

## KIRURGIA BARIATRIKOA

*Interbentzio-ondoko zainketak eta gomendioak*

### ZAURI KIRURGIAKOA ETA HIGIENEA:

- Dutzatu egunero, eta kontuz, bereziki, sabelaldearekin. Garbitu ebakiak urarekin eta xaboiarekin, lehortu igurtzi gabe eta utzi airean. Crema hidratatzailea erabil dezakezu grapak edo puntuak kendu arte.
- Ez kezkatu ubeldura edo hematoma moreren bat agertzen bazaizu zauriaren inguruan (bere gisa aldatuko zaio kolorea).
- Zauriak zikindu egiten badu edo gorritu egiten bada, joan Lehen Mailako Arretako Zentrora.
- Lehen Mailako Arreta Zentroan kenduko dizkizute grapak edo puntuak, altaren txostenean adierazitako egunean.



- Eguzkitan egongo bazara, babestu zauriak interbentzio-ondoko hemezortzi hilabeteetan. Horretarako, aposituak erabil ditzakezu, edo, bestela, osoko eguzki-babes crema, betiere zauriak orbainduta badaude.

### TENPERATURA:

Neurtu temperatura arratsaldero, hamar egunez. 38 gradukoa edo hortik gorakoa bada, kontsultatu Lehen Mailako Arretako medikuari edo joan Larrialdi Zerbitzura.

### HEPARINA (HPBM):

Koagulurik ez sortzeko, heparinaren injekzioa jarri behar da egunero. Egunero egin behar duzu, gutxi gorabehera ordu berean eta kirurgialariak adierazitako denbora tartean. Ospitaleratuta egon zarenean, erizainak erakutsi dizu nola egin behar duzun, eta idatziz eman dizu informazioa.

### ELIKADURA:

Zorrotz bete behar dituzu Nutrizio eta Dietetika Zerbitzuak emandako jarraibideak. Kirurgian erabilitako teknikaren arabera, jarraibide horiek aldatu egingo dira. Ospitaleratuta egon zarenean azaldu dizute nola egin behar duzun, eta jarraibide horiek jasotzen dituzten dokumentuak eman zaizkizu. Nutrizio eta Dietetika Zerbitzuarekin harremanetan jartzeko telefono zenbakia duzu, tratamendu dietetikoaren planarekin lotuta zalantzaren bat argitu nahi baduzu.



### MINA:

- Hartu zure kirurgialariak preskribatutako analgesia.
- Minak jarraitzen badu eta/edo agindutako analgesiarekin areagotu egiten bada, kontsultatu Lehen Mailako Arretako medikuari, edo joan Larrialdi Zerbitzura.

### OHITURA TOXIKOAK:

Ez erre eta ez hartu alkoholik edo bestelako drogarik. Ohitura horiek sendatzeko prozesua eragozten dute.



### MEDIKAZIOA:

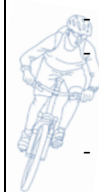
Ospitaleko alta hartu ondoren, zure kirurgialariak eta endokrinok preskribatutako tratamendua bete behar duzu. Kirurgia horren ostean, obesitatearekin loturiko sintomak hobetu ohi dira; besteak beste, hauek: HTA, DM, Hiperkolesterolemia, Apnea buxatzailea... Beraz, Lehen Mailako Arretako zure medikuak aldatuko dizu tratamendua, zure eboluzioaren arabera.



### EGOERA EMOZIONALA:

Baliteke sendatu bitartean kezka, ziurgabetasuna, zalantzak eta abar izatea. Garrantzitsua da aldaketa horietara ohitzea. Zure kirurgialariak edo Lehen Mailako Arretako medikuak orienta zaitzake.

### ARIKETA FISIKOA:



Ez egin ahaleginik hilabeteetan. Ariketa fisikoak pisua galtzen lagunduko dizu; garrantzitsua da zure egoerara egokitutako ariketen programa jarraitzea.

- Hamar egunen ostean, komeni da ibiltzera ateratzea eta egunez egun ibilaldiaren distantzia areagotzea.
- Hilabeteren ondoren, igeriketan, bizikletan edo zure sasoirako egoki den ariketa aerobikoren batean has zaitzake.
- Ospitaleratuta egon zarenean irakatsi dizkizuten arnasketa ariketak egiten jarraitu behar duzu, eman dizugun bultzatzaile (Inspiron) eta guzti.
- Lanean hasteko eguna zure jarduera motaren arabera izango da. Kontsultatu Lehen Mailako Arretako medikuari.



**GOGORATU: onura etorriko da motibazioa eta konpromisoa jartzen badituzu.**

2017ko uztaila

IO-KIRURGIA OROKORRA-10