



## GOMENDIOAK PROSTATEKTOMIA ERRADIKALETIK OSPITALEKO ALTA HARTU ETA GERO

Hemen datorren informazioa lagungarria izango zaizu prozesuaren eboluzioa ezagutzeko.

### Zauri kirurgikoak, bete gomendio hauek:

- Alta hartzean, grapak izango dituzu zaurietan. Erizaintzako txostena ere emango dizute, eta hor azalduko da zure osasun-zentroan noiz kendu behar dizkizuten.
- Dutxatu eta gero, inportantea da zauria ondo lehorraraztea, ukitu txikiak eginez, inoiz ez igurtzita.
- Eguzkitan egon nahi baduzu, estali zauria.
- Zauri kirurgikoetan gorritasuna edo mina baduzu, kontsultatu erizainarekin edo osasun-zentrokoekin.
- Zaindu zauriaren tenperatura egunean behin, hobe arratsaldean. 38 °C baino goragoa bada, kontsultatu Lehen Mailako Arretako medikuarekin.
- Beharbada, mina izango duzu sabelean; erabili medikuak agindutako analgesikoa.
- Jarduera fisiko moderatuak osatzen lagunduko dizu: ibili eta egin jarduera arinak. Ez hartu zamarik, eta ez egin ahalegin handiko kirolak (igeriketa, bizikleta...). Kontsultatu urologoarekin laneko jardueraren gainean.
- Gidatzea ere ahalegin fisikoa da. Bidaia luzeak egin behar badituzu, gelditu, bi ordutik behin, gernua egitera; ez egon luzaz egin gabe.

### Elikadura:

- **EZ EGIN AHALEGIN HANDIRIK KAKA EGITEAN, ODOLIK EZ BOTATZEKO GERNUAN EDO ZAURIA TENTSIOAN EZ JARTZEKO.**
- Idorreriarik ez izateko, sartu dietan zuntz askoko janariak (frutak, barazkiak...), eta edan bi litro ur egunean (non eta medikuak ez dizun bestelakorik agintzen)  
Idorreria ez bada joaten, kontsultatu Lehen Mailako Arretako medikuarekin.

### Higienea:

- **Funtsezkoa da** genitalak garbitzea. Honela egitea gomendatzen dizugu: atzeratu prepuzioa, garbitu urarekin eta xaboiarekin eta ez ahaztu prepuzioa berriz aurreratzeaz, zakila haz ez dadin. Maniobra hori ez da beharrezkoa fimosia eginda bazaude.

Dokumentu honekin batera, gomendioen informazio-orria emango dizute: ZUNDA BESIKALA DARAMAN PAZIENTEA. Bete zorrotz jasotako aginduak. Zure kasuan, zeure burua garbitzeko orduan, komeni da gernu-poltsa deskonektatzea, dutxan zarela oharkabean zundari tirakadarik ez emateko.