



İstanbul Bariatrics
İleri Laparoskopi

AMELİYAT SONRASI HASTANEDEN TABURCULUK FORMU

- **Eve döndüğünüzde de bir hafta boyunca kan sulandırıcı iğne yapmanız gerekmektedir.**
- Eve döndükten sonra banyo yapabilirsiniz. **Hamama gitmek ve kese yaptırmak ilk ay için mümkün değildir.** Kesi yerlerinizdeki bantlar ise ameliyattan 1 hafta sonra kontrole geldiğinizde doktorlarımız tarafından çıkartılacaktır.
- Taburcu olduktan sonra, ilk hafta beslenmesi olarak aşağıdakileri mutlaka uygulayın;
 - En kısa zamanda 1,5 litre suyu tüketmeye başlamalısınız. Taburcu olduktan sonra kademeli olarak bu hedefe ulaşmaya çalışın.
 - Günde mutlaka 4 adet ağızda eriyen vitaminleriniz almalısınız.
 - Eğer erkekseniz günde 3 kere, kadınsanız günde 2 kere protein shake'inizi içmeniz gerekmektedir. (Protein shake porsiyonları hakkında detaylı bilgi ve sorularınız için lütfen diyetisyenimize danışınız.)

Aşağıdaki durumlar olduğu takdirde derhal bize başvurunuz.

Ameliyat sonrası üçüncü günde eve giden hastalarımız bir hafta boyunca:

- ***Nedeni belli olmayan ateş (38°C ve üzeri)***
- ***Nefes almada zorluk***
- ***Yeni başlayan karın ağrısı***
- ***Baldır bölgesinde şişlik ve ağrı olduğu takdirde derhal bize başvurmalıdırlar.***

- **Ameliyat sonrası aktivite:** Ameliyattan sonra 3 hafta boyunca karnınızı zorlayıcı hareketler (**ağır kaldırma, taşıma, itme gibi**) yapmamalısınız. Hafif düzeyde aktivite yapmayı ise ihmal etmemelisiniz. Özellikle hastanede de yaptığınız yürüyüşleri devam ettirmeniz, vücudunuzu dinleyip yorulduğunuz takdirde dinlenmeniz çok önemlidir. Üçüncü haftadan sonra kendinizi zorlamadan yürüme, bisiklet çevirme, yüzme gibi “kardio” tipi egzersizler size çok yararlı olacaktır.
- **İlaç kullanımı:**
Taburcu olur olmaz başlamak kaydıyla her sabah aç karnına, **mide koruyucu** almanız gerekmektedir.

Birinci ay boyunca günde **4 adet ağızda eriyen vitamin** almak durumundasınız. Bir aydan sonra ise günde iki adet multi vitamin yutulması yeterli olacaktır. Saç dökülme durumunuza bağlı olarak biotin kullanmanız ise opsiyoneldir. (Belirtilen vitamin ve ilaçlar kişiden kişiye değişebilir).

- **Araba kullanımı ve seyahat:** *1 ay süresince araba kullanmamanız önerilir.* Başka bir kişinin kullandığı arabada seyahat etmeniz gerekirse bir saat aralıklarla mola verip yürüyünüz. Uçakla seyahat edecekseniz sık sık kalkıp hareket ediniz.
- **İşe geri dönüş:** Hastaneden çıktıktan sonra 2-3 gün içerisinde işlerinize geri dönebilirsiniz. Ağır kaldırmanız gereken bir işiniz varsa lütfen doktorlarımızla iletişime geçiniz.
- **Gebelik:** Kadın hastalarımızın 1 sene içinde hamile kalmamaları tavsiye edilir. Eğer hamile kalırsanız doktorlarımızla ve diyetisyenimizle iletişime geçerek beslenmenizin ve vitamin alımınızın düzenlenmesi için yardım alın.