

Home Care Instructions After Surgery

These are common instructions for your care after surgery. Based on your needs, your doctor may give you other instructions. **Follow the instructions given to you by your nurse or doctor.**

If you go home within 24 hours of surgery:

- You must have an adult drive you home from the hospital and stay with you for 24 hours.
- Rest for the first 24 hours. You may feel dizzy, lightheaded and tired. This is common and should get better by the next day.
- **Do not** drive, operate machinery or make important personal or legal decisions or sign legal forms for 24 hours.

Medicines

- Take your medicines as ordered.
- You may have pain after surgery. Take your pain medicines as ordered. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If your pain gets worse or is not controlled with medicine, call your doctor.
- If you have diabetes, your blood sugar may be higher than normal after surgery. You may need to check your sugar levels more often and report them to your doctor. If your blood sugars are high, check with your doctor to see if you should change any of your diabetes medicines.

Cuidados pós-operatórios em casa

A seguir, instruções básicas para os cuidados pós-operatórios. Dependendo das suas necessidades, o seu médico poderá lhe passar instruções diferentes destas. **Siga as instruções que você receber do seu médico ou enfermeiro.**

Se você voltar para casa 24 horas após a cirurgia:

- É necessário que um adulto o leve de carro do hospital para casa e fique com você durante 24 horas.
- Descanse nas primeiras 24 horas. Você pode sentir tonturas, vertigens e cansaço. Estes sintomas são normais e devem passar no dia seguinte.
- **Não** dirija, opere máquinas ou tome decisões pessoais e jurídicas importantes, nem assine formulários e contratos oficiais nas primeiras 24 horas.

Medicamentos

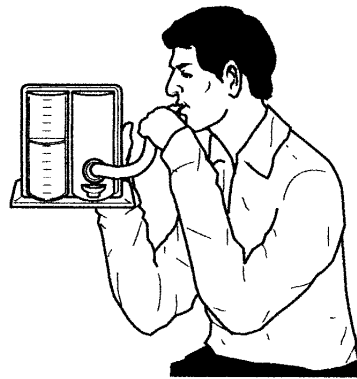
- Tome os medicamentos que lhe foram prescritos.
- Você poderá sentir dor após a cirurgia. Tome os analgésicos que lhe foram prescritos. Se a dor não for controlada, a recuperação poderá ser mais longa. Muitas vezes ajuda tomar analgésicos antes de atividades ou antes que a dor fique muito forte. Se a dor piorar ou não puder ser controlada com o medicamento, ligue para o seu médico.
- Se você tiver diabetes, a taxa de açúcar no seu sangue pode ficar acima do normal após a cirurgia. Pode ser necessário medir a taxa de açúcar e informá-la ao seu médico com mais frequência. Se a taxa de açúcar estiver alta, pergunte ao seu médico se é necessário mudar algum medicamento para o diabetes.

Activity

- You may need assistive equipment such as a walker or cane while you recover. If so, the staff will teach you how to use it.
- Avoid activity that puts stress on your incision for at least 6 weeks.
- If you had abdominal or chest surgery, support your incision with a pillow or blanket when moving or coughing.
- If you were taught how to cough, deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you can continue to do them at home.



Coughing



Incentive Spirometer

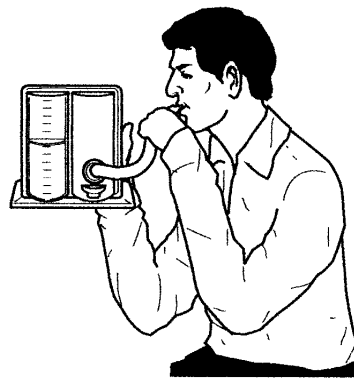
- Do not lift more than 10-15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.

Atividades

- Talvez seja necessário utilizar equipamentos de auxílio, como andador ou bengala, durante a recuperação. Se este for o caso, alguém da equipe do hospital ou da loja o ensinará a usá-lo.
- Evite atividades que forcem o local da incisão por pelo menos seis semanas.
- Se você tiver sido submetido a uma cirurgia abdominal ou torácica, apóie o local da incisão com um travesseiro ou manta ao se deslocar ou tossir.
- Se tiverem lhe ensinado como tossir, respirar fundo ou usar um espirômetro de incentivo no hospital, você poderá continuar com esses procedimentos em casa.



Tossindo



Espirômetro de incentivo

- Não levante mais de 5 a 8 quilos nas primeiras 2 semanas. Para elevar objetos, mantenha as suas costas eretas e levante-se com as pernas.
- Andar é recomendado. Aumente gradualmente o ritmo, o tempo e a distância a cada dia.

- Staying active and walking help prevent blood clots that can form after surgery. To prevent blood clots, your doctor may also have you do ankle pumps or other exercises, wear special stockings or take injections to thin your blood.
- You may go up and down stairs. Take them slowly and ask for help if needed.
- Do not drive, return to work, resume sexual activity, play sports or do heavy activity until allowed by your doctor.



Ankle Pumps

Diet and Bowels

- It is common to have mild nausea or vomiting after surgery. If you have nausea, start with clear liquids and light foods such as toast, rice or noodles. Then you can eat your normal diet when the nausea goes away. Avoid foods that cause you discomfort.
- Do not drink alcoholic beverages for 24 hours after surgery or while you are taking prescription pain medicine.
- To help avoid constipation, eat fruits, vegetables and whole grains and drink 6-8 glasses of water each day. Stool softeners or a mild laxative may be needed if you do not have a bowel movement within 3 days after your surgery. Call your doctor for more instructions.

- A manutenção de atividade e caminhada ajuda a prevenir coágulos sanguíneos que podem se formar após a cirurgia. Para prevenir coágulos sanguíneos, o seu médico poderá lhe pedir para fazer exercícios com o tornozelo e outros, vestir meias especiais ou tomar injeções para “afinar” o sangue.
- Você poderá subir e descer escadas. Faça tudo com cuidado e devagar; peça ajuda se necessário.
- Até que o seu médico libere não dirija, nem retorne ao trabalho, retome as atividades sexuais, faça esportes ou realize atividades intensas.



Exercícios com o tornozelo

Dieta e aparelho intestinal

- É comum sentir náuseas leves ou vomitar após a cirurgia. Se você sentir náuseas, comece com uma dieta de líquidos e comidas leves, como, torrada, arroz ou macarrão. Quando a náusea passar, você poderá retornar à sua dieta normal. Evite alimentos que possam causar desconforto.
- Não consuma bebidas alcoólicas nas primeiras 24 horas após a cirurgia ou enquanto estiver tomando analgésicos.
- Para prevenir a prisão de ventre, coma frutas, legumes e grãos integrais, e tome de 6 a 8 copos de água por dia. Purgantes ou laxativos leves podem ser necessários se o seu intestino estiver sem movimentos peristálticos 3 dias após a cirurgia. Ligue para o seu médico e peça mais instruções.

Incision Care

- If you have a dressing or bandage on your incision, you should remove the dressing after _____ hours. If you will need to keep a dressing on your incision, you will be taught how to change it.
- If you have stitches or staples on your incision, they will be removed in the doctor's office in about 7-14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7-10 days. The staff may remove them at your first doctor's follow up visit.
- To prevent an infection in your incision, keep it dry and clean. Each day, wash it with soap and water then gently pat it dry. Do not put lotions or powders on your incision.
- If you go home with a drain, your nurse will teach you how to care for it.
- You can shower but do not take a bath, swim or get in a hot tub until allowed by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- Increased drainage or bleeding
- Nausea or vomiting lasting more than 12 hours
- Sudden, severe pain or pain not relieved by medicine
- A fever over 101 degrees Fahrenheit
- Increased swelling, redness or drainage at the incision

Cuidados com a incisão

- Se a sua incisão estiver protegida por uma bandagem ou curativo, será necessário removê-lo após _____ horas. Se for necessário manter um curativo na incisão, lhe ensinarão como trocá-lo.
- Se você tiver pontos ou grampos na incisão, eles serão removidos na clínica do seu médico em cerca de 7 a 14 dias.
- Se a sua incisão for fechada por tiras adesivas parecidas com papel, chamadas de “steri-strips”, elas sairão sozinhas em 7 a 10 dias. Você poderá removê-las na sua primeira consulta de acompanhamento.
- Para evitar infecções na incisão, mantenha-a seca e limpa. Todos os dias, lave-a com água e sabão e, depois, seque-a com delicadeza. Não aplique loções ou pós na sua incisão.
- Se você for para casa com um dreno, um profissional lhe ensinará como cuidar dele.
- Você pode se lavar com um chuveirinho, mas não tomar banho de chuveiro, nadar, ou ficar imerso em uma banheira até que o seu médico dê permissão.

Ligue imediatamente para o seu médico no caso de:

- Aumento de secreções ou sangramentos
- Náusea ou vômitos por mais de 12 horas
- Dor súbita e intensa ou não aliviada com analgésicos
- Febre superior a 38°C
- Aumento de inchaço, vermelhidão ou secreção na incisão

Call 911 right away if you have:

- Numbness, tingling or color change of a leg or arm
- A hard time breathing
- Chest pain

If you are not able to contact your doctor or if your symptoms are severe, call 911.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Ligue imediatamente para o seu médico no caso de:

- Fraqueza, formigamento ou mudança de cor de perna ou braço
- Dificuldade para respirar
- Dor torácica (dor no peito)

Se não puder chamar o seu médico ou se os sintomas forem graves, ligue para 911.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Home Care Instructions After Surgery. Brazilian Portuguese.