



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Undirbúningur fyrir skurðaðgerð

Parftu að fara í skurðaðgerð? Þessi orð geta ýtt undir áhyggjur af verkjum, heilsufari, útlitsbreytingum eða lýti, skerðingu á færni, aukaverkunum og jafnvel dauða. Þó færni sérfræðinga skipti miklu máli varðandi það hvernig aðgerðir takast þá skipta aðrir þættir líka máli, ekki síst að sjúklingurinn sé vel andlega undirbúinn undir aðgerðina.

Læknar verða að útskýra fyrir sjúklingum hvað muni gerast og hvaða afleiðingar aðgerðin geti mögulega haft. Þar sem mikill hraði er í heilbrigðiskerfinu skiptir undirbúningur sjúklingsins miklu máli. Í hagræðingaraðgerðum í heilbrigðiskerfinu er mikil áhersla á skilvirkni og að draga úr kostnaði, sem þýðir styttri dvöl á sjúkrahúsum eftir aðgerðir.

Aukinn hraði þýðir að algengara er en áður að sjúklingur sé útskrifaður samdægurs eftir aðgerð. Þessi hraði getur orsakað að lítil tími er gefinn til að undirbúa sjúklinginn fyrir aðgerð sem á að fara fram síðar um daginn.

Sjúklingafræðsla til undirbúnings er hugtak sem notað er þegar mikilvægum heilbrigðisupplýsingum er miðlað til sjúklinga. Algengustu upplýsingar sem sjúklingar fá fyrir aðgerð eru:

- Hvenær sjúklingurinn á að mæta á sjúkrahúsið
- Hvert á hann að mæta
- Hvað á hann að taka með sér, t.d. ef um innlögn er að ræða
- Hvernig aðgerð er um að ræða en það hefur skurðlæknir útskýrt áður
- Hvaða lyf á að taka, fyrir og eftir aðgerð, t.d. svæfinga- eða verkjalyf
- Hvaða líðan má búast við eftir aðgerð
- Hvað hann getur gert eftir aðgerð sem flýttir fyrir bata (til dæmis ákveðnar æfingar)
- Hvað hann má búast við langri sjúkrahúsinnlögn
- Hvernig hægt er að undirbúa sig fyrir útskrift heim, t.d. að hafa einhvern sem getur aðstoðað ef með þarf.

Hvaða nálgun er oftast notuð í sjúklingafræðslu við undirbúning skurðaðgerðar?

Til eru margar nálganir í sjúklingafræðslu og sömuleiðis margar aðferðir til að miðla þeim. Til dæmis getur verið boðið upp á sjúklingafræðslu í hópum, með lækni, hjúkrunarfræðingi



eða báðum, prentaðar upplýsingar sem sendar eru í pósti, myndefni og upplýsingar á heimasíðum. Heilbrigðisstarfsfólk hefur þróað aðferðir til að miðla upplýsingum þannig að auðvelt sé að skilja þær og meðtaka. Nauðsynlegt er að muna að ekki gefst alltaf tækifæri til að undirbúa fólk fyrir aðgerð t.d. þegar um bráðaáðgerðir er að ræða. Þegar um skipulagðar aðgerðir er að ræða er hins vegar yfirleitt um einhverja sjúklingafræðslu að ræða.

Hvernig getur undirbúningur fyrir skurðaðgerð hjálpað mér?

Sálfræðilegur undirbúningur fyrir skurðaðgerð hjálpar sjúklingnum að takast betur á við aðgerðina. Góður undirbúningur getur dregið úr aukaverkunum, aukið ánægju sjúklings, stýtt sjúkrahúslegu og bætt líðan. Slíkur undirbúningur hefur einnig reynst gagnlegur til að draga úr verkjum, vanlíðan og kvíða og til að tryggja að sjúklingar hugsu betur um sig eftir aðgerðina.

Mikilvæg atriði í undirbúningi fyrir skurðaðgerð

Undirbúningur virðist hjálpa fólki með að átta sig á hvers má vænta og kenna því að vera virkari varðandi eigin bata. Mikilvægt er að átta sig á að árangurinn af undirbúningum virðist vera tilkomin vegna betri samskipta sjúklingsins við heilbrigðisstarfsfólkið eftir aðgerð og vegna þess að fólk hugsar betur um sig, (notar til dæmis djúpa öndun, hóstar, slakar á og sinnir æfingum).

Undirbúningsferlið getur aðstoðað sjúkling við að tjá sig um væntingar sínar, ótta og færni til að takast á við vanlíðan og verki í tengslum við aðgerðina, sem aftur getur auðveldað heilbrigðisstarfsfólki að mæta þörfum hans. Þeir sjúklingar sem eru tiltölulega óvirkir eftir aðgerð eru ekki að njóta eins mikils ávinnings af undirbúningsferlinu og aðrir. Þeir eru líklegri til að finnast sjúkrastofnunin ógnandi og ólíklegri til að upplifa að þeir eigi hlut í bataferlinu.

Framtíðin?

Í Kanada er undirbúningur fyrir skurðaðgerð stór hluti af ferlinu og hefur reynst áhrifarík leið til að hjálpa fólki að ná bata. Sjúklingurinn skilur betur við hverju má búast og hvað best er að gera til að ná meiri bata.

Í undirbúningnum fær sjúklingurinn svör við algengum kvíðvænlegum vangaveltum.

Sálfræðingar og annað heilbrigðisstarfsfólk er sífellt að leita leiða til að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir og nýta niðurstöður rannsókna þar að lútandi til góðs.

Nýlegar aðferðir við sjúklingafræðslu til undirbúnings fyrir aðgerðir fela í sér notkun gagnvirkra miðla sem geta reynst betur en skriflegt efni þar sem bráðabirgðaniðurstöður sýna fram á betri skilning sjúklinga og meiri ánægju með aðgerðir. Dæmi um slíka miðla eru



hljóðupptökur, myndir, myndbönd og teikningar til að undirbúa sjúklinginn. Sjúklingarnir geta sjálfir stýrt hversu flóknar upplýsingar þeir sækja sér. Sífellt er verið að þróa þessa vinnu til að auka gæði þjónustunnar fyrir sjúklinginn.

Æskilegt er að góður undirbúningur fyrir aðgerðir sé í boði og að til hans sé vandað.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Presurgical Preperation, höfundur: Drs. Joel Katz and Dean Tripp from York University and Queen's University.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is