

## **ZANIM WYJDZIESZ ZE SZPITALA** – dopilnuj kilku ważnych kwestii:

- **KONIECZNIE** odbierz **WYPIS** ze szpitala, będą tam wszystkie niezbędne informacje dotyczące Twojego pobytu w szpitalu.
- Odbierz i sprawdź czy są wszystkie, dokumenty, które dostarczałaś do szpitala - np. grupa krwi itp.
- Postaraj się (o ile to możliwe) odebrać wypis nieco wcześniej niż przed samym opuszczeniem szpitala i **PRZECZYTAJ go uważnie przed wyjściem**. Może się zdarzyć, że znajdziesz tam informacje, które Cię zaniepokoją lub wzbudzą Twoją ciekawość – póki jesteś w szpitalu masz szansę rozwiązać wszystkie wątpliwości.
- **SPRAWDŹ** też co przepisano Ci na recepcie i upewnij się, że wiesz jak stosować wszystkie zalecenia. Możesz poprosić aby wystawiono receptę na silniejsze leki p/bólowe jeśli nie masz takich w domu, a uważasz, że mogą Ci pomóc.
- **DOWIEDZ SIĘ** gdzie i kiedy odebrać **WYNIK BADANIA HISTOPATOLOGICZNEGO** (hispat). Czasem trzeba dzwonić do sekretariatu i dowiadywać się czy już są wyniki. Czasem sekretarka lub koordynatorka dzwonią aby poinformować, że jest wynik i często podają wówczas termin wizyty lub konsylium. Czasem informacja o spodziewanym terminie odbioru wyników jest podana na wypisie.
- Sprawdź czy masz wystawione **ZWOLNIENIE LEKARSKIE** (w przypadku operacji radykalnej zwykle otrzymuje się 4 do 6 tygodni L4).
- Najlepiej **ZAINSTALUJ APLIKACJĘ IKP** (Indywidualne Konto Pacjenta) na swoim telefonie. Uzupełnij dane kontaktowe czyli telefon i adres mailowy. I zaznacz, że chcesz otrzymywać powiadomienia na 2 sposoby. Będziesz mogła na bieżąco sprawdzać czy recepty, zwolnienie i wizyty/skierowania zostały wpisane do systemu.
- Możesz poprosić o **PROTOKÓŁ OPERACJI** – dokument ten nie jest standardowo wydawany pacjentkom, ale może być bardzo użyteczny podczas dalszego leczenia. Zawiera informacje na temat przebiegu operacji, podjętych czynności, usuniętych organów etc. Będzie przydatny zwłaszcza w sytuacji, jeśli w toku dalszego leczenia, zdecydujesz się zmienić lekarza operatora lub ośrodek, w którym się leczysz. Jeśli nie otrzymasz tego dokumentu wraz z wypisem, możesz się zwrócić z prośbą o jego wydanie w dowolnym momencie. Prośbę składasz na piśmie (bądź mailowo) kierując ją do sekretariatu oddziału lub – jeśli upłynęło więcej czasu - do archiwum dokumentacji (adresy znajdziesz na stronie szpitala).
- Jeśli diagnozujesz się w kierunku nowotworu jajnika, upewnij się, że tzw „bloczki” (czyli wycinki pobrane podczas operacji), zostały wysłane na **BADANIA GENETYCZNE** (w celu zbadania mutacji BRCA). W niektórych ośrodkach jest to już standardowa procedura. Jeśli w Twoim nie jest to standard, zapytaj co masz zrobić aby takie badanie mogło zostać przeprowadzone. (Możesz je zrobić również sama, komercyjnie np. dzięki badamygeny.pl, wówczas jest to badanie z krwi; ale pamiętaj, że masz prawo do takich badań w ramach NFZ)
- Po powrocie do domu, prawdopodobnie przez kilkanaście dni (od 10 do 30) będziesz zmuszona robić sobie sama **ZASTRZYKI PRZECIWKAKRZEPOWE**. Dla niektórych, to przerażające wyzwanie. Jeśli masz w swoim najbliższym otoczeniu osobę, na którą możesz scedować ten obowiązek (męża, siostrę, sąsiadkę etc) – to super. Być może masz po w pobliżu przychodnię z gabinetem zabiegowym,

wówczas możesz liczyć na pomoc profesjonalistów. (Nadal wówczas pozostaje problem z weekendami.) Bardzo prawdopodobne jednak, że niestety będziesz zmuszona robić to sama. To **NAPRAWDĘ** nie jest trudne, ani szczególnie bolesne. Możesz poprosić jeszcze w szpitalu, aby pielęgniarka poinstruowała Cię jak to robić, a może pozwoliła Ci zrobić sobie samej zastrzyk pod jej okiem.

- ➔ Dowiedz się, w jaki sposób **DBAĆ O BLIZNĘ**, na co zwrócić uwagę i co ewentualnie, powinno Cię zaniepokoić, i co wówczas zrobić. Pielęgniarki na oddziale są zwykle mocno obciążone pracą, więc nie będą o tym pamiętać, ale jeśli poprosisz, z pewnością wszystko Ci wytłumaczą.
- ➔ Zapytaj kiedy i gdzie masz się zgłosić na **ŚCIĄgniĘCIE SZWÓW**. Teoretycznie powinni to zrobić w każdym gabinecie zabiegowym, ale praktyka pokazuje, że nie zawsze tak to działa. Najlepiej jeśli zgłosisz się do ośrodka w którym byłaś leczona. Jeśli jednak jest on np. w innym mieście, poproś o skierowanie do lokalnego ośrodka NFZ na ten zabieg. Wizyta prywatna (w takim wypadku u chirurga) lub domowa wizyta pielęgniarki to koszty nieadekwatne do powagi zabiegu.
- ➔ **JEŚLI WRACASZ DO PUSTEGO DOMU** – to generalnie nie jest dobry pomysł. Nawet jeśli na co dzień mieszkasz sama, dobrze by było aby na kilka dni zamieszkał z Tobą ktoś bliski, kto będzie Cię wspierać w powrocie do zdrowia. Jeśli nie masz takiej możliwości, zawsze możesz poprosić o przedłużenie pobytu w szpitalu o dzień lub dwa, aby dojść do siebie. Możesz też poprosić o wsparcie pielęgniarki środowiskowej, która odwiedzi Cię w domu - zapytaj czy Twój szpital przewiduje taką formę wsparcia.

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