

PRZYGOTOWANIA DO OPERACJI

Czy można w jakikolwiek sposób przygotować się do czekającej Cię operacji?

Zawsze można coś zrobić dla siebie, zarówno w zakresie logistyki samego pobytu w szpitalu, jak i na poziomie mentalnym. Podejmowanie działań uspokaja też trochę emocje i daje Ci poczucie wpływu na sytuację.

LOGISTYKA

- ➔ Sprawdź listę do szpitala (znajdziesz ją w plikach) i na jej podstawie zrób zakupy.
- ➔ Sprawdź, czy walizka działa i wstępnie już ją spakuj.
- ➔ Ustal, kto zawiezie Cię do szpitala i kto Cię z niego odbierze, najlepiej mieć także plan B, na wypadek, gdyby Twój „szofer” wypadł z grafiku.
- ➔ Jeśli masz dzieci wymagające opieki, ustal harmonogram, kto i kiedy przejmie nad nimi opiekę. Nawet jeśli ich Tata jest mega ogarnięty i samodzielny, to na pewno przyda mu się wsparcie logistyczne.
- ➔ Jeśli masz siłę oraz wenę kulinarną i lubisz gotować – możesz przygotować jedzenie na zapas: do zamrażarki lub zamrozić. Dla bliskich na czas Twojej nieobecności, lub... dla samej siebie na czas rekonwalescencji po operacji. Sama wiesz, co lubisz najbardziej i co pomaga Ci w złym samopoczuciu – możesz przygotować sobie rezerwy słoiki (lekkostrawne, nie wzdymające, nie tłuste). Gotowanie (jeśli się je lubi) skutecznie odciąża głowę, pozwala się odstresować i daje poczucie sprawstwa.
- ➔ Jeśli gotowanie nie jest tym co tygrysi lubią najbardziej, możesz też umówić się z kimś (Mamą? Teściową? Sąsiadką? Przyjaciółką?) na „domowy catering” na czas, kiedy będziesz dochodzić do siebie. Nie krępuj się! Ludzie chcą pomagać, a wiele kobiet ma szczególny pęd do okazywania miłości przygotowując posiłki 😊

ZDROWOTNIE i WIZERUNKOWO:

Warto ogarnąć kilka tematów, na które po operacji nie będziesz mieć siły:

- ➔ **Fryzjer**
- ➔ **Stomatolog** (anestezjolog pyta przed znieczuleniem, czy żaden ząb się nie „kiwa” – nie wiem dlaczego, ale ucieszyłam się, że mogę powiedzieć: „wszystko ok, zrobiłam przegląd stomatologiczny”). Jeśli jest prawdopodobieństwo, że otrzymasz leczenie uzupełniające w postaci chemioterapii, tym bardziej warto zadbać o uzębienie (podczas chemioterapii nie powinno się wykonywać żadnych inwazyjnych zabiegów, stomatologicznych również).
- ➔ **Podolog** – jeśli masz jakiegokolwiek problemy z paznokciami u stóp, lepiej załatwić je teraz.
- ➔ **Kosmetyczka** – raczej bez inwazyjnych zabiegów, ale jeśli pomoże ci poprawić nastrój, czemu nie. Niektóre szpitale zalecają, aby paznokcie u rąk były widoczne podczas znieczulenia (w sensie bez hybrydy, lakieru, etc.) – warto zadzwonić na oddział i upewnić się w tej kwestii.
- ➔ Zdrowe, nieobciążające **żywienie**, z troską o witaminy, mikroelementy i białko.
- ➔ Przed zgłoszeniem do szpitala, możesz samodzielnie **ogolić/wydepilować strefy intymne**, oszczędzisz sobie w ten sposób krępującego zabiegu w wykonaniu pielęgniarki przed operacją, lub samodzielnej walki w polowych warunkach szpitalnych sanitariatów 😊.

MENTALNIE

- ➔ Znajdź wirtualną grupę wsparcia, pacjentów z podobną do Twojej diagnozą.
- ➔ Skorzystaj ze wsparcia psychoonkologa (można korzystać na NFZ), to naprawdę NIE JEST klasyczna psychoterapia, natomiast pomoże Ci uśmierzyć największe troski i lęki.
- ➔ Spróbuj pomedytować. To nie muszą być medytacje w stylu oświeconych mnichów buddyjskich. Pomocne są nawet kilkuminutowe praktyki dla całkowitych amatorów 😊 np. nagrania na kanale mmYOGA Małgorzaty Mostowskiej Relaksacja na Sen i na Stres ‘15min <https://tiny.pl/9m49c>
Medytacja na Stres – Spokój i Wdzięczność; ‘15 min <https://tiny.pl/9m4wt>
Relaksacja Jacobsona – Na Stres, Niepokój i Lęk ‘25 min <https://tiny.pl/9m4ww>
- ➔ **ODDYCHAJ** – naucz się prostych technik oddechowych (to naprawdę jest banalnie proste), pomagają uśmierzyć stres, mogą też być bardzo pomocne w szpitalu.
Medytacja Prowadzona – Oddech i Uwaga; Małgorzata Mostowska 11 min <https://tiny.pl/9m49v>
- ➔ Jeśli masz taką możliwość, skorzystaj z terapii czaszkowo-krzyżowej. Jest jedną z najbardziej delikatnych form terapii osteopatycznej. To bardzo przyjemny, nieinwazyjny zabieg polecany dla pacjentów, u których w leczeniu potrzebna jest regulacja autonomicznego układu nerwowego. Prawidłowy balans pomiędzy współczulnym i przywspółczulnym układem nerwowym jest kluczowy dla postępowania procesów gojenia, regeneracji, prawidłowego trawienia i dobrego samopoczucia.

I wreszcie: Operacja ma pomóc Ci odzyskać zdrowie. Prawdopodobnie **wszystko pójdzie dobrze**.

Jednak jest to poważna ingerencja w ciało, obarczona ryzykiem. Niektóre z nas nie chcą nawet o tym myśleć, ale niektóre wolą się zabezpieczyć na każdą okoliczność. Co to oznacza?

- ➔ Możesz przygotować dla życiowego partnera/ki lub innej Bliskiej Osoby informacje dotyczące Twojego ubezpieczenia, stanu/hasła do konta bankowego, pinu do karty (ja np. na czas pobytu w szpitalu przelałam wszystkie pieniądze na konto męża w depozyt 😊, inna Syrenka po prostu wyciągnęła pieniądze z banku i zostawiła na biurku w domu).
- ➔ Możesz napisać listy do najbliższych. Tak, na wszelki wypadek, jeśli jest coś czego jeszcze im nie powiedziałaś, a chciałabyś mieć pewność, że się dowiedzą. Myślę, że warto mieć taki list w szufladzie. Prawdopodobnie wyleczą Cię z raka, ale nikt z nas nie ma glejtu na nieśmiertelność, a wypadki drogowe zbierają większe żniwo niż choroby onkologiczne.
- ➔ Jeśli wciąż pracujesz zawodowo, ogarnij sprawy zawodowe tak, aby kilkutygodniowa nieobecność nie spowodowała katastrofy w Twoim miejscu pracy.

Z drugiej strony: **czas choroby i leczenia zwalnia Cię z obowiązku ogarniania wszystkiego**. Czasem po prostu, zwyczajnie: trzeba odpuścić...

Bądź dla siebie dobra.

*opracowała: Agnieszka Ratajczak – Mucharska
we współpracy i w oparciu o doświadczenia Syrenek z grupy „Syrenki na Gigancie”*