

Bem-vindo(a) à artroplastia no Newport Hospital

Estamos muito felizes por ter escolhido a artroplastia no Newport Hospital para a sua cirurgia de artroplastia.

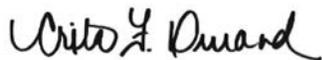
A artroplastia é uma das formas mais eficazes de reduzir a dor e repor a mobilidade para quem sofre de artrite. O Newport Hospital trabalha de perto com cirurgiões ortopédicos, enfermeiras(os), fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, especialistas em reabilitação e outros, para desenvolver um serviço de articulação total abrangente.

O nosso programa de articulação total centra-se na educação e preparação holística do paciente, técnicas de cirurgia de excelência, excelentes cuidados de enfermagem e terapia de pós-operatório consistente, num ambiente acolhedor e confortável. O nosso programa estende-se para além do internamento hospitalar, para assegurar uma recuperação com sucesso. Para garantir que tem a informação, cuidados e apoio de que necessita para que volte a erguer-se e mover-se sem dores.

No Newport Hospital valorizamos o seu direito a entender e participar nos seus cuidados de saúde. Neste primeiro passo, esperamos que leia este guia para que saiba o que esperar, e encorajamo-lo(a) a anotar quaisquer dúvidas que tenha. Por favor, traga este guia consigo a todas as consultas e no dia da cirurgia.

Obrigado por escolher o Newport Hospital para a sua cirurgia. Estamos ansiosos por lhe fornecer cuidados de excelência.

Atenciosamente,



Crista F. Durand, MBA, FACHE
Presidente, Newport Hospital

Preparação para o seu regresso a casa

Use esta lista para efetuar alterações pequenas e simples em sua casa, que vão garantir que tem o necessário para recuperar em segurança e com sucesso.

- Retire os tapetes de todas as divisões da sua casa que vá utilizar durante a recuperação.
- Garanta que tem um telemóvel, ou telefone portátil, junto a si.
- Arrume os móveis de forma a criar espaço e abra uma passagem para as divisões principais da sua casa.

Cozinha

- Coloque aquilo que usa com mais frequência em armários acessíveis, para que não tenha de se esticar ou baixar muito.
- Mantenha os balcões sem muitas coisas.
- Garanta que o chão não está escorregadio.
- Compre sumos/leite/etc. em embalagens pequenas.
- Prepare e congele algumas refeições antes da cirurgia.

Quarto

- Tenha um candeeiro e telefone na mesa de cabeceira.
- Utilize uma luz de presença para iluminar o caminho até à casa de banho.
- Se possível, prepare um local para dormir no piso térreo. Isto poderá ser necessário apenas para os seus primeiros dias em casa.
- Coloque as roupas que usa com mais frequência nas gavetas mais altas.
- Coloque uma cadeira de braços no quarto, para utilizar enquanto se veste.

Casa de banho

- Utilize um tapete antiderrapante na banheira.
- Pondere instalar barras de suporte fixas ou removíveis junto à sanita e banheira.

Sala de estar

- Escolha uma cadeira apropriada para se sentar quando regressar a casa. É preferível uma cadeira firme, com braços. Evite cadeira de baloiço ou com rodas.

Escadas/corredores

- Mantenha as escadas e corredores desimpedidos.
- Verifique se todas as escadas têm corrimões resistentes. Se precisar de instalar corrimões, encontra uma lista de fornecedores de serviços de acessibilidade em casa em Recursos da Comunidade, na página 14.
- Organize-se para ter um familiar ou amigo(a) consigo das primeiras vezes que utilizar as escadas.

Áreas exteriores

- Garanta que não existem sebes, arbustos e árvores a interferir com as passagens no exterior.
- Garanta que as passagens exteriores estão limpas quando regressar a casa, especialmente no outono (queda das folhas) e inverno (neve).

Preparação para a cirurgia

Utilize estas dicas para tornar o seu corpo mais saudável, antes de ir para a sala de cirurgia.

A sua saúde

- **Efetue todas as consultas pré-operatórias** que lhe tenham sido pedidas. As consultas padrão são: um exame pré-operatório com o(a) seu(sua) médico(a) de família, exames de pré-admissão e uma avaliação pré-operatória com um(a) fisioterapeuta. Podem ser marcadas consultas com outros especialistas, conforme necessário.
- **Se fumar**, tente reduzir ou, idealmente, deixar de fumar. Fumar pode aumentar o risco de infecção.
- **Se tiver diabetes**, verifique a glicemia regularmente e controle o que come. Glicemia alta após a cirurgia pode aumentar o risco de infecção, atrasar a cicatrização da ferida e impedir que progrida no sentido dos seus objetivos.
- **Mantenha-se ativo(a)**. Mantenha-se tão ativo(a) quanto possível nas semanas anteriores à cirurgia. Quanto mais forte estiver antes da cirurgia, mas depressa recuperará. O(a) fisioterapeuta vai recomendar-lhe exercícios, na sua consulta pré-operatória de TF.
- **Medicação:** A(o) enfermeira(o) que o(a) examinar na pré-admissão dar-lhe-à instruções específicas acerca da sua medicação. Siga essas instruções.
- **Alimentação adequada:** Uma dieta equilibrada antes da cirurgia e no pós-operatório são essenciais para uma recuperação de sucesso. Para além de manter de uma dieta equilibrada, recomendamos os seguintes preparativos:
 - Consuma 25-50 gramas de suplemento proteico todos os dias, durante duas semanas antes da cirurgia. O suplemento proteico pode ser encontrado sob a forma de pó, batidos ou barras, e está disponível na maior parte das farmácias e supermercados.
 - Compre uma embalagem de seis garrafas de 35 cl ou 50 cl de uma bebida isotónica, como Gatorade. Beba a primeira garrafa na noite anterior à cirurgia. Guarde o resto para quando regressar a casa. Se for diabético, por favor, use uma bebida isotónica sem açúcar.

Ajuda dos seus entes queridos

Peça ajuda a amigos, familiares ou vizinhos com as seguintes tarefas, enquanto estiver no hospital e durante as duas primeiras semanas após o seu regresso a casa:

- trabalho sazonal no jardim/limpeza da neve
- ajuda com as compras de supermercado
- recolha de correio e jornais
- cuidados com animais de estimação (levar à rua, alimentar)
- levar o lixo para o contentor
- carregar a roupa para lavar para a cave

Designar um treinador ou treinadores

Defina a pessoa que vai ser o seu apoio principal. Essa pessoa deve estar disponível durante as primeiras 48 horas após o seu regresso a casa. Ajude-as a manterem-se informadas do seu plano de cirurgia e alta. Consulte o Guia do Treinador neste folheto.

Equipamento em casa para a sua recuperação

Na sua consulta de terapia física pré-operatória será treinado(a) para utilizar um auxiliar de caminhada. O nosso programa recomenda canadianas ou um andariço. Se não tiver um auxiliar de caminhada, ser-lhe-à dado um.

Pode escolher obter os seguintes equipamentos, antes da cirurgia. Eles facilitarão a sua recuperação inicial.

- bengala (se recomendada pelo seu(sua) fisioterapeuta)
 - ver discussão na página 9
- barra de suporte de sucção para o chuveiro (opcional)
- tampo de sanita elevado (opcional)
- cadeira de chuveiro (opcional)



Questões de seguros

Por favor, consulte a sua seguradora antes da cirurgia, uma vez que a cobertura dos seguros para consultas, consultas hospitalares, cirurgias, terapias e equipamentos são definidas pela sua apólice. Pergunte se alguma das questões abaixo está coberta pelo seu seguro e peça explicações:

- franquia da cirurgia
- franquia/comparticipação do internamento hospitalar
- participação de dispositivo de caminhada
- participação de terapia domiciliária
- participação de terapia física em ambulatório
- cobertura para os serviços de anestesia do Lifespan Physician Group (LPG)

Pode também contactar os Serviços Financeiros do Newport Hospital para qualquer questão, através do 401-845-1490.

A semana após a cirurgia

- Reveja as instruções de medicação que lhe foram fornecidas na sua consulta de exames de pré-admissão e com o(a) cirurgião(ã). Siga estas instruções.
- Coma alimentos ricos em fibras, nos dias anteriores à cirurgia. Isso ajudará a evitar a prisão de ventre após a cirurgia.
- Continue a consumir suplementos proteicos diariamente.
- Durante a semana anterior à cirurgia, não rape os pelos junto à área onde será efetuada a cirurgia. Rapar os pelos pode aumentar o risco de infeção.
- Se tiver alguma dúvida ou preocupação não esclarecida, contacte o consultório do(a) seu(sua) cirurgião(ã).
- Se lhe surgirem sintomas de gripe, uma tosse congestionada, vômitos fortes ou diarreia, dores de dentes que não tinha ou algum problema de pele na área da cirurgia, por favor, contacte o consultório do(a) seu(sua) cirurgião(ã).
- Prepare a mala para a cirurgia. Use o(abaixo) **O que trazer consigo para o hospital** como guia.

O que trazer consigo para o hospital

Informação

- Cartões da seguradora e de identificação (ou fotocópias de ambos)
- Método de pagamento para a participação (se não tiver pago à priori)
- Cópia do seu Testamento Vital, se ainda não tiver fornecido uma cópia ao hospital

Medicação e equipamentos

- Se lhe foram recomendadas canadianas na FT, traga-as consigo para o hospital. Se lhe foi recomendado um andarilho, pode deixá-lo no carro em que for regressar a casa.
- Por favor, pergunte a um membro da equipa de artroplastia qual a política mais recente sobre o uso do seu CPAP doméstico, se indicado

Roupas e itens pessoais

- Sapatos confortáveis com solas antiderrapantes. Ténis com atacadores funcionam bem.

- Roupa interior e meias
- Calças largas (calças de desporto funcionam melhor, pois são fáceis de vestir e despir e proporcionam espaço para as ligaduras.)
- Camisola ou camisa larga
- Óculos ou lentes de contacto
- Dentadura
- Aparelho de audição
- Pastilhas elásticas ou rebuçados
- Batom do cieirol

Não traga

- Joias ou outros valores
- Medicação que toma em casa

Por favor, organize o transporte para o regresso a casa após a alta. NÃO será autorizado a guiar até casa.

O dia antes da cirurgia

- Prepare a pele, lavando-a com sabonete Hibiclens, de acordo com as instruções de uso.
- à noite, beba a primeira garrafa de bebida isotônica que tiver escolhido.
- Descanse - vemo-nos amanhã!

Contacte o consultório do(a) seu(sua) cirurgião(ã) se:

- Não conseguir chegar à cirurgia a tempo.
- Ficar doente (um constipação ou gripe) ou tiver febre.
- Tiver uma infecção na pele, irritação cutânea, um pequeno golpe e/ou uma ferida junto à área onde será efetuada a cirurgia.
- Tiver dúvidas ou preocupações quanto à cirurgia.
- Tiver uma dor de dentes ou outro problema dentário.

O dia da cirurgia

Antes de chegar ao hospital:

- **Exceto pequenos goles de água para tomar medicamentos**, evite todos os líquidos, incluindo líquidos claros, a partir de três horas antes da hora de chegada ao hospital.
- **Entre pela entrada principal** do hospital, na Powel Avenue, à hora indicada. De manhã cedo, a sua família pode estacionar no parque do outro lado da rua (parque de estacionamento para pacientes/visitas) depois de o(a) deixar. Após as 7H30, o parque é pago, sendo o valor baixo (pagamento apenas com cartão de crédito/débito - não aceita dinheiro). Dê entrada no balcão de Atendimento. Os funcionários irão dirigi-lo(a) ao Registo.
- **Registo:** Os funcionários da admissão confirmarão a sua identidade e cobertura de seguro, dar-lhe-ão uma pulseira de identificação e farão o seu registo para a cirurgia e internamento.
- **A sala de espera de cirurgia:** A nossa sala de espera tem wifi gratuito, televisão e cadeiras confortáveis. Os funcionários do serviço de cirurgia vão acompanhá-lo(a) à Unidade pré-operatória, quando a equipa estiver pronta.



- **Unidade pré-operatória:** O departamento de pré-operatório (pré-op.) completa a sua preparação para a cirurgia. Vestirá uma bata hospitalar e ser-lhe-á colocado um acesso intravenoso. Os seus bens pessoais e roupas serão etiquetados com o seu nome. Uma equipa de enfermeiras(os) e anestesistas vai rever a sua documentação, sinais vitais e resultados de testes laboratoriais. Ser-lhe-á perguntado o seu nome, data de nascimento e cirurgia planeada por vários membros da equipa hospitalar. Isto faz parte das verificações de segurança normais de rotina, feitas na preparação para a cirurgia.

Vai ver o(a) seu(sua) cirurgião(ã) na área pré-op. Depois de rever a documentação cirúrgica e responder a eventuais questões, ele ou ela marcarão o local da cirurgia com as iniciais do próprio(a).

- **Anestesia:** A anestesia é administrada para que esteja confortável durante a cirurgia. O(a) anestesista vai conversar consigo e com o(a) seu(sua) cirurgião(ã) para decidir qual o melhor tipo de anestesia para si. Dependendo da sua cirurgia, poderá receber uma anestesia espinal e bloqueio nervoso, para ajudar nas dores após a cirurgia. **Consulte a página da Internet sobre artroplastia para mais descrições das opções de anestesia disponíveis.**

- **Cirurgia:** Quando todas as verificações pré-operatórias estiverem completas, será levado(a) para a cirurgia. Pode ser-lhe dado um sedativo que o(a) deixará sonolento(a). Uma vez na sala de operações (SO), o pessoal do SO vai deixá-lo(a) confortável, o(a) anestesista vai administrar-lhe a anestesia e o(a) cirurgião(ã) iniciará a cirurgia.

- **Unidade de cuidados pós-anestesia (UCPA):**

Quando a cirurgia terminar, será transferido(a) para a sala de recobro. Quando acordar, terá uma máscara de oxigénio no rosto, um aparelho de medir a tensão colocado, um monitor cardíaco, um dispositivo no dedo, que mede o nível de oxigénio, e dispositivos nos pés que ajudam a circulação sanguínea.

A(o) enfermeira(o) no UCPA garantirá que acorda da anestesia em segurança, que o seu coração e respiração estão normais e que fica confortável após a cirurgia.

O período que passará no UCPA vai depender do tipo de cirurgia, tipo de anestesia e quaisquer problemas clínicos que possa ter. Alguns pacientes recebem alta logo a partir da sala de recobro, se atingirem todos os critérios necessários para a alta. A alta no mesmo dia normalmente ocorre quatro a cinco horas após o final da cirurgia. Por favor, fale com o(a) seu(sua) cirurgião(ã) para se informar se pode ou não ter alta no mesmo dia.

- **Visitas:** A pessoa que lhe presta apoio pode acompanhá-lo(a) à área pré-op., se necessário. Não são permitidas visitas na sala de recobro (UCPA).



- **Fisioterapia:** Quando tiver autorização do anestesista para se levantar da cama, a nossa equipa de enfermeiras(os) e/ou fisioterapeutas começarão a trabalhar consigo.

Normalmente, isto ocorre horas após o fim da cirurgia. A deambulação (caminhar) precoce tem demonstrado que leva à redução de complicações no pós-operatório e a uma recuperação mais rápida. O(a) fisioterapeuta irá ter consigo à sala de recobro ou unidade de internamento.

- **A equipa Turner 4:** A equipa Turner 4 consiste em profissionais altamente treinados(as), enfermeiras(os), auxiliares de saúde e secretárias(os) de unidade. Além disso, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e gestores(as) de caso cuidarão de si durante a sua estadia.

Gestão da dor após a cirurgia

É expectável que tenha dores após a cirurgia e é uma parte normal do processo de cura. A vermelhidão e o calor são causados pelo afluxo extra de sangue nessa área, o que é normal. O inchaço é causado pelas células imunológicas, que o corpo envia para investigar o local da cirurgia. Isto também é normal. A dor ocorre porque estes fluidos extra fazem pressão sobre as células nervosas. À medida que recupera, estas respostas normais à cirurgia diminuem, bem como a dor cirúrgica.

Benefícios de um bom controlo da dor: O controlo da dor e a capacidade de se mover vão facilitar e acelerar o processo de cura. Um controlo da dor adequado vai permitir-lhe participar na terapia e cuidados com a sua equipa e família. A sua equipa de cuidados poderá experimentar diferentes quantidades de medicamentos e diferentes tipos de medicamentos, administrados em intervalos de tempo diferentes, de forma a gerir a sua dor de forma eficaz.

A sua estadia no hospital

A escala da dor

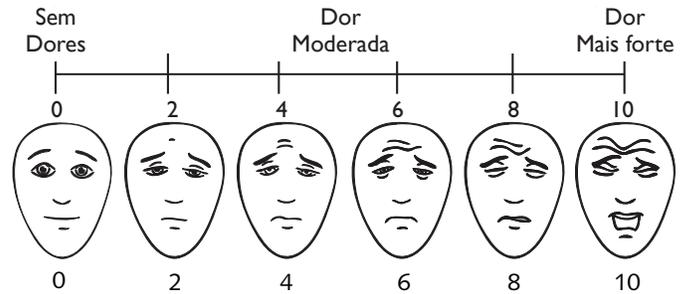
- 0-3 = Dor mínima/ligeira – ESPERADO. Irritante, mas consegue descansar, comer e participar na sua terapia e recuperação.
- 4-6 = Dor moderada – Esperado que ocorra periodicamente. Incómoda, pode ter dificuldade em descansar ou participar na terapia.
- 7-10 = Dor aguda/intensa (RARO) – Aguda, insuportável, e é incapaz de participar nos seus cuidados, dormir ou comer.

Medicação para as dores

- Alguns medicamentos são administrados num horário definido, outros são administrados quando necessita deles, ao longo do dia. A sua equipa de cuidados vai perguntar-lhe frequentemente (aproximadamente a cada quatro horas) qual o seu nível de dor e vão pedir-lhe que classifique a sua dor de novo após receber os medicamentos para as dores. O tipo de medicamento para as dores que receberá vai variar, de acordo com o nível de dor que comunicar.

Efeitos secundários

Vamos acompanhá-lo(a) para monitorar e tratar os efeitos secundários dos medicamentos para as dores. Os efeitos secundários incluem náuseas, vômitos, prisão de ventre, comichão, tonturas e sonolência. É extremamente raro que um paciente fique dependente de medicamentos para as dores, se tomados conforme prescrito.



Esta Escala de dor com faces revista foi reproduzida com a autorização da International Association for the Study of Pain® (IASP) (Associação Internacional para o Estudo da Dor). A imagem não pode ser reproduzida para nenhum outro fim sem autorização.

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

- Mover-se e mudar de posição - A sua equipa de cuidados pode sugerir mudar de posição para ajudar a aliviar a dor. Isto pode incluir trabalhar com o(a) fisioterapeuta/terapeuta ocupacional, caminhar com a(o) enfermeira(o) ou exercício de terapia.
- A terapia de frio funciona frequentemente bem para controlar a dor. Pode também aliviar a comichão e espasmos musculares.
- Técnicas de relaxamento, como rezar ou meditar, ajudam a aliviar a ansiedade e tensão. Estas atividades provocam uma resposta relaxante que reduz o stress.
- A terapia de distração reduz a dor ao afastar o seu pensamento da mesma. A música é um exemplo de terapia de distração. O Newport Hospital oferece o MedCalm TV no canal 12. Palavras cruzadas, puzzles e páginas de colorir para adultos também podem ser usadas como distração.

Perguntas frequentes sobre a dor e medicamentos para as dores

Devo preocupar-me se fico dependente de medicamentos para as dores ?

A dependência é extremamente rara se os medicamento forem tomadas conforme prescritos. Os seus cuidadores vão acompanhá-lo(a) de perto e só tomará estes medicamentos durante um período curto de tempo.

Vou ter dores, durante o internamento?

Deve esperar dores após a cirurgia, no entanto os seus cuidadores farão todos os possíveis para manter as suas dores num nível tolerável, utilizando vários medicamentos para as dores, bem como diferentes modalidades de alívio da dor.

- Pensamento positivo - Os indivíduos que se mantêm positivos e esperançosos frequentemente sentem menos dores ou sentem-se menos incomodados pelas mesmas. Lembrar-se dos seus objetivos a longo prazo podem inspirá-lo(a) a pensar de forma positiva sobre o desfecho desta cirurgia.

Manter a dor controlada: Todos sentem a dor de forma diferente e respondem de formas diferentes aos tratamentos de controlo da dor. Não se esqueça de:

- Informar a sua equipa de cuidados sobre os métodos de controlo da dor que funcionaram, ou não, consigo no passado.
- Falar sobre quaisquer preocupações que possa ter sobre os medicamentos para as dores.
- Informar a(o) sua(seu) enfermeira(o) sobre quaisquer alergias a medicamentos que possa ter.
- Tomar os medicamentos para as dores conforme indicado, ou pedir medicamentos para as dores à(o) enfermeira(o) conforme necessário.
- Definir objetivos realistas para a sua gestão da dor, entendendo que a dor é expectável, mas deve ser mantida num nível tolerável para que possa participar na sua recuperação.

Análises ao sangue

- Ser-lhe-á colhido sangue na manhã após a cirurgia. Durante o internamento, só serão feitas outras colheitas se necessário.
- A sua equipa de enfermagem e o(a) seu(sua) médico(a) vão analisar as suas análises ao sangue antes de decidirem o seu plano de tratamento.

Evitar coágulos sanguíneos

- Após a cirurgia, poderá usar meias de compressão e/ou ter bombas plantares enquanto está na cama. As bombas plantares são dispositivos que envolvem os seus pés e proporcionam uma pulsação intermitente que ajuda a circulação sanguínea e evita os coágulos.
- O seu médico vai também tratá-lo(a) com medicamentos que ajudam a evitar os coágulos sanguíneos. A(o) sua(seu) enfermeira(o) vai fornecer-lhe toda a informação sobre o anticoagulante que o(a) cirurgião(ã) tiver prescrito e esclarecerá todas as dúvidas que possa ter.

Cateter urinário

Na maior parte das vezes, não é necessário um cateter urinário durante ou após a sua artroplastia. Se tiver um historial de dificuldade de micção após cirurgias, informe os seus cuidadores. Nestes casos, a necessidade de um cateter urinário é temporária. A(o) enfermeira(o) vão acompanhar a sua capacidade de urinar após a remoção do cateter. Terá de conseguir urinar sem a ajuda de um cateter antes de receber alta.

Gestão intestinal

Alguns dos medicamentos que vai tomar enquanto estiver no hospital podem causar prisão de ventre. O seu médico vai prescrever-lhe medicação para evitar a prisão de ventre e o(a) ajudar a ter movimento intestinal. Estes incluem medicamentos para amolecer as fezes e laxantes. Mover-se ajudará a «acordar» o seu sistema digestivo. Se tem tendência para ter prisão de ventre regularmente ou após procedimentos cirúrgicos, por favor, informe a(o) sua(seu) enfermeira(o).

Perguntas frequentes sobre o internamento

Quanto tempo vou ficar no hospital?

Trabalhamos para que regresse a casa assim que atingir os objetivos de uma alta segura e de sucesso. Alguns pacientes progridem muito depressa e atingem os objetivos de alta no mesmo dia da cirurgia. Os pacientes que saem no mesmo dia, normalmente passam quatro a cinco horas no UCPA em preparação para irem para casa. Quase todos os outros pacientes atingem os objetivos na manhã seguinte à cirurgia. Por favor, garanta que tem alguém disponível para o(a) vir buscar. Essa pessoa pode acompanhá-lo(a) aquando da revisão das instruções e educação relativas à alta. Este é o último passo, antes de sair do hospital.

Evitar quedas

Ninguém planeia cair após uma artroplastia, mas devido aos medicamentos e à natureza da cirurgia de artroplastia, o seu equilíbrio e força podem ficar comprometidos. É extremamente importante que chame a(o) enfermeira(o) para o(a) ajudar, antes de se levantar da cama ou mover da cama para a cadeira, ou se sentir tonturas. Quando estiver na casa de banho, é importante que chame a(o) enfermeira(o) antes de se levantar e deslocar para o lavatório e para o seu quarto.

Fisioterapia:

A fisioterapia (FT) é uma parte importante da sua recuperação, que ajuda a recuperar a mobilidade normal.

Progresso: O(a) seu(sua) médico(a) prescreverá FT após a cirurgia. O(a) fisioterapeuta vai consultá-lo(a) para efetuar uma avaliação no dia da cirurgia ou, no máximo, no dia seguinte. O(a) fisioterapeuta vai rever um programa de exercício e garantir que consegue deitar-se e levantar-se, levantar-se de uma cadeira, ir até à sala, caminhar distâncias típicas de um ambiente doméstico e treinar a utilização de escadas, se isso for necessário para que regresse a casa em segurança.

Sessões de fisioterapia seguintes: Dependendo do seu progresso durante a primeira sessão de FT, o(a) terapeuta poderá regressar uma segunda vez, se necessário, ou a(o) sua(seu) enfermeira(o) poderá ajudá-lo(a) a levantar-se da cama para caminhar um pouco, ou sentar-se numa cadeira ao serão.



Conduzir após a artroplastia: A forma de entrar e sair de um carro será discutida durante a fisioterapia. O(a) seu(sua) cirurgião(ã) decidirá quando poderá voltar a conduzir em segurança. Poderá qualificar-se para um cartão temporário de estacionamento para pessoas portadoras de deficiência. O(a) seu(sua) cirurgião(ã) poderá tratar disso.

Sobre os dispositivos de caminhada

Normalmente, o nosso programa atribui-lhe canadianas como auxiliar de caminhada principal. Se as canadianas não forem seguras para si, ser-lhe-á atribuído um andarilho. Se lhe for indicado apenas um andarilho, em vez das canadianas, antes da cirurgia, o seu FT pode recomendar-lhe que compre uma bengala simples para as escadas. Pode comprar uma bengala em lojas da especialidade, farmácias e grandes superfícies comerciais. Também podem ser encontradas online.

Terapia ocupacional

O que é a terapia ocupacional?

Os serviços de terapia ocupacional (TO) podem incluir avaliações da sua casa e sugestões de equipamento adaptados que pode tornar a sua rotina mais fácil, quando regressar a casa. Os(as) terapeutas ocupacionais têm uma perspetiva holística, centrada na adaptação do ambiente às suas necessidades

Terapia ocupacional após a artroplastia

Após a sua artroplastia, poderá trabalhar com um(a) terapeuta ocupacional que avaliará a sua capacidade de efetuar os seus cuidados pessoais e gestão das tarefas da casa, com o objetivo de que regresse a casa em segurança. O(a) terapeuta ocupacional falar-lhe-á sobre opções de equipamentos adaptados para maximizar a sua independência em sua casa.



Necessidades de equipamentos adaptados

A seguir à artroplastia, poderá ter dificuldade em efetuar alguns cuidados pessoais. Pode ser difícil lavar os pés, vestir calças, calçar meias e sapatos, ou dobrar-se para apanhar algo do chão. Algumas pessoas acham útil utilizar equipamentos adaptados para estas tarefas, durante a recuperação de uma artroplastia. Normalmente, os itens mais usados são as pinças, calçadeira de meias, calçadeira de sapatos longa, esponja de pega comprida e atacadores elásticos. Quando indicado, o(a) terapeuta ocupacional vai ensinar-lhe a usar estes equipamentos, de modo a que mantenha a

Objetivos para a alta

- Levantar-se da cama e sentar-se na cadeira
- Dor num nível tolerável
- Percorrer distâncias típicas de uma casa (15 m)
- Executar as tarefas de casa de banho
- Entender qualquer cuidado de movimento (se aplicável)
- Vestir-se
- No mínimo, expelir gases
- Treino de escadas, se aplicável
- Rever as instruções de alta com a sua(seu) enfermeira(o)

sua independência durante a recuperação. O Hospital de Newport tenta fornecer-lhe estes equipamentos sem qualquer custo, quando recomendados. Se tal não for possível, estão disponíveis na maior parte das farmácias.

Prescrições na alta: Lifespan Pharmacy

Recomendamos que use a Lifespan Pharmacy. A Lifespan Pharmacy pode entregar-lhe a medicação prescrita com a alta na sua cama, sem qualquer custo extra. Se preferir, pode levantar os medicamentos na farmácia, ou pedir a alguém que o faça por si; a farmácia está localizada no piso térreo do hospital, junto à entrada principal.

Aplica-se a sua participação de medicação padrão. Os medicamentos prescritos após a artroplastia não têm um reabastecimento adicional. Receberá um da Lifespan Pharmacy, antes de sair do hospital. Utilizar a Lifespan Pharmacy poupa-lhe o inconveniente de parar numa farmácia a caminho de casa. Pode organizar-se para levantar a segunda receita numa farmácia à sua escolha.

Lifespan Pharmacy

Newport Hospital - Entrada principal

401-845-1100

LifespanPharmacy.org

Aberta de Segunda a Sexta, das 8H às 16H30

Planificar a sua alta e recuperação

O papel do(a) gestor(a) de caso

O(a) gestor(a) de caso vai:

- rever as suas opções de alta e garantir que está preparado(a).
- Vê-lo(a) no dia a seguir à cirurgia e continuar a monitorar o seu progresso e facilitar a sua alta do Newport Hospital em segurança.

Definir o seu plano de alta

- Tem o direito de escolher os fornecedores, serviços e agências que o(a) ajudarão a recuperar após a cirurgia. A escolha pode ser limitada por várias razões, incluindo a cobertura do seu seguro e disponibilidade de recursos.
- O objetivo da equipa é identificar a opção de alta melhor e mais segura para si. Os(as) gestores(as) de caso trabalham consigo, com o(a) fisioterapeuta e o(a) terapeuta ocupacional para desenvolver o plano da sua alta.
- Os planos de alta podem variar por muitas razões. Encorajamo-lo(a) a manter-se flexível na planificação da alta, e a equipa vai ajudá-lo(a) e guiá-lo(a) durante este processo.

Cuidados ao domicílio: Opção 1 após a alta

Se atingir todos os objetivos durante o trabalho com o(a) fisioterapeuta no hospital e tiver apoio em casa, receberá alta e continuará a terapia em casa. **O ideal é regressar a casa com cuidados ao domicílio.** A recuperação em casa promove uma cura mais rápida e holística. As pessoas tendem a dormir, mover-se e comer melhor nas suas casas. Durante as primeiras duas semanas, a mobilidade progressiva e o fortalecimento são prioritários, e isto pode ser feito em segurança em sua casa. Mantém o controlo sobre a sua medicação e outras necessidades e o(a) seu(sua) cirurgião(ã) mantém o controlo sobre os seus cuidados.

- Quase todos os pacientes que se submetem a uma artroplastia podem ir para casa no próprio dia da cirurgia ou no dia seguinte.

- Para questões sobre o tipo de apoio de que necessita, por favor, consulte o guia do treinador, no folheto contido na sua pasta.
- Planificar à priori. Garanta que tem alguém que o(a) apoia, que pode levá-lo(a) para casa e ficar consigo pelo menos na primeira noite após a cirurgia.

Instalações com enfermagem:

Opção 2 após a alta

- Esta opção é apenas para pacientes que não conseguem percorrer distâncias típicas de um ambiente doméstico em segurança, têm dificuldade em manter o equilíbrio e que não podem regressar a casa em segurança. Está disponível uma lista de instalações, por pedido.
- Pode haver uma despesa, para o transporte do hospital para uma instalação de enfermagem de ambulância ou numa carrinha para cadeiras de rodas. Por favor, contacte a sua seguradora para mais detalhes.
- Os(as) gestores(as) de caso são responsáveis por dar encaminhá-lo(a) para instalações e/ou agências, de acordo com a sua escolha. Se não existir uma cama disponível na instalação que escolheu, o(a) gestor(a) de caso procurará alternativas.

Dicas para a preparação

- O Newport Hospital tem uma parceria com uma agência de cuidados ao domicílio local para a maioria dos pacientes submetidos a artroplastia. Se tiver uma agência de cuidados ao domicílio preferida, por favor, comunique ao consultório do(a) seu(sua) cirurgião(ã).
- Se o seu objetivo é ir para uma instalação de enfermagem, por favor, contacte o departamento de admissão da instalação escolhida antes da cirurgia.
- Contacte a sua seguradora relativamente a participações e outras questões relacionadas com cobertura.
- Siga a lista de dicas fornecida na secção Preparação para a cirurgia dos seus materiais de educação do paciente, para que a sua casa esteja preparada para o seu regresso.

Perguntas frequentes sobre a alta hospitalar

Durante quanto tempo vou sentir desconforto, após a cirurgia?

A maior parte dos pacientes sente dores durante dois meses após a cirurgia. A dor é uma parte normal do processo de cura, após a cirurgia. Normalmente, as suas dores vão diminuindo com o tempo e, por norma, poderá deixar de tomar medicamentos para as dores 10 a 14 dias após a cirurgia.

Quando posso voltar a conduzir?

O(a) seu(sua) cirurgião(ã) fornecer-lhe-á informação sobre quando poderá voltar a conduzir, o que normalmente ocorre após três a seis semanas. Também terá de ter deixado de tomar medicamentos para as dores antes de voltar a conduzir.

Quando posso voltar a praticar desportos, como o golfe?

Pode retomar as suas atividades de lazer assim que as dores o permitirem. **Nunca se esqueça de seguir quaisquer precauções de movimento que o(a) seu(sua) cirurgião(ã) e terapeuta lhe tenham indicado.** Para atividades como natação, deve aguardar aproximadamente seis semanas. Por favor, fale com o(a) seu(sua) cirurgião(ã) ou profissionais de reabilitação se tiver dúvidas.

Posso retomar a atividade sexual?

Pode retomar a atividade sexual quando lhe for confortável, lembre-se de seguir quaisquer precauções indicadas.

Preciso de antibióticos para procedimentos dentários (limpeza, reconstrução, etc.)?

Sim, todos os pacientes que se submetem a uma artroplastia vão precisar de antibióticos antes de qualquer procedimento dentário, durante um período especificado pelo(a) seu(sua) cirurgião(ã). O(a) seu(sua) cirurgião(ã) discutirá os aspetos específicos consigo na consulta pós-operatória.

Farei disparar o detetor no aeroporto? Se sim, preciso de um cartão de identificação médica?

Os pacientes podem fazer disparar os detetores de metais. É aconselhável informar o agente de segurança sobre o implante, antes da verificação. Não é necessário nenhum cartão de identificação médica após uma artroplastia, mas se viajar com frequência, poderá querer obter um cartão de informação da TSA. Vá a www.TSA.gov.

Posso fazer uma ressonância magnética, agora que fui submetido a uma artroplastia?

Pode fazer ressonâncias magnéticas em segurança.

Durante quanto tempo vou tomar um anticoagulante?

O(a) seu(sua) cirurgião(ã) vai definir o período de toma do anticoagulante, normalmente duas a quatro semanas.

Vou precisar de uma cama hospitalar, se decidir ir para casa e não para uma instalação de cuidados de enfermagem?

A maior parte dos pacientes não necessitam de uma cama especial, quando decidem ir para casa. Fale com o(a) seu(sua) terapeuta sobre as necessidades em casa, e ele ou ela ajudarão a decidir se isso é necessário. Se decidir que precisa de uma cama hospitalar, o(a) seu(sua) gestor(a) de caso tratará para que lhe seja entregue. Por favor, verifique com a sua seguradora se existem custos associados a uma cama hospitalar.

Quando posso tomar duche?

A maior parte dos cirurgiões(ãs) autorizam um duche em pé dias após a cirurgia. É encorajado que aguarde até o(a) fisioterapeuta ao domicílio avaliar a sua casa de banho, por questões de segurança e treinar a entrada e saída do duche consigo. As instruções específicas do(a) seu(sua) cirurgião(ã) serão revistas antes de ter alta.

Serviços de reabilitação após artroplastia em ambulatório

Mal posso esperar para voltar a _____ de novo!

É recomendada reabilitação em ambulatório para maximizar o desempenho da sua nova prótese e poder retomar as atividades de que gosta. Poderá necessitar ainda de treino adicional para fortalecimento, ajuda a dobrar ou esticar a nova prótese, ou ajuda com o andarilho ou bengala. A fisioterapia em ambulatório pode ajudar a atingir estes aspetos. A fisioterapia em ambulatório começa quando conseguir sair facilmente de sua casa e entrar e sair de um veículo. Tenha em mente que pode continuar a necessitar que alguém o(a) leve até à fisioterapia em ambulatório.

Na sua primeira consulta na clínica de reabilitação, a seguir à cirurgia, o(a) terapeuta irá

- rever aprofundadamente o seu historial para entender os seus desafios atuais com atividades físicas
- avaliar a sua dor
- avaliar a sua capacidade de andar e subir escadas
- avaliar o seu alcance de movimento, força e equilíbrio
- definir os seus objetivos para a terapia
- desenvolver um plano de tratamento único para si

A frequência e duração da terapia em ambulatório varia, uma vez que cada paciente progride de forma diferente.



O Newport Hospital oferece reabilitação em ambulatório, através do Vanderbilt Rehabilitation Center, como parte do seu programa de artroplastia abrangente. A equipa de reabilitação do Vanderbilt Rehabilitation Center dedica-se a proporcionar cuidados especializados e personalizados, num ambiente acolhedor e entusiástico. O objetivo da terapia é maximizar a sua independência e assegurar o máximo benefício da cirurgia. Trabalhamos de perto com o(a) seu(sua) cirurgião(ã) e fornecemos comunicação atempada quanto ao seu progresso. A equipa é experiente em tratar problemas ortopédicos e está familiarizada com os objetivos do programa. Para além do parque grátis no local, existe um parque pago, sendo o valor baixo (pagamento apenas com cartão de crédito/débito - não aceita dinheiro).

Rhode Island Office of Healthy Aging (OHA)

- oha.ri.gov
- Principal agência do estado, que acompanha os programas e serviços da comunidade para sêniores
- Senior companions (Companheiros de sêniores) - voluntários que proporcionam contacto humano direto a quem precisa de ajuda ou companhia. Ligue para o 401-462-0569 ou envie um email para jenny.mercado@oha.ri.gov.

United Way

- Linha direta de recursos da United Way. Fornece recursos para todas as necessidades da comunidade, para adultos a partir dos 62 anos.

Compras de supermercado online com entrega

- A Stop & Shop, a Shaw's, a Amazon.com, a Instacart, a Whole Foods, a Munroe Dairy e a Target oferecem serviços de entrega de compras ao domicílio, com encomenda online.

Assistência de transporte

Várias comunidades oferecem serviços de transporte para compromissos não-médicos ou médicos. Contacte o seu centro da terceira idade local ou a câmara municipal para saber se está disponível na sua área.

Serviços de saúde ao domicílio e outros serviços de apoio adicionais

Apesar dos serviços de saúde ao domicílio normalmente não estarem cobertos pelo seguro após uma artroplastia, estão disponíveis com pagamento pelo particular.

- Home Instead: 401-846-0727
Homeinstead.com
- All About Homecare: 401-846-0727
- Nursing Placement: 401-728-6500
- Balance At Home: 401-682-7670
- Amada Senior Care of RI: 401-575-1894
- St. Elizabeth Home Care: 401-773-7401

Está disponível uma lista de Enfermeiras(os) independentes privadas(os), por pedido.

Fornecedores de serviços de acessibilidade em casa:

Os fornecedores seguintes prestam serviços que vão desde instalar corrimões e rampas a remodelações para acessibilidade. Esta não é uma lista exaustiva.

Oakley Home Access: 401-429-3882

Home Healthsmith: 401-293-0415

Mobility Equipment Recyclers of New England:
401-294-4111

Observações:

Serviços de reabilitação em ambulatório

(Esta não é uma lista exaustiva de fornecedores.)

Secção 1802 da Lei da Segurança Social dos EUA
“procura garantir que é dada liberdade de escolha
a todos os indivíduos cobertos pelo Medicare.”

A lei declara: “Qualquer indivíduo com direito aos
benefícios sob este título [i.e., Medicare] pode obter
serviços de saúde de qualquer instituição, agência ou
pessoa qualificada para participar sob este título, se
tal instituição, agência ou pessoa se comprometer a
fornecer esses serviços.” Esta declaração dá liberdade
aos pacientes de escolherem quem desejam que forneça
os seus serviços pós-hospitalares.

Existem outras empresas não contidas neste
formulário. Um(a) paciente tem o direito de procurar
uma à sua escolha.

Vanderbilt Outpatient Rehabilitation at Newport Hospital

Powel Avenue, N.º 20, Newport, RI
401-845-1845

The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation

Collyer Street, N.º 195, 3.º andar, Suite 301
Telefone: 401-793-4080

The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Central Falls Location

Broad Street, N.º 1000, Suite 103, Central Falls, RI
Telefone: 401-606-7492

The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Lincoln Location

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

Rhode Island Hospital Outpatient Rehabilitation East Greenwich Location

South County Trail, N.º 1454, Suite 1300
401-444-2050

Rhode Island Hospital Outpatient Physical Therapy

Allens Avenue, N.º 765, Suite 102, Providence, RI
401-444-5418

University Orthopedics

Vários locais em RI e Southeast MA
401-443-5000

Pappas OPT

Vários locais em RI
401-205-3423

Ortho Rhode Island Physical Therapy

Vários locais em RI
401-777-7000

Highbar

Vários locais em RI e Southeast MA
401-726-7100

The Rehabilitation Hospital of Rhode Island

Serviço de terapia em ambulatório
Eddie Dowling Highway, N.º 116
North Smithfield, RI
401-531-8900

Academy Physical Therapy

Academy Avenue, N.º 667
Providence, RI
401-227-9320

Equipamentos de segurança de cuidados ao domicílio

(Esta não é uma lista exaustiva de fornecedores.)

Secção 1802 da Lei da Segurança Social dos EUA
“procura garantir que é dada liberdade de escolha a todos os indivíduos cobertos pelo Medicare.” A lei declara:
“Qualquer indivíduo com direito aos benefícios sob este título [i.e., Medicare] pode obter serviços de saúde de qualquer instituição, agência ou pessoa qualificada para participar sob este título, se tal instituição, agência ou pessoa se comprometer a fornecer esses serviços.” Esta declaração dá liberdade aos pacientes de escolherem quem desejam que forneça os seus serviços pós-hospitalares.

Existem outras empresas não contidas neste formulário. Um(a) paciente tem o direito de procurar uma à sua escolha.

Para compra (novo):

*O seguro pode não cobrir –
verifique as suas condições individuais de pagamento.*

Lifespan Home Medical

401-335-9000 ou chamada grátis: 1-800-480-2273

Entrega o equipamento em sua casa.

Para saber mais sobre nós, por favor, vá a
www.LifespanHomeMedical.org.

Independence Home Health Wares

Agnes Street, N.º 35, Providence, RI

homehealthwares.com

401-273-8888

Lincare

401-434-2828

Várias sucursais em RI

www.lincare.com

South County Surgical Supply

Woodruff Ave, N.º 14, Suite 13, Narragansett, RI

401-738-1850

Apria Healthcare

Catamore Blvd, N.º 70, Suite 200,

East Providence, RI

401-435-8500

Para compra (usado em boas condições):

Mobility Recyclers of New England

Post Rd, N.º 6802, North Kingstown, RI

401-294-4111

O equipamento também pode ser comprado online.

Para empréstimo (usado em boas condições - normalmente sem custos):

Edward King House

King St, N.º 35, Newport, RI

401-846-7426 ext. 4

Robert J. Allen Medical Equipment Distribution Center (RI Freemasons)

Long St, Warwick RI

401-451-0184

Para mais opções de empréstimos de equipamentos, contacte o seu centro da terceira idade local, centro comunitário ou organizações de caridade.

O meu centro da
terceira idade local: _____

Morada: _____

Telefone: _____

Observações:
