

# La deambulazione dopo un intervento chirurgico

## Walking after Surgery

▶ Italian

▶ 2018

### **Camminare dopo un'operazione è una delle cose più importanti che potete fare per prevenire complicanze.**

#### **Walking after your operation is one of the most important things you can do to prevent complications.**

- La deambulazione favorisce la circolazione sanguigna attorno all'organismo il che è importante per la guarigione delle ferite.
- La deambulazione contribuisce a espandere i polmoni e a prevenire infezioni polmonari.
- La deambulazione rafforza i muscoli.
- La deambulazione favorisce la digestione e la funzione del tratto urinario.

### **Obiettivi giornalieri della deambulazione**

#### **Daily walking goals**

4 ore dopo l'operazione, il personale infermieristico vi aiuterà a:

- Mettere le gambe a penzoloni sul bordo del letto
- Stare seduti fuori dal letto per 10-20 minuti.

1 giorno dopo l'operazione, il personale infermieristico vi aiuterà a:

- Camminare fino alla doccia
- Stare seduti fuori dal letto per 2 ore al mattino e 2 ore al pomeriggio
- Camminare 50 metri al mattino e 50 metri al pomeriggio.

2 giorni dopo l'operazione, il personale infermieristico vi aiuterà a:

- Stare seduti fuori dal letto per 3 ore al mattino e 3 ore al pomeriggio
- Camminare 100 metri al mattino, al pomeriggio e alla sera.

3 giorni dopo l'operazione, il personale infermieristico vi aiuterà a:

- Stare seduti fuori dal letto per 4 ore al mattino e 4 ore al pomeriggio
- Camminare 100 metri per quattro volte.

4 giorni dopo l'operazione punteremo a farvi stare:

- Fuori dal letto per l'intera giornata e camminare almeno 100 metri per quattro volte.

### **Queste istruzioni sono una guida generale soltanto. Se volete fare delle domande, rivolgetevi al nostro personale.**

*Interpreti abilitati sono disponibili se vi serve aiuto per capire o comunicare in inglese. I servizi interpreti sono gratuiti e riservati. È vostro diritto richiedere un interprete se non vi viene offerto. Il personale provvederà a prenotarvene uno.*

Revisione a cura di SGH CAG 2017