ancak ameliyatınız karın bölgesindeyse sargıları çıkarmayı kolaylaştırmak için kasık bölgenizin beş cm'ye kadar olan bölümündeki tüyleri almanız gerekebilir. İç yara dokusu oluşumu riskini artırabileceğinden herhangi bir talk pudrası kullanmayın.

## Hastaneye kabul süreci

Mektubunuz size Ameliyatınızın olduğu gün Patient Assessment Unit (Hasta Değerlendirme Bölümü)'ne gitmeniz gerektiği yazıyor olacaktır. Bir hemşire, anestezi uzmanı ve doktor ameliyatınıza hazır olmanızı sağlayacaktır. Beklemeniz gerekebilir, bu yüzden oyalanmak için dergi/kitap getirmeniz iyidir. Size giyinmeniz için hastane önlüğü ve anti-embolik çoraplar verilecektir. Bu çorapları, derin ven trombozu (toplardamarda pıhtı) oluşması riskini en aza indirmek için hastanede kaldığınız süre boyunca giyeceksiniz. Siz ameliyathanede iken çantalarınız koğuşa nakledilecektir.

**Seviye 2:** Ayaklarınız yatakta olacak şekilde dizleriniz bükülmüş olarak sırt üstü yatın. Karnınızı seviye 1'deki resimde görüldüğü gibi içeri çekin ve ardından sırtınızı yavaşça yatağa doğru düzleştirin. Bu şekilde üç dört saniye kalın. Gevşeyin. Bu egzersizi aşırıya kaçmadan yapın – ağrısız olmalıdır. 10 kez tekrarlayın ve sırtınızın alt kısmını bir seferde 10 saniye boyunca yatağa doğru düzleştirip bu şekilde kalmaya çalışın. Tutma işlemini, her seferinde kalma süresini artırarak 10 saniyeye çıkarın (vücudu alıştırmak için). Bu hareketi ameliyatınızdan en az bir hafta sonra, kendinizi hazır hissettiğinizde yapmaya başlayın.



**Seviye 3:** Seviye 2'de görüldüğü gibi karnınızı içeri çekin ve sırtınızı düzleştirin. Bir dizinizi yavaşça göğsünüze doğru (dizinizi bükülü tutarak) kaldırın. Bu egzersizi yaparken midenizin dışarı doğru şişmesine veya sırtınızın arkaya doğru çıkmasına izin vermeyin. 5 saniye bu şekilde tutun, bacaklarınızı yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Ardından kaslarınızı ve sırtınızı gevşetip rahatlayın. Bu hareketi her iki bacakta 10 kez tekrarlayın. Diğer ayağınızı mutlaka yatakta/yerde tuttuğunuzdan emin olun. Asla iki bacağı aynı anda kaldırmaya çalışmayın.



Lütfen bu egzersizleri, ameliyattan sonra 6 hafta kadar en az günde iki kez tekrarlayın.



## İyileşmeye yardımcı olacak egzersizler

Pelvik organlarınızı (bağırsak, mesane ve rahim) ve sırtınızı destekleyen iki grup kas vardır. Bu kaslar; sarkma, inkontinans (dışkı/ıdrar kaçırmaya) ve sırt ağrısı gibi sorunları önlemek için önemlidir ve ameliyattan sonra gücünüzü maksimize etmeniz hayati önem taşır. Bazen bu kaslar iyileşirken ağrı/acı verebileceğinden ameliyattan sonraki ilk hafta bu egzersizleri hafifçe/yavaşça yapmak isteyebilirsiniz. Ameliyatınızdan sonraki ilk gün egzersizlere başlayabilirsiniz. Vajinal tamponunuz varsa, pelvik taban egzersizlerine başlamadan önce çıkarılmasını bekleyin.

### Karın kasları

**Seviye 1:** İsteddiğiniz rahat bir pozisyonda, karnınızın alt kısmını sanki bir kemer takıyormuş gibi hafifçe bel kemiğinize doğru çekin. Bunu doğru yapıyorsanız, yaparken pek birşey farketmezsiniz. Göbek deliğinizin altındaki bölge etrafında bir sıkılaşıma hissedir.

Kolayca nefes alabildiğinizden emin olun ve bu şekilde birkaç saniye sıkışmayı hisseder kalın. Nefesinizi tutmayın. 10 kez tekrarlayın ve tutma işlemi zamanla 10 saniyeye çıkacak kadar yapmaya çalışın. Bunu iyi yapabildiğinizden emin olduğunuz zaman fazlalaştırarak ilerleme yapın.



## Ameliyathane

İlk önce küçük bir anestezi odasına götürüleceksiniz. Burada genellikle elinizin üst kısmından ilaç verilir. Ameliyat bitene kadar hatırlıyacağınız son şey bu olacak. Yakından izleneceğiniz kendinize gelme/uyarılma odasında uyanacaksınız. Daha uyanık, rahat ve durumunuz iyi/ dengede olduğunda koğuşa geleceksiniz. Ameliyatın türüne, anesteziye ve anesteziye nasıl tepki verdiğinizize bağlı olarak iki saate kadar uyanma odasında olmanız mümkündür. Eğer bekleyen akrabanız varsa, koğuşa götürülmeniz dört saat kadar sürebileceğinden bunun endişelenecek bir durum olmadığını bilmenizi isteriz.

### Ameliyathaneden döndüğünüzde size takılı tıbbi malzemeler/cihazlar

**Kateter-sonda-** Bu, siz ayağa kalkmadan önce idrarınızın torbaya boşalması için idrar yolu ve mesaneye yerleştirilen bir tüptür. Düşmesini önlemek için mesanemizin içine oturan bir balon ile yerinde tutulur. Ayağa kalkıp yürümeye başladığınızda, cerrahınızın talimatları doğrultusunda, tüpün kolayca dışarı kayarak çıkmasını sağlamak için balonu söndürerek kateter acısız/ağrısız bir şekilde çıkartılır.

**Drenaj –** Herkeste drenaj olmaz, ancak açık myomektomi (myomun alınması) gibi ameliyatlardan sonra daha yaygındır. Drenaj, cildin hemen altına yerleştirilen, aksi taktirde toplanabilecek herhangi bir sıvının şişeye akmasını sağlayan tüptür. Bu, morarmayı ve yaranın (açılan yaralı bölümün) bozulması/kötüye gitmesi riskini azaltmak için yerleştirilir ve genellikle ertesi gün drenajdan akıntı durduğunda çıkarılır.

**İntravenöz/damardan verilen serum** – Genellikle sıvı vermek için elinizin üst kısmına yerleştirilen plastik bir tüp aracılığıyla serum verilir. Bu, normal bir şekilde ağızdan sıvı almaya başlamanızdan sonra çıkarılacaktır.

## Ağrı kontrolü

Olduğunuz ameliyatın türüne bağlı olarak farklı ağrı kontrol yöntemleri vardır. Anestezistiniz bu seçenekleri sizinle konuşacaktır. Ağrınız iyileşme sürecinde ve koğuştta kaldığınız süreçte düzenli olarak gözlemlenecektir.

Laproskopik/kapalı ameliyat (key hole) ameliyatı geçiren hastaların çoğunda ağrılar ağız yoluyla kontrol altına alınır ve genellikle işe yarayıp rahatlatır. Ağrı kişiden kişiye değişir. Eğer ağrınız kontrol altında değilse, özellikle aktivitelerden önce daha fazla analjezi isteyebilirsiniz.

Açık ameliyat olan hastaya ek analjezi türleri, örneğin spinal anestezi, oral ağrı kesicilerin yanı sıra lokal anestezi enjeksiyonlar ve bazı hastalarda Hasta Kontrollü Analjezi (HKA) cihazı verilebilir. HKA cihazında, kendinize küçük miktarda ağrı kesici verebilmek için basabileceğiniz bir düğme vardır. Yatakta, hareket halindeyken, öksürürken ve yürürken kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olmak için düğmeye ihtiyacınız olduğu kadar basabilirsiniz. Bununla birlikte, makina yalnızca her beş dakikada bir ağrı kesici verneye ayarlıdır ve bu cihazın önemli bir güvenlik özelliğidir.

Normal yürümeye başlayana kadar nefes egzersizlerini, öksürdüğünüzde destek verecek pelvik ve karın egzersizleri ile kan dolmasını egzersizlerini yapıp tamamlamalısınız. Nefes egzersizleri, ameliyat sonrası göğüs enfeksiyonlarının önlenmesine yardımcı olur. Ameliyattan sonra uyanır uyanmaz nefes egzersizlerini yapmaya başlamalısınız.

Yatakta veya sandalyede olabildiğince dik/düz oturun ve ciğerlerinizin tamamını dolduracak kadar yavaşça nefes alın. Karın bölgesi ameliyatı olduysanız dikişlerinizin etrafında bir miktar gerginlik hissedebilirsiniz - bu normaldir. Nefesinizi üç saniye boyunca tutun ve ardından nefesinizi yavaşça verin. Bunu, uyanık olduğunuz her satte bir 10 kez tekrarlayın.

Derin nefes almak size öksürme dürtüsü verebilir. Balgamın geçeceği nefes yollarını temizlemesi ve göğüs enfeksiyonlarını önlemesi açısından öksürmek önemlidir. Öksürmeye başlamadan beş dakika önce ağrı kesici alabilirsiniz. Mümkün olduğunca dik oturun ve dizlerinizi bükün. Dikişlerinizi iki elinizle destekleyin veya bir yastığı dikişlerinizin uzantısı boyunca üstüne sıkıca bastırın. Derin nefes alın. Karnınızı sıkın ve bir iki kez kuvvetle öksürün. Bunu geçekten başaramazsanız, nefesinizle bir aynayı buğulandırmış gibi ağrınız açık olarak "hafalayarak" soluk verin. Nefes egzersizleri ile bitirin.

Ameliyat ve yatakta dinlenme, sizi kan pıhtısı veya derin ven trombozu (DVT) oluşması riski ile karşı karşıya bırakır. Bu potansiyel olarak çok ciddi olabilir. Bu yüzden cerrahi çoraplarınızı giymek ve egzersizleri yapmak bunları önlemek açısından çok önemlidir. Ayaklarınızı 10 kez iyice arkaya ve öne doğru gererek esnetin. Dizlerinizi dikkatlice bükün ve düzeltin. Bunu her iki bacakta beş kez uygulayın. Poponuzu yavaşça beş kez sıkın. Bu egzersizleri uyanık olduğunuz süre boyunca her saat başı tekrarlayın.



- 3- Tamamen yan tarafınıza uzandıktan sonra, dirseğinizin alt kısmını ve elinizin üst kısmını yatağın üstüne koyun, bacaklarınızı yataktan aşağıya yere doğru sallandırın ve bu şekilde dirsek ve elinizin üst kısmını kullanarak destek alıp vücudunuzu oturma pozisyonuna getirin.



- 4- Doğruduğunuzda, olabildiğince dik oturun ve ayağa kendinizi hazır hissettiğinizde kalkın. Ayağa kalktığınızda, vücudunuzu yavaşça, olabildiğince doğrultmaya çalışın. Bu uygulamayı ameliyattan önce de yapmak iyi bir şeydir.

### Dinlenirken

Herhangi bir ameliyattan sonra en iyi dinlenme pozisyonu, destekleyici bir sandalyede dik oturmaktır. Bu, göğüs enfeksiyonlarını önler ve sırtınız için en rahat pozisyonudur. Her zaman ayaklarınızın yere degebildiğinden emin olun (yoksa, hemşireden bir ayak taburesi veya yastık isteyin). Sırtınıza uzunlamasına (dikey olarak) bir yastık yerleştirin. Ve poponuzu sırtınızı yasladığınız yastığın tabanında tutun. Sırtınızın eğik durmasından kaçınmak için, oturduğunuz sandalyede poponuzun öne doğru kaymasına izin vermemeye çalışın.

Eğer HKA'nız varsa, akut ağrı servisi ağrı seviyenizi izlemek ve aneljeziyi ne zaman azaltacağınıza karar vermek için her gün sizi ziyaret edecektir. Bu genellikle bir veya iki gün sonra olur. Ağrı kesici ilaç, kaşıntıya, uykulu hissetmeye, mide bulantısına veya kabızlığa neden olabilir. Bu yan etkilere maruz kaldıysanız hastabakıcı personele/hemşireye bunu söylemeniz önemlidir. Çünkü bu personel size bulantıyı veya kabızlığı önleyici laksatif gibi ilaçlar verebilir.

### Yara pansumanı

Ameliyat yaranız karın bölgesinde ise, bu genellikle bikini çizgisi boyuncadır ve çok düzgündür. Bu bölge bandajla kapatılmış olacak ve ameliyatınızdan sonraki üçüncü gün bandaj çıkartılacaktır. Ameliyat yaranız birbirine yapıştırılmış veya dikilmiş olabilir. Bazı hastaların çözülebilir dikişleri (sütür) olabilir; diğerlerinin dikişlerinin ameliyat sonrası 5 nci gün koğuşumuzda veya mahalle doktoru muayenehanesinde alınması gerekir.

Vajinal ameliyat geçirirseniz görünür bir yaranız olmayacak ve dikişleriniz çözülebilir (vücut tarafından emilen) dikişler olacaktır. Uyandıığınızda vajinada normal olarak ertesi gün çıkarılacak büyük bir steril gazlı bezden oluşan büyük bir tampon olacaktır.

Ameliyatınız laparoskopik ise, karında üç veya dört küçük kesikler olabilir. Laparoskopik cerrahiye takiben bu küçük kesiklerdeki dikişler/sütürler genellikle çözülebilir vücudun emdiği dikişlerdir.

## Geliştirilmiş iyileşme programı

Whittington Hastanesi'nde her türlü histerektomi için kabul edilen tüm hastalar otomatik olarak geliştirilmiş iyileşme programına dahil edilecektir. Bu program, ameliyat sonrasında hastanın iyileşmesini hızlandırmayı ve ameliyat sonuçlarının iyi olmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Diğer jinekolojik türü ameliyatları geçiren kadınların da bakımları arasında bu programın bazı unsurları olacaktır.

## Ameliyat sonrası

- Su yudumlamayla başlayacaksınız. Sonra hafif bir öğüne ilerleyecek ve ardından tolere edebileceğiniz/iyebileceğiniz bir diyetle başlayacaksınız.
- İlk sabah, normalde hemşireniz yatağınızda temizlenmenize yardımcı olacaktır. Ne zaman isterseniz/hazır olursanız duş alabilirsiniz.
- İlk defa yataktan kalkmanıza hemşireniz yardımcı olacaktır. Herkes farklıdır, ama çoğu insan ilk gün yataktan kalkar. Özellikle vajinal ameliyat geçirdiyseniz, yapabileceğinizi düşünüyorsanız koşu da dolaşın. İlk önce hemşireden takılı serumunuz ve drenajınıza yardım etmesi için yataktan kalkmanıza yardımcı olmasını isteyin. Çoğu insan bunlar çıkarıldıktan sonra koşu da serbestçe dolaşırlar.

## Yataktan kalkma pozisyonu

Özellikle karın ameliyatı geçirdiyseniz, yataktan kalkmak dikişler için rahatsız edici olabilir. Daha rahat olmanız için, hareket etmeden beş dakika önce hasta kontrollü anesteziye basmak veya artı ağrı kesici almak isteyebilirsiniz:

- 1- Dizlerinizi büküp kaldırın, ayaklar yatakta olsun ve bükülmüş dizlerinizi birbirine bastırın.



- 2- Omzunuz ve dizleriniz aynı hizada olacak şekilde dönüp uzanın, yani vücudunuz bükük bir şekilde olmasın. Vücudunuzu bir odun kütüğü/bütünmüş gibi yuvarlamaya çalışın. Başınızı yastık üzerinde gevşemiş rahat bir şekilde tutun.

