

Chuẩn bị cho phẫu thuật trong ngày

Vietnamese | Tiếng Việt



Phẫu thuật trong ngày là gì

Phẫu thuật trong ngày, còn được gọi là phẫu thuật trong cùng một ngày, là khi quý vị nhập viện và xuất viện vào cùng ngày quý vị phẫu thuật.

Một số ca phẫu thuật trước đây phải nằm viện hiện đang được thực hiện một cách an toàn dưới dạng phẫu thuật trong ngày.

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe sẽ kiểm tra xem phẫu thuật trong ngày có an toàn cho quý vị hay không trước khi cuộc phẫu thuật được thực hiện. Nếu quý vị lo lắng, hãy nói chuyện với bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

Lợi ích của phẫu thuật trong ngày

- Tránh phải nằm viện không cần thiết.
- Cho phép quý vị phục hồi trong môi trường quen thuộc và trở lại nếp sinh hoạt thông thường của quý vị nhanh hơn.
- Giảm nguy cơ bị nhiễm trùng hoặc các biến chứng khác trong bệnh viện.
- Giảm đến mức tối thiểu sự trì hoãn đối với phẫu thuật do không có sẵn giường bệnh.
- Giúp giảm thời gian chờ đợi phẫu thuật.

Tài liệu này được soạn thảo để hỗ trợ quý vị chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc phẫu thuật trong ngày.

Trước khi phẫu thuật

Duy trì hoạt động và ăn uống điều độ



Duy trì hoạt động và ăn uống điều độ sẽ hỗ trợ cho cuộc phẫu thuật và phục hồi sức khỏe một cách thành công. Tránh hút thuốc trước khi phẫu thuật. Bao gồm protein trong chế độ ăn uống của quý vị, chẳng hạn như thịt nạc, trứng, các loại đậu và cá. Đặt mục tiêu dành 30 phút hoạt động thể chất mỗi ngày. Việc này có thể tạo và giữ cơ và khớp khỏe mạnh, đem lại năng lượng giúp quý vị mau lành bệnh và giảm căng thẳng.

Chia sẻ bệnh sử của quý vị

Trước khi phẫu thuật, quý vị sẽ được yêu cầu hoàn thành một bảng câu hỏi để kiểm tra xem cuộc phẫu thuật trong ngày có an toàn cho quý vị hay không. Điều quan trọng là phải báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe về bất kỳ tình trạng sức khỏe hoặc loại thuốc nào quý vị đang uống để giúp việc chuẩn bị, chăm sóc và phục hồi sức khỏe đến mức tốt nhất.



Hãy chắc chắn quý vị báo cho bác sĩ biết:

- bất kỳ dị ứng nào
- bất kỳ khó khăn về đường hô hấp, chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn hoặc nếu quý vị ngáy hoặc thức dậy thở hổn hển
- nếu chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị cao hơn 35
- bất cứ điều gì khác mà quý vị nghĩ họ nên biết.

Nhóm chăm sóc sức khỏe phẫu thuật của tôi có thể là:

- | | |
|---------------------|--|
| • Bác sĩ phẫu thuật | Chuyên viên Y tế Liên ngành chẳng hạn như: |
| • Bác sĩ gây mê | • Chuyên viên vật lý trị liệu |
| • Y tá | • Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp |
| | • Chuyên viên dinh dưỡng |

Quý vị có thể tính chỉ số BMI của mình tại:

betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult

Chuẩn bị cho phẫu thuật trong ngày

Đảm bảo quý vị có sự hỗ trợ phù hợp

Điều quan trọng là quý vị cảm thấy được hỗ trợ trong suốt quá trình phẫu thuật của mình. Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe về nhu cầu của quý vị, bao gồm bản sắc về văn hóa, ngôn ngữ, giới tính hoặc tính dục, hoặc khả năng hoạt động của quý vị. Quý vị muốn biết gì? Mang theo bảng các câu hỏi đến các cuộc hẹn của quý vị và ghi chép lại. Cân nhắc đưa người hỗ trợ đến các cuộc hẹn, chẳng hạn như người trong gia đình hoặc nhân viên hỗ trợ.

Bệnh viện có thể có sẵn các dịch vụ hỗ trợ, bao gồm:

- thông dịch viên trực tiếp và qua điện thoại
- nhân viên liên lạc dành cho người khuyết tật
- nhân viên liên lạc dành cho Người Thổ dân và/hoặc cư dân Đảo Torres Strait
- nhân viên liên lạc dành cho cộng đồng LGBTQIA+
- nhân viên xã hội.

Lập kế hoạch trước

Lập kế hoạch có thể giúp quý vị cho việc chuẩn bị trở về nhà sau cuộc phẫu thuật trong ngày. Đây có thể bao gồm cả việc sắp xếp:

- **Trách nhiệm chăm sóc đối với** trẻ em, vật nuôi hoặc người lớn tuổi.
- Thời gian nghỉ làm.
- Một **nơi ở an toàn** gần dịch vụ y tế – lý tưởng là trong vòng 30 phút di chuyển. Nếu không phù hợp để về nhà, quý vị hãy cân nhắc việc ở cùng với những người thân yêu.
- Cần **có người hỗ trợ** hoặc người chăm sóc ở lại với quý vị, người này cần có kỹ năng tư duy tốt để theo dõi quá trình phục hồi của quý vị và tìm sự trợ giúp nếu cần.

- **Di chuyển** đến và đi từ bệnh viện. Quý vị không nên lái xe trong ít nhất 24 giờ sau cuộc phẫu thuật. Kiểm tra bãi đậu xe và hỏi về khu vực đưa đón bệnh nhân.
- **Vật dụng** hỗ trợ sự phục hồi sức khỏe. Nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ đánh giá xem quý vị có cần thêm vật dụng hỗ trợ nào hay không, chẳng hạn như vật dụng hỗ trợ sự di chuyển hoặc ghế tắm.

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc lo ngại, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

Hãy liên hệ với bệnh viện càng sớm càng tốt nếu quý vị:

- thay đổi bất kỳ chi tiết liên lạc nào, chẳng hạn như địa chỉ hoặc số điện thoại của quý vị
- không thể đến phẫu thuật do bận rộn công việc hoặc gia đình
- mang thai
- có vấn đề về sức khỏe hoặc thuốc mới
- không còn có người hỗ trợ hoặc người chăm sóc ở bên quý vị sau cuộc phẫu thuật
- lo ngại về cuộc phẫu thuật của mình.

Trong 3 ngày trước khi phẫu thuật, hãy báo cho bệnh viện biết nếu quý vị:

- nhiệt độ hoặc sốt (cảm thấy nóng hoặc lạnh)
- đau họng, ho hoặc các vấn đề về hô hấp khác
- phát ban hoặc sưng tấy
- nói chung là cảm thấy không khỏe
- vết cắt, vết rách hoặc xước trên da của quý vị
- tiêu chảy hoặc nôn mửa
- gần đây đã đột xuất đến khoa cấp cứu hoặc Bác sĩ/bác sĩ gia đình (GP)

Chuẩn bị cho phẫu thuật trong ngày

Chuẩn bị cho ngày phẫu thuật

Bệnh viện sẽ cho quý vị biết khi nào nên **ngừng ăn uống trước cuộc phẫu thuật (nhịn ăn)**, điều này bao gồm bạc hà và kẹo cao su. Hãy chắc chắn rằng quý vị viết xuống và **làm theo hướng dẫn của họ**. Nếu quý vị không tuân thủ đúng, ca phẫu thuật của quý vị có thể bị trì hoãn hoặc bị hủy bỏ. Hãy chuẩn bị sự phục hồi sức khỏe tại nhà với chiếc giường được xếp đặt gọn gàng, bữa ăn chuẩn bị sẵn và những vật dụng quan trọng khác trong tầm tay sử dụng. Trong trường hợp quý vị cần phải ở lại bệnh viện, hãy xếp quần áo lót, đồ vệ sinh cá nhân và quần áo sạch vào túi rồi đưa cho người hỗ trợ.

Những thứ cần mang theo ✓

- Quần áo rộng thoải mái (chú ý đến vị trí vết thương phẫu thuật) và điện thoại di động (đảm bảo nó được sạc đầy)
- Bất kỳ loại thuốc nào quý vị thường uống được đựng trong hộp nguyên bản
- Thẻ Medicare, healthcare, DVA hoặc thẻ bảo hiểm y tế tư
- Kính, máy trợ thính hoặc các vật dụng hoặc thiết bị hỗ trợ liên lạc khác
- Kết quả xét nghiệm có liên quan như phim chụp X-quang hoặc siêu âm
- Trẻ em có thể mang theo đồ chơi yêu thích

Những gì không nên mang theo ✗

- Đồ quý giá hoặc số tiền lớn (tức là trên \$20)
- Túi lớn hoặc quần áo quá khổ
- Tránh đeo đồ trang sức, sơn móng tay và móng tay giả, trang điểm (kể cả mi giả) hoặc kính áp tròng

Chuẩn bị cho phẫu thuật trong ngày

Sau cuộc phẫu thuật

Biết kế hoạch chăm sóc tiếp theo

Trước khi rời bệnh viện, nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ cung cấp cho quý vị các hướng dẫn về cách kiểm soát cơn đau, cách băng bó, thuốc men, hạn chế vận động hoặc chế độ ăn uống cũng như những người cần liên hệ khi có sự lo ngại. Quý vị và người hỗ trợ của mình cần hiểu quá trình phục hồi thành công trông như thế nào và những dấu hiệu cảnh báo cần chú ý.

Đừng ngần ngại ghi chép và đặt câu hỏi nếu quý vị không rõ ràng về bất kỳ thông tin nào.

Nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ cho quý vị biết cần phải chú ý theo dõi những gì. Điều quan trọng là phải tham dự tất cả các cuộc hẹn để đảm bảo quý vị bình phục tốt sau cuộc phẫu thuật.

Việc theo dõi có thể bao gồm:

- cuộc gọi điện thoại, cuộc gọi video hoặc tin nhắn văn bản
- cuộc hẹn với Bác sĩ (GP) hoặc cuộc hẹn ngoại trú được sắp xếp trước
- dịch vụ Bệnh viện tại nhà (HITH), nơi y tá có thể đến thăm quý vị tại nhà.

Các dịch vụ cộng đồng ngăn hạn bổ sung có thể được sắp xếp. Điều này có thể bao gồm trợ giúp cho:

- chăm sóc cá nhân, chẳng hạn như tắm
- chăm sóc tại nhà, chẳng hạn như mua sắm hoặc dọn dẹp
- điều dưỡng cộng đồng hoặc y tế liên ngành, chẳng hạn như chuyên viên vật lý trị liệu.

Thông tin thêm

Phẫu thuật trong ngày:

betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsand treatments/day-surgery

Lối sống lành mạnh:

betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating

safeexerciseathome.org.au

quit.org.au

Dịch vụ Cộng đồng:

health.vic.gov.au/patient-care/short-term-supports

Gọi cho ai?



Nếu quý vị không biết phải làm gì hoặc gọi cho ai khi ở nhà, quý vị cũng có thể liên hệ:

- Bác sĩ/bác sĩ gia đình của quý vị
- Các Trung tâm Chăm sóc Ưu tiên Chính tại địa phương của quý vị - truy cập betterhealth.vic.gov.au/priority-primary-care-centres-ppccs
- Y TÁ THƯỜNG TRỰC để nhận được hỗ trợ và tư vấn từ y tá đã đăng ký suốt 24 giờ một ngày - gọi 1300 60 60 24
- Khoa Cấp cứu Ảo Victoria (Victorian Virtual Emergency Department), dịch vụ y tế công cộng để điều trị các trường hợp khẩn cấp không nguy hiểm đến tính mạng - truy cập vved.org.au
- Nếu cho rằng tình huống của mình là khẩn cấp, quý vị nên luôn luôn gọi cho Ba Số 0 (000) hoặc đến khoa cấp cứu.

Để đóng góp ý kiến



- hoàn thành khảo sát đóng góp ý kiến của dịch vụ y tế địa phương của quý vị hoặc liên hệ với nhân viên liên lạc dành cho người tiêu dùng
- liên hệ với Ủy viên Khiếu nại Y tế của Victoria: hcc.vic.gov.au

Cảm ơn nhóm người tiêu dùng đa dạng đã giúp phát triển tập sách thông tin này

Danh sách kiểm tra chuẩn bị cho phẫu thuật trong ngày

Trước khi phẫu thuật tôi sẽ...

- hoạch định cách giữ sức khỏe và thể lực trước khi phẫu thuật
- chia sẻ tất cả tình trạng sức khỏe và thuốc men của tôi với nhóm chăm sóc sức khỏe
- sắp xếp các trách nhiệm khác của tôi, chẳng hạn như nhiệm vụ chăm sóc và thời gian nghỉ làm
- sắp xếp người hỗ trợ và việc di chuyển đến và đi từ bệnh viện
- sắp xếp một nơi an toàn để ở sau khi phẫu thuật
- sắp xếp mọi vật dụng tôi cần ở nhà
- thảo luận về nhu cầu cá nhân của tôi với nhóm chăm sóc

Để chuẩn bị cho ngày phẫu thuật tôi sẽ...

- báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe biết nếu tình huống cá nhân của tôi đã thay đổi
- báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe biết nếu cảm thấy không khỏe
- hỏi khi nào tôi nên ngừng ăn uống trước cuộc phẫu thuật
- chuẩn bị túi đồ dùng cá nhân qua đêm, bao gồm những vật dụng cần thiết mang theo bên mình
- nói chuyện với người hỗ trợ của tôi để xác nhận việc di chuyển đến và đi từ bệnh viện
- sắp xếp giấy chứng nhận người chăm sóc và/hoặc cá nhân với nhóm chăm sóc sức khỏe nếu tôi cần đến

Sau khi phẫu thuật tôi sẽ...

- sắp xếp ai đó đến đón tôi và ở lại với tôi sau cuộc phẫu thuật
- tìm hiểu các dấu hiệu và triệu chứng để theo dõi và nhận biết khi nào và làm thế nào để tìm sự giúp đỡ
- ghi lại tất cả các cuộc hẹn và dịch vụ đã sắp xếp trước đó
Việc chăm sóc của tôi sẽ được tiếp tục với
- hỏi xin các tờ hướng dẫn về:
 - hạn chế hoạt động hoặc ăn uống sau cuộc phẫu thuật
 - kế hoạch thay băng cho vết thương
 - kế hoạch dùng thuốc

Số liên lạc

Ghi chú.....
.....
.....