

Jabatan

PEMBEDAHAN AM

Buku Panduan Pesakit untuk Pemulihan
Dipertingkatkan Selepas Pembedahan (ERAS) –
Pembedahan Kolon (Usus Besar) dan Rektum



Buku ini Milik:

PATIENT STICKER



PENTING

Sila bawa buku kecil ini bersama anda semasa anda melawat tempat-tempat berikut:



- Klinik 2A / 2B
- Klinik PACE & Kaunseling Anestesia
- Farmasi (Tingkat 2)
- Pakar Diet/Pemakanan
- Ahli fisioterapi
- Jururawat Stoma
- Pusat Pembedahan Harian
- Hari Pembedahan Tarikh: (_____)

Kandungan

Sebelum Pembedahan

1	Memahami Pembedahan Kolon & Rektum	4
2	Persediaan untuk Pembedahan	5
	• Berhenti Merokok dan Minum Alkohol	
	• Kekal Aktif	
	• Makan secara Sihat	
3	Kaunseling dan Penilaian Pra Kemasukan	8
4	Suplemen Nutrisi Bentuk Serbuk	9
5	Minuman Karbohidrat Formula	10
6	Penyediaan Usus	11

Buku Kecil Kegiatan: Bersedia untuk Pembedahan

7	• 2 Minggu Sebelum Pembedahan	13
	• 1 Minggu Sebelum Pembedahan	13
	• 5 Hari Sebelum Pembedahan	14
	• 4 Hari Sebelum Pembedahan	14
	• 3 Hari Sebelum Pembedahan	15
	• 2 Hari Sebelum Pembedahan	16
	• 1 Hari Sebelum Pembedahan	16
	• Hari Pembedahan	19

Kandungan

Selepas Pembedahan

9	Apa yang akan Berlaku?	20
10	Nasihat Diet/Pemakanan	21
11	Menyambung Semula Kegiatan	22
12	Mengurangkan Kesakitan	23
13	Penjagaan Stoma	24

Keluar Hospital

14	Keluar Hospital	25
15	Pemulihan di Rumah	26
	• Makanan dan Nutrisi Pemakanan	
	• Menguruskan Kesakitan	
	• Senaman	
16	Kumpulan Sokongan Barah Kolon	28
17	Komplikasi, Masalah & Soalan	30
18	Sumber untuk Pesakit	31

Memahami Pembedahan Kolon & Rektum



KETEKUNAN



PROFESIONALISME



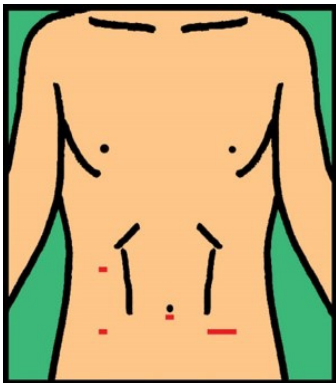
PENJAGAAN

Akan diberikan oleh pasukan perubatan anda untuk memastikan keselamatan pembedahan kolorektal anda. Untuk mencapai hasil yang terbaik, ia penting bahawa anda memahami dan mengambil bahagian dalam proses rawatan anda.

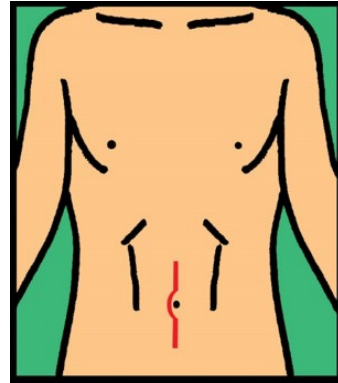
- Perkara-perkara yang ditandakan adalah penting dan berkenaan dengan pembedahan anda.

Pembedahan anda akan melibatkan pembuangan kolon atau rektum yang berpenyakit. Pembedahan akan dilakukan melalui:

- Bukan kecil di kulit untuk pembedahan lubang kunci atau robotic, atau
- Bukan lebih besar/panjang melalui pembedahan terbuka tradisional



*Pembedahan
Lubang Kunci*



*Pembedahan
Tradisional*

- Anda mungkin perlu membawa beg stoma untuk pembuangan air besar anda selepas pembedahan. Lazimnya ini adalah untuk sementara waktu

Sila dapatkan penjelasan daripada doktor anda sekiranya anda mempunyai sebarang keraguan.

Persediaan untuk Pembedahan

Berhenti Merokok dan Minum Alkohol

Merokok dan pengambilan alkohol boleh menyebabkan komplikasi terhadap pembedahan anda. Berhenti merokok dan elakkan pengambilan alkohol sekurang-kurangnya empat minggu sebelum pembedahan anda.



Kesan Negatif Merokok

- Melemahkan fungsi jantung dan paru anda
- Mengurangkan keupayaan badan anda untuk sembuh
- Meningkatkan risiko mengalami komplikasi



Kesan Negatif Alkohol

- Boleh mengganggu anestesia
- Melemahkan fungsi jantung dan paru anda
- Meningkatkan risiko pendarahan
- Meningkatkan risiko mengalami komplikasi

Persediaan untuk Pembedahan

Kekal Aktif



Senaman harian adalah penting untuk memastikan badan anda kuat dan bersedia untuk pembedahan. Teruskan bersenam atau mula bersenam perlahan-lahan.



Ahli fisioterapi boleh membantu menguatkan badan anda dan membantu anda bersedia untuk pembedahan

- Senaman mudah seperti berjalan pantas, berjoging atau berenang sehingga 30 minit sehari amat disyorkan.
- Kekal aktif akan membantu anda kembali ke kegiatan normal dengan lebih cepat selepas pembedahan.



Pergi ke **Halaman 31** untuk mengakses Buku Kecil 'Fisioterapi Sebelum Pembedahan'

Persediaan untuk Pembedahan

Makan dengan Baik untuk Bersedia bagi Pembedahan

Badan anda memerlukan nutrien dan tenaga yang mencukupi untuk bersedia bagi pembedahan dan pulih daripada pembedahan. Anda seharusnya terus makan dengan baik.



Itu penting untuk mengambil makanan yang mempunyai tenaga yang mencukupi seperti: nasi, mi, bubur, roti dan minyak yang sihat.



Itu penting untuk mengambil makanan berprotein tinggi yang mencukupi seperti: Ayam, ikan, daging lembu, tahu telur, susu dan susu soya..



Doktor anda mungkin memberi preskripsi minuman nutrisi (Oral Impact) untuk anda sebelum pembedahan.



Pergi ke **Halaman 31** untuk mengakses Buku kecil 'Makan dengan Baik Sebelum Pembedahan'

Kaunseling dan Penilaian Pra Kemasukan (PACE)



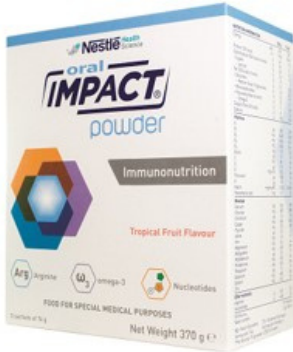
KLINIK PACE, TINGKAT B2 BLOK PERUBATAN

Anda akan diperiksa di Klinik PACE oleh Jururawat dan/atau Pakar Anestesia untuk menyediakan anda bagi pembedahan.

- Anda mungkin diberi suntikan zat besi untuk meningkatkan tahap zat besi dalam darah.
- Anda akan dimaklumkan tentang sebarang perubahan ubat, terutamanya jika anda ada menggunakan ubat penipisan darah.

Suplemen Nutrisi Bentuk Serbuk

Oral Impact



Mengurangkan risiko jangkitan luka selepas pembedahan



Meningkatkan penyembuhan luka selepas pembedahan dan meningkatkan tahap imuniti badan

Cara Penggunaan Oral Impact

- Anda akan diberi preskripsi kira-kira 15 paket Oral Impact (bilangan ini mungkin berbeza bergantung pada keperluan pesakit) untuk diambil selama lima hari sebelum pembedahan anda.



- Campurkan satu paket Oral Impact ke dalam 250ml (satu cawan besar) air suam. Gaul sehingga sebati. Minum Segera.
- Guna penggoncang dapat membantu melarutkan serbuk anda.

Minuman Karbohidrat Formula

Vitaflo Preload



Membantu anda berasa kurang lapar semasa anda berpuasa sebelum pembedahan



Membantu anda pulih dengan lebih cepat dan mungkin mengurangkan tempoh penginapan anda di hospital

Cara Penggunaan Vitaflo Preload

- Anda sepatutnya diberi preskripsi sebanyak **satu** paket Preload untuk diambil pada hari pembedahan.
- Ambil Preload sekurang-kurangnya **dua** jam sebelum pembedahan anda



- Campurkan satu paket Preload ke dalam 400ml air. Gaul sehingga sebati. Minum Segera.
- Gunakan jag penyukat untuk mendapatkan jumlah air yang betul.

Penyediaan Usus

Membersihkan Kolon (Usus Besar)



Membersihkan kolon dan mengurangkan pencemaran/kotoran semasa pembedahan

Mengurangkan risiko komplikasi jangkitan yang serius selepas pembedahan

Jika anda TIDAK diberitahu untuk menyediakan usus anda sila langkau langkah ini
please skip this step.

Ubat Sebelum Penyediaan Usus

- Sekiranya penyediaan usus diperlukan sebelum pembedahan anda, ia sangat penting untuk mengambil ubat sebagaimana yang ditetapkan oleh doktor anda.

SENARAI UBAT: 1 HARI SEBELUM PEMBEDAHAN

2 paket PEG (Fortrans) 2x antara 7petang-9 malam

4 tablet of Bisacodyl 2x @ 12tengah hari & 6 petang

6 tablet metroNIDAZOLE
200mg 2x @ 1petang, 2petang& 10malam

6 tablet Neomycin
500mg 2x @ 11petang, 2petang& 10malam

Penyediaan Usus

Cara Pengambilan Penyediaan Usus



Masukkan serbuk ke dalam **dua** liter air suam. Gaul sepenuhnya sehingga semua serbuk larut sepenuhnya.



Minum cecair dengan cepat. Jangan hirup kerana ini akan membuatkan ubat tidak berkesan.



Minum kira-kira 250ml (satu cawan) air campuran setiap 10 minit sehingga semua **dua** liter habis.



Ambil **dua** liter cecair selepas mengambil PEG (Fortrans) untuk penyediaan usus



Jangan makan makanan pejal 3 - 4 jam sebelum mengambil penyediaan usus PEG (Fortrans)



Jangan sekali-kali menelan serbuk terus daripada paket.



Jangan ambil **dua** liter cecair tambahan selepas PEG (Fortrans) untuk penyediaan usus sekiranya anda mempunyai keadaan perubatan sedia ada yang memerlukan anda menghadkan pengambilan cecair.

Buku Kecil Kegiatan

Catatkan kegiatan anda di sini. Bawa bersama buku kecil ini apabila anda melawat hospital, pasukan perubatan anda boleh mempertingkatkan penjagaan anda melalui maklumat yang anda berikan.



2 Minggu Sebelum Pembedahan



Elakkan suplemen yang mempunyai bahan kandungan seperti berikut:

- ⊗ Gingko Biloba
- ⊗ Ginseng
- ⊗ Ekstrak Bawang Putih
- ⊗ Lingzhi
- ⊗ Semua ubat herba Cina



1 Minggu Sebelum Pembedahan



Elakkan yang berikut:

- ⊗ Semua kacang dan biji
- ⊗ Buang semua kulit dan biji dari buah-buahan sebelum makan

Buku Kecil Kegiatan



5 Hari Sebelum Pembedahan

Selepas Sarapan



X 1

**Selepas Makan
Tengah Hari**



X 1

**Selepas
Makan Malam**



X 1



4 Hari Sebelum Pembedahan

Selepas Sarapan



X 1

**Selepas Makan
Tengah Hari**



X 1

**Selepas
Makan Malam**



X 1

Buku Kecil Kegiatan



3 Hari Sebelum Pembedahan



Elakkan yang berikut:

- ❌ Semua kacang dan biji
- ❌ Alkohol, produk tenusu, makanan yang keras (contohnya cendawan, gamat dan sayur-sayuran mentah)



Makan yang berikut:

- ✅ Buah tanpa biji dan tanpa kulit
- ✅ Makanan yang lembut seperti: bubur pekat, mi yang lembut dan nasi, sayur-sayuran lembut (contohnya sayur-sayuran berdaun yang dikukus dan lembut), ayam yang dicincang, daging yang lembut (contohnya daging khinzir/daging lembu cincang yang lembut)

After Breakfast



X 1

**Selepas Makan
Tengah Hari**



X 1

**Selepas
Makan Malam**



X 1

Buku Kecil Kegiatan



2 Hari Sebelum Pembedahan

Selepas Sarapan



**Selepas Makan
Tengah Hari**



**Selepas
Makan Malam**



1 Hari Sebelum Pembedahan



PUSAT PEMBEDAHAN
HARIAN, TINGKAT 3,
PUSAT PERUBATAN TTSH

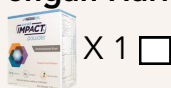
Anda akan menerima panggilan daripada Pusat Pembedahan Harian.

Anda akan dimaklumkan tentang masa laporan untuk pembedahan anda.

Selepas Sarapan



**Selepas Makan
Tengah Hari**



**Selepas
Makan Malam**



Buku Kecil Kegiatan



1 Hari Sebelum Pembedahan



- Sila ikut arahan di bawah sekiranya anda mengambil PEG (Fortrans) untuk penyediaan usus.



Pergi ke **PHalaman 19**
'Hari Pembedahan'
Sekiranya anda tidak memerlukan penyediaan usus



12 PM



- Ambil **dua** tablet Bisacodyl 5mg



1 PM



- Ambil **dua** tablet metroNIDAZOLE 200mg
- Ambil **dua** tablet Neomycin 500mg



2 PM



- Ambil **dua** tablet metroNIDAZOLE 200mg
- Ambil **dua** tablet Neomycin 500mg

Buku Kecil Kegiatan



1 Hari Sebelum Pembedahan



5 PM

- Makan makanan lembut (contohnya sup atau bubur) untuk makan malam



6 PM

- Ambil dua tablet Bisacodyl 5mg



7-9 PM

- Ambil dua paket PEG (Fortrans) Penyediaan Usus yang dicampur dalam dua liter cecair pada kadar secawan setiap 10 minit



SELEPAS 9 PM

- Ambil dua liter cecair tambahan



Jangan ambil dua liter cecair tambahan sekiranya anda mempunyai keadaan perubatan sedia ada yang memerlukan anda mengehendak pengambilan cecair. Ini termasuk keadaan jantung dan buah pinggang tertentu.

Buku Kecil Kegiatan



1 Hari Sebelum Pembedahan



10 PM



- Ambil **dua** tablet metroNIDAZOLE 200mg
- Ambil **dua** tablet Neomycin 500mg

- Ingat untuk berhenti mengambil makanan untuk sekurang-kurangnya **enam** jam dan berhenti minum minuman jernih sekurang-kurangnya **dua** jam sebelum pembedahan.



Hari Pembedahan



SEBELUM KELUAR RUMAH UNTUK PERGI KE HOSPITAL



X 1

- Ambil **satu** paket Preload yang dicampur dalam 400ml air.

- Ambil preload sekurang-kurangnya **dua** jam sebelum pembedahan.



Pergi ke **Halaman 20** sekiranya anda tidak memerlukan Preload

Apabila anda sampai ke hospital, pergi ke Pusat Pembedahan Harian. Pasukan doktor dan jururawat anda akan berjumpa dengan anda.

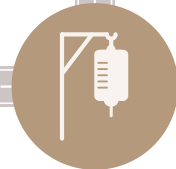
Selepas Pembedahan

Apa yang akan berlaku?

Selepas Pembedahan, anda akan berehat dahulu di ruang pemulihan.



Anda mungkin mempunyai saluran titisan, kateter air kencing atau tiub penyaliran dari perut anda.



Anda akan digalakkan untuk berjalan atau duduk di luar katil selama **tiga** jam pada hari pembedahan anda.



Anda mungkin boleh minum sebaik sahaja anda sampai ke wad pada hari yang sama. Minuman nutrisi akan dihidangkan.



Gambar di atas merupakan contoh minuman nutrisi yang mungkin dihidangkan kepada anda selepas pembedahan anda. Jangan beli item-item ini anda sendiri.

Selepas Pembedahan

Nasihat Diet



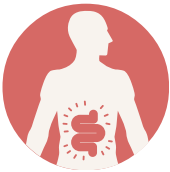
Mula ambil minuman nutrisi selepas pembedahan anda, diikuti dengan makanan sekiranya anda berasa cukup sihat.



Dengan makan secepat mungkin, ia memberikan badan anda nutrisi yang diperlukan untuk pemulihan.



Tingkatkan pengambilan makanan/minuman anda secara beransur-ansur, bermula daripada minum lebih banyak cecair, minuman nutrisi sehinggalah makan makanan biasa



Sekiranya anda mengalami loya, kembung perut atau sakit perut, maklumkan kepada jururawat atau doktor anda. Pakar diet mungkin memberi anda nasihat pemakanan sebelum anda meninggalkan hospital



Makan makanan yang mengandungi tenaga seperti: **nasi, mi, roti, minyak sihat** dan makanan yang mengandungi protein seperti:



ikan, ayam, daging lembu, tahu, telur, susu sebelum mengambil sup, sayur-sayuran, buah-buahan, terutamanya jika anda kurang selera makan.

Selepas Pembedahan

Resuming Activities

Day
After
Surgery

Duduk di atas kerusi atau berjalan selama **tiga** jam.

2 Days
After
Surgery

Duduk di atas kerusi atau berjalan selama **enam** jam.



Jururawat atau ahli fisioterapi anda akan sentiasa bersedia untuk membantu anda. Kegiatan fizikal meningkatkan kelajuan pemulihan anda dan mengurangkan risiko komplikasi selepas pembedahan.



Gunakan spirometer 10 kali setiap jam semasa waktu jaga untuk mengelakkan jangkitan paru-paru.



Please bring your spirometer along to the hospital on Day of Surgery



Pergi ke **Halaman 31** untuk mengakses Buku kecil 'Fisioterapi Sebelum Pembedahan'

Kemudian pergi ke **Halaman 4** 'Latihan Pernafasan Dalam dengan Spirometer Incentive'

Selepas Pembedahan

Mengurangkan Kesakitan



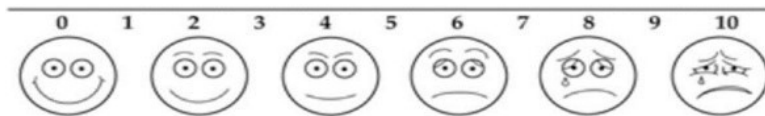
Anda seharusnya boleh bergerak-gerak di sekitar wad dan makan dengan tahap kesakitan yang minimum.



Pasukan perubatan akan memastikan anda mempunyai ubat penahan sakit yang mencukupi.



Doktor atau jururawat anda akan bertanya tentang tahap skor kesakitan anda. Skor anda seharusnya tidak melebihi 3 daripada 10.



Pain Score Scale



Sekiranya anda masih mengalami kesakitan selepas mengambil ubat penahan sakit, sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda

Selepas Pembedahan

Penjagaan Stoma



Sekiranya anda mempunyai stoma, jururawat stoma akan mengajar anda dan penjaga anda cara menguruskan stoma.



Jururawat stoma anda akan memberi anda kit stoma sebelum anda keluar hospital.



Anda seharusnya berasa yakin untuk mengendalikan stoma anda sebelum anda keluar hospital.



Janji temu susulan untuk berjumpa dengan jururawat stoma kami akan dijadualkan sebelum anda pulang ke rumah.

Selepas Pembedahan

Keluar Hospital

Anda boleh keluar hospital apabila:



- anda boleh kentut dan/atau buang air besar
- anda berasa sedikit atau tiada kesakitan dengan menggunakan ubat sakit oral
- anda boleh makan dan minum
- anda boleh bergerak-gerak dengan selesa
- doktor anda mengesahkan bahawa anda layak untuk keluar hospital



Kebanyakan pesakit keluar hospital 4 - 7 hari selepas pembedahan.



Sekiranya anda memerlukan pemulihan, anda mungkin akan diaturkan untuk pergi ke Hospital Masyarakat.



Janji temu susulan akan dijadualkan dengan doktor anda.

Keluar Hospital

Pemulihan di Rumah: Makanan dan Nutrisi



Anda seharusnya makan dan minum dengan baik selepas pulang ke rumah untuk membantu anda pulih dengan lebih cepat

- Mulakan dengan makanan bertenaga dan berprotein yang lembut, tidak berminyak dan mudah seperti **bubur** atau **nasi lembut**, dengan **sdaging yang lembut/ikan/telur/tauhuu**.
- Makan sayur-sayuran lembut sebagaimana dinasihatkan oleh doktor atau pakar diet anda.
- Anda mungkin diminta untuk mengurangkan pengambilan serat selama beberapa minggu selepas pembedahan anda.
- Beralih secara beransur-ansur kepada makanan biasa dalam masa **dua** minggu.
- Sekiranya doktor atau pakar diet anda memberi preskripsi minuman nutrisi kepada anda, sila teruskan mengambilnya sebagaimana yang ditetapkan.



Selera makan yang kecil selepas pembedahan sememangnya normal, ini akan bertambah baik secara beransur-ansur.



Anda juga mungkin membuang air besar dengan lebih kerap, ini akan bertambah baik secara beransur-ansur.

Keluar Hospital

Pemulihan di Rumah: Pengurusan Kesakitan



Anda mungkin masih mengalami sedikit kesakitan apabila anda berada di rumah. Anda mungkin perlu mengambil ubat penahan sakit oral.

- Ambil paracetamol oral selepas keluar hospital.
- Simpan ubat tahan sakit yang lebih kuat untuk masa yang betul-betul anda perlukan

Pemulihan di Rumah: Senaman



Teruskan kekal aktif.

Pergi berjalan-jalan atau lakukan kerja-kerja mudah. Selepas pembedahan, memang biasa anda mudah letih dan ini akan bertambah baik dalam masa beberapa minggu.

- Elakkan mengangkat atau membawa beban berat selama **dua** bulan selepas pembedahany.



Keluar Hospital

Kumpulan Sokongan Barah Kolon (CCSG)



Semua pesakit barah kolon dan penjaga mereka dijemput untuk menyertai perjumpaan kumpulan sokongan kami.



Diketuai dan dikendalikan oleh sukarelawan pesakit kolorektal



Setiap hari **Sabtu yang ke-3** setiap bulan, **2 petang – 4 petang**.



Perkongsian pengalaman berkenaan diet, penjagaan stoma, kesan sampingan kemoterapi dan radioterapi.



Ceramah kesihatan oleh ahli profesional berkenaan cara menjalani kehidupan yang bermutu



Masyarakat yang memberi galakan untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat dan ceria.

Keluar Hospital

Kumpulan Sokongan Barah Kolon (CCSG)

Cara Penyertaan



Kunjungi Stesen Sukarelawan
Bersemuka Kami yang Terletak
di **klินิก 2A**
Blok Perubatan, Tingkat 2
10AM – 4PM (Hari Kerja)



Hubungi Talian
Sukarelawan kami
Hubungi: **63578366**
10AM - 4PM (Hari Minggu)



Kunjungi Pejabat Talian Utama
Terletak di **Tingkat Basement 2, Blok Perubatan**
dan isi borang keahlian.
Ketua sukarelawan kami akan menghubungi anda.



Pergi ke
Halaman 31
untuk mengakses Risalah
'Kumpulan Sokongan
Barah Kolon' kami

Keluar Hospital

Soalan, Masalah dan Komplikasi



- Anda akan menerima panggilan telefon daripada jururawat anda yang akan memeriksa kesihatan anda beberapa hari selepas keluar hospital.



Sekiranya anda tidak sihat, demam, mengalami sakit perut atau kembung yang semakin teruk, sila maklumkan kepada jururawat.

Soalan?



Penyelaras Jururawat Perkhidmatan Kolorektal
Ms Wang Bin



6357 3138
8.00 am - 4.00 pm (Isnin - Jumaat)

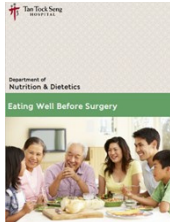


- Sekiranya anda mengalami kesakitan yang teruk, demam, muntah, sila hubungi kami dengan segera.
- Datanglah ke Jabatan Kecemasan untuk mendapatkan perhatian segera sekiranya anda tidak dapat menghubungi kami.

Sumber untuk Pesakit

Imbas Kod QR untuk Mengakses Buku Kecil

Buku Kecil - Makan dengan Baik Sebelum Pembedahan



Buku Kecil - Fisioterapi Sebelum Pembedahan



Risalah Kumpulan Sokongan Barah Kolon



Klinik 2A

Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH, Tingkat 2

Klinik PACE

Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH, Tingkat B2

Telefon:

6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam talian atau kunjungi

<https://bit.ly/ttsh-health-library>

Adakah maklumat ini membantu anda?

Jika anda ada sebarang maklum balas, sila hantarkan emel kepada patienteducation@ttsh.com.sg

