



O que pode fazer para se preparar para uma cirurgia.

A preparação para uma cirurgia pode ser muito desgastante. Lembre-se de que se trata de um esforço de equipa e que você faz parte dessa equipa. Fale com o seu médico sobre os motivos que o levam a necessitar de se submeter à cirurgia e como a mesma o pode ajudar. Pense na possibilidade de se fazer acompanhar por um familiar ou um amigo de confiança, que possa falar com o médico e a equipa de profissionais de saúde acerca do seu progresso enquanto está hospitalizado.

Estas são algumas coisas que pode fazer e que contribuem para que obtenha os melhores cuidados:

1. Esteja informado acerca da intervenção

Perguntas a colocar ao seu médico antes de optar pela cirurgia

- **Que tipo de cirurgia está a recomendar?** Obtenha tanta informação quanto possível sobre a cirurgia, de que forma esta o vai ajudar e se existem outras opções.
- **Por que preciso da cirurgia?** Destina-se a aliviar ou prevenir dores, melhorar uma função corporal ou diagnosticar um problema?
- **Quais são os possíveis riscos e vantagens da cirurgia?** Pondere as vantagens face aos possíveis riscos e efeitos secundários.
- **O que acontece se não me submeter à cirurgia?** Descubra de que forma a sua saúde pode ser afectada, caso opte por não se submeter à cirurgia.
- **Quanta experiência tem com este tipo de cirurgia?** Pergunte quantas vezes o médico já realizou esta cirurgia.
- **Que tipo de anestesia será necessário?** Pergunte sobre os possíveis efeitos secundários e certifique-se de que o anestesista tem conhecimento das suas possíveis alergias, bem como de todos os medicamentos que está a tomar.
- **Quanto tempo demorará a minha recuperação?** Pergunte quando irá poder regressar ao trabalho e retomar as suas actividades. Pergunte também se irão ser necessários acessórios ou equipamentos médicos em casa. Certifique-se de que os obtém antes da cirurgia.
- **O seu plano de seguro requer eventuais aprovações ou documentos?** Para determinados tipos de cirurgia, alguns planos de seguro requerem aprovações prévias ou segundas opiniões. Informe-se acerca dos serviços cobertos pelo seu plano de saúde com alguma antecedência antes da cirurgia.

2. Explore as suas opções antes de escolher um hospital

Compare os hospitais através das classificações atribuídas à sua qualidade

3. Antes e durante a hospitalização

Tome medidas para uma hospitalização segura e reduza o risco de infecção

Se não falar ou compreender muito bem inglês, solicite um intérprete.

4. Recuperar com segurança

Saiba o que tem de fazer depois de ter alta

5. Onde obter mais informações acerca de como se preparar para a cirurgia

- **Faça perguntas ao seu médico e faça uma pesquisa quanto às classificações atribuídas à qualidade dos hospitais para encontrar um hospital que lhe preste os melhores cuidados.** Verifique estes recursos:

–**The Joint Commission** é a organização líder do país no que respeita ao estabelecimento de padrões de cuidados de saúde: www.jointcommission.org

–**Hospital Compare** é um site patrocinado pelo governo. Este site faculta informações relativas aos cuidados prestados a doentes adultos com determinadas condições clínicas por parte dos hospitais: www.hospitalcompare.hhs.gov

–**O Leapfrog Group** é uma organização constituída por grandes empregadores, que visa melhorar a segurança, a qualidade e a acessibilidade económica dos cuidados de saúde: www.leapfroggroup.org

- **Pergunte ao seu médico se deve tomar antibióticos antes da cirurgia.**
- **Siga todas as instruções pré-operatórias com cuidado.** Provavelmente, ser-lhe-á solicitado para não comer a partir da noite anterior à cirurgia. Poderá receber instruções para deixar de tomar os seus medicamentos habituais ou poderá ser-lhe dada alguma medicação especial para tomar antes de ir para o hospital.
- **Peça ao médico para assinalar o local onde irá ser realizada a cirurgia.**
- **Informe o pessoal do hospital acerca de todos os medicamentos que está a tomar.** Deverá trazer uma lista escrita com o nome dos seus medicamentos. Em alternativa, pode trazer todos os seus medicamentos (nos seus frascos e embalagens originais) consigo para o hospital.
- **Informe o médico acerca de possíveis alergias.**
- **Pergunte ao pessoal do hospital que tem contacto directo consigo se lavou as mãos.** Lavar as mãos reduz o risco de infecção.
- **Certifique-se de que compreende todas as instruções que lhe são dadas quando sair do hospital.** Peça um número de telefone ao médico ou enfermeiro para o qual possa ligar em caso de dúvidas.
- **Fale com o seu médico ou enfermeiro acerca de todos os novos medicamentos.** Pergunte como e por que razão necessita de tomar cada um deles. Pergunte ainda acerca de possíveis efeitos secundários e o que fazer nessa situação.
- **Se tiver problemas, contacte o seu médico.** Isso inclui febre, perda de peso, dores e exsudação ou inchaço no local da cirurgia.

Agency for Healthcare Research and Quality
U.S. Department of Health and Human Services
www.ahrq.gov/consumer/surgery/surgery.htm

The Joint Commission
www.jointcommission.org/patientsafety/speakup/

Association of Perioperative Registered Nurses
www.patientsafetyfirst.org/consumers/what-to-expect.html

THE PARTNERSHIP FOR
HEALTHCARE EXCELLENCE

www.partnershipforhealthcare.org