ERAS® Society

Guia do Doente

Orientação e Preparação para Cirurgia Colorretal

CENTRO HOSPITALAR DE LISBOA OCIDENTAL, E.P.E.

Guia do doente

Este guia vai ajudá-lo a preparar-se para o internamento no Centro Hospitalar Lisboa Ocidental no serviço de Cirurgia Geral e esclarecer qual será o seu plano de recuperação após a cirurgia.

Prefácio

Provavelmente, ao longo do seu internamento vai ouvir dizer que é um doente "ERAS" (*Enhanced Recovery After Surgery*).

O "Programa ERAS" é um programa de recuperação para pessoas submetidas a cirurgia intestinal. Ou seja, uma vasta equipa de cirurgiões, enfermeiros, anestesistas, nutricionistas e fisioterapeutas farão todos os esforços para que o seu internamento e cirurgia decorram sem complicações, para que possa rapidamente regressar a sua casa de forma saudável e tranquila.

Em caso de dúvidas ou situações inesperadas pode contactar-nos.
De acordo como hospital onde esteve internado deve ligar para o telemóvel de serviço da Enfermeiras ERAS:

Hospital São Francisco Xavier - 969138344

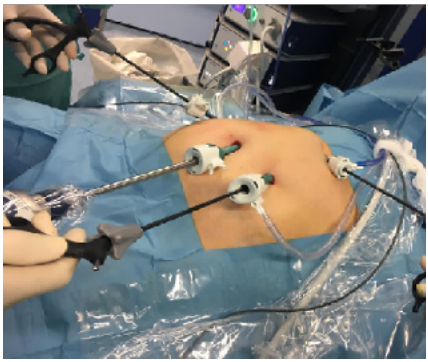
Hospital Egas Moniz - 969138397

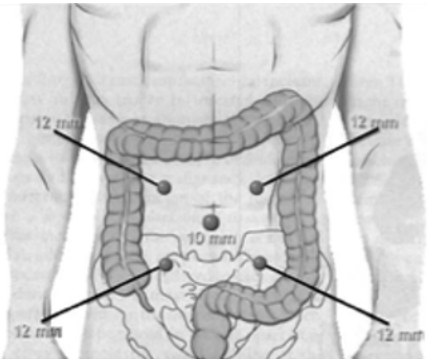
Hospital Santa Cruz - 969138316

Cirurgia Intestinal - O que é?

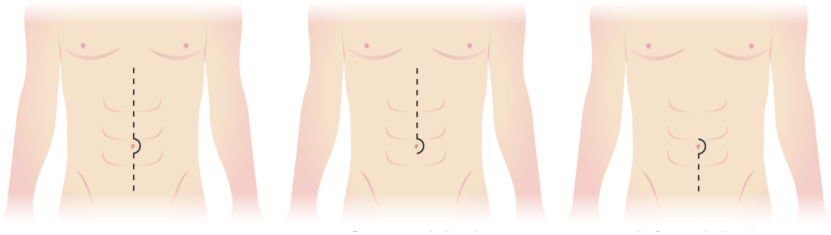
A sua cirurgia consiste na remoção de uma parte ou partes do intestino dito "doente". Pode ser feita da seguinte forma:

Laparoscopia - O cirurgião fará entre 4 a 6 pequenas incisões na região abdominal por onde é retirada a porção do intestino a remover.

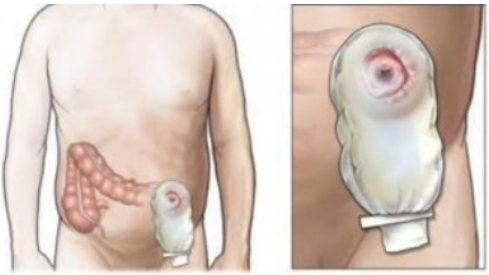




Laparotomia - O cirurgião fará uma incisão entre 10 a 20cm na região abdominal para realizar a cirurgia



Em algumas situações, poderá ser necessário construir uma ostomia de eliminação. Uma ostomia é um orifício criado no abdómen, em que o intestino é colocado à pele e por aí são eliminadas as fezes. Esta ostomia pode ser definitiva ou temporária. Se o cirurgião considerar que precisa de construir uma ostomia, isto ser-lhe-á explicado.



Se for este o seu caso, os enfermeiros irão ajuda-lo a cuidar da sua ostomia, bem como efetuar todos os ensinos, a si e à sua família para que fique autónomo no seu auto-cuidado.

Antes da cirurgia

Cerca de 2 semanas antes da sua cirurgia terá consultas de preparação com uma enfermeira, um anestesista e uma nutricionista. Nestas consultas, os profissionais irão dar-lhe as informações essenciais para se preparar para a cirurgia e para a sua recuperação após a mesma.

Alguns medicamentos poderão ter de ser suspensos 1 a 2 semanas antes da cirurgia, conforme indicação do seu

médico cirurgião ou anestesista. Não suspenda nenhum medicamento sem indicação médica

Os suplementos à base de produtos naturais deverão ser suspensos pelo menos 15 dias antes da cirurgia.

Deverá:

- Ter uma alimentação saudável e variada;
- Caminhar cerca de 30 minutos por dia;
- Realizar os exercícios respiratórios que lhe serão ensinados;
- Deixar de fumar;
- Não ingerir bebidas alcoólicas.

Depois da cirurgia poderá necessitar de ajuda por parte da sua família e/ou amigos. Caso não tenha esse apoio, deverá informar-nos para o ajudarmos a encontrar uma solução junto do Serviço Social do Hospital.

O tempo previsível de internamento pode variar entre 3 a 7 dias. Avise a Enfermeira se tiver alguma dificuldade no regresso a casa. Por favor, organize atempadamente o meio de transporte e acompanhamento para a alta.

Exercícios Respiratórios

Respiração abdominodiafragmática - tem como objetivo otimizar a sua respiração, dirigindo o ar para as bases pulmonares.

Deve colocar uma mão no peito e outra na barriga, inspire pelo nariz de forma a empurrar a mão que está sobre a barriga, em seguida, deve expirar pela boca até conseguir expulsar todo o ar.

Inspirometria de incentivo - Tem como objetivo otimizar a sua respiração e prevenir infeções respiratórias no pós-operatório. Deve expirar lentamente pelo nariz e, com os lábios bem cerrados em volta do bucal inspirar pela boca, elevando o marcador até ao máximo que conseguir. Antes e depois de operado, deve realizar estes exercícios cerca de 10 repetições - 3 vezes por dia. Aguarde sempre 2 horas após as refeições para realizar os exercícios.

Banda elástica para expansão torácica

1. Inspire pelo nariz ao mesmo tempo que estica a banda elástica ao nível do peito, afastando as mãos. De seguida, expire pela boca e, em simultâneo, volte a aproximar as mãos.
2. Inspire pelo nariz ao mesmo tempo que estica a banda elástica acima da cabeça, levantando os braços e afastando as mãos. De seguida, expire pela boca e, em simultâneo, volte a baixar os braços e a aproximar as mãos.
3. Inspire pelo nariz ao mesmo tempo que estica o elástico para cima, de seguida, expire pela boca e, em simultâneo, volte a aproximar as mãos às coxas.

O que levar para o hospital?

✓ Este livro;
✓ Medicação habitual;
✓ Garrafa de água;
✓ Pijama;
✓ Chinelos antiderrapantes;
✓ Óculos, prótese dentária, auditiva ou outra, caso use;
✓ Bengala, andarilho ou outro auxiliar de marcha, caso use;
✓ Ventilador não invasivo do domicílio, caso use;
✓ Inspirómetro de incentivo;
✓ Banda elástica;
✓ Deixe em casa objetos de valor, dinheiro e cartões de crédito; a instituição não se responsabiliza pelos mesmo.

Internamento

A sua admissão é feita no dia anterior à cirurgia em hora que lhe será transmitida.
Será efetuado:

- Acolhimento e apresentação do serviço;
- Horário de visitas no internamento da Cirurgia Geral ser-lhe-á transmitido no momento da admissão, bem como todas as devidas condições;

- Preparação intestinal (dependendo do seu tipo de cirurgia, e de acordo com prescrição médica, pode ser necessária a ingestão de líquido de preparação intestinal ou a realização de clister de limpeza);
- Banho com antissético (limpeza da pele);
- Profilaxia tromboembólica com administração de uma injeção subcutânea de heparina de baixo peso molecular;
- Poderá ingerir dieta de consistência sólida pobre em resíduos (pobre em fibra e sem lactose) até 6 horas antes da cirurgia e manter água e chá até 2 horas antes da cirurgia. Deve ingerir os suplementos nutricionais que serão fornecidos na véspera e 2 horas antes da hora da cirurgia.

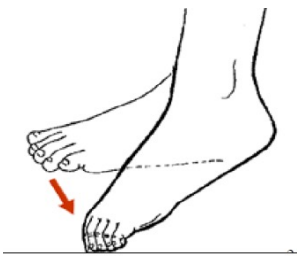
Dia da cirurgia - Dia 0

- ½ suplemento nutricional (100ml) até duas horas antes da cirurgia;
- Banho com antissético;
- Higiene oral;
- Retirar próteses e acessórios;
- Vestir bata/fato descartável e colocar meias de contenção elástica (fornecidos pelo hospital).

Após a cirurgia

Ficará no recobro do bloco operatório, o tempo necessário até o médico anestesista dar alta para o serviço de internamento.

Assim que estiver acordado deve começar a mobilizar as suas mãos e pés.



Entre 2 a 4 horas após a cirurgia irá levantar-se para um cadeirão com ajuda do enfermeiro.

Vai começar a ingerir água e chá, se não estiver nauseado; Se estiver a tolerar a dieta, inicia dieta líquida

pobre em resíduos ao jantar. É importante ir ingerindo água ou chá entre as refeições (1.0L/dia);

Deve fazer os exercícios respiratórios que lhe foram ensinados na consulta.

1º dia após a cirurgia - Dia 1

- Deve ingerir dieta líquida pobre em resíduos (cerca de 2L/dia incluindo suplementos nutricionais) passando a dieta mole pobre em resíduos ao jantar; Neste dia poderá também ser fornecido café para estimular o seu trânsito intestinal;
- Manter a ingestão de água ou chá. Neste 1º dia após cirurgia deverá ingerir >1.5L/dia;
- Deve estar fora da cama pelo menos 4 horas e fazer caminhadas 2 vezes por dia no corredor;
- Realizar exercícios respiratórios e exercícios de mobilização das pernas/pés;
- A remoção da algalia poderá ser feita entre o dia 1 e 3 pós-operatório, dependendo do tipo de cirurgia e anestesia realizados;
- Realizar SEMPRE medicação para as dores. Se apresentar dor superior a 4 alerte a equipa de enfermagem.

ESCALA VISUAL ANALÓGICA - EVA

2º dia após a cirurgia - Dia 2

- Ingerir água (cerca de 2 litros/dia) e consumir dieta de consistência sólida pobre em resíduos ao almoço e jantar e uma dieta diversificada nas restantes refeições. Mantém toma de suplementos fornecidos pelo hospital;
- Deve estar fora da cama pelo menos 6 horas e fazer caminhadas 2 vezes por dia no corredor;
- Realizar os exercícios respiratórios e exercícios mobilização de pernas/pés;
- Fazer medicação para as dores em comprimidos (se dor superior a 4, alerte a enfermeira);
- Informar a enfermeira quando o intestino funcionar: emissão de gases ou fezes

Entre o 3º e o 7º dia após a cirurgia

Terá alta se:

- Demonstrar autonomia nas suas atividades de vida diária;
- Conseguir ingerir uma dieta sem restrições e com suplementação sem náuseas ou vómitos (será avaliado e orientado por um nutricionista durante o internamento);
- Apresentar dor inferior a 4, apenas a tomar comprimidos;
- Não estiver a fazer medicação endovenosa;
- Emitir gases ou já ter evacuado após a cirurgia.

Após a alta

Após o regresso a casa siga as seguintes recomendações:

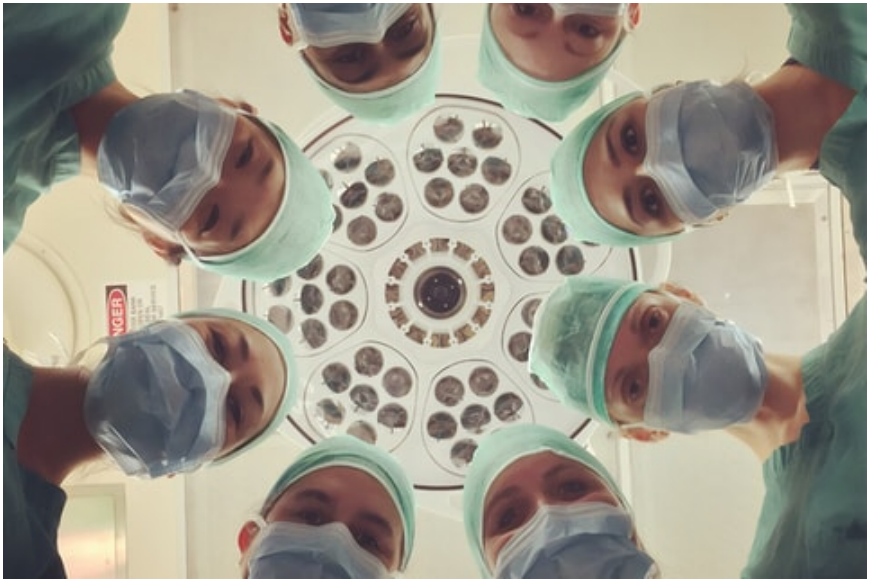
- Cuidados à ferida operatória segundo a indicação expressa na nota de alta médica e/ou de enfermagem (se tiver penso, não o deve molhar no banho, se tal acontecer deve substituir imediatamente o penso e dirigir-se ao Centro de Saúde);
- Dieta diversificada ou personalizada pelo/a nutricionista;
- Manter vigilância do seu peso;
- Poderá haver alterações no padrão intestinal (diarreia/obstipação); se esta alteração se estender por um longo período de tempo deve informar o seu médico;
- Retomar a sua vida diária de forma gradual e progressiva;
- Tomar a medicação para as dores segundo receita/prescrição médica.

Dia 0		Cumpri?	
		Sim	Não
Exercícios respiratórios	Fazer exercícios respiratórios		
Atividade física	Movimentar os pés na cama		
	Sentar no cadeirão		
Controlar a dor	Dor superior a 4 (avisar o enfermeiro)		
Alimentação	Ingerir água e chá		
	Ingerir 1 L de líquidos		
	Dieta líquida pobre em resíduos		
	Ingerir suplemento nutricional		

Dia 1		Cumpri?	
		Sim	Não
Exercícios respiratórios	Fazer exercícios respiratórios		
Atividade física	Estar fora da cama 4 horas		
	Caminhar no corredor 2x		
	Consumir as refeições sentado no cadeirão		
Controlar a dor	Só tomar comprimidos		
	Dor superior a 4 (avisar o enfermeiro)		
Alimentação	Ingerir 1,5 L de líquidos		
	Dieta pobre em resíduos		
	Ingerir suplemento nutricional		

Dia 2		Cumpri?	
		Sim	Não
Exercícios respiratórios	Fazer exercícios respiratórios		
Atividade física	Estar fora da cama 6 horas		
	Caminhar no corredor 3x		
	Consumir as refeições sentado no cadeirão		
Controlar a dor	Só tomar comprimidos		
	Dor superior a 4 (avisar o enfermeiro)		
Alimentação	Ingerir 2 L de líquidos		
	Dieta pobre em resíduos		
	Ingerir suplemento nutricional		

Dia 3		Cumpri?	
		Sim	Não
Exercícios respiratórios	Fazer exercícios respiratórios		
Atividade física	Estar fora da cama 8 horas		
	Caminhar no corredor 3x		
	Consumir as refeições sentado no cadeirão		
Controlar a dor	Só tomar comprimidos		
	Dor superior a 4 (avisar o enfermeiro)		
Alimentação	Ingerir 2 L de líquidos		
	Dieta pobre em resíduos		
	Ingerir suplemento nutricional		

Dúvidas

Boa cirurgia!