

ERAS - TO WARTO WIEDZIEĆ!

ERAS, czyli Enhanced Recovery After Surgery to protokół **kompleksowej opieki okołoperacyjnej** stworzony dla poprawy wyników leczenia pacjentów poddawanych zabiegom operacyjnym.

ERAS wymaga współpracy zespołu: **chirurga, anestezjologa, dietetyka, fizjoterapeuty, pielęgniarki, psychologa** oraz **samego pacjenta**, który staje się aktywnym uczestnikiem procesu leczenia.

Główne elementy protokołu ERAS w przygotowaniu pacjenta do operacji:



Ocena stanu odżywienia i interwencje żywieniowe



Aktywność fizyczna



Wsparcie psychologiczne i edukacja



Zaprzestanie palenia i ograniczenie alkoholu



Optymalizacja chorób współistniejących



Skrócony czas głodzenia przed operacją

WYSOKOBIAŁKOWE NALEŚNIKI NA SŁODKO (8 PORCJI)

Przepis na danie słodkie, lekkie, zrównoważone i bogate w białko. Idealne na śniadanie lub przekąskę!

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 450 ml mleka 2%
- 1 saszetka **RECOMED**® o smaku neutralnym
- 2 jajka
- 100 g mąki pszennej
- łyżka oliwy
- łyżeczka cukru
- szczypta soli

Nadzienie:

- 100 g serka homogenizowanego
- 1 saszetka **RECOMED**® o smaku truskawkowym lub brzoskwiniowym

MAKROSKŁADNIKI (na 1 porcję):

Kalorie: 177 kcal
Białko: 8,5 g
Tłuszcz: 5,9 g
Węglowodany: 21,4 g
Błonnik: 1,25 g



WYKONANIE:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, smażyć na rozgrzanej patelni. Naleśniki podawać z nadzieniem, udekorowane świeżymi owocami.



LISTA PRAKTYCZNA: CO ZABRAĆ DO SZPITALA?

- ☐ dowód osobisty
- ☐ skierowanie do szpitala
- ☐ wyniki badań
- ☐ lista leków
- ☐ piżama/koszula nocna
- ☐ szlafrok
- ☐ bielizna, skarpetki
- ☐ kapcie
- ☐ klapki pod prysznic
- ☐ ręcznik
- ☐ mokre chusteczki
- ☐ sztućce
- ☐ kubek
- ☐ przybory toaletowe
- ☐ woda do picia
- ☐ książka do czytania

PREHABILITACJA

PRZYGOTUJ SIĘ DO ZABIEGU I WRÓĆ SZYBCIEJ DO ZDROWIA!



INFORMACJE | WYTYCZNE | PORADY | ĆWICZENIA | PRZEPISY

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA KAŻDEGO PACJENTA

CZYM JEST PREHABILITACJA?

Prehabilitacja to kompleksowe przygotowanie organizmu do planowanego zabiegu operacyjnego. Obejmuje m.in. **odpowiednie odżywienie, aktywność fizyczną i wsparcie psychologiczne**. Dzięki temu szybciej wrócisz do zdrowia!

Prehabilitacja to:



Mniejsze
ryzyko powikłań



Lepsze
samopoczucie



Krótszy
czas hospitalizacji



Lepsze
wyniki leczenia

PRZYGOTOWANIE ŻYWIENIOWE DO OPERACJI

1 DZIEŃ PRZED



RECOMED® CARBO*
3 porcje w wieczór
poprzedzający zabieg
1 porcja w dniu zabiegu



1 porcja **RECOMED® SKIN***
1-2 porcje **RECOMED®***
lub **RECODIAB*** (dla osób z cukrzycą)
Witamina D (2000IU-4000IU dziennie)
Kwasy Omega 3 (2-3 g dziennie)

Kontynuuj wsparcie
żywniowe w postaci
zaleconych preparatów
doustnych **RECOMED®***



14 DNI PRZED

OPERACJA

14 DNI PO

*pod kontrolą specjalisty

RUCH TO ZDROWIE – ĆWICZ, ILE MOŻESZ

Krótkie spacer, lekkie ćwiczenia oddechowe i rozciągające - **regularna aktywność poprawia krążenie i ogólną sprawność!**



Ćwiczenia oddechowe (codziennie)

Oddychanie przeponowe: połóż rękę na brzuchu, wdychaj przez nos tak, by unióś się brzuch, wydychaj powoli ustami. 10 powtórzeń, 2 serie.
Ćwiczenia z dmuchaniem do słomki: wzmacniają mięśnie oddechowe i poprawiają wentylację płuc. 5 minut.



Ćwiczenia aerobowe (3-5 razy w tygodniu)

Spacer w tempie umiarkowanym: 10-30 minut, z przerwami w razie potrzeby. Można zamienić na rower stacjonarny lub marsz w miejscu.
Chód z wysokim unoszeniem kolan w miejscu. 30 sekund, odpoczynek, 3 powtórzenia.



Ćwiczenia siłowe (2-3 razy w tygodniu)

Wstawanie z krzesła: usiądź i wstań powoli bez pomocy rąk. 8-10 powtórzeń, 2 serie.
Unoszenie rąk z butelkami wody: w przód, w bok, nad głowę. 10 powtórzeń każdej pozycji.
Napinanie mięśni ud i pośladków na siedząco: utrzymuj napięcie przez 5 sekund, 10 powtórzeń.



Ćwiczenia równowagi i rozciąganie (codziennie)

Stanie na jednej nodze z asekuracją, np. przy stole. 10 sekund każda noga, 3 razy.
Rozciąganie karku, ramion i nóg: powolne, bez bólu. 5-10 minut dziennie.

ZALECENIA ESPEN – ŻYWIENIE PO OPERACJI

- **Wczesne karmienie doustne** jest preferowanym sposobem żywienia pacjentów poddawanych zabiegom chirurgicznym.
- Dieta doustna powinna być **wdrażana w ciągu 24 godzin** po zabiegu, jeśli stan zdrowia na to pozwala.
- **Unikać głodzenia** – zwiększa ryzyko niedożywienia i powikłań.
- W przypadku ryzyka niedożywienia – zalecana **żywność specjalnego przeznaczenia medycznego**.



NIEDOŻYWIENIE - ZAGROŻENIE ŻYCIA

Niedożywienie to stan wynikający z **braku odpowiedniej ilości lub jakości składników odżywczych** niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Może obejmować zarówno niedobór energii, jak i białka, witamin czy składników mineralnych. W kontekście klinicznym niedożywienie najczęściej prowadzi do **utraty masy ciała, osłabienia siły mięśniowej, pogorszenia odporności i zaburzeń gojenia**. Może dotyczyć osób w każdym wieku, ale jest szczególnie niebezpieczne u pacjentów przed planowanymi zabiegami operacyjnymi.



ETAPY NIEDOŻYWIENIA:

- ETAP 1:** Do organizmu dostarczana jest **niewystarczająca ilość składników odżywczych** spowodowana ich małą podażą, nadmierną utratą lub zaburzeniami przemiany bądź zwiększonym zapotrzebowaniem.
- ETAP 2:** Następuje **wyczerpanie zapasów** ustrojowych.
- ETAP 3:** Dochodzi do **zaburzenia procesów fizjologicznych i biochemicznych**, pojawiają się nieznaczne objawy niedożywienia.
- ETAP 4:** Pojawiają się **widoczne objawy niedożywienia**, z towarzyszącymi zmianami narządowymi.

SKUTKI NIEDOŻYWIENIA:



Utrata masy ciała
i tkanki mięśniowej



Zmęczenie, apatia
i problemy z koncentracją



Osłabienie układu
odpornościowego,
podatność na infekcje



Zaburzenia neurologiczne



Problemy
z gojeniem się ran



W skrajnych przypadkach:
śmierć