



Guia Educativo para Pacientes sobre Substituição de Ombro



Total Joint Center
The Miriam Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Bem-vindo ao Total Joint Center no The Miriam Hospital

Ficamos felizes por você ter escolhido o Total Joint Center no The Miriam Hospital, um programa do Instituto de Ortopedia da Lifespan, para sua cirurgia de substituição articular. A substituição articular é uma das maneiras mais efetivas de reduzir a dor e restaurar a mobilidade para a obtenção de uma melhor qualidade de vida.

The Miriam Hospital vem trabalhando com cirurgiões ortopédicos, enfermeiros, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais para desenvolver a abrangência do programa. Reunindo nossos conhecimentos combinados, criamos um programa multifacetado sem paralelos em nossa região.

O programa do Total Joint Center tem como foco a educação dos pacientes, a técnica cirúrgica excepcional, o excelente cuidado de enfermagem e, na fase pós-operatória, a terapia consistente em um ambiente acolhedor e confortável. Nosso programa se estende além da sua estadia no hospital, garantindo que sua recuperação seja bem-sucedida e que você consiga atingir suas metas pessoais. Esta continuidade perfeita do cuidado garante que você tenha as informações, cuidados e apoio de que necessita a cada etapa do caminho, possibilitando que você volte a se movimentar normalmente.

No The Miriam Hospital, valorizamos seu direito de entender e participar de seu cuidado. A meta deste guia é informar você quanto ao que esperar e ajudar você a entender por que cada etapa deste processo é importante. Como um membro estimado da equipe, seu envolvimento ativo é crucial para o seu sucesso.

Agradecemos por escolher o The Miriam Hospital para sua cirurgia. Estamos ansiosos para lhe atender com um cuidado excepcional e para ajudá-lo a atingir suas metas pessoais com sucesso.

Atenciosamente,



Maria Ducharme

Presidente, The Miriam Hospital

O que é a cirurgia de substituição do ombro?

A artroplastia do ombro é um procedimento cirúrgico que envolve a substituição da articulação do ombro por partes artificiais. O cirurgião remove a área danificada do osso, substituindo-a por implantes metálicos e plásticos para aliviar o desconforto ou a lesão e, após a recuperação, permitir que o paciente se movimente mais livremente.

Tipos de Cirurgia de Substituição do Ombro

Os médicos do Total Joint Center do The Miriam Hospital realizam vários tipos de procedimentos cirúrgicos padrão, cada um deles designado para tratar tipos específicos de condições:

- **Substituição anatômica do ombro** – neste procedimento, é substituída toda a articulação esférica (“bola e soquete”). Os implantes lembram o formato natural dos ossos.
- **Substituição total reversa do ombro** – como o próprio nome indica, este procedimento é o reverso da substituição anatômica do ombro. Embora seja realizada a substituição da bola e do soquete, os implantes são invertidos. A bola é conectada à omoplata e o soquete é conectado ao úmero. Em geral, esta opção é preferida quando o manguito rotador apresenta lesões graves.
- **Cirurgia de ombro com alargamento do túnel ósseo** – este tipo de substituição total do ombro é mais apropriada para pacientes mais jovens que são mais ativos do que o paciente típico de substituição do ombro. Este procedimento elimina a necessidade de um soquete plástico.

Qual é a cirurgia certa para você?

Seu médico irá ajudá-lo a selecionar o procedimento que trará a melhor solução para sua situação. Juntos, você, seu médico e sua equipe cirúrgica levarão em consideração seu estilo de vida, idade, gênero e as atividades e responsabilidades diárias que você gerencia. Nossa prioridade compartilhada é oferecer a você a cirurgia mais segura, confiável e comprovada.

Prepare sua casa para seu retorno

Use esta lista para fazer mudanças pequenas e simples em sua casa, que irão garantir que você tenha o que precisa para se recuperar com segurança e sucesso.

- Remova os tapetes de todos os cômodos da casa que você irá usar durante sua recuperação.
- Assegure-se de ter um celular ou telefone portátil à mão.
- Rearranje os móveis para abrir espaço e deixe livres todas as passagens que conduzem aos cômodos principais da casa.

Cozinha

- Prepare e congele algumas refeições antes da sua cirurgia.
- Coloque os itens de uso frequente em armários acessíveis para que você não precise alcançá-los em locais muito altos ou muito baixos.
- Remova os objetos acumulados de cima dos balcões.
- Certifique-se de que o chão não fique escorregadio.
- Compre sucos/leite/etc. em embalagens pequenas.

Vestuário

- Separe roupas largas que sejam fáceis de vestir e tirar.
- Coloque as roupas de uso frequente nas gavetas mais altas.

Quarto

- Adquira uma poltrona reclinável para dormir, ou então um suporte em forma de cunha para elevar o tronco caso esteja pensando em dormir em sua cama.
- Deixe um abajur e um telefone sobre o criado-mudo.
- Use uma luz noturna deixar iluminado o caminho até o banheiro.
- Se possível, organize um lugar para dormir no andar térreo. Isso poderá ser necessário somente nos primeiros dias em que você estiver em casa.

- Coloque no quarto uma cadeira com apoios para os braços para usar ao se vestir.

Banheiro

- Use um tapete antiderrapante na banheira ou no chuveiro.
- Pense em instalar barras de apoio fixas ou removíveis ao lado do vaso sanitário e na banheira/chuveiro.

Sala de estar

- Escolha uma cadeira que seja apropriada para você se sentar ao chegar em casa. A melhor opção é uma cadeira firme com apoios de braço. Evite cadeiras de balanço ou cadeiras com rodinhas.

Escadas/halls

- Remova os objetos acumulados nas escadas e halls.
- Verifique se todas as escadas têm corrimãos firmes.
- Conte com a assistência de uma pessoa de apoio para usar as escadas nas primeiras vezes.

Manutenção da casa:

- Planeje-se para ter uma pessoa de apoio para auxiliá-lo com a lavagem de roupas, descarte de lixo e qualquer outra tarefa doméstica que possa requerer o uso das duas mãos.

Áreas externas

- Garanta que cercas-vivas, arbustos e árvores não interfiram em suas caminhadas nas áreas externas.
- Garanta que os caminhos das áreas externas estejam livres quando você voltar para casa, especialmente durante o outono (folhas caídas) e inverno (neve).

Preparação para a Cirurgia

Use estas dicas para ajudar a dar ao seu corpo um início saudável antes de você ir para a sala de cirurgia.

Sua saúde

- **Cumpra todos os compromissos pré-operatórios** que tiver precisado agendar.
- **Se for fumante**, tente reduzir os cigarros ou então, idealmente, parar de fumar. O fumo pode aumentar seu risco de infecção, atrasar a cicatrização das feridas e impedir o progresso em direção às suas metas.
- **Se tiver diabetes**, verifique seu nível de glicose regularmente e monitore sua alimentação. O alto nível de glicose após a cirurgia pode aumentar seu risco de infecção.
- **Permaneça ativo**. Permaneça tão ativo quanto possível nas semanas que antecedem a cirurgia. Quanto mais forte você estiver antes da cirurgia, mais rapidamente irá se recuperar.
- **Medicamentos**: O enfermeiro dos testes de pré-admissão lhe dará instruções específicas sobre sua medicação. Siga estas instruções.

Contate o consultório do seu cirurgião se você:

- Não conseguir chegar para a cirurgia a tempo.
- Ficar doente (resfriado ou gripe) ou tiver febre.
- Tiver alguma infecção de pele, urticária, um pequeno corte e/ou ferida em qualquer local perto da área onde a cirurgia será feita.
- Tiver perguntas ou dúvidas sobre a cirurgia.
- Tiver dor de dente ou outro problema odontológico.

Assistência dos seus entes queridos

Peça ajuda aos amigos, família ou vizinhos na execução das seguintes tarefas enquanto você estiver no hospital e durante as primeiras duas semanas após seu retorno para casa:

- trabalhos de jardinagem sazonal/remoção de neve.
- ajuda com compras de supermercado.
- coleta de correio e jornais.
- cuidados com animais de estimação (passeios, alimentação).
- levar o lixo ao local de coleta.
- levar as roupas para lavar até o porão.

Consulte o guia da pessoa de apoio para obter mais informações.

Equipamentos domésticos para sua recuperação

Você poderá optar por obter os seguintes equipamentos antes da cirurgia. Estes itens irão facilitar sua recuperação inicial.

- barra de apoio com ventosas de sucção para colocar na parede do box do chuveiro (opcional).
- assento elevado para vaso sanitário (opcional).
- cadeira para chuveiro (opcional).
- pegador de objetos/garra (opcional).
- pacotes de gelo.

Receita de pacote de gelo caseiro:

Ingredientes:

3/4 xícara de álcool em gel
2 xícaras de água
2 sacos grandes com fecho tipo Ziploc

1. Misture os ingredientes no saco
2. Repita o procedimento com o outro saco
3. Leve para o congelador até que fique granizado

Perguntas sobre seguro

Contate sua seguradora antes de sua cirurgia, pois a cobertura de seguro para consultas médicas, visitas ao hospital, cirurgias, terapias e equipamentos é determinada por sua apólice. Pergunte se algum dos itens abaixo é aplicável à sua cobertura de segura e obtenha explicações:

- dedutíveis por cirurgia.
- dedutíveis/copagamentos por estadia em hospital.
- copagamento por tipoia.
- copagamento por máquina de gelo/Electricool.
- copagamento por visitas domésticas de terapia.
- copagamento por terapia ambulatorial.
- cobertura de serviços de anestesia.

Na semana da sua cirurgia

- Revise as instruções sobre medicação que foram dadas a você na visita de teste de pré-admissão e no consultório

do seu cirurgião. Certifique-se de seguir estas instruções.

- Coma alimentos ricos em fibras nos dias anteriores à sua cirurgia. Isso ajudará a prevenir a constipação após a cirurgia.
- Por uma semana antes da cirurgia, não raspe os pelos com lâmina perto da área onde a cirurgia será feita. Isso pode aumentar seu risco de infecção.
- Se tiver alguma pergunta ou dúvida não esclarecida, contate o consultório do seu cirurgião.
- Se desenvolver sintomas semelhantes aos da gripe, como tosse congestionada, vômitos graves ou diarreia, doenças de pele, uma nova dor de dente ou algum problema próximo da área onde ocorrerá a cirurgia, contate seu cirurgião ou a Central de Atendimento do Total Joint pelo número 401-793-5852.
- Fazendo as malas para a cirurgia. Use (abaixo) **O Que Levar com Você para o Hospital** como guia.

O que levar com você para o hospital

Informações

- Cartões de seguro e identificação (ou fotocópias).
- Método de pagamento para copagamento (se não for pagar antecipadamente).
- Cópia de sua Diretriz de Cuidados de Saúde, se ainda não tiver enviado uma cópia ao hospital.

Medicamentos e equipamentos

- Solicite acesso à política mais recente sobre o uso de seu CPAP doméstico a um membro da equipe do Total Joint Center.

Roupas e artigos pessoais

- A tipoia fornecida pelo consultório de seu cirurgião.
- Sapatos confortáveis com solas antiderrapantes. Tênis com cadarços são uma boa opção.
- Roupas íntimas e meias.
- Camisa ou camiseta folgada com botão/zíper que seja fácil de vestir e remover.
- Calça esportiva ou shorts folgados que sejam fáceis de vestir e remover. Jeans não são uma boa opção.

- Óculos ou lentes de contato.
- Dentaduras.
- Aparelho auditivo.
- Chicletes ou balas duras.
- Protetor labial.

Não traga

- Não é necessário trazer um sutiã.
- Joias ou outros objetos de valor.
- Andador, bengala ou muletas.
- Medicamentos que você usa em casa.

Planeje seu transporte para casa após a alta hospitalar. Você NÃO poderá dirigir para casa. A alta hospitalar geralmente acontece antes do meio-dia, embora isso dependa de seu progresso individual enquanto estiver no hospital.

Um dia antes da cirurgia

- Prepare a pele lavando-a com o sabonete Hibiclens, seguindo as instruções de uso.
- Consulte o folheto “preparação para a cirurgia” para ver as instruções sobre medicação.
- Tome uma garrafa grande (900 ml) de bebida isotônica (Gatorade zero, água vitaminada, Powerade, etc.) para garantir que você fique hidratado antes da cirurgia. Isso pode ajudar a reduzir seu risco de náusea e baixa pressão arterial após a cirurgia.
- Descanse— nos vemos amanhã!

No dia da cirurgia

O que você precisa saber sobre sua experiência cirúrgica:

- **Entre pela entrada principal** do hospital no horário em que foi instruído a chegar. Caso sua chegada aconteça de manhã cedo, sua família pode parar o carro no estacionamento do outro lado da rua (estacionamento para pacientes/visitantes) depois de deixar você na entrada do hospital. Depois das 7:00, você poderá contar com estacionamento com manobrista.
- **Cadastro:** O escritório de cadastro fica no saguão principal. O pessoal da admissão confirmará sua identidade e cobertura de seguro, lhe dará uma pulseira de identificação e fará seu cadastro para a cirurgia e estadia no hospital.
- **Agente de apoio cirúrgico e área de espera:** O agente de apoio irá cumprimentá-lo. Nossa área de espera possui Wi-Fi grátis, televisão e assentos confortáveis. O agente de apoio garantirá que seus entes queridos permaneçam informados sobre o progresso de sua cirurgia. Enquanto você estiver em cirurgia, esses agentes poderão ser contatados para esclarecer dúvidas pelo número 401-793-2273.



- **Unidade pré-operatória ou de preparação:**

O departamento pré-operatório completa sua preparação para a cirurgia. Você vestirá uma camiseta hospitalar e faremos o acesso intravenoso. Suas roupas e pertences pessoais serão etiquetados com seu nome e guardados em um armário. Uma equipe de enfermeiros e anestesistas irá revisar sua documentação, sinais vitais e resultados laboratoriais. Você precisará informar seu nome, data de nascimento e cirurgia planejada a vários membros da equipe do hospital. Isso é parte normal das verificações de segurança de rotina na preparação para a cirurgia.

Você verá seu cirurgião na área pré-operatória. Após revisar a documentação cirúrgica e esclarecer dúvidas, o cirurgião irá marcar o local cirúrgico com suas iniciais.

- **Anestesia:** A anestesia é administrada para que você fique confortável durante a cirurgia. O anestesista irá conversar com você e seu cirurgião decidirá qual tipo de anestesia será o mais adequado. Dependendo da sua cirurgia, poderá ser feito um bloqueio de nervo regional com anestesia local para ajudar com a dor após a cirurgia. **Consulte o mini folheto “Preparação para a Cirurgia” ou o site do Total Joint Center para ver uma descrição das opções de anestesia disponíveis.**

- **Cirurgia:** Após a conclusão de todas as verificações pré-operatórias, você será conduzido para a cirurgia. Você receberá um sedativo para que fique sonolento. Quando estiver na sala de cirurgia, a equipe cirúrgica deixará você confortável, o anestesista irá administrar sua anestesia e o cirurgião iniciará a operação.

- **Unidade de Terapia Pós-Anestésica (PACU):** Após o término da cirurgia, você será transferido para a sala de recuperação. Quando acordar, você estará com uma máscara de oxigênio no rosto, uma braçadeira para a pressão arterial, um monitor cardíaco, um dispositivo no dedo para medir seu nível de oxigenação e dispositivos nos pés para ajudar na circulação.

O enfermeiro do PACU garantirá que você desperte da anestesia com segurança, que seu coração e sua respiração estejam normais e que você permaneça confortável após a cirurgia.

A duração de sua estadia no PACU dependerá do tipo de cirurgia, do tipo de anestesia e das condições médicas que você apresentar. Alguns pacientes recebem alta diretamente da sala de recuperação, caso consigam cumprir os requisitos para a alta hospitalar. Converse com seu cirurgião para discutir se você poderá ou não ser considerado para receber alta hospitalar no mesmo dia.

- **Visitantes:** Se você precisar de uma pessoa de apoio durante a fase pré-operatória, ou enquanto estiver na sala de recuperação no pós-operatório, informe um membro da equipe do Total Joint Center pelo número 401-793-5852.



Sua estadia no hospital

Equipe 3 North

- A equipe 3 North (3N) consiste em enfermeiros diplomados, técnicos de enfermagem, assistente de enfermagem certificados e secretários de unidade altamente treinados. Além disso, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e gerentes de caso irão cuidar de você durante sua estadia. The Miriam Hospital é uma instituição de ensino e nossos médicos, enfermeiros e terapeutas poderão estar acompanhados de alunos para ajudar no seu cuidado.

- **Terapia ocupacional:** Quando você for liberado para sair da cama pelo anestesista, nossa equipe de enfermagem começará a caminhar com você no dia da cirurgia. Foi demonstrado que a caminhada inicial resulta na redução das complicações pós-operatórias e em uma recuperação mais rápida. O terapeuta ocupacional irá ao seu quarto na manhã depois da cirurgia. Ele explicará as precauções pós-cirúrgicas, o uso da tipoia, técnicas para se vestir e exercícios.

Gerenciamento da dor após a cirurgia

A dor após a cirurgia é algo esperado, e é parte normal do processo de cura. A vermelhidão e o calor são causados pelo fluxo de sangue adicional para a área, que é normal. Sua intensidade é variável. Também poderá ocorrer inchaço, e isso é normal. O inchaço excessivo, porém, não é normal.

Benefícios de um bom controle da dor: O controle da dor e a capacidade de se mover facilitarão a ocorrência de um processo de cura e recuperação funcional mais rápido. O controle adequado da dor permitirá que você participe da terapia e cuidado com sua equipe e sua família. Sua equipe de cuidado poderá tentar administrar quantidades diferentes de medicação, tipos diferentes de medicação, dada em intervalos de tempo diferentes a fim de gerenciar sua dor com eficiência.

Escala de dor

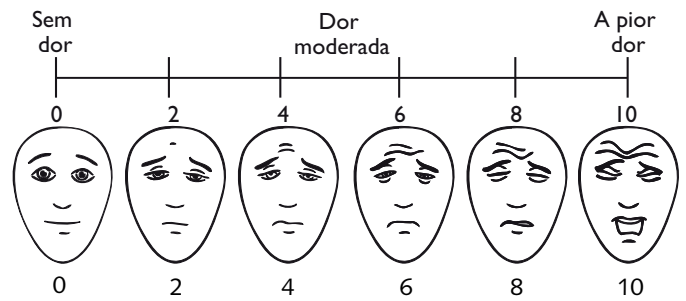
- 0-3 = Dor mínima/amena - ESPERADA. É incômoda, mas você consegue descansar, comer e participar de sua terapia e recuperação.
- 4-6 = Dor moderada - Ocorrência periódica esperada. Persistente, pode causar dificuldade para descansar ou participar da terapia.
- 7-10 = Dor severa/intensa (RARA) - Severa, excruciante, faz com que você não consiga participar de seu cuidado, não consiga dormir ou comer.

Medicações para dor

- Alguns medicamentos são ministrados em um horário marcado e outros são dados conforme você precise deles ao longo do dia. Sua equipe de cuidado irá lhe perguntar com frequência (mais ou menos a cada três horas) sobre seu nível de dor, e lhe pedirão para classificar sua dor novamente depois de você receber medicação para dor.
- **Medicação oral para dor** é usada para dor amena e moderada (pontuações de dor entre 1 e 6).
- **Medicação intravenosa para dor** é usada para dor severa (pontuações de dor entre 7 e 10). Seu cirurgião irá prescrever uma combinação de medicamentos para dor para lhe proporcionar alívio.

Efeitos colaterais

Seremos seus parceiros para monitorar e tratar os efeitos colaterais da medicação para dor. Os efeitos colaterais incluem náusea, vômitos, constipação, coceira, tontura e sonolência. É extremamente raro que um paciente fique viciado em medicamentos para dor se eles forem tomados conforme prescritos.



Esta escala de dor revisada ilustrada com faces foi reproduzida com a permissão da International Association for the Study of Pain® (IASP - Associação Internacional para o Estudo da Dor). A figura não pode ser reproduzida para nenhuma outra finalidade sem permissão.

Tratamentos não medicamentosos: Existem também tratamentos não medicamentosos que podem ser usados para controlar a dor:

- Movimentar-se e mudar de posição. Sua equipe de cuidado pode sugerir mudanças de posição para ajudar a aliviar a dor. Isso pode incluir trabalhar com o fisioterapeuta/terapeuta ocupacional, caminhar com a ajuda do enfermeiro ou fazer exercícios terapêuticos.
- A terapia fria costuma funcionar bem para controlar a dor. Ela também pode aliviar a coceira e os espasmos musculares.
- Técnicas de relaxamento, como rezar e meditar, ajudam a aliviar a ansiedade e a tensão. Fazer essas atividades produz uma resposta de relaxamento, que reduz o estresse.
- A terapia da distração reduz a dor fazendo a mente se distanciar. A música é um exemplo de terapia de distração. The Miriam oferece MedCalm TV no canal 18. Palavras cruzadas, quebra-cabeças e livros de colorir para adultos também podem ser usados para distração.
- Pensamento positivo – As pessoas que se mantêm positivas e esperançosas geralmente sentem menos dor e ficam menos incomodadas pela dor que sentem. Lembrar de suas metas de longo prazo pode inspirar você a pensar positivamente sobre o resultado final dessa cirurgia.

Perguntas frequentes sobre dor e medicamentos para dor

Devo me preocupar com vício em medicamentos para dor?

O vício é extremamente raro se a medicação para dor é tomada conforme a prescrição. Seus prestadores de cuidado irão monitorá-lo de perto e você tomará estes medicamentos apenas por um breve período de tempo.

Vou sentir dor durante minha estadia no hospital?

É esperado que você sinta dor após a cirurgia; porém, seus prestadores de cuidado farão todas as tentativas de manter sua dor em um nível tolerável usando uma variedade de medicamentos para dor, assim como diferentes modalidades de alívio da dor.

- Terapias integrativas/alternativas: intervenções como terapias de massagem e reiki estão disponíveis para pacientes que requerem uma estadia mais prolongada no hospital.

Mantendo sua dor sob controle: Cada pessoa sente dor de maneira diferente e responde de maneira diferente a tratamentos de controle da dor. Certifique-se de fazer o seguinte:

- Informe sua equipe de cuidado sobre os métodos de controle de dor que funcionaram ou não para você anteriormente.
- Converse sobre quaisquer dúvidas que você tenha sobre medicações para dor.
- Informe seu enfermeiro sobre qualquer alergia a medicações que você tiver.
- Tome seus medicamentos para dor conforme instruído, ou então peça ao enfermeiro para lhe dar a medicação para dor conforme necessário.
- Estabeleça metas realistas para seu gerenciamento da dor, entendendo que a dor é esperada mas deve ser mantida em um nível tolerável para que você possa participar de sua recuperação.

Exame de sangue

- Se necessário, seu sangue poderá ser coletado na manhã após a cirurgia. Coletas de sangue adicionais só serão feitas se necessárias durante sua estadia no hospital.

- A equipe de enfermagem e seu médico irão analisar seu exame de sangue antes de tomar decisões sobre seu plano de tratamento.

Prevenção de coágulos de sangue

- Após a cirurgia, é possível que você precise usar meias de compressão e/ou compressores pneumáticos nos pés enquanto estiver na cama. Compressores pneumáticos são dispositivos que envolvem os pés e produzem uma pulsação intermitente, ajudando na circulação do sangue e na prevenção da formação de coágulos.
- Seu médico também irá tratá-lo com medicações para ajudar a prevenir a formação de coágulos no sangue. Seu enfermeiro lhe fornecerá informações sobre o anticoagulante que seu cirurgião prescreveu e esclarecerá suas dúvidas.

Cateter urinário

Na maioria das vezes, não é necessário usar um cateter urinário durante ou após a cirurgia de substituição articular. Se você tiver um histórico de dificuldade para urinar após cirurgias, informe seus cuidadores. Em casos assim, a necessidade de um cateter urinário é temporária. O enfermeiro vai monitorar sua capacidade de urinar depois da remoção do cateter.

Gerenciamento do intestino

Algumas das medicações que você recebe enquanto está no hospital podem causar constipação. Seu médico irá

Perguntas frequentes sobre sua estadia no hospital

Por quanto tempo ficarei no hospital?

Nosso objetivo é que você volte para casa assim que cumprir as metas para uma alta segura e bem-sucedida. Alguns pacientes progridem com muita rapidez e cumprem todas as metas de alta no mesmo dia da cirurgia. Quase todos os pacientes cumprem suas metas de alta até as 11:00 do dia seguinte à cirurgia. Certifique-se de que a pessoa que irá buscá-lo no dia de sua alta hospitalar estará disponível às 11:00, pois a alta costuma ocorrer até o meio-dia.

Cirurgia

Segunda-feira
Terça-feira
Quarta-feira
Quinta-feira
Sexta-feira

Casa

Terça-feira até o meio-dia
Quarta-feira até o meio-dia
Quinta-feira até o meio-dia
Sexta-feira até o meio-dia
Sábado até o meio-dia

solicitar medicações para prevenir a constipação e ajudá-lo a ter movimentos intestinais. Essas medicações podem ser amolecedores de fezes e laxantes. Movimentar-se irá ajudar a “ativar” seu sistema digestivo. Se você tiver tendência à constipação como uma condição regular ou após procedimentos cirúrgicos, informe seu enfermeiro.

Prevenção de quedas

Ninguém deseja sofrer uma queda depois de fazer uma cirurgia de substituição articular; porém, por causa das medicações e da natureza da cirurgia de substituição articular, seu equilíbrio e sua força podem ficar comprometidos. É extremamente importante que você peça ajuda ao enfermeiro antes de tentar sair da cama, para se mover da cama para a cadeira ou quando sentir tontura. Quando estiver no banheiro, é importante chamar o enfermeiro antes de se levantar e se mover até a pia e para o quarto.

Terapia ocupacional

O que é terapia ocupacional?

Os terapeutas ocupacionais olham holisticamente para as habilidades físicas e cognitivas dos pacientes e para o ambiente em que eles precisam funcionar, a fim de auxiliá-los em uma transição bem-sucedida para a casa, a comunidade ou o próximo nível de cuidado. Os terapeutas ocupacionais exercem um papel integral no início de um processo de reabilitação bem-sucedido no hospital, incluindo a facilitação da mobilização inicial, a restauração da função, a prevenção de um maior declínio funcional, a coordenação dos cuidados e o planejamento da alta hospitalar. Os terapeutas ocupacionais podem recomendar modificações na segurança da casa e equipamentos médicos duráveis como parte de um plano de alta efetivo.



Terapia ocupacional após substituição do ombro

Seu médico pode marcar uma consulta de terapia ocupacional, e o terapeuta ocupacional irá ver você antes de sua alta hospitalar. O TO irá ensiná-lo como colocar e remover a tipoia, como se vestir e como fazer seus exercícios. O TO também irá tratar de necessidades como lidar com a cozinha e as tarefas domésticas. Durante o tratamento, seu TO irá identificar se você se beneficiaria do uso de equipamentos adicionais, como uma cômoda, uma cadeira para chuveiro ou um assento elevado para o vaso sanitário. O seguro não costuma cobrir este tipo de equipamento. Você pode obter a maior parte desses equipamentos médicos em farmácias ou on line, ou então pode empréstá-los de amigos e familiares. A fisioterapia trabalhará com você **CONFORME NECESSÁRIO** durante sua estadia.

Autocuidado:

Tipoia: A tipoia em seu braço operado deve permitir que o cotovelo se dobre a 90 graus, que o antebraço fique paralelo ao chão e que a mão e o pulso fiquem apoiados.

Você usará a tipoia o tempo todo até sua consulta de acompanhamento, podendo removê-la apenas para

se lavar, se vestir e fazer os exercícios prescritos por seu cirurgião.

Vestir-se: Após a cirurgia, recomendamos que você use roupas folgadas, com elásticos em vez de botões ou zíperes. Lembre-se de sempre vestir primeiro o braço operado.

Dependendo de seu progresso durante sua primeira sessão de TO, o terapeuta poderá retornar uma segunda vez.

Dirigir após a cirurgia de substituição articular

A segurança para entrar e sair de um carro será discutida durante sua terapia ocupacional. Você não conseguirá dirigir por um período de tempo após sua substituição de ombro. Seu cirurgião irá determinar quando você poderá dirigir com segurança novamente. Você não poderá dirigir enquanto estiver usando uma tipoia ou tomando medicações analgésicas narcóticas. Isso geralmente dura de 5 a 6 semanas.

Prescrições pós-alta hospitalar: Farmácia Lifespan

Recomendamos o uso da Farmácia Lifespan. A Farmácia Lifespan pode entregar seus medicamentos pós-alta hospitalar em seu leito, sem nenhuma cobrança adicional. Se você preferir, você ou uma pessoa de apoio também podem buscar seus medicamentos na farmácia, que fica localizada no primeiro andar do hospital, ao lado da entrada principal.

Seu copagamento padrão para prescrições será aplicado. Os medicamentos prescritos para você após uma substituição articular não têm refil. Você receberá uma prescrição da Farmácia Lifespan antes de sair do hospital, e poderá planejar buscar uma segunda prescrição em sua farmácia de costume.

O uso da Farmácia Lifespan poupa você da inconveniência de precisar parar na farmácia no caminho para casa.

Metas para a alta hospitalar para casa

- Colocar e remover a tipoia.
- Vestir-se.
- Praticar os exercícios especificados por seu cirurgião.
- Entender todas as precauções pós-operatórias.
- Sair da cama e ir para a cadeira.
- Caminhar distâncias típicas de uma casa (15 metros).

Papel do gerente de caso

O gerente de caso irá:

- analisar suas opções de alta hospitalar e garantir que você esteja preparado.
- monitorar seu progresso e facilitar sua alta hospitalar segura do The Miriam Hospital.

Determinando seu plano de alta hospitalar

- É seu direito escolher os fornecedores, serviços e agências que irão ajudá-lo a se recuperar após sua cirurgia. A escolha pode ser limitada por muitos motivos, incluindo sua cobertura de seguro e disponibilidade de recursos.
- A meta da equipe é identificar a melhor e mais segura opção de alta hospitalar para você. Os gerentes de caso trabalham junto com você e com os fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais para desenvolver seu plano de alta hospitalar.
- Os planos de alta hospitalar podem mudar por diversos motivos. Encorajamos você a manter a flexibilidade no planejamento da alta hospitalar, lembrando que a equipe irá orientá-lo ao longo deste processo.

Farmácia Lifespan

The Miriam Hospital - Saguão Principal
401-793-5500
LifespanPharmacy.org

Aberta de segunda a sexta-feira, das 7:00
às 19:00
Finais de semana e feriados: Das 8:00 às 16:30

Planejando sua alta hospitalar e recuperação

Terapia ambulatorial: Opção 1 após a alta hospitalar

- Quase todos os pacientes submetidos a substituição articular conseguem ir diretamente para casa após a estadia no hospital
- Antes da cirurgia, você pode telefonar para marcar sua primeira consulta ambulatorial a ser realizada após a cirurgia
- Se você cumprir todas as metas para a alta hospitalar enquanto estiver trabalhando com os terapeutas ocupacionais no hospital e se tiver apoio disponível em casa, receberá alta para voltar para casa e seguir com a terapia ambulatorial. **A volta para casa e o acompanhamento através da terapia ambulatorial constituem a condição ideal.** A recuperação em casa promove uma cura mais holística. As pessoas tendem a dormir melhor em suas próprias casas.
- Nos dias antes de sua primeira consulta ambulatorial, sua prioridade deve ser completar os exercícios designados a você por seu cirurgião. Isso pode ser feito em sua própria casa. Em casa, você se mantém no controle do gerenciamento de sua medicação e de outras necessidades, e seu cirurgião permanece no controle do seu cuidado.
- Para perguntas sobre o tipo de apoio de que você irá precisar, consulte o guia da pessoa de apoio no folheto que está em sua pasta.
- Planeje com antecedência. Garanta ter uma pessoa de apoio que possa levá-lo para casa e ficar com você por ao menos 1 noite após sua cirurgia.

Cuidados em casa: Opção 2 após a alta hospitalar

- O cuidado em casa é uma alternativa menos comum à terapia ambulatorial. Isso será discutido com sua equipe de cuidado, se indicado.

Clínica de enfermagem qualificada:

Opção 3 após a alta hospitalar

- Esta opção destina-se apenas aos pacientes que não conseguem voltar para casa com segurança. Por exemplo, se você tiver um apoio limitado e não puder gerenciar com segurança sua tipoia e atividades como vestir-se, fazer exercícios, caminhar distâncias típicas de uma casa ou manter seu equilíbrio, pode pensar em optar por uma clínica de enfermagem qualificada.
- Poderá haver despesas extras de transporte do hospital para uma clínica de enfermagem qualificada por meio de ambulância ou van adaptada para transportar cadeira de rodas. Contate sua seguradora para obter detalhes.
- Os gerentes de caso são responsáveis por fazer os encaminhamentos para as clínicas e/ou agências com base na sua escolha. Se não houver um leito disponível na clínica de sua escolha, o gerente de caso irá buscar alternativas.

Dicas de preparação

- Contate a terapia ambulatorial com perguntas específicas.
- Contate e visite agências de enfermagem a domicílio se tiver perguntas específicas.
- Siga a lista de dicas oferecida na seção Preparação para a Cirurgia de seus materiais educativos do paciente para que sua casa fique devidamente arrumada para seu retorno.

Perguntas frequentes sobre alta hospitalar

Por quanto tempo vou me sentir desconfortável após a cirurgia?

A dor é extremamente variável. Para alguns pacientes, ela dura alguns dias, e para outros, algumas semanas. Seu cirurgião irá ajudá-lo a gerenciar seu desconforto.

Quando poderei voltar a dirigir?

Seu cirurgião irá determinar um prazo para você poder voltar a dirigir. Você não poderá dirigir enquanto estiver usando uma tipóia. Você não poderá dirigir enquanto estiver tomando medicações analgésicas narcóticas.

Quando posso voltar a praticar esportes como golfe?

Consulte seu cirurgião antes de retomar essas atividades. **Lembre-se sempre de seguir as precauções de movimento que seu cirurgião e terapeuta lhe recomendaram.** Fale com seu cirurgião ou com seus prestadores de serviços de reabilitação se tiver alguma dúvida.

Quando posso retomar a atividade sexual?

Você poderá retomar as atividades sexuais quando se sentir confortável, lembrando-se de seguir as precauções.

Preciso tomar antibióticos para procedimentos odontológicos (limpezas, preenchimentos, etc.)?

Sim, todos os pacientes submetidos a substituição articular precisarão tomar antibióticos antes de todos os procedimentos odontológicos, por um período de tempo especificado por seus cirurgiões. Seu cirurgião discutirá os detalhes com você em sua consulta pós-operatória.

É possível que eu faça disparar o detector de metais do aeroporto? Em caso positivo, preciso portar um cartão de identificação médica?

Sim, os pacientes podem fazer disparar os detectores de metal. É aconselhável informar o funcionário da Administração de Segurança do Transporte (TSA) sobre o implante antes de precisar passar pelo detector. Não é necessário portar um cartão de identificação após a substituição articular total, mas se você viajar frequentemente pode desejar obter um cartão de notificação da TSA. Visite o site www.TSA.gov.

Posso fazer um exame de ressonância magnética agora que tenho uma substituição articular total?

Sim, você pode fazer exames de ressonância magnética com segurança.

Por quanto tempo precisarei tomar um anticoagulante?

Você irá tomar sua medicação anticoagulante por um período de tempo a ser determinado por seu cirurgião, que geralmente é de duas a quatro semanas.

Preciso de uma poltrona reclinável para dormir quando for para casa?

Poltronas reclináveis podem ser benéficas após a cirurgia. Os pacientes tendem a ficar mais confortáveis dormindo com um apoio vertical e, assim, muitos pacientes preferem dormir em uma poltrona reclinável. A poltrona reclinável pode ser adquirida antes da cirurgia, caso você ache essa opção mais confortável.

Quando posso tomar banho de chuveiro?

A maioria dos cirurgiões permite que você tome banho em pé no chuveiro alguns dias após a cirurgia. As instruções específicas de seu cirurgião serão revisadas antes de você receber alta do hospital.

Definição de orientador: Um orientador é alguém que ajuda você a fazer seu melhor, removendo obstáculos, ajudando você a definir metas e motivando você a permanecer ativo durante sua recuperação. O orientador pode ser um familiar, um amigo próximo ou uma combinação dessas pessoas.

Expectativas quanto ao orientador:

O orientador deve ser compassivo e paciente, com boas habilidades de observação, organização e escuta.

Responsabilidades:

- Motivar o paciente a ser o mais independente possível.
- Encorajar o paciente a fazer os exercícios pré e pós-operatórios diariamente.
- Conduzir o paciente às consultas de tratamento, conforme necessário.
- Auxiliar durante a alta hospitalar (transporte, medicação, equipamentos, etc.).
- Realizar (ou coordenar) as compras, limpeza, preparação de alimentos, lavagem de roupas e outras tarefas domésticas.
- Encorajar um controle adequado da dor, tanto no hospital quanto após a alta (medicação, gelo, elevação, etc.).
- Buscar os medicamentos prescritos ou coordenar a entrega dos medicamentos prescritos.
- Gerenciar as finanças, incluindo o pagamento das contas domésticas regulares e o gerenciamento dos documentos do seguro.
- Comunicar-se com a equipe de cuidados médicos quanto a quaisquer alterações ou dúvidas.
- Se possível, encontrar um orientador alternativo caso não seja possível comparecer ou auxiliar. (Dois é melhor que um!)

Serviços de reabilitação de pacientes após substituição articular total

Mal posso esperar para voltar a _____ !

A reabilitação ambulatorial é recomendada para maximizar o desempenho de sua nova articulação e ajudar você a retornar às atividades que deseja realizar. Durante seu processo de cura, você precisará de treinamento de força adicional, assistência para recuperar a amplitude de movimento do ombro e educação sobre como executar suas atividades diárias. Um fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional ambulatorial pode ajudá-lo a cumprir essas metas. A terapia ambulatorial geralmente começa na primeira semana em que você é liberado do hospital após a cirurgia, mas isso pode variar dependendo do protocolo pós-operatório de seu cirurgião. É importante permitir um tempo adequado para a cicatrização dos tecidos e não iniciar as atividades cedo demais. Seu terapeuta irá orientá-lo no seguimento do protocolo de reabilitação estabelecido por seu cirurgião. Isso irá permitir que você se recupere com segurança e maximize a função de seu braço.

Em sua primeira visita à clínica de reabilitação ambulatorial, o terapeuta irá

- fazer um exame.
- avaliar sua dor.
- tirar diversas medidas da amplitude de movimento do seu ombro, cotovelo e pulso.
- identificar suas metas de terapia.
- desenvolver um plano de tratamento exclusivo para você, que incorpore seu protocolo de cirurgia e suas metas únicas de atividade.

A frequência e a duração da terapia ambulatorial variam, pois cada paciente progride de maneira diferente. Em geral, os pacientes são vistos duas vezes por semana, com forte ênfase na execução dos exercícios de maneira independente, em casa.

Os equipamentos e técnicas que podem ser utilizados durante sua recuperação incluem (entre outros):

- terapias manuais para melhorar a flexibilidade, força e amplitude de movimento.
- terapia de compressa frias para reduzir o inchaço e promover a cicatrização.
- pesos, faixas e máquinas para melhorar a força (alongamento para melhorar a flexibilidade).
- faixas resistentes para força e estabilidade.
- polia colocada sobre a porta para promover a amplitude do movimento.

The Miriam Hospital oferece reabilitação ambulatorial como parte de seu programa de cirurgias de substituição articular. Nos dedicamos a proporcionar cuidados individuais com especialistas em um ambiente motivador. A meta da terapia é maximizar sua autonomia e garantir o máximo benefício proporcionado por sua cirurgia. Trabalhamos juntamente com seu cirurgião e fornecemos informações constantes sobre seu progresso. A equipe é experiente no tratamento de condições ortopédicas e tem o orgulho de haver mantido uma pontuação de 99 por cento de satisfação dos pacientes. Temos estacionamento gratuito no local e um fácil acesso pela rodovia. Venha visitar nossa clínica para fazer um tour, conhecer nossa equipe e falar sobre suas necessidades.

Notas:

Secretaria do Envelhecimento Saudável

- www.oha.ri.gov
- Principal agência estadual que monitora programas e serviços comunitários para idosos.
- Acompanhantes idosos - voluntários que podem vir, fornecer contato humano individual para quem necessita de uma ajuda ou companhia, 401-462-0569.

Disque 211

- Para idosos, adultos com deficiências, famílias e cuidadores que desejam saber sobre programas adicionais oferecidos pelo Department of Elderly Affairs.

Compras e entregas de supermercado on line

- Stop & Shop, Shaw's, Amazon.com, Instacart, Whole Foods, Monroe Dairy e Target oferecem serviços de entregas de compras para pedidos on line.

Assistência de transporte

Muitas cidades oferecem serviços de transporte para consultas médicas e não médicas. Telefone para seu centro local para idosos ou prefeitura e pergunte sobre o que está disponível na sua área.

www.medicare.gov

Site para checar a cobertura de seguro de quem possui Medicare.

Freemasons

- 401-246-0865, rifreemason@rifreemasons.org

Organização que gentilmente oferece equipamentos médicos duráveis usados gratuitamente, considerando que o equipamento será devolvido quando não for mais necessário.

Aberta às sextas-feiras das 9:00 ao meio-dia, Long Street, Warwick, RI (em frente a Saints Rose e Clement Church).

Programas de assistência ou companhia

- Programa de visitantes (Providence, RI)- 421-7833 ramal 228.
- Programa de companhia para idosos: 401-462-0569

Assistentes de saúde domiciliares e outros serviços de apoio adicionais

Embora os assistentes de saúde domiciliares não costumem ser cobertos por seguradoras após a substituição articular total, eles estão disponíveis sob pagamento privado.

- Home Instead: 1-888-336-0349
Homeinstead.com
- Care.com
- Cathleen Naughton Associates oferece serviços de faz-tudo, companhia e caronas para consultas. Serviços prestados por taxa de pagamento privado. Telefone para 401-783-6116 para obter mais informações.

Serviços de reabilitação de pacientes

(Esta não é uma lista extensa de locais).

A Seção 1802 da Lei de Seguridade Social “busca assegurar que seja garantida a livre escolha para todos os indivíduos que possuem Medicare”. A lei afirma: “Qualquer indivíduo que tenha direito a benefícios de seguro sob este título [Medicare] poderá obter serviços de saúde de qualquer instituição, agência ou pessoa qualificada a participar sob este título, caso tal instituição, agência ou pessoa se encarregue de lhe prestar tais serviços”. Esta afirmação confere aos pacientes a liberdade para escolher quem desejam como provedor de serviços pós-hospitalares.

Existem outras empresas que não estão listadas neste formulário. Um paciente tem o direito de encontrar uma empresa de sua própria preferência.

Reabilitação ambulatorial do The Miriam Hospital

195 Collyer Street, 3º andar, sala 301
Telefone: 401-793-4080
Fax: 401-793-4110

Endereço da reabilitação ambulatorial do The Miriam Hospital em Central Falls

1000 Broad Street, sala 103, Central Falls, RI
Telefone: 401-606-7492
Fax: 401-606-7493

Endereço da reabilitação ambulatorial do The Miriam Hospital em Lincoln

1 Commerce Street, 2º andar
Lincoln, RI 02865
401-793-8501

Fisioterapia ambulatorial do Rhode Island Hospital

765 Allens Avenue, sala 102, Providence, RI
401-444-5418

Reabilitação ambulatorial do Rhode Island Hospital em East Greenwich

1454 South County Trail, sala 1300
401-444-2050

Reabilitação ambulatorial do Newport Hospital

20 Powel Avenue, Newport, RI
401-485-1845

