



TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA

vše, co potřebujete vědět



Vážení pacienti, vítajte v naší nemocnici.

Děkujeme vám za důvěru, kterou jste nám projevili. Uděláme maximum pro to, aby vše proběhlo k vaší spokojenosti, cítili jste se bezpečně a byli vždy dobře informovaní.

Čeká vás **Pacientská cesta**, moderní program péče ověřený praxí i studiemi. Pomůže vám dobře se připravit na operaci, snížit operační stres a urychlit zotavení.

Snahou nás všech je poskytnout vám kvalitní zdravotní i ošetrovatelskou péči na profesionální úrovni a ohleduplně a s porozuměním vám co nejdříve pomoci k úspěšnému návratu do běžného života.



Pacientská cesta

OBSAH

Pacientská cesta.....	1
Pacientská aplikace.....	2
Co je totální endoprotéza.....	2 - 4
Co vás čeká příštích 8 týdnů.....	5
Pohyb a rehabilitace před operací.....	6
Výživa a pitný režim.....	7
Překážky na cestě k novému kloubu.....	8
Léky pod kontrolou.....	9
Příjem do nemocnice.....	10 - 11
Vaše operace.....	11
Po operaci.....	12
Návrat do života.....	13
Varovné příznaky.....	14
Kontrolní seznam Pacientské cesty.....	15 - 17
Často kladené otázky.....	18 - 20



JSTE NA ZAČÁTKU NĚKOLIKAMĚSÍČNÍ CESTY ZA OBNOVENÍM RADOSTI Z POHYBU.

Průvodcem na cestě vám bude koordinátorka ortopedické péče, která vám ráda vše vysvětlí, pomůže zorientovat se v poskytovaných informacích a zodpoví veškeré vaše dotazy.

Petra Hudranová, MBA, LL. M.



704 683 311
596 491 488



petra.hudranova@nemhav.cz

NEBOJTE SE NA NI KDYKOLI OBRÁTIT.

PACIENTSKÁ CESTA

PACIENTSKÁ CESTA JE SOUBOR OVĚŘENÝCH POSTUPŮ, KTERÉ VÁM BĚHEM NÁSLEDUJÍCÍCH SEDMI AŽ OSMI TÝDNŮ POMOHOU SE CO NEJLÉPE PŘIPRAVIT NA OPERACI KYČLE NEBO KOLENE, POSÍLIT VÁŠ ORGANISMUS, SNÍŽIT RIZIKO KOMPLIKACÍ, URYCHLIT ZOTAVENÍ PO OPERACI A NÁSLEDNOU REHABILITACI. PO CELOU TUTO DOBU SE MŮŽETE OBRACET NA KOORDINÁTKORU ORTOPEDICKÉ PÉČE, KTERÁ VÁŠ VŠÍM PROVEDE.



Základní milníky Pacientské cesty

- **Edukace a rehabilitace před operací** - provedeme vás důkladnou přípravou před operací v oblasti rehabilitace, výživy a optimalizace zdravotního stavu. K dispozici budete mít i patientskou aplikaci.
- **Výživa** - doporučíme vám, jak si sestavit jídelníček před operací, jak podpořit příjem živin během hospitalizace. Nečekejte žádné hladovění, ale brzký návrat k pití a běžnému stravovacímu režimu.
- **Prevence infekce** - vysvětlíme vám, jak se sami můžete zapojit a snížit riziko infekce před nástupem do nemocnice.
- **Operace** - zajistíme co nejmenší zátěž pro organismus během operace. Klíčem je šetrná anestezie, prevence ztráty krve, trombózy, infekce a dobré tlumení bolesti bez opiátů.
- **Časná mobilizace** - pokud to váš stav dovolí, první kroky s novým kloubem vás čekají do 24h po operaci.
- **Intenzivní rehabilitace** - k rychlému zotavení po operaci vám pomůže zkušený tým fyzioterapeutů, který se vám bude věnovat každý den.



Pacientská mobilní aplikace

Pokud máte chytrý telefon nebo přístup k internetu máme pro vás připravenou pacientskou aplikaci. Prostřednictvím této aplikace od nás dostanete mnoho důležitých informací, které vás provedou vaší cestou.

CO JE TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZA (TEP) KYČLE NEBO KOLENE?

TEP kyčle nebo kolene je operační výkon, při němž se poškozené kloubní plochy nahrazují umělou náhradou.

Nejčastější příčinou, proč dochází k výměně kloubu, je **artróza** neboli degenerativní onemocnění kloubní chrupavky, která je provázena bolestmi a omezením hybnosti kloubu.

Cílem operace je výrazně zmírnit nebo téměř odstranit bolest, zlepšit hybnost a umožnit návrat k běžným denním aktivitám.

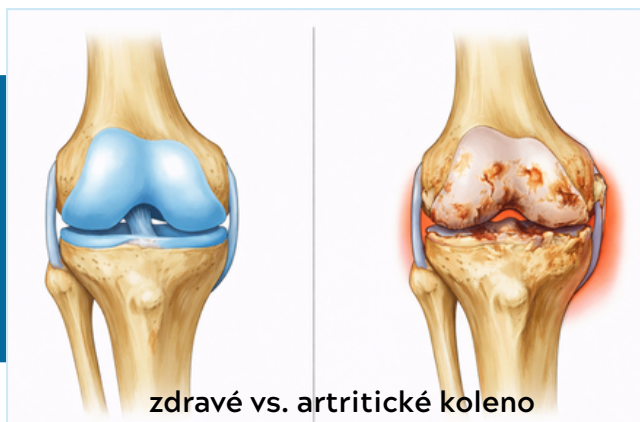
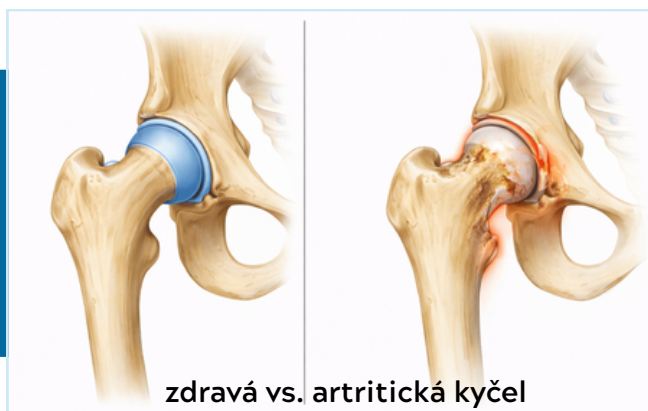
Při náhradě kloubu ortoped odstraní poškozené chrupavky a okraje kosti a nahradí je umělými díly - implantáty. Ty napodobí tvar kloubu a umožní hladký, méně bolestivý pohyb. Většina implantátů je vyrobena z ušlechtilých kovů (nejčastěji kobalt-chrom nebo titan), keramiky a speciálního plastu (polyethylenu), který vytváří ideální kluznou plochu. Moderní implantáty jsou velmi spolehlivé a mnoho z nich vydrží 15-25 let a déle.

Naším cílem je vám ulevit od bolesti a zlepšit funkci tak, aby se nový implantovaný kloub co nejvíce podobal původnímu zdravému kloubu.



Kdy operace nejčastěji pomáhá

- při pokročilé artróze kyčelního nebo kolenního kloubu spojené se silnou bolestí.
- při výrazném omezení chůze a běžných denních činností.
- pokud konzervativní léčba nepřináší úlevu (rehabilitace, léky proti bolesti ani režimová opatření již nezabírají).



BUĎTE AKTIVNÍ ANEB CO MŮŽETE OVLIVNIT VY SAMI

Úspěch operace nezávisí pouze na práci fyzioterapeutů, ortopedů, anesteziologů či sester, ale také na tom, jak dobře se na výkon připravíte vy sami. Řadu důležitých kroků máte ve svých rukou. Na nic nečekejte a pojd'te to zkusit už teď.



TOP 10 AKTIVIT PRO ÚSPĚŠNOU OPERACI A RYCHLEJŠÍ NÁVRAT DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA

Bud'te aktivní. Denně chod'te na krátké procházky nebo lehce sportujte, pokud to jde.

Svědomitě **cvičte dle instrukcí** našich fyzioterapeutů, natrénujte chůzi s berlemi.

Jezte **vyváženou stravu s vyšším obsahem bílkovin** pro ochranu svalů a podporu hojení rány. Zvažte zakoupení nutričních doplňků s vyšším obsahem bílkovin - s výběrem vám poradíme.

Pokud **kouříte, přestaňte** nejméně 8 týdnů před operací.

Omezte alkohol, může ovlivnit účinek léků na bolest.

Zkontrolujte infekční ložiska (zuby, močové cesty, kůže) a nahláste nám jakékoli potíže. Koordinátorka ortopedické péče, vám poradí další kroky.

Upravte domácnost tak, aby byla bezpečná (pády jsou nejčastější problém po návratu domů). Připravte si dopředu pomoc rodiny nebo známých na první dny doma.

Včas si zajistěte všechna potřebná vyšetření, dodržujte pokyny ke změnám léků (např. léky na ředění krve).

Proveďte **domácí dekolonizaci** a snižte tak riziko infekce na minimum.

PTEJTE SE - POKUD JE COKOLIV NEJASNÉ KOORDINÁTORKA ORTOPEDICKÉ JE TU PRO VÁS.

VAŠE PACIENTSKÁ CESTA ANEB CO VÁS ČEKÁ PŘÍŠTÍCH OSM TÝDNŮ

DNES

8 týdnů před operací



ZAČÍNÁME

Projdete vstupní edukací, dostanete základní informace k vaší Pacientské cestě, absolvujete vstupní rehabilitační vyšetření a setkání s vaším operátorem.

Za 3-5 dní



POSÍLÁME PRVNÍ BALÍČEK INFORMACÍ

Budou se týkat prvních kroků: mimo jiné termínů, Pacientské akademie, aplikace, online edukačních materiálů a dekolonizace.

5 týdnů

před operací



ZAVOLÁME VÁM

Abychom ověřili, zda všemu rozumíte, zodpovědíme vaše dotazy a domluvíme se co bude dál.

4 týdnů

před operací



SETKÁME SE NA PACIENTSKÉ AKADEMII

Od zdravotníků, kteří o vás budou pečovat se dozvíte co vás čeká a jak se na to co nejlépe připravit.

3 týdnů

před operací



POSÍLÁME DRUHÝ BALÍČEK INFORMACÍ

Budou se týkat posledních kroků: mimo jiné vyšetření, anesteziologie, domácí přípravy a checklistu.

2 týdnů

před operací



ZAVOLÁME VÁM

Opět budeme ověřovat, zda všemu rozumíte, na nic jste nezapomněli, zodpovíme dotazy a domluvíme další postup.

NEMUSÍTE SI HLÍDAT TERMÍNY V KALENDÁŘI, MY SE VÁM VŽDY VČAS OZVEME.



POHYB A REHABILITACE PŘED OPERACÍ

Proč se hýbat před zákrokem?

Krátké a pravidelné cvičení posílí svaly, zlepší rovnováhu a dýchání a připraví vás na časné vstávání po operaci. Díky tomu bývá snazší rozzcvičení a často i kratší pobyt v nemocnici. Všechno, co se naučíte před operací, využijete v průběhu pooperační rekonvalescence.

Co je vhodné (pokud to bolest dovolí):

- Každodenní chůze v bezpečném terénu (klidné tempo, podle možností).
- Lehké zpevnění hýždí a stehen (např. izometrie, mělké dřepy u opory).
- Cvičit rovnováhu u opory (stoj u linky, přenášení váhy).
- Posílit horní končetiny (snazší práce s berlemi po operaci).
- Zaměřit se na dech a kondici (rotoped nebo plavání dle tolerance).

Jak začít:

- Vyberte si 10-15 minut denně, ve stejný čas.
- Cvičte mírně - „můžete mluvit, ale ne zpívat“.
- Zvyšujte pomalu (o kousek týdně). I 10 minut se počítá.



Cvičte **bez ostré kloubní bolesti a s oporou** (madlo, židle, linka). Při horečce, náhlé dušnosti, novém otoku lýtka či prudké bolesti cvičení **přerušete a kontaktujete nás**.

Konkrétní sestavu cviků s vámi procvičí **naši fyzioterapeuti**. Na cvičebních lekcích před operací si také protáhnete a rozhýbete ztuhlé svalové skupiny a tělo tak lépe připravíte k operačnímu výkonu.

Jak správně cvičit se dozvíte nejen v této brožuře, ale i v **pacientské aplikaci**. Doporučujeme navštívit **Pacientskou akademii** - ukážeme vám bezpečné postupy a odpovíme na vaše otázky.

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

Operace je pro organismus mimořádná zátěž. Aby se vaše rány po zákroku dobře hojily a svaly udržely nový kloub, potřebujete plnohodnotnou a vyváženou stravu.

TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU: BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou základní „cihly“, ze kterých si tělo staví nové tkáně a opravuje rány. Pokud jich budete mít málo, hojení potrvá déle.

Pravidlo pro vás: Ke každému jídlu přidejte kousek bílkoviny.

Co jíst: Maso (drůbeží, hovězí), ryby, vejčička, tvrdé sýry, tvaroh, jogurty (řeckého typu), luštěniny.



JEZTE PRAVIDELNĚ

Nenechávejte tělo hladovět. Rozložte si jídlo do celého dne. Ideální jsou 3 hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) a 1-2 menší svačiny. Snažte se nevynechávat snídani.

VODA JE ŽIVOT

Dostatek tekutin je nutný pro správnou funkci ledvin a odplavování škodlivin po operaci. Pijte průběžně celý den, nečekejte na pocit žízně. Nejlepší je čistá voda nebo neslazený čaj.

Tip: Postavte si ráno na stůl džbánek s vodou, abyste viděli, kolik jste vypili.



Pokud zjistíte, že vám padají kalhoty, ztrácíte chuť k jídlu a hubnete, aniž byste chtěli, řekněte nám to! Pro operaci to může být riziko. Informujte prosím koordinátorku nebo naše nutriční specialisty, mohou vám předepsat speciální výživné nápoje (tzv. sipping), které vás před operací posílí.

Podrobné Nutriční materiály s tipy na konkrétní potraviny obdržíte v informačních balíčcích a patientské aplikaci.



PŘEKÁŽKY NA CESTĚ K NOVÉMU KLOUBU

Nový kloub je cizí předmět, který vaše tělo musí přijmout. Aby se to podařilo bez komplikací, musíme společně odstranit všechna rizika, která by mohla hojení zkomplikovat.

KOURENÍ

Kouření stahuje cévy a ubírá tkáním kyslík. Právě kyslík je ale palivo pro hojení rány a kosti. Zkuste **nekouřit alespoň 8 týdnů** před operací, výrazně tím snížíte riziko špatného hojení rány.

Tip: Pokud to nezvládnete sami, zkuste nikotinové náplasti. Každá nevykouřená cigareta se počítá!

ALKOHOL

Alkohol zatěžuje játra a může ovlivnit účinek léků na bolest. V posledních týdnech ho omezte na minimum. **24 hodin před operací je pití alkoholu striktně zakázáno.**

CUKROVKA A TLAK

Pokud se léčíte s chronickou nemocí, dbejte na to, aby byla v klidu (kompenzovaná). Vysoký cukr je „potravou“ pro bakterie. Udržujte ho proto v normě.

SKRYTÉ INFEKCE

Bakterie ze zubního kazu nebo močových cest mohou krví doputovat až k novému kloubu a zničit ho. To nesmíme riskovat, proto si zkontrolujte:

- Zuby: bolí vás zub, máte váček nebo oteklou dásněň?
- Močové cesty: pálí vás při močení, chodíte příliš často?
- Kůže: máte v tříslech nebo na nohou opruzeniny, plíseň či hnisavé ranky?

Pokud objevíte jakoukoliv infekci (bolavý zub, teplotu, hnis na kůži), volejte nám. Je bezpečnější operaci o týden posunout a infekci přeléčit, než riskovat infekci kloubu!



LÉKY POD KONTROLOU CO DÁL UŽÍVAT A CO NAOPAK VYSADIT?

Mnoho pacientů se ptá: „Mám brát své léky i ráno před operací?“ Odpověď je jednoduchá: Nikdy nevysazujte nic sami bez porady s lékařem.

VÁŠ DOMÁCÍ ÚKOL: NAPIŠTE SI SEZNAM LÉKŮ

Než půjdete k anesteziologovi, udělejte si pořádek v lécích. Sepište si je doma do formuláře, který jste od nás dostali nebo do formuláře, který vám pošleme elektronicky v druhém informačním balíčku. Zapište si:

- Název léku a sílu (mg).
- Jak často ho berete (ráno - v poledne - večer).
- Alergie: Na co jste alergičtí (léky, kovy, náplasti).

NA CO SI DÁT POZOR

Některé léky bude potřeba před operací upravit. Vše vám včas řekne anesteziolog, ale je dobré vědět, o které jde:

- Léky na ředění krve (např. Warfarin, Anopyrin, Xarelto aj.) - často se musí vysadit několik dní předem.
- Léky na cukrovku (inzulín i tablety).
- Bylinky a doplňky stravy (Ginko Biloba, Wobenzym aj.) - mohou zvyšovat krvácení! Hlaste je lékaři stejně jako léky na bolest.

LÉKAŘ URČÍ CO A JAK BRÁT

Nebojte se, že uděláte chybu. V anesteziologické ambulanci (cca 2 týdny před operací) lékař projde váš seznam. Přesně vám řekne: „Tohle si ráno vezmete a tohle už ne.“ Vy se budete jen řídit jeho instrukcemi.

NEVYHAZUJTE KRABIČKY OD LÉKŮ. AŽ PŮJDETE DO NEMOCNICE, VEZMĚTE SI SVÉ LÉKY S SEBOU V ORIGINÁLNÍM BALENÍ. PERSONÁL TAK BUDE VĚDĚT, CO A JAK PŘESNĚ UŽÍVÁTE.





PŘÍJEM DO NEMOCNICE

Do nemocnice se obvykle nastupuje den před operací. Vše potřebné si v klidu připravte dopředu, ať se ráno nestresujete hledáním dokladů.

CO SI VZÍT S SEBOU?

- **Doklady:** občanský průkaz, kartičku pojišťovny.
- **Lékařské zprávy:** předoperační vyšetření, seznam léků, průkaz diabetika nebo nositele implantátu (kardiostimulátor apod.).
- **Léky:** všechny léky, které užíváte, v originálním balení.
- **Oblečení:** župan, pohodlné domácí oblečení na cvičení. Pyžamo pro vás máme připravené, ale můžete si přinést i svoje.
- **Obuv:** pevná obuv s plnou patou pro bezpečnou chůzi, nazouváky do sprchy.
- **Hygiena:** kartáček, pastu, hřeben, holení.
- **Nezbytnosti:** berle, brýle, naslouchátko, mobil, nabíječku, dlouhou lžici na boty.
- **Něco pro radost:** knihu, časopis, křížovky, pletení.



Neberte si s sebou šperky ani velké obnosy peněz. V nemocnici je nebudete potřebovat.

**KDY MUSÍME OPERACI ODLOŽIT?
POKUD NA SOBĚ CÍTÍTE
CHŘÍPKOVÉ PŘÍZNAKY, MÁTE
HOREČKU, OPAR NEBO JINOU
INFEKCI, ZAVOLEJTE NÁM PROSÍM
CO MOŽNÁ NEJDŘÍVE.**

JAK PROBĚHNE PŘÍJEM?

- Dostavte se na **recepti Urgentního příjmu** nemocnice.
- Personál příjmu s vámi sepíše dokumentaci. Zkontroluje výsledky vyšetření a podepíšete souhlas s operací.
- Uložíme vás na pokoj a řekneme vám, co kde najdete. Seznámíte se s lékaři, kteří se o vás budou starat, navštíví vás fyzioterapeut a anesteziolog.
- V rámci předoperační přípravy vám personál oholí operované místo (**prosím, neholte se doma sami, ať se neříznete**) a označí ho fixem. Večer se důkladně umyjete speciálním mýdlem (použijete zbytek dekolonizačního balíčku).

DEN "D" - VAŠE OPERACE

Ráno vás vzbudíme včas, abyste se stihli umýt a převléknout do operační košile.



JÍDLA A PITÍ

- Čistou vodu nebo čaj můžete pít ještě 2 hodiny před operací.
- Ráno před operací už nebudete jíst. Večeřet už budete s ostatními pacienty, ale nejdříve 6 hodin po operaci.

ANESTEZIE (USPÁNÍ)

Nejčastěji volíme tzv. **spinální anestezii** (injekci do páteře).

- Výhodou je, že necítíte nic od pasu dolů, ale jste při vědomí (nebo lehce pospáváte). Nezatěžuje organismus jako celková anestezie. Po operaci se můžete hned napít a najíst.
- Pokud to váš stav vyžaduje, zvolíme celkovou anestezii (spíte úplně) v nejšetrnější variantě. Vše s vámi probere anesteziolog.

NA SÁLE...

Operace trvá zhruba hodinu. Chirurg odstraní poškozené části kloubu a nahradí je novými. Ránu zašije (stehy nebo svorkami) a sterilně zakryje. Vy nic necítíte.

PO OPERACI - VSTÁVÁTE CO MOŽNÁ NEJDŘÍVE!

POHYB JE LÉK. ČÍM DŘÍVE VSTANETE, TÍM LÉPE.

Po operaci vás převezeme na dospávací pokoj nebo JIP, kde vás budeme hlídat, dokud se úplně neproberete. Nebojte se, že budete trpět bolestí. Tlumíme ji kombinací různých léků (do žíly i prášky) tak, abyste se cítili komfortně.

DŮLEŽITÉ: NEČEKEJTE, AŽ BOLEST BUDE NESNESITELNÁ. ŘEKNĚTE SI SESTRÍČCE O LÉK VČAS. KDYŽ VÁS NIC NEBOLÍ, LÉPE SE HOJÍTE.

PRVNÍ KROKY PO OPERACI...

V programu Pacientské cesty neležíte dlouho.

- Budeme se vás snažit s fyzioterapeutem **posadit nebo postavit už v den operace** (pokud se na to budete cítit).
- Rozhýbáte kotníky abyste rozproudili krev v končetinách.
- Druhý den už **trénujete chůzi o berlích** a ani schody nebudou problém.
- Třetí až pátý den po operaci vás přeložíme na Rehabilitační oddělení.



OPERAČNÍ RÁNA

Na ráně budete mít sterilní krytí.

- **Nesahejte na něj.**
- Pokud se sprchujete, řiďte se pokyny sester (některé náplasti jsou voděodolné, jiné ne).
- Stehy nebo svorky se vyndávají obvykle za 12-14 dní.

PŘELOŽENÍ Z ORTOPEDIE NA REHABILITACI

Domů vás pustíme, až si budete jistí.

Jakmile zvládnete první dny na ortopedii a budete v dobré kondici, převezeme vás (**obvykle 4. den po operaci**) na **Rehabilitační oddělení.**

Co vás tam čeká během 7 až 10dní?

- Budeme spolu intenzivně cvičit, posilovat svaly a pilovat chůzi, abyste získali jistotu.
- Domů půjdete teprve ve chvíli, kdy budete soběstační a bezpečně zvládnete chůzi i běžné úkony.
- Do lázní nastoupíte obvykle až po doléčení na rehabilitaci a krátkém pobytu doma.



NÁVRAT DO ŽIVOTA

At' už se chystáte domů nebo později do lázní, vaše prostředí musí být bezpečné. Zkontrolujte si podle tohoto seznamu, zda máte hotovo:

BEZPEČNÝ DOMOV

- **Odstraňte z cesty** všechny běhouny, prahy, koberce a elektrické kabely. Podlaha musí být volná.
- Zajistěte si **dostatek světla** (i v noci na cestu na toaletu).
- Připravte si **vyšší židli s opěrkami rukou**. Měkký gauč, ze kterého se špatně vstává, teď chvíli nepoužívejte. **Při sezení mějte nohy v úhlu maximálně 90 stupňů.**
- Máte připravený **nástavec na WC**? (Ten jste dostali od nás).
- Do sprchy si dejte **protiskluzovou podložku**.

POMOCNÁ RUKA

V prvních dnech doma budete potřebovat pomoc s nákupem, vařením nebo úklidem. Domluvte se s rodinou nebo sousedy.

**NOSTE OBUV
S PEVNOU
PATOU.
ŽÁDNÉ
PANTOFLE!**



PÉČE O RÁNU

- Udržujte ránu v suchu a čistotě.
- Dodržujte naše pokyny ke sprchování.
- Na ránu nedávejte žádné masti ani pudry, pokud vám to lékař přímo nedoporučí.

Ráno a večer ránu zkontrolujte (zda není zarudlá).

REHABILITACE DOMA: TO, CO JSTE SE NAUČILI V NEMOCNICI, MUSÍTE DĚLAT I DOMA. DENNÍ CVIČENÍ JE KLÍČOVÉ. POSTUPNĚ ZVYŠUJTE ZÁTĚŽ TAK, JAK VÁM UKÁZAL FYZIOTERAPEUT. DOPORUČENÉ CVIKY MÁTE V BROŽURCE I V PACIENTSKÉ APLIKACI.



VAROVNÉ PŘÍZNAKY...

TENTO SEZNAM MĚJTE NA OČÍCH:

Pokud se objeví cokoliv z níže uvedeného, nečekejte a kontaktujte zdravotníky. Raději zavolejte zbytečně než pozdě.



HOREČKA NEBO ZIMNICE

Znamená problém - tělo bojuje s infekcí.



PROBLÉM S RÁNOU

Rána náhle zčervenala, je horká, tepe v ní nebo z ní vytéká hnis.



PROBLÉMY S DECHEM

Objevila se u vás náhlá dušnost nebo bolest na hrudi.



BOLESTIVÉ LÝTKO

Jedno lýtko výrazně oteklo, ztvrdlo a bolí (podezření na trombózu).



OPEROVANÁ KYČEL

Náhlá krutá bolest v operovaném kloubu, pocit „vyskočení“ nebo nemožnost se na nohu postavit.



CELKOVÝ ZDRAVOTNÍ STAV

Všímejte si vašeho celkového stavu - opakovaného zvracení, zmatenosti, kolapsu.

V PŘÍPADĚ AKUTNÍCH POTÍŽÍ (DUŠNOST, SILNÁ BOLEST NA HRUDI) VOLEJTE 155. PŘI PROBLÉMU S RÁNOU NEBO TEPLOTĚ VOLEJTE V PRACOVNÍ DOBĚ KOORDINÁTORCE ORTOPEDICKÉ PÉČE, KTERÝ VÁM PORADÍ.

KONTROLNÍ SEZNAM PACIENTSKÉ CESTY - TEP KYČLE/KOLENE

ODŠKRTÁVEJTE SI...

DNES + NEJBLIŽŠÍ DNY (8-7 TÝDNŮ PŘED OPERACÍ)

- Přečetl/a jsem si úvodní brožuru o TEP a uložil/a kontakt na koordinátorku.
- Absolvoval/a jsem vstupní rehabilitaci a dostal/a brožuru “Rehabilitace před operací”.
- Mám zajištěny pomůcky: berle, WC nástavec.
- Začínám cvičit podle prerrehabilitačního plánu (alespoň 5× týdně).
- Trénuji chůzi s berlemi (bezpečné vstávání, chůze po bytě).

DO 6-5 TÝDNŮ PŘED OPERACÍ

- Dostal/a a přečetl/a jsem si Informační balíček 1 (tisk + e-mail).
- Zajistil/a jsem si návštěvu praktického lékaře k předoperačním vyšetřením dle žádanky.
- Mám sepsán aktuální seznam všech léků a doplňků stravy (včetně dávek).
- Zuby i případná infekční ložiska (močové cesty, kůže) mám v pořádku.
- Přestal/a nebo výrazně jsem omezil/a kouření (ideálně min. 8 týdnů před výkonem).
- Hlídám si dostatek bílkovin ve stravě i pitný režim (případně mám domluvenu nutriční konzultaci).

5-4 TÝDNY PŘED OPERACÍ

- Zavola/a jsem si s edukační koordinátorkou - vše je srozumitelné, vím další kroky.
- Absolvoval/a jsem první ambulantní lekci cvičení s fyzioterapeutem.
- Absolvoval/a jsem Pacientskou akademii a vím co mě čeká a na co se připravit.

POSLEDNÍ 3 TÝDNY PŘED OPERACÍ

- Dostal/a a přečetl/a jsem si Informační balíček 2 (poslední kroky před operací).
- Mám hotová všechna povinná předoperační vyšetření dle žádanky.
- Proběhla návštěva anesteziologické ambulance (včetně přinesených výsledků a seznamu léků).
- Víím, které léky mám před operací upravit nebo vysadit a od kdy (dle anesteziologa).
- Mám zařízenou domácí pomoc po návratu a plán pro lázně či následnou péči.
- Absolvoval/a jsem druhou ambulantní lekci cvičení s fyzioterapeutem (kontrola techniky).
- Domácnost mám upravenou proti pádům (koberce, kabely, světlo, stabilní židle/křeslo).
- Mám zajištěn odvoz do nemocnice i při propuštění z nemocnice (kdo, kdy, kontakt).

POSLEDNÍ TÝDEN + DEN NÁSTUPU

- Včas jsem nahlásil/a nachlazení, teplotu, kožní problém nebo jinou infekci (pokud se objevila).
- Mám zabalenou tašku do nemocnice (doklady, hygiena, pohodlné oblečení a pevná obuv je v ní).
- Zakoupil/a jsem si doporučené nutriční doplňky.
- Mám připraveny berle a telefonní kontakty.
- Provedl/a jsem domácí dekolonizaci a na třetí dávku mám balíček sbalen do nemocnice.
- Vím, kdy mám být nalačno a jaké jsou pokyny k pití a užití léků v den operace (dle anestezie).

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Jak dlouho trvá operace a jak dlouho budu v nemocnici?

Samotná operace většinou trvá přibližně **60-90 minut**. Jedná se o **běžný a rutinní výkon**, který má dnes velmi dobré výsledky. Pokud vše probíhá bez komplikací a budete v dobré kondici (k čemuž výrazně pomáhá **vaše aktivní příprava a rehabilitace před operací**), **3.-4. pooperační den** vás obvykle přeložíme na rehabilitační oddělení. Zde budete intenzivně cvičit a nabírat síly přibližně **7-10 dní**. Po vytažení stehů, podle domluvy s lékařem, můžete pokračovat v **lázeňské péči nebo v domácí rehabilitaci**.

Jak dlouho vydrží endoprotéza?

Moderní implantáty, které používáme, jsou velmi spolehlivé. **U většiny pacientů vydrží 15-25 let a často i déle.**



Životnost nejvíce ovlivňuje **tělesná hmotnost, způsob zatěžování kloubu, kvalita kosti a pravidelný pohyb bez přetěžování**. I zde platí, že váš přístup má velký vliv.

Kdy budu řídit auto?

Řízení auta je obvykle možné až **po kontrolním vyšetření přibližně 3 měsíce** po operaci. Váš operatér zhodnotí sílu, pohyblivost a bezpečnost řízení a doporučí další postup. **Do té doby řízení nedoporučujeme**

Je v nemocnici Wi-fi?

Ano, pacientům poskytujeme **bezplatné Wi-fi připojení**.

Kdy budu chodit bez berlí?

Rychlost návratu k chůzi bez berlí je **individuální**. Zásadní roli hraje vaše **fyzická kondice, cvičení před operací a pravidelná rehabilitace po ní**. Na kontrolním vyšetření v ortopedické ambulanci přibližně **3 měsíce po operaci** lékař zhodnotí váš stav a řekne vám, zda je možné berle zcela odložit.

Kam mám jít po příjezdu do nemocnice při nástupu na operaci?

V den hospitalizace se hlásíte na **urgentním příjmu**. Zmáčknete tlačítko hospitalizace a sestřičky vás nasměrují na ortopedické oddělení. **Přesné informace dostanete včas od koordinátorky ortopedické péče**.

Kdy budu moci s novým kloubem cestovat?

V prvních týdnech po operaci je potřeba opatrnost kvůli **riziku trombózy**. Na kontrole zhruba **3 měsíce po operaci** s vámi lékař probere vhodné cestování. **Pokud víte, že budete potřebovat vycestovat dříve, řekněte nám to už při propuštění z nemocnice**.

Kdy budu moci sportovat (lyže, kolo, pěší túry)?

Návrat ke sportu je velmi **individuální**. Záleží na typu sportu, vaší kondici a průběhu rehabilitace. Obecně platí, že **šetrné aktivity** (chůze, kolo, plavání) jsou možné dříve než **náročné či kontaktní sporty**. **Vaše aktivní zapojení před operací i po ní výrazně ovlivní rychlost návratu k oblíbeným sportům**.

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Jsou v nemocnici nadstandardní pokoje?

Ano. Na ortopedickém oddělení je **jeden jednolůžkový nadstandardní pokoj** (bez vlastního WC a koupelny). Na rehabilitačním oddělení je **jeden nadstandardní pokoj včetně sociálního zařízení**. **Rezervaci je nutné řešit s koordinátorkou ortopedické péče co nejdříve.**

Je v nemocnici restaurace nebo bistro?

Ano, v nemocnici je **bistro Zdravičko**, kde najdete teplá i studená jídla, dezerty, kávu a drobné občerstvení. Personál je **vstřícný a zvyklý na pacienty i jejich doprovod.**

Je v nemocnici bankomat?

Ano. Bankomat se nachází v **přízemí naproti bistru Zdravičko**, vedle Rezervační kanceláře.





VAŠE POZNÁMKY



VAŠE POZNÁMKY

**PŘEJEME VÁM
PEVNÉ ZDRAVÍ!**



MORAVSKOSLEZSKÁ NEMOCNICE HAVÍŘOV

www.nemocnicehavirov.cz

Moravskoslezská nemocnice Havířov, p.o.
Dělnická 1132/24
736 01 Havířov

