



Edukasyon sa Operasyon sa Puso at Mga Tip sa Paggaling

 Trillium
Health Partners
Better Together

Mga Numero ng Telepono

Ilista ang mga pangalan at numero ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan na may kinalaman sa inyong pangangalaga at paggaling.

Trillium Health Partners Mississauga Hospital Site

100 Queensway West
Mississauga, ON L5B 1B8
(905) 848-7100
www.trilliumhealthpartners.ca

Araw Surgery (Day Surgery)
(905) 848-7662

Cardiac Surgery Intensive Care Unit:
(905) 848-7178

Cardiovascular Unit CVU 2J:
(905) 848-7168

Cardiac Surgery Triage Coordinator

Kung mayroon kayong anumang sintomas o mga alalahanin bago gawin ang operasyon, pakitawagan ang Regional Cardiac Surgery Triage Coordinator, sa (905) 848-7501

Opisina ng mga Cardiac Surgeon

89 Queensway West, Suite 402
Mississauga, ON L5B 2V2
(905) 848-2550

Dr. Charles Cutrara

Dr. Shaf Ahmed

Dr. Joseph Noora

Dr. Ting Zhang

Dr. Steve Singh

Cardiac Wellness and Rehabilitation Centre

**University of Toronto at Mississauga (UTM)
Recreation and Wellness Centre**
3359 Mississauga Rd. N. Mississauga,
ON L5L 1C6

Linya ng Impormasyon:
(416) 521-4068

Direktang Linya:
(416) 259-7580 ext. 5998

Ang aking Cardiologist: _____

Numero: _____

Ang aking Family Doctor: _____

Numero: _____

Paano Gagamitin ang Patnubay na Ito

Napagpasiyahan mo at ng inyong mga doktor na kailangang operahan ang inyong puso. Inihanda ng Cardiac Surgery Team sa Trillium Health Partners (THP) ang buklet (booklet) na ito upang tulungan kayo at ang inyong pamilya na maghanda para sa inyong operasyon sa puso. Maaaring mukhang maraming impormasyon ito, pero ang lahat ng impormasyon sa buklet na ito ay pag-uusapan ninyo at ng mga miyembro ng aming pangkat ng pangangalaga sa kalusugan (health care team) nang ilang beses. Ikinalulugod naming matulungan kayo habang kayo'y nasa ospital.

Mangyaring itago ang buklet na ito sa iyo habang nasa ospital.

“Kapag mas malubha ang sakit, nagiging mas mahalaga para sa inyo na labanan ito, gamitin ang lahat ng iyung mga mapagkukunan - espirituwal, emosyonal, intelektuwal, pisikal.”

Norman Cousins

Pagtatatuwa (Disclaimer)

ANG IMPORMASYON NA IBINIGAY SA GABAY NA ITO AY PARA LAMANG SA MGA LAYUNIN NG KAALAMAN. HINDI ITO INILAAAN O IPINAHIWATIG NA DAPAT ISALANG-ALANG, O GAMITIN NA ISANG KAHALILI PARA SA PAYO SA PANGANGALAGANG PANG KALUSUGAN, MEDIKAL NA PAGSUSURI O PAGGAMOT. ITO AY SINADYA UPANG MAGING ISANG PANGKALAHATANG GABAY SA IYONG OPERASYON SA PUSO SA TRILLIUM HEALTH PARTNERS (THP)

KUNG MERON KAYONG KARAGDANGAN MGA TANONG O MGA ALALAHANIN, DAPAT NINYONG IDIREKTA ANG MGA ITO SA ISANG PROPESYONAL SA PANGANGALAGA SA KALUSUGAN. HUWAG BALEWALAIN, IWASAN O ANTALAIN ANG PAGKUHA NG MEDIKAL NA PAYO MULA SA IYONG DOKTOR O IBA PANG PROPESYONAL SA PANGANGALAGA SA KALUSUGAN DAHIL SA ISANG BAGAY NA NABASA MO SA GABAY NA ITO

TRILLIUM HEALTH PARTNERS AY HINDI GUMAWA NG ANUMANG IPINAHAYAG O IPINAHIWATIG NA MGA GARANTIYA O REPRESENTASYON NG ANUMANG URI ANUPAT (KABILANG ANG WALANG LIMITASYONG MGA GARANTIYA NG PAMAGAT O HINDI PAGLABAG O ANUMANG MGA WARRANT OF MERCHANTABILITY O KAANGKUPAN PARA SA PARTIKULAR NA MGA LAYUNIN) HINGGIL SA PATNUBAY NA ITO O ANUMANG IMPORMASYON NA NILALAMAN NG PATNUBAY NA ITO. HINDI NAMIN GINAGARANTIYA ANG KALIDAD, KAWASTUHAN, PAGIGING KOMPLETO, PAGIGING NAPAPANAHON, KAANGKUPAN, KAINAMAN, O PAGIGING ANGKOP NG INILALAAAN NA IMPORMASYON.

KARAPATANG MAGPALATHALA © 2019 TRILLIUM HEALTH PARTNERS (COPYRIGHT © 2019 TRILLIUM HEALTH PARTNERS)

ANG LAHAT NG IMPORMASYON NA NAKAPALOOB SA PATNUBAY NA ITO AY PAG-AARI NG TRILLIUM HEALTH PARTNERS MALIBAN KUNG HINDI MAN NABANGGIT. ANG PAG DOBLE NG ANUMANG IMPORMASYON NA NILALAMAN SA LOOB NG PATNUBAY NA ITO PARA SA MGA KADAHILANAN BUKOD SA PERSONAL NA PAGGAMIT AY MANGANGAILANGAN NG MALIWANAG NA NAKASULAT NA PAHINTULOT NG TRILLIUM HEALTH PARTNERS.

MGA KLASE SA PAG-AARAL NG OPERASYON SA PUSO

KLASE SA PAG-AARAL NG PAGLABAS SA OSPITAL

Ang pokus ng klaseng ito ay para sagutin ang mga madalas na katanungan at bigyan ang mga pasyente at mga kapamilya ng pagkakataong na makakuha ng mga sagot sa anumang mga katanungan na maaaring mayroon ka. Ang mga partikular na paksa para sa inyong paggaling matapos ang operasyon ay tatalakayin sa tagpuang ito.

Lunes sa 10:30 ng umaga

Huwebes sa 1:30 ng hapon

KLASE SA PAG-AARAL UKOL SA NUTRISYON

Ang klase ng edukasyon sa nutrisyon ay naka pokus sa pagbibigay sa iyo ng mga kapaki-pakinabang na mga tip para sa iyong paggaling pagkatapos ng operasyon.

Lunes sa 2:00 ng hapon

Huwebes sa 10:30 ng umaga

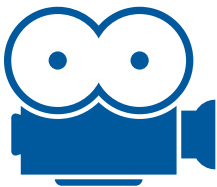
Lokasyon: 2J lobby (sa tabi ng mga elevator)

**Paunawa: Walang mga klaseng itinatanghal sa mga
Araw ng Piyesta Opisyal**

Mga Serye ng Video tungkol sa Edukasyon sa Operasyon sa Puso para sa mga Pasyente at mga Tagapag-alaga

Mangyaring bisitahin ang Trillium Health Partners website sa TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation para ma-access ang maikli subalit malaman na mga video ng mga tauhan, pasyente at tagapag-alaga upang matuto nang higit pa sa mga sumusunod na paksa:

1. Maayos na pagkain pagkatapos ng operasyon sa puso.
2. Gawain pagkatapos ng operasyon sa puso
3. Paghahanda para sa pag-uwi
4. Kelan tatawag sa 911
5. Mabilis o sumisikdo na tibok ng puso (palpitasyon)
6. Paghingal, pag-ubo o pamamaga
7. Sakit sa hiwa ng operasyon
8. Pangangalaga para sa mga hiwa ng operasyon
9. Tibi
10. Gamot
11. Pagtayo mula sa kama, paglalakad at pag-akyat sa hagdan
12. Pagsakay at pagbaba sa sasakyan
13. Rehabilitasyon ng puso
14. Personal na mga karanasan ng operasyon sa puso



Bantayan ang simbolong ito sa buong buk-let na ito para sa mga paksa kung saan mayroon mga video

TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation

Talaan Ng Mga Nilalaman

Trillium Health Partners	8
Trillium Health Partners Advanced Cardiac Care Centre	9
Paghahanda Para sa Inyong Operasyon sa Puso	12
Ang Inyong Puso at Paano Ito Gumagana	13
Coronary Artery Disease	14
Mga Uri ng Operasyon sa Puso	15
Paghihintay para sa Inyong Operasyon sa Puso	17
Paghahanda Para sa Inyong Operasyon sa Puso	18
Pagbisita sa Pre-Operative Clinic	19
Sa Araw ng Inyong Operasyon sa Puso	20
Ang Pagpapagaling Pagkatapos ng Inyong Operasyon sa Puso	22
Mga Oras ng Pagbisita	23
Pagpapagaling sa Cardiac Surgery Intensive Care Unit (CSICU)	24
Pagpapagaling sa Cardiovascular Unit (CVU2J)	26
Mga Pampalakas na Ehersisyo	27
Mga Karaniwang Sintomas	29
Palpitasyon	29
Paghingal	30
Kirod na Dulot ng Operasyon	31
Pamamaga	32
Pagkalito o Deliryo	33
Pagkapagod	34
Hindi Makatulog	34
Kawalan ng Ganang Kumain	35
Tibi	35
Pabago bago na kalooban	36
Masakit at Tuyong Lalamunan	36
Paggaling ng Sugat/Pangangalaga sa Hiwa	36

Paghahanda sa Pag-uwi Pagkatapos ng Inyong Operasyon sa Puso	40
Paghahanda sa Pag-uwi	41
Pag Repaso sa Inyong Gamot sa Puso	42
Pag Kontrol sa mga Sanhi ng Panganib sa Puso	43
Mga Pagkaing Mainam Para sa Kalusugan ng Puso	44
Mga Mapagkukunang pang Pamayanan at Uri ng Pamumuhay	45
Pagpapagaling Sa Bahay	46
Kasunod na Pangangalaga sa Bahay	47
Mga Tagapag-alaga, Pamilya, at mga Kaibigan	48
Ang Pagbalik sa Inyong mga Regular na Aktibidad	50
Programa sa Paglalakad sa Bahay	52
Cardiovascular Rehabilitation	53
Online Education	55
Mga Kasunod na Pagtitipan	55



Trillium Health Partners

Tutugunan ng seksyon na ito ang:

**Trillium Health Partners Advanced
Cardiac Care Centre (p.9)**

Trillium Health Partners Advanced Cardiac Care Centre

Tungkol sa operasyon sa puso sa Trillium Health Partners:

Ang Trillium Health Partners ay isang advanced cardiac care centre sa Mississauga. Nag-aalok kami ng isang buong hanay ng mga interbensiyon para sa operasyon sa puso. Para sa mga taong nangangailangan ng operasyon sa puso, ang lahat ng kakailanganin nila ay nasa THP.

Napahusay namin ang mga resulta sa marami sa aming mga pasyente gamit ang isang pamamaraan na tinatawag na “beating heart surgery”. Bagama’t ito ay hindi para sa lahat, ang karamihan ng aming mga pasyenteng na bypass na tumatanggap ng beating heart surgery ay maaaring makinabang mula sa mas maikling panahon ng pananatili sa ospital at mas kaunting mga komplikasyon.

May iba’t-ibang heart valve na mga operasyon na isinasagawa. Mayroon kaming dalubhasa sa rehiyon para sa operasyon para sa aorta. Lubos din kaming interesado sa mga operasyon na maaaring makatulong na pahusayin ang mga buhay ng pasyente na may pagpalya sa puso. Patuloy kaming namumuno sa buong mundo sa pagpapaunlad ng dalubhasa gamit ang bagong state-of-the-art heart-lung machines at minimal access surgery.

Patuloy kaming nag-aalok ng mataas na antas na operasyon sa puso sa mahigit sa 1,300 mga pasyente bawat taon batay sa kung ito ay nakatakda na, madalian o biglaang pangangailangan. Patuloy kaming nagsisikap para sa pinakaligtas at pinakamahusay na operasyon para sa lahat.



Sa Trillium Health Partners, marami kayong makikilalang iba't-ibang mga tao mula sa pangkat sa pangangalaga ng kalusugan. Ang bawat tao ay may tungkulin sa pagtulong sa inyo at sa inyong pamilya sa bawat yugto ng operasyon sa puso.

Ang **Cardiac Surgeon** kasama ang pangkat sa operasyon ay, ang siyang magsasagawa ng inyong operasyon at ang mamamahala sa inyong paggaling.

Ang **Cardiac Anaesthesiologist** ay ang doktor na magpapatulog sa inyo sa operating room at siya ang mamamahala sa inyong pangangalaga sa Cardiac Surgery Intensive Care Unit.

Ang **Cardiac Surgery Triage Coordinator** ay isang

nars na siyang mag-uugnay sa iyo at sa mga doktor habang naghahintay kayo bago maoperahan. Masasagot ng coordinator ang anumang mga tanong ninyo habang naghahanda kayo para sa inyong operasyon. Mahalaga na sabihin ninyo sa coordinator ang anumang mga pagbabago sa inyong mga sintomas o sa inyong paggagamot.

Ang **Nurse Practitioner (NP)** ay isang nars na may mataas na edukasyon at mga pagsasanay sa pangangalaga para sa mga pasyente pagkatapos ng cardiac surgery. Ang NP ay nakikipagtulungan sa siruhano at sa pangkat ng pangangalaga sa kalusugan upang pamahalaan ang inyong pangangalaga



Dr. Charles Cutrara, Dr. Steve Singh, Dr. Ting Zhang, Dr. Joseph Noora, Dr. Shaf Ahmed

Ang **Registered Nurses (RNs)** at **Registered Practical Nurses (RPNs)** ang mangangalaga sa inyo 24 oras bawat araw habang kayo ay nasa ospital.

- Ang mga nurse sa Cardiac Surgery Intensive Care Unit ang mangangalaga sa inyo pagkatapos ng operasyon hanggang handa na kayong magpunta sa Cardiovascular Unit.
- Ang mga nars sa Cardiovascular Unit ang mangangalaga sa inyo at maghahanda sa inyo para kayo ay makauwi.

Respiratory Therapist (RT) ang namamahala sa mga makina sa paghinga sa Intensive Care Unit at ang siyang magsusubaybay sa inyong paghinga kapag tinanggal ang tubo sa paghinga.

Physiotherapist (PT) ang tutulong sa inyong sa pag-sasanay sa paghinga, at pisikal na aktibidad upang lumakas kayo pagkatapos ng operasyon. Ang PT ay makikipagtulungan sa inyo na gawin ang inyong programa sa ehersiyong gagawin ninyo kapag kayo ay nasa bahay na.

Occupational Therapist (OT) ang magbibigay ng impormasyon sa mga pasyente nahihirapang mag-alaga sa kanilang sarili at nahihirapan sa mga gawain sa bahay. Ang OT ay magbibigay ng mga rekomendasyon para sa kagamitan sa bahay at magbibigay ng tips upang pahusayin ang independence.

Occupational Therapy Assistants/

Physiotherapy Assistants (OTA/PTA) ay nagtrabaho sa ilalim ng direksyon ng OT at PT at tutulong sila sa inyong pang-araw-araw ng mga gawain sa yunit ng pasyente.

Social Worker ay makakatulong sa inyong pagpapalano sa discharge o pag-uwi mula sa ospital, sa pagbigay ng

impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan ng tulong sa pamayanan, at sa pagbigay ng pagpapayo at patnubay, depende sa inyong mga pangangailangan

Dietitian ay maaaring magsusuri sa inyong mga pangangailangan sa nutrisyon at magbibigay ng impormasyon na maaari mong kailanganin.

May **Pharmacist** na makapagbibigay sa inyo ng impormasyon tungkol sa inyong gamot.

Cardiac Rehabilitation Therapist ay makikipagtulungan sa inyo habang kayo ay nagpapagaling pagkalabas sa ospital at tuturuan niya kayo kung paano mababawasan ang panganib para sa mga problema sa puso sa pamamagitan ng pagtuon sa aerobic exercises at pagbago ng uri ng pamumuhay.

Technicians ay tutulong sa pag-kompleto ng iba't-ibang mga pagsusuri na maaaring gawin ninyo habang kayo ay nasa ospital.

Chaplain ay makakapagbigay ng espirituwal at mental na suporta sa inyo at sa inyong pamilya.

May mga **Volunteers** na may iba't-ibang mga tungkulin at sila ay makikita sa buong Trillium Health Partners.

Healing Hearts Volunteers ang mga dating pasyente sa puso na sila rin ay inoperahan sa puso. Masasagot ng volunteers na ito ang inyong mga tanong at makakapagbigay ng ginhawa sa panahon ng iyung paglagi mula sa pananaw ng pasyente.

Kausapin kami: Napakamahalaga sa amin na siguraduhing matutugunan ang inyong mga tanong at mga alalahanin habang kayo ay nasa ospital, kaya huwag mag-atubiling kausapin ang sinumang miyembro ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan.



Paghahanda para sa inyong operasyon sa puso

Pag-uusapan sa seksyon na ito:

Ang Inyong Puso at Paano Ito Gumagana (p. 13)

Coronary Artery Disease (p. 14)

Mga Uri ng Operasyon sa Puso (p. 15)

Paghihintay para sa Inyong Operasyon sa Puso (p. 17)

Paghahanda Para sa Inyong Operasyon sa Puso (p. 18)

Pagbisita sa Pre-Operative Clinic (p. 19)

Sa Araw ng Inyong Operasyon sa Puso (p. 20)

Ang Inyong Puso at Paano Ito Gumagana

Ang inyong puso ay isang muscular organ na mga kasing-laki ng inyong fist o kamao.

Ito'y nasa inyong dibdib, sa ilalim ng inyong breastbone (sternum). Ang puso ay may apat na chamber. Ang dalawang chamber sa itaas ay tinatawag na atria, at ang dalawang chamber sa ibaba ay tinatawag na ventricles. Ang puso ay mayroon ding apat na heart valves. Kinokontrola nila ang pagdaloy ng dugo sa puso. Ang kanang atrium at ventricle ay nakahiwalay mula sa kaliwang bahagi ng isang muscular wall na tinatawag na septum.

Ang layunin ng puso ay ang bombahin ang dugo at oksiheno sa mga organo at mga tisyu sa ating katawan. Ang kanan bahagi ay nag bobomba ng dugo sa mga baga, kung saan ito kumukuha ng oksiheno. Ang kaliwang bahagi ng puso ay nangongolekta ng dugo na may oksiheno mula sa mga baga at binobomba nito ito sa ibang mga bahagi ng katawan.

Ang valves ay nagpapahintulot sa pagdaloy ng dugo mula sa atria patungo sa ventricles; itinitigil nito ang backflow at tumutulong itong balansihin ang mga presyon sa puso.

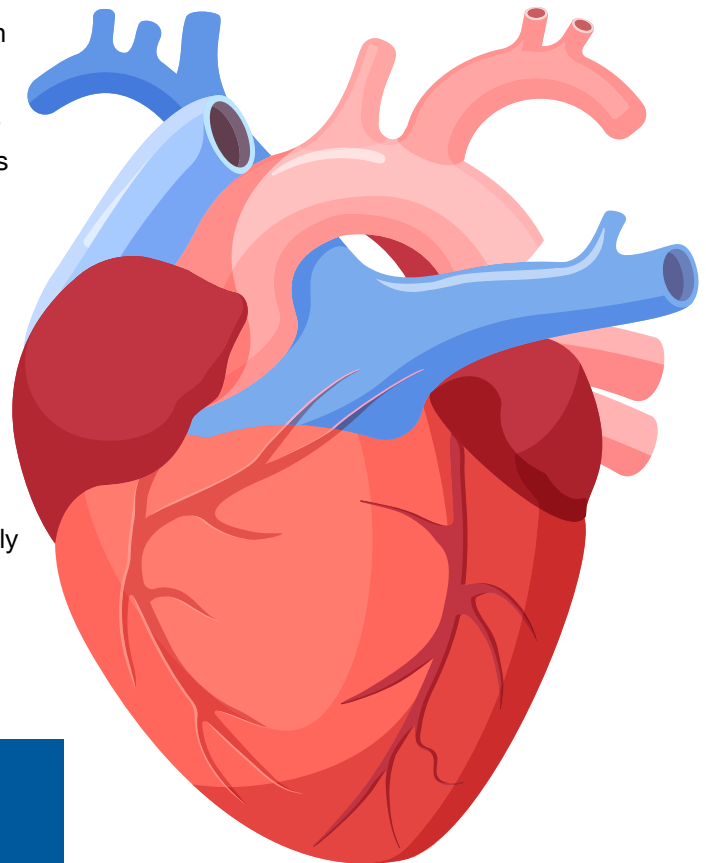
Ang coronary arteries

Ang puso mismo ay nangangailangan ng dugo at oxygen upang maayos itong magbomba. Kinukuha ng puso ang supply nito ng dugo at oxygen mula sa grupo ng arteries at vessels na tinatawag na coronary arteries. Ang arteries na ito ay bumabalot sa heart muscle.

May tatlong pangunahing coronary arteries:

- Ang Left Anterior Descending (LAD),
- Ang Right Coronary Artery (RCA) at
- Ang Circumflex Artery (Cx)

May mas maliliit na arteries na sumasangay mula sa pangunahing arteries at sila ay mahalaga rin para sa supply ng dugo.



Resource: Heart and Stroke Foundation
www.heartandstroke.ca

Coronary Artery Disease (CAD)

Ang coronary artery disease ay isang pangkalahatang termino na tumutukoy sa pamumuo (build-up) ng taba sa loob ng mga bakod ng coronary arteries. Ang pamumuo (build-up) na ito ay maaaring magdulot ng pagkitid o “pagbara”, na siyang maaaring magbawas sa pagdaloy ng dugo at oksiheno sa coronary arteries patungo sa puso.

Kapag matindi ang pagbara sa isa sa coronary arteries, nagiging mahirap na mabigyan ang heart muscle ng sapat na dugo at oksiheno. Kapag nangyari ito, ang isang tao ay maaaring magkaroon ng angina. Maaaring iba ang pakiramdam ng angina para sa iba’t-ibang tao.

Ang mga sintomas ng angina ay:

- Kirot o mabigat na pakiramdam sa dibdib
- Paghingal
- Kawalan ng pakiramdam, kirot o pamamanhid sa kanilang braso o panga
- Pagkawala ng malay- tao
- Mahapding pakiramdam o impatso
- Banayad o patuloy na kirot sa dibdib
- Sirang tiyan
- Walang anumang sintomas

Upang mabigyang-ginhawa ang mga sintomas ng angina, maaaring kailangan ninyo ng gamot.

Ang operasyon sa puso ay maaaring kailanganin:

- Kapag ang gamot o ibang mga paraan tulad ng angioplasty ay hindi nagpapabuti sa inyong mga sintomas.

O KAYA

- Kapag ang pagbara ay mas komplikado at higit sa isang artery ang nadamay.



Mga Uri ng Operasyon sa Puso

Coronary artery bypass graft (CABG) surgery, na kilala rin bilang bypass surgery

Maaaring mangailangan kayo ng operasyon upang pahasayin ang pagdaloy ng dugo patungo sa inyong puso at para tulungan makontrola ang mga sintomas ng angina. Ang bypass surgery ay ang pinaka-karaniwang uri. Ito’y isinasagawa kapag ang arteries ay masyadong makitid o barado. Ito’y tinatawag na “bypass” surgery dahil gumagawa ng bagong daanan sa paligid ng makitid o baradong bahagi ng artery gamit ang isang blood vessel mula sa inyong binti, dibdib, o braso.

Sa Trillium Health Partners, dalawang uri ng bypass surgery ang aming isinasagawa.

- **Off pump surgery o beating heart surgery:** Sa Trillium Health Partners, ang karamihan ng aming mga operasyon ay ginagawa “off pump”, hindi ginagamit ang bypass machine. Nag-oopera ang siruhano habang tumitibok pa ang puso. Binabawasan ng pamamaraan na ito ang posibilidad ng mga side effects at pinahuhusay nito ang pagpapagaling.
- **On pump surgery:** Kung mayroon kayong ganitong uri ng bypass operasyon, pansamantalang ititigil ng siruhano ang inyong puso at ikakabit niya ito sa isang bypass machine, na minsan ay tinatawag na “heart-lung machine”, para maoperahan niya ang isang hindi kumikilos na puso. Ang heart-lung machine ang siyang gagawa ng kung ano mang aktibidad ang ginagawa ng puso at ng mga baga habang isinasagawa ang operasyon.

Mga operasyon sa heart valve

Ang heart valves ay maaaring masira sa katagalan ng panahon habang tayo ay tumatanda, o dahil sa impeksyon, rheumatic fever, o mga depekto bago pa ipanganak. Sa katagalan ng panahon, ang pagkasira nito ay maaaring makapigil sa wastong pagsara ng valve, at sa gayon ay maaaring o bumalik ang pagdaloy ng dugo. At ang valve ay maaaring kumitid at mahirapang magbukas at/o magsara nang wasto, at mapipigilan nito ang pagdaloy ng dugo mula isang chamber patungo sa kabila. Ito’y tinatawag na stenosis.

Ang nasirang heart valves ay maaaring ayusin o palitan. Sa karamihan ng kaso, sila’y pinapalitan ng isang mechanical o tissue valve. Sasabihin sa inyo ng inyong siruhano kung aling valve ang pinakamainam para sa inyo

- **Tissue valves:** Animal valves na halos katulad ng natural na heart valves at ito ay dinesenyo muli at chemically treated
- **Mechanical valves:** Man-made valves na ginawa mula sa matibay na mga metal at plastic; ang mga ito’y mas nagtatagal kaysa sa tissue valves. Ang mga pasyenteng may mechanical valves ay habang-buhay na mangangailangan ng “blood thinners” – gamot para lumabnaw ang dugo.

Iba Pang mga Uri ng Operasyon sa Puso

Aortic aneurysm repair

Ang aortic aneurysm ay isang problema sa bakod ng main blood vessel (aorta) na nagdadala ng dugo mula sa puso patungo sa ibang mga bahagi ng katawan. Ang aorta wall ay maaaring humina at umumbok, at sa gayon ay maaari nitong mapunit ang panloob na layers at maaari itong pumutok. Sa gagawing operasyon para dito, ang aorta ay tatapalan ng man-made materials.

Ventricular aneurysm repair

Pagkatapos ng atake sa puso, ang isang bahagi ng heart muscle ay maaaring humina at magdibelop ng aneurysm (pag-umbok o paglobo). Ito'y maaaring humantong sa mga sintomas tulad ng paghingal, kirot o hindi regular na tibok ng puso. Ang ventricular aneurysms ay inaayos sa pama-magitan ng pagtanggap ng sirang tissue o pagtapal dito.

Atrial o ventricular septal defects (ASD o VSD)

Ang septum ay ang bakod ng puso na naghihiwalay sa kaliwa at kanang bahagi. Ang ilang mga tao ay maaaring may 'abnormal na mga bukas. Minsan sila ay ipinapanganak na mayroon nang ganito at sa iba ay nangyayari ito bilang resulta ng pagkasira mula sa atake sa puso. Ang operasyon upang ayusin ang ganitong uri ng ay kasama dito ang alinman sa pagtatahi para sa magkasamang bukas o pagsasara gamit ang isang tapal. Ang patch ay maaaring gawa mula sa man-made material o piraso ng heart tissue.

Resource: Heart and Stroke Foundation
www.heartandstroke.ca



Paghihintay para sa Inyong Operasyon sa Puso

Ang seksyon na ito ay magbibigay sa inyo ng impormasyon upang ihanda kayo at ang inyong pamilya para sa operasyon. Sa sandaling natingnan na kayo ng inyong cardiac surgeon, bibigyan kayo ng petsa para sa inyong operasyon, at kasama ang isang surgical information package.

Kanselasyon ng operasyon

Sa ilang mga kaso, ang petsa ng inyong operasyon ay maaaring magbago dahil sa mga pagbabago sa inyong kondisyon, o dahil may mga pasyente sa waiting list na mas kinakailangang operahan kaagad. Kung ang petsa ng inyong operasyon ay binago, sasabihin namin ito sa inyo sa lalong madaling panahon

Paghihintay para sa operasyon

Kung naghihintay kayo sa bahay para sa operasyon, huwag lumahok sa mga nakakapagod na aktibidad na magdaragdag ng puwersa sa inyong puso.

Kung kayo ay nasa malapit na ospital, ililipat kayo sa Trillium Health Partners - Mississauga Hospital Site para sa inyong operasyon. Kung kayo ay nasa Trillium Health Partners na, bibigyan kayo ng Cardiac Surgery Team ng impormasyon upang ihanda kayo para sa inyong operasyon.

Mga pagbabago sa kalusugan

Habang naghihintay kayo para sa inyong operasyon, kontakin ang inyong family doctor at cardiac care co-ordinator kung nakakaranas kayo ng alinman sa mga sumusunod:

- Kirot sa dibdib o kawalang-ginhawa na bago pa lang, malalá, o mas madalas nangyayari habang kayo ay nagpapahinga

- Paghinala na bago pa lang, malalá o mas madalas nangyayari
- Pagkahilo o kawalan ng malay-tao
- Pamamaga sa inyong paa o mga bukong-bukong na bago pa lang o malalá na
- Anumang ibang mga pagbabago sa kondisyon ng inyong kalusugan

Tumawag sa 911 kung nakakaranas kayo ng:

- Mabilis o sumisikdo na tibok ng puso na hindi ninyo naranasan dati
 - Na nagdudulot sa inyo ng pagkahilo o hindi magandang pakiramdam
 - Na hindi nawawala pagkatapos ng 2-3 minuto
- Kirot sa dibdib, mabigat na pakiramdam o kakulangan ng ginhawa na hindi nawawala sa nitroglycerin spray.

Kung may pagbabago sa inyong kalusugan o napasok kayo sa ospital o mayroon kayong mga alalahanin at mga katanungan, tawagan po lamang ang Cardiac Surgery Triage Coordinator sa (905) 848-7501.

Paghahanda para sa Inyong Operasyon sa Pusong

Mga bagay na dapat gawin bago isagawa ang inyong operasyon:

- Kailangang mayroon kayong kasama sa bahay/ suportahan kayo sa bahay sa gabi, nang isang linggo pagkatapos ng operasyon. Mangyaring sabihin sa opisina ng siruhano o triage coordinator kung wala kayong suporta para sa inyong recovery sa bahay
- Isaayos ang tulong upang makapunta sa inyong mga tipanan sa doktor dahil hindi kayo magmamaneho nang anim na linggo man lamang pagkatapos ng inyong operasyon. Mainam din kausapin ang inyong insurance company upang magtanong tungkol sa mga tiyak na kondisyon. Kung mayroon kayong commercial level na lisensiya sa pagmamaneho, kailangan kayong maghintay nang tatlong buwan bago kayo makapagsimulang magmaneho muli.
- Sa panahon ng inyong pag-uwi ay maaari na ninyong alagaan ang inyong sarili. Kailangan ninyong humingi ng tulong nang mga anim hanggang walong linggo para sa mga pang-araw-araw na aktibidad tulad ng pamimili, paglinis, paglaba, at paghahardin.
- Mag imbak ng pagkain at mga gamit sa bahay.
- Magplanong hindi magtrabaho (nang mga dalawa hanggang tatlong buwan) at magtanong tungkol sa inyong sick leave benefits o employment insurance.
- Kontakin ang Cardiac Surgery Triage Coordinator sa anumang medikal/pisikal/pang sosyal o sitwasyon sa tahanan na maaaring maka apekto sa inyong pagpapagaling o pag-uwi sa bahay.
- Kung mayroon kayong anumang mga alalahanin tungkol sa panahon kapag nasa bahay na kayo, kausapin po lamang ang sinumang miyembro ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan tungkol dito.

Resource: Tulong sa paghanap ng isang family doctor o nurse practitioner

Health Care Connect: <http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/>



Pagdawal sa Pre-Operative Clinic

Kung naghihintay kayo sa bahay para sa inyong operasyon, magkakaroon kayo ng appointment sa Pre-Operative Clinic isa hanggang dalawang linggo bago isagawa ang inyong operasyon. Ang inyong appointment sa clinic ay magtatagal nang ilang oras. Sasabihin sa inyo ng opisina ng siruhano ang petsa ng inyong appointment sa clinic kapag ibinigay nila sa inyo ang inyong petsa ng operasyon. Maaari kayong kumain at uminom bago ng inyong inyong appointment.

Sa inyong Pre-Operative Visit:

- Titingnan kayo ng isang doktor, nars at parmasyotiko
- Bibigyan kayo ng impormasyon tungkol sa inyong operasyon at inyong paggaling
- Magkakaroon ng pagsusuri sa inyong dugo, electrocardiogram (ECG), at chest x-ray (hindi kayo kailangang mag-fast o mag-ayuno para sa alinman sa mga test na ito)

Mangyaring dalhin ang sumusunod sa Pre-Operative Clinic:

- Ang “Surgical Package” na sobre na ibinigay sa inyo ng inyong siruhano (itago ang buklet na ito)
- Kinompletong Palatanungan para sa Pasyente na nasa loob ng inyong sobre
- Ang lahat ng inyong mga gamot, pati mga bitamina at mga suplemento



Pre-Operative Clinic
Trillium Health Partners
Queensway Health Centre
150 Sherway Drive,
Toronto, ON M9C 1A5

Sa Araw ng Inyong Operasyon

Kung naghihintay kayo sa bahay para sa operasyon, i-aadmit kayo sa ospital sa umaga ng inyong operasyon. Sasabihin sa inyo kung anong oras kayo pupunta sa “Surgical Check-in” sa **Trillium Health Partners – Mississauga Hospital Site**.

**Trillium Health Partners
Mississauga Hospital
100 Queensway West,
Mississauga, ON L5B 1B8**

Bago isagawa ang inyong operasyon

Sasabihan kayo ng nars o doktor sa klinika na:

- Huwag kumain o uminom ng kahit ano pagkalipas ng hatinggabi
- Inumin ang inyong mga gamot gamit ang isang higop ng tubig, tulad ng iniutos
- Maglagay ng antibiotic cream sa inyong ilong
- Gamitin ang inyong supositoryo bilang pampurga
- Maligo gamit ang antiseptic na sabon

Tingnan ang listahan para sa araw ng inyong operasyon

- HUWAG maglagay ng anumang makeup, nail polish, o mga produktong mabango para sa balat
- HUWAG magsuot ng anumang klaseng alahas, katulad ng, singsing, relas, kwintas. Kung hindi ninyo matanggal nang mag-isa ang inyong mga singsing, ipaputol ito sa isang alahero bago isagawa ang operasyon

- Dapat tanggalin ang pang-relihiyon at kultural na mga bagay bago isagawa ang operasyon
- Dalhin ang inyong health card at iba pang impormasyon ukol sa health insurance.
- Dalhin ang surgical package sobre at lahat ng mga nilalaman nito (itago ang buklet na ito)
- Magsama ng interpreter kung hindi kayo gaano nakapagsasalita ng Ingles
- Magdala ng mga lalagyan para sa pustiso, salamin, o hearing aids. Mangyaring isulat ang inyong pangalan sa mga lalagyan
- Mag-asikaso kayo ng masasakyan patungo sa ospital.

TANDAAN:

Hayaan po lamang dalhin ng inyong pamilya o kaibigan ang inyong overnight bag sa ospital sa susunod na araw pagkatapos ng inyong operasyon.

Mga bagay na kakailanganin ninyo sa ospital:

- Isang robe na ang bukas ay nasa harap
- Tsinelas na hindi madulas, o rubber shoes na madaling isuot
- Sepilyo at toothpaste
- Electric shaver
- Iba pang mga personal na bagay tulad ng deodorant
- Maluwang at komportableng kasuotan na maisusuot ninyo pauwi
- Para sa mga babae, magdala po lamang ng malambot na lumang bra na may adjustable straps
- 5-7 pirasong damit na panloob
- Ang buklet na ito

Iwanan po lamang ang lahat ng inyong mahalagang kagamitan sa bahay!

Ang mga mahalagang kagamitan tulad ng alahas, credit cards, at mga malaking halaga ng pera ay dapat iwanan sa bahay o sa inyong pamilya. Kung kinakailangan, maaari itong itagong nakasusi sa aming Security Office.

Sa sandali bago isagawa ang inyong operasyon

Pagkatapos ninyo mag-check in sa Day Surgery, ang isang kapamilya o kaibigan ay maaaring manatili kasama ninyo hanggang kayo ay pumasok sa operating room. Kung naghihintay kayo sa ospital para sa inyong operasyon, ang inyong nars ay sisimulan ang paghahanda sa inyo ilang oras bago ng inyong operasyon.

Habang isinasagawa ang inyong operasyon

Ang inyong pamilya at mga kaibigan ay papupuntahin sa Intensive Care Waiting Room na nasa labas ng critical care areas. Mayroon isang na volunteer na makapagbibigay ng suporta sa inyong pamilya at mga kaibigan habang kayo’y inooperahan.

Ang operating room ay malamig at maliwanag dahil maraming mga ilaw. Ikakabit kayo sa mga makina para masubaybayan kayo habang kayo’y inooperahan.

Ang doktor ay magbibigay sa inyo ng gamot upang tulungan kayong mag-relaks at makatulog bago mag-simula ang operasyon.

Ang operasyon ay magtatagal nang tatlo hanggang anim na oras, depende sa kung anong uri ng operasyon ang gagawin. Maaaring lumabas ang isang operating nars habang isinasagawa ang inyong operasyon upang magbigay sa inyong pamilya at mga kaibigan ng balita tungkol sa inyo.

Pagkatapos ng inyong operasyon

Kapag natapos na ang inyong operasyon, kayo ay ililipat mula sa operating room patungo sa Cardiac Surgery Intensive Care Unit (CSICU).

Pupunta ang inyong siruhano sa family waiting room pagkatapos ng operasyon upang kausapin ang inyong pamilya at mga kaibigan.





Ang Pagpapagaling pagkatapos ng inyong operasyon sa puso

Pag uusapan sa seksyon na ito:

Mga Oras ng Pagbisita (p. 23)
Pagpapagaling sa: Cardiac Surgery Intensive Care Unit (CSICU) (p. 24)
Cardiovascular Unit (CVU 2J) (p. 26)

Mga Pampalakas na Ehersisyo (p. 27)
Mga Karaniwang Sintomas (p. 29)
Paggaling ng Sugat (p. 36)
Kailan dapat Humingi ng Tulong (p. 38)

Mga Oras ng Pagbisita

Taong Tagapagsalita Para sa Pamilya

Pumili ng isang kapamilya o matalik na kaibigan bilang inyong tagapagsalita. Ang taong ito ay maaaring maging pangunahing contact na kukuha ng impormasyon tungkol sa inyong pagbuti at siya ang magpapasa ng impormasyon sa inyong mga minamahal sa buhay.

Mga Oras ng Pagbisita sa Cardiac Surgery Intensive Care Unit (CSICU)

Alam namin kung gaano kahalaga para sa aming mga pasyente na maisali nila ang mga kapamilya at mga minamahal sa buhay sa kanilang pangangalaga at paggaling habang sila'y nasa ospital.

Ang mga patakaran sa pagbisita sa CSICU ay ginawa upang itaguyod ang isang balanse na mga terapeutikang relasyon ng pamilya at oras upang magpagaling.

Pagdating ninyo sa CSICU, dapat muna tugunan ang inyong mga pangunahing pangangailangan, kaya't maaaring abutin nang ilang panahon bago makabisita ang inyong mga mahal sa buhay. Nauunawaan namin na nakakabahala minsan ang paghihintay, ngunit hinihingi namin ang kanilang pasensiya. Sila'y lubos na mahalaga sa inyong pangangalaga at paggaling at bibigyan namin sila ng balita sa lalong madaling panahon.

Maliban sa mga tanging pangyayari, maaaring bisitahin ka ng dalawang tao sa isang pagkakataon para mapanatili ang makakabisita sa inyo dahil nais naming mapanatili ang katahimikan at kaligtasan ng kapaligiran sa CSICU.

Upang mapanatili ang pagiging kompidensiyal at ang pagka-pribado ng lahat ng mga pasyente, maaari lamang bumisita sa mga sumusunod na panahon:

- 7:15 a.m. hanggang 8:00 a.m., at 7:15 p.m. hanggang 8:00 p.m. araw-araw, upang maglaan ng panahon para sa pagpalit ng relyebo, pag-report, at pagtataya sa pasyente.
- Sa ibang mga panahon, maaaring may isagawang mga tuntunin, pagsusuri, o mga aktibidad sa pangangalaga ng pasyente, pati na sa ibang mga pasyente

Upang igalang ang pagka-pribado at dignidad ng lahat ng mga pasyente kailangang kausapin ng lahat ng mga bisita ang isang volunteer sa waiting room, o kailangan nilang gamitin ang telepono sa labas ng CSICU bawat beses bago sila pumasok.

Ang numero para sa CSICU ay 905-848-7178.

Mga oras ng pagbisita sa Cardiovascular Unit (CVU 2J)

Ang mga kapamilya ay maaaring bumisita sa inyo sa CVU 2J kahit kailan, depende sa inyong kondisyon, mga pangangailangan sa pangangalaga, at sa inyong mga kagustuhan. Tandaan po lamang na para sa mga oras ng magdamag (10 p.m. hanggang 6 a.m.), ang inyong mga bisita ay papasok at lalabas sa ospital gamit ang Emergency Department. Ang lahat ng ibang mga pasukan ay sara-do sa mga oras na ito. Dapat sabihan ng inyong mga bisita ang tauhan sa nursing station na sila'y naroroon upang bisitahin kayo at dapat nilang irespeto ang pangangailangan ng aming mga pasyente para sa tahimik na kapaligiran sa mga oras sa gabi.

Lubos na nakakabahala at nakakapagod ang magkaroon ng kapamilya o kaibigan bilang pasyente sa ospital. Hinihikayat namin ang inyong pamilya na magpahinga nang madalas, lumabas para sa sariwang hangin, at kumain. Mahalaga ang umuwi sa bahay upang matulog.

Mga tawag sa telepono

Ang numero ng telepono sa CVU 2J nursing station ay 905-848-7168.

Ang numero para sa inyong kuwarto ay 905-848-7580 Ext. 62 (susundan ito ng 2 huling digit ng inyong numero ng kuwarto).

Maaaring tumawag ang inyong tagapagsalita sa nursing stations upang makakuha ng balita tungkol sa iyong pagbuti.

Huwag po tumawag sa pagitan ng mga oras ng 7:00 a.m. hanggang 8:00 a.m. o 7:00 p.m. hanggang 8:00 p.m. dahil iyun ang mga oras ng pagpalit ng relyebo ng mga nars.

Pagpapagaling sa Cardiac Surgery Intensive Care Unit (CSICU)

Kapag tapos na ang inyong operasyon, ililipat kayo sa CSICU.

Mabibisita kayo ng inyong pamilya makalipas ang 45 minuto hanggang isang oras. Bibigyan ang mga tauhan ng sapat na panahon na mailagay kayo nang maayos sa kuwarto kung saan kayo patuloy na babantayan.

Ang lahat ng mga mahalagang bagay ay dapat iwanan sa bahay o sa inyong pamilya. Ang mga radyo, bulaklak, kasuotan, pagkain, TV, o iba pang mga regalo ay bawal sa CSICU.

Depende sa inyong operasyon at oras sa pagpapagaling, maaasahan ninyong manatili nang isang gabi sa CSICU. Pagkatapos nito ay ililipat kayo sa Cardiovascular Unit (CVU 2J).

Ano ang maaasahang mangyayari habang nasa CSICU

- Habang kayo ay nasa CSICU, ikakabit kayo sa isang monitor na may maraming mga tubo at linya. Gamit ang equipment na ito, mapapanatili kayong komportable ng inyong pangkat at mababantayan nila ang inyong pagbuti.
- Tulóg kayo sa unang apat na oras. Bibigyan kayo ng pain medication o gamot para sa kirot bago kayo gumising mula sa inyong operasyon. Patuloy kayong bibigyan ng gamot para sa kirot ng mga nars bawat apat na oras; ito’y ibibigay nang hanggang 48 oras. Pagkatapos ng 48 oras, bibigyan kayo ng mga nars ng gamot para sa kirot kapag hiniling ninyo ito.
- Paggising ninyo, maaaring may tubo kayo sa lalamunan, at ito’y nakakabit sa isang breathing machine (ventilator). Kapag kaya na ninyong

huminga nang mag-isa, tatanggalin ang tubo at maglalagay ng oxygen mask sa inyong mukha.

Kapag tinanggal ang tubo, maaaring maramdaman ninyong masakit ang inyong lalamunan.

- Hindi kayo makapagsasalita hangga’t hindi tinatanggal ang tubo. Magtatanong-tanong ang mga nars sa inyo upang malaman kung gising kayo, at hihilingin nila kayong ikilos ang inyong ulo o tumango upang sumagot.
- Ang chest drains na nilagay sa ibaba lamang ng inyong dibdib ay para lumabas ang natitirang likido mula sa lugar na inoperahan. Kapag huminto na ang drainage, tatanggalin ang tubo – karaniwan mga isa o dalawang araw pagkatapos ng inyong operasyon.
- Magkakaroon kayo ng catheter o tubo sa inyong pantog para hindi na kayo mag-alala sa pagpunta sa banyo. Kapag may tubo, maaaring maramdaman ninyo na parang kayo’y naiihi. Ang tubo ay tatanggalin sa umaga ng ikalawang araw pagkatapos ng operasyon.
- Maaaring mapansin ng inyong pamilya na maputla at malamig ang inyong balat. Talagang normal ito dahil malamig sa operating room. Kapag nakarating na kayo sa CSICU, lalagyan kayo ng espesyal na kumot na mainit upang painitin ang inyong katawan bago kayo gumising mula sa inyong operasyon.
- Karaniwan ang pamamaga sa inyong mukha, mga kamay, at paa. Normal lamang ito dahil habang ginagawa ang operasyon, bibigyan kayo ng mga likido sa inyong ugat. Pagkatapos ng inyong operasyon, bibigyan kayo ng gamot upang tulungan ang inyong katawan na ilabas ang labis na likido na ito mula sa inyong katawan.



- Pagkatapos ng inyong operasyon, ang mga nars at physiotherapist ay sismulan kayong paupuin sa gilid ng kama. Tuturuan din nila kayo ng mga ehersisyo sa paghinga at tamang paraan upang nang pag ubo para tulungan kayo sa inyong paggaling.

Deep breathing o paghinga nang malalim

Mahalagang gawin ninyo ang inyong mga ehersisyo sa paghinga ng malalim. Ang paghinga ng malalim o pag-ubo ay maaaring hindi komportable, pero hindi bubuka ang inyong mga tahi.

Paano huminga nang malalim

- Humanap ng komportableng posisyon (nakaupo o nakahiga)
- Irelex ang inyong mga balikat
- Huminga nang palabas

- Huminga ng malalim sa pamamagitan ng iyong ilong hanggang kaya mo (parang umaamoy ka ng mga bulaklak)
- Huminga ng palabas sa pamamagitan ng iyong bibig

Paano umubo

Kapag nararamdaman mong kailangan mong umubo, hawakan ng mahigpit ang unan sa may sugat sa iyong dibdib at umubo. Hindi masama ang umubo, pero dapat ninyong akapin ang inyong unan para mabawasan ang kirot ng pag-ubo.

Pustura

Habang kayo ay nagpapagaling pagkatapos ng operasyon, ito ay mahalaga na mapanatili ang mahusay na pustura. Makakahinga kayo nang mas mabuti kapag maayos ang inyong pustura.

Pag-recover sa Cardiovascular Surgery Unit (CVU 2J)

Sa susunod na araw pagkatapos ng inyong operasyon, ililipat kayo mula Cardiac Surgery Intensive Care Unit patungo sa Cardiovascular Unit. Ang ilang mga pasyente ay maaaring mangailangan ng kaunti pang panahon sa Intensive Care Unit para sila ay masubaybayan nang husto.

Bago kayo ilipat mula sa Intensive Care Unit, marami sa mga tubo at monitors ang tatanggalin. Patuloy naming susubaybayan ang inyong tibok ng puso nang ilan pang mga araw gamit ang isang portable heart monitor.

Mananatili kayo sa Cardiovascular unit nang mga 3 hanggang 4 na araw hanggang handa na kayo umuwi. Ang pangkat ay magbibigay sa inyo ng mga paalala kung kailan ang petsa ng paglabas habang kayo ay nagpapagaling.

Basic activities Pangunahing mga gawain

Ang pagiging aktibo ay mahalagang bahagi ng inyong pagpapagaling pagkatapos ng operasyon sa puso.

1. **Bawat oras na kayo ay gising, dapat kayong huminga nang malalim nang 10 beses. HUWAG po gawin ang 10 nang sunud-sunod; gawin ito.**
2. **Umubo kapag kailangan ninyong umubo. Gamitin ang inyong unan upang suportahan ang inyong sugat sa dibdib.**
3. **Madalas na paikutin ang bukong-bukong/itaas-baba ang bukong-bukong.**

Nais ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan na gawin ninyo ang tatlong basic activities o mga pangunahing gawain habang kayo ay gising:

Sa susunod na araw pagkatapos ng inyong operasyon (Araw 1), ipapakita sa inyo kung paano

- Umikot sa kama (maaari kayong humiga sa inyong tagiliran)
- Tumayo at umupo sa gilid ng kama
- Tumayo at umupo
- Gumawa ng ilang mga hakbang
- Lumipat mula kama patungo sa silya

Sa susunod na araw (Araw 2)

Maglalakad kayo sa hallway o pasilyo nang may tulong. Sasabihin sa inyo ng inyong physiotherapist kung ilang beses kayo maglalakad; ito ay karaniwan tatlong beses sa araw na iyon.

Ang susunod na hakbang

Susubukan ninyong maglakad nang limang beses sa isang araw sa ika-3 o ika-4 na araw.

Bago kayo umuwi

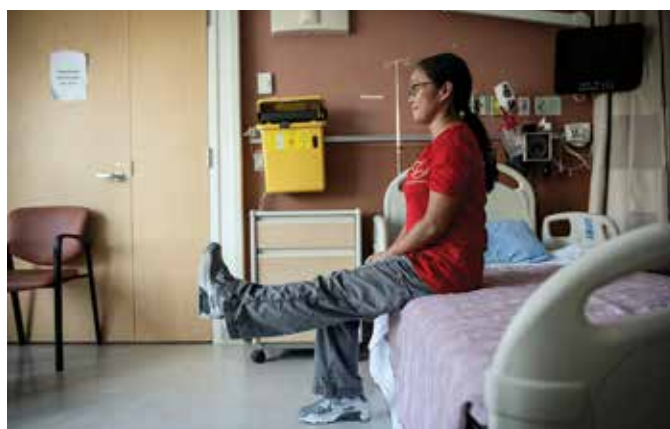
Aakyat at bababa kayo ng hagdanan kasama ng isang physiotherapist o physiotherapy assistant. Kung nakagamit kayo ng hagdanan bago kayo pumasok sa ospital, magagamit ninyo ito pag-uwi ninyo sa bahay.

Mga Ehersiyong upang Mabuo ang inyong Lakas

Ang inyong physiotherapist or physiotherapy assistant ay pag-aaralan ang inyong programa sa ehersiyong kasama kayo at inyong pamilya. Ito ay ilang mga ehersisyong na pwede ninyong gawin pagkatapos ng inyong operasyon para tutungang mapaganda ang daloy ng dugo at upang maiwasan ang paninigas (stiffness). Gawin po ninyo ang mga ehersisyong pinili para sa inyo ng inyong physiotherapist at gawin ito ayon sa makakaya ninyo. Huwag kalimutan na mahalaga na magpanatili ang mahusay na postura.



Heel slides o Pagdulas ng Sakong: Habang nakahiga sa inyong likod, padulasin ang inyong sakong o heel sa kama (baluktutin ang inyong tuhod). Ulitin ito nang 5 beses para sa bawat binti, 3 beses sa isang araw.



Mga binti: Habang nakaupo, dahan-dahang ituwid ang inyong binti. Gawin ito isang binti bawat beses. Ulitin nang 5 beses para sa bawat binti, 3 beses sa isang araw.

Pagtaas-baba o pag-ikot-ikot ng bukung-bukong:

Habang nakaupo o nakahiga sa kama, itaas-baba o paikutin ang inyong mga paa nang pinakamadalas na maaari.

Mga Ehersiyo upang Mabuo ang Iyong Lakas



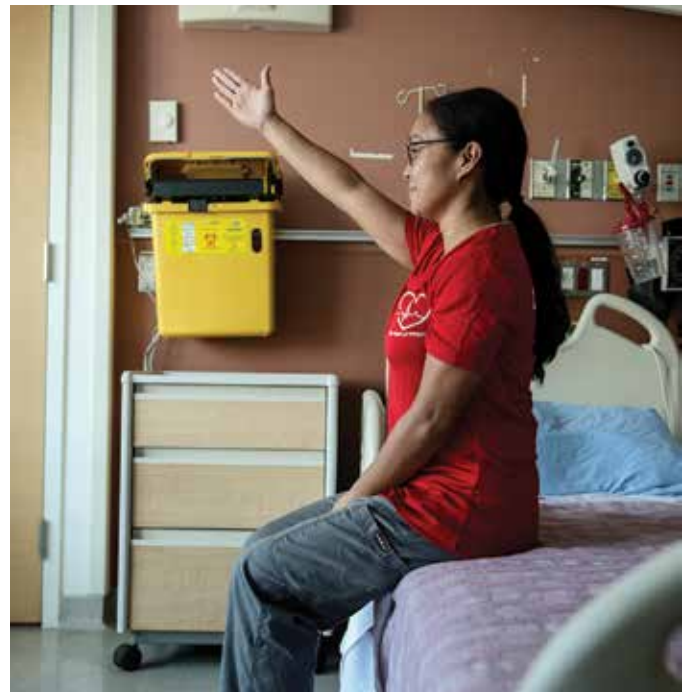
Leeg: Habang nakaupo, dahan-dahang ilingon ang inyong ulo sa isang gilid upang tumingin sa likod ng inyong balikat, hanggang naramdaman ninyo ang pag-banat. Ulitin ito nang 5 beses, bawat gilid, 3 beses sa isang araw. Kung nahihilo kayo, huminto po kaagad.



Shoulder shrugs o pagkibit ng balika: Habang nakaupo o nakatayo, paikutin ang parehong balikat nang paurong. Ulitin ito nang 5 beses, 3 beses sa isang araw.



Katawan: Habang nakaupo, i-krus ang inyong mga kamay sa inyong dibdib. Dahan-dahang lumingon sa likod sa pamamagitan ng pag-ikot mula sa baywang. Ulitin ito nang 5 beses sa bawat direksyon, 3 beses sa isang araw.



Mga braso: Habang nakaupo, itaas ang isang braso sa ibabaw ng inyong ulo. Ulitin ito ng 5 beses sa bawat gilid, 3 beses sa isang araw.

Mga Karaniwang Sintomas

Ang operasyon sa puso ay isang malaking operasyon. Pagkatapos ng operasyon ay maaari kayong makaramdam ng ilang mga karaniwang sintomas, pero hindi lahat ay nakakaramdam ng mga sintomas na ito. Ang mga sintomas na ito ay maaaring mangyari habang kayo’y nasa ospital pa o pagkatapos, kapag nasa bahay na kayo.



Ano ang Inyong Maaaring Maranasan

Paunawa: Ito’y mga patnubay lamang. Naiiba ang paggaling ng bawat pasyente.

1. Palpitasyon (mabilis o sumisikdo na tibok ng puso)
2. Paghingal
3. Kirod ng operasyon
4. Pamamaga (edema)
5. Pagkalito o deliryo
6. Pagod na pakiramdam
7. Hindi makatulog
8. Walang ganang kumain
9. Tibi
10. Mood swings o pabago-bago ang kalooban
11. Masakit at tuyong lalamunan
12. Paggaling ng sugat / Pangangalaga sa incision

Palpitasyon (Mabilis o Sumisikdo na Tibok ng Puso)



Hindi kayo dapat makaramdam ng masyadong mabilis at sumisikdong tibok ng puso pagkatapos ng operasyon. Kung nararanasan ninyo ito habang kayo ay nasa ospital, manatili po sa kama at tawagan ang inyong nars. Mag-aalerto ang inyong heart monitor sa mga tauhan kung hindi regular ang tibok ng inyong puso. Bibigyan kayo ng mga gamot upang bigyang-lunas ang kondisyon na ito.

Habang kayo ay nasa bahay, kung magkakaroon kayo ng mabilis o sumisikdong tibok ng puso, o “racing heart” na hindi nawawala sa loob ng 3 oras, dapat ninyo kontakin ang inyong health professional sa numerong ibinigay sa inyo sa paglabas ninyo sa ospital. Kung grabe ang fluttering heartbeat o pagsikdo ng puso, kung kayo ay **nahihilo o hindi maganda ang inyong pakiramdam** at hindi ito nawawala pagkatapos ng **5 minuto**, tumawag kaagad sa 911.

Paghingal Habang May Ginagawang Aktibidad



Ang paghingal habang may ginagawang aktibidad ay normal pagkatapos ng inyong operasyon. Ang inyong paghingal ay dapat madaling mabigyang-ginhawa kung babagalan ninyo ang aktibidad o kung kayo'y umupo. Sabihin po sa inyong nars kung hinihingal kayo habang kayo'y nagpapahinga o nakahiga sa kama.

Habang kayo ay nasa bahay, kung kayo ay nakaranas ng matinding paghingal na hindi bumubuti pagkatapos ninyo hininto ang aktibidad o kapag kayo ay nagpahinga, tumawag po kaagad sa 911.

Mga Tip kaugnay sa Paghingal/Shortness of Breath

1. Sanayin ang paghinga at mga ehersisyo sa pag-ubo na itinuro ng mga physiotherapist.
2. Tumigil, magpahinga, at sabihin sa inyong nars o therapist kung nagkaroon kayo ng
 - Paghingal
 - Kirot sa dibdib
 - Mabigat o masikip na pakiramdam sa dibdib
 - Parang magaan ang ulo
 - Palpitasyon o pagkaramdam na mabilis o sumisikdo ang tibok ng puso



Kirot sa Operasyon



Ang kirot ay nag-iiba-iba, sa bawat tao. Habang kayo ay nasa ospital, bibigyan kayo ng mga nars ng (mga) gamot para sa kirot gamit ang IV (habang kayo ay nasa Intensive Care Unit) o gamit ang pildoras. Ang aming layunin ay ang siguraduhin na kayo ay komportable upang makalahok kayo sa inyong paggaling.

Madalas kayo tatanungin ng mga tauhan na ilarawan ang inyong kirot habang kayo'y nagpapahinga at habang kayo'y may ginagawang aktibidad. Madalas kayong hihilingan na bigyan ng rating ang inyong kirot sa isang iskala mula 0 hanggang 10, at tatanungin kayo

kung nababawasan o bumubuti ang inyong kirot.

Kausapin ang inyong pangkat sa unang pagkakataon na nakaramdam kayo ng 'di-maginhawang pakiramdam. Kadalasan ay mas madaling kontrolin ang kirot kapag maaga pa lamang bago ito lumala. Naririto ang pangkat upang suportahan kayo at upang siguraduhin na may magagamit na makakatulong na paraan para mabigyang-ginhawa ang kirot na inyong nararamdaman.

Pain Scale o Iskala ng Kirot:

0 walang kirot

5 banayad na kirot

10 sobrang kirot

Ang layunin ay ang panatilihin ang iyong pain level sa 3 o mas kaunti.

Lokasyon ng Kirot

Bagama't ang kirot ay naiiba-iba para sa bawat tao, karaniwang may kirot sa mga sumusunod na lugar:

- Kirot mula sa mga hiwa (incision) sa dibdib, binti, at braso, Maaaring sumakit din ang inyong likod, sa pagitan ng shoulder blades at sa bandang leeg. Ang breastbone ay pinaghiwalay at ang mga kalamnan (pati na ang mga kalamnan sa likod) ay binanat nang isinagawa ang inyong operasyon.
- Kapag ang arteries sa chest wall (left internal mammary artery) ay ginamit para sa inyong operasyon, maaaring

magkaroon kayo ng kaunting pamamanhid o kawalan ng pakiramdam sa lugar ng inyong dibdib.

- Kapag ang artery sa inyong bisig (radial artery) ay ginamit noong sinagawa ang operasyon, maaari kang makaranas ng pamamanhid at/o kawalan ng pakiramdam sa may parteng hiwa sa inyong bisig, hinlalaki sa kamay o sa dulo ng mga daliri.

Ang pamamanhid at kawalan ng pakiramdam ay karaniwang may kinalaman sa pamamaga ng nerves sa lugar na iyon at dapat ito bumuti makalipas ang ilang buwan habang kayo'y gumagaling.

Mga Tip sa Pamamahala ng Kirot Mula sa Operasyon

- Bibigyan kayo ng unan pagkatapos ng operasyon upang lagyan ng “splint” ang inyong dibdib. Yakapin ang unan na ito kapag kayo’y umuubo, bumabahing, tumatawa, o kung kayo’y sinisinok.
- Inumin ang inyong gamot sa kirot bago gawin ang isang aktibidad. Kausapin ang physiotherapist para malaman kung paano kumilos nang mas kaunti ang kirot.
- 6 na linggo pagkatapos ng inyong operasyon, huwag subukang magbuhat, magtulak, o maghatak ng anumang mas mabigat sa 10 libra (lbs) (5 libra bawat kamay).
- Subukan ang simpleng pag relaks sa pamamagitan ng pagtuon sa mabagal at malalim na paghinga, paki-kinig ng musika, o pagbabasa.
- Kung hindi mainam ang pagpigil ninyo sa kirot, mangyaring kausapin ang inyong nars/doktor upang ma-adjust o mapalitan ang inyong gamot sa kirot.
- Kapag nasa bahay na kayo, patuloy na regular na inumin ang mga gamot sa kirot upang magawa ninyo ang inyong mga pang-araw-araw na aktibidad

• **Ang gamot sa kirot ay maaaring magdulot ng side effects tulad ng:**

- Pagkaantok
- Pangangati
- Pagkasira ng tiyan
- Kahirapang umihi o magdumi
- Halusinasyon o matitinding panaginip

Mangyaring kausapin ang nars, nurse practitioner o doktor kung mayroon kayong alinman sa side effects na ito.

5 lbs = 2 litrong (L) carton ng juice o maliit na bag ng patatas, asukal, o harina

10 lbs = 4L (3 maliit na bags) ng gatas o malaking pakwan o isang malaking bag ng patatas

Pamamaga (Edema)



Maaaring mamaga ang inyong mga kamay at paa pagkatapos ng operasyon.

Mga Tip para sa Pamamaga

- Kadalasan ay nawawala na lamang nang mag-isa ang pamamaga, sa paglipas ng panahon. Maaaring mangailangan ka ng kasunod na pagtitipan sa inyong siruhano kapag lumala ang edema
- Sundin ang mga patnubay na ibinigay sa inyo pagkatapos ng inyong operasyon tungkol sa pag-inom ng fluids (1.5 hanggang 2 litro/24 oras).
- Itaas ang inyong mga paa. Ang pamamaga sa inyong mga binti ay dahan-dahang huhusay oras na sinimulan ng ibang mga ugat sa binti na tanggali ang fluid o likido.
- Magtimbang araw-araw sa umaga. Kung ang pamamaga sa inyong mga binti ay lumala at/o tumaas ang inyong timbang nang 2-3 libra makaraan ang 2 araw, sundin ang mga tagubilin na ibinigay sa inyo nang lumabas kayo sa ospital.

Pagkalito o Deliryo

Pagkatapos ng operasyon, ang ilang mga pasyente ay maaaring magdibelop ng kondisyon na tinatawag na pagkalito o deliryo.

Kabilang sa mga palatandaan ng deliryo ay ang hindi malaman kung nasaan kayo, ang hindi makapag-pokus ng atensyon o hindi makapagbigay ng pansin, ang makakita o makarinig ng mga tao o bagay na wala naman doon. Ang kondisyon na ito ay mas karaniwan sa mga matatanda.

Ang ilang mga sanhi ng deliryo ay ang mga gamot, impeksyon, o dahil lamang kayo ay nasa ospital.

Tatayahin kayo bawat palitan ng relyebo upang malaman kung kayo ay nagdedeliryo, at kung nangyayari ito, aalamin ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan ang dahilan at sisimulan nito ang mga paraan na maaaring magbawas sa mga komplikasyon at katagalan nito. Maaaring magbigay ng mga gamot para dito.

Ang deliryo ay karaniwang nawawala makalipas ang ilang araw.

Mga Tip para sa Deliryo

- Sabihin sa pangkat ng pangangalaga sa kalusugan kung kayo ay nagka problema sa memorya nahihirapan kayong mag-isip
- Dalhin ang inyong hearing aids at salamin
- Ayusin ang cycle ng inyong pagtulog/paggising (ibig sabihin, bawasan ang pagtulog sa araw at mas magpahinga sa gabi)
- Maglakad nang mas madalas
- Umupo sa silya sa tabi ng kama tuwing kakain kayo
- Siguraduhing bukas ang blinds sa inyong kuwarto sa araw



Pagkapagod

Ang inyong sigla ay maaaring magbago pagkatapos ng operasyon. Sa ilang mga araw, maaaring mabuti ang inyong pakiramdam, at sa iba naman ay maaaring mas pagod kayo. Ang pagkapagod ay karaniwang nangyayari pagkatapos ng operasyon dahil:

- Ang katawan ay nagpapagaling at nangangailangan ng pahinga
- Kayo ay nawalan ng dugo at inaabot nang ilang panahon bago madagdagan ang inyong red blood cells
- Maaari kayong antukin sa mga gamot sa kirot

Mga Tip para Tulungan Kayo ay Napapagod

- Magtiyaga. Ang inyong sigla at lakas ay dahan-dahang huhusay habang gumagaling ang inyong katawan at dumarami ang inyong red blood cell count.
- Matulog o magpahinga nang maiikling panahon sa araw sa pagitan ng mga aktibidad. Umidlip nang hanggang mga 45 minuto lamang or mas konti
- Kumain ng mga pagkaing mainam sa kalusugan. Ang inyong katawan ay gagamit ng maraming enerhiya habang ito'y gumagaling
- Umupo kapag maaari, upang gawin ang mga aktibidad. Nakakatipid ito sa inyong enerhiya (halimbawa, pagligo, paghahanda ng pagkain)

Hindi Makatulog

Maaaring meron kayong mga problema sa pagtulog. Maaaring mahirapan kayong makatulog o manatiling tulog.

Ang kahirapan sa pagtulog ay maaaring dulot ng:

- Gamot na maaaring magdulot ng mga matinding panaginip, na gumigising sa inyo
- Pangangailangang umihi nang madalas sa gabi
- Kirot o 'di-magandang pakiramdam kapag nagpapalit ng posisyon
- Kapaligiran sa ospital. Maaaring mahirap makatulog nang mabuti hanggang nakauwi na kayo sa bahay
- Pagiging balisa/pag-aalala

Mga Tip na Makakatulong sa Inyo sa Pagtulog

Kung nahihirapan pa rin kayong matulog, maaaring makatulong ang isa sa mga pagbabagong ito:

- Ang ilang gamot sa kirot ay maaaring magdulot ng mga matinding panaginip. Kung nananatili kayong gising dahil dito, kausapin ang inyong doktor tungkol sa ibang uri ng gamot sa kirot na maaari ninyong subukan.
- Inumin ang inyong water pill nang maaga sa araw at sa kalagitnaan ng araw (kung dalawang beses ninyo ito kailangan inumin) upang maiwasan ang pag-ihi sa gabi.
- Inumin ang inyong mga gamot sa kirot bago matulog para mas komportable kayo sa gabi.
- Kung nahihirapan pa rin kayong matulog, kausapin ang inyong family doctor. Maaaring kailangan ninyo uminom ng gamot na pampatulog ng maiikling panahon.
- Umidlip nang mga hanggang 45 minuto o mas kaunti pa.

Kawalan ng Ganang Kumain

Ang inyong ganang kumain pagkatapos ng operasyon ay maaaring hindi bumalik sa normal kaagad. Ang kawalan ng ganang kumain ay maaaring dulot ng:

- Alibadbad mula sa mga gamot sa kirot
- Ang mas kaunting dami ng aktibidad ay maaaring magbawas sa inyong kagustuhan na kumain
- Hindi gaano nakokontrol ang kirot
- Tibi

Ang inyong ganang kumain ay dapat bumuti kapag pauwi na kayo, pero maaaring abutin nang ilang panahon bago ito bumalik sa normal.

Mga Tip upang Pahusayin ang Inyong Ganang Kumain

- Subukang kumain nang kaunti, anim na beses sa isang araw. Maaaring mapahusay ninyo ang inyong calorie intake kapag kayo ay kumakain nang unti-unti sa merienda. Dagdagan ng calories ang mga pagkaing inyong kinakain.
- Kumain ng mga pagkaing maraming protina. Ang mga pagkaing maraming protina ay makakatulong sa paggawa at pag-ayos ng body tissues.
- Hilingin ang mga kapamilya na tulungan kayo sa paghahanda ng mga pagkain, lalo na kung sensitibo kayo sa amoy ng pagkain o kung sira ang inyong tiyan. Ang mga karamdamang ito ay bubuti rin at ito'y hihinto sa katagalan ng panahon.

Tibi/Constipation



Kayo ay tinitibi kung nangyayari ang alinman sa mga sumusunod:

- Ang inyong pagdumi ay hindi kasing dalas kaysa dati para sa inyo
- Nahahirapan o nagpupuwera kayo kapag naglalabas ng matitigas na dumi

Ang tibi ay maaaring dulot ng:

- Mga gamot tulad ng gamot sa kirot, iron supplements, o water pills (na maaaring magdulot ng dehydration)
- Mas kaunting aktibidad
- Kulang ang fibre sa inyong diyeta

Mga Tip kapag May Tibi/Constipation

- Dagdagan ang fibre sa inyong diyeta sa pamamagitan ng pagkain ng mas maraming gulay, prutas, at whole grain bread.
- Dagdagan ang inyong pang-araw-araw na iniinom na fluids (maliban kung umiinom kayo ng water pills tulad ng Lasix o sinabi sa inyo ng inyong doktor na limitahan ang inyong fluids na iniinom).
- Dagdagan ninyo ang inyong aktibidad.
- Bibigyan kayo ng reseta para sa isang laxative o pampurga pag-uwi ninyo. Kung patuloy pa rin kayong nagkaka problema sa constipation, kausapin ang inyong parmasyotiko o family doctor.

Pabago-bago ang Kalooban/ Mood Swings

Pagkatapos ng operasyon sa puso, maaaring masaya kayo sa isang araw, at malungkot sa susunod, at galit sa ibang panahon. Ito’y maaaring normal pagkatapos ng operasyon. Ang mga karamdamang ito ay maaaring mangyari dahil may kaharap kayong malubhang sakit. Maaaring maiyak-iyak kayo minsan para sa mga simpleng bagay tulad ng kapag nahulog ninyo ang iyong pildoras.

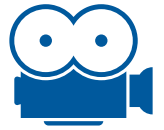
Mga Tip para sa mga Pabago-bago ang Kalooban/ Mood Swing

- Ang mga pabago-bago ng kalooban ay pang karaniwang nangyayari at mawawala rin ito. Ituon po ninyo ang inyong pansin sa inyong mga nagawang recovery at huwag po kayo panghinaan ng loob.
- Makipag-usap sa inyong pamilya, mga kaibigan, at mga miyembro ng inyong komunidad, o kung sino man ang nagbibigay ng suporta sa inyo, hinggil sa nararamdaman ninyo.
- Sumali sa isang Cardiac Rehabilitation Program. Nai-pakita na pinahuhusay nito ang kalusugan ng katawan at kaisipan.
- Tingnan ang Cardiac Rehab video sa Trillium Cardiac Surgery website, [TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation](https://www.trilliumhealthpartners.ca/heart-surgery-education) para sa karagdagang impormasyon.
- Kung nananatili ang mga karamdamang ito pagkatapos ng 6 hanggang 8 linggo, kausapin ang inyong family doctor.

Masakit at Tuyong Lalamunan

Ito ay karaniwan pagkatapos ng operasyon dahil sa breathing tube na ginamit sa operasyon. Bibigyan kayo ng ice chips; makakatulong ito sa masakit na lalamunan.

Paggaling ng Sugat/ Pangangalaga sa Incision



Ang tatlong pangkaraniwan mga hiwa/incision sa mga pasyente mula sa operasyon sa puso ay ang mga:

- Dibdib (sternal incision)
- Alinman sa taas o babang binti (saphenous vein)
- Bisig (radial artery)

Ang mga pasyenteng nagkaroon ng valve operation ay mayroong hiwa/incision sa dibdib lamang

Maaaring magkaroon kayo ng bukol sa ibabaw ng hiwa/incision sa inyong dibdib. Ito’y karaniwang pama-maga at ito’y mawawala sa madaling ng panahon.

Maaaring mapansin ninyo ang pasa, pag-iba ng kulay, pamumula, at pamamaga sa may guhit ng hiwa/incision. Ito’y mawawala makalipas ang ilang linggo.

Inaabot nang mga 6 na linggo (depende sa inyong-pangkalahatang kalusugan) para gumaling ang inyong sternal (dibdib) bone. Paminsan-minsan ay maaaring makarinig kayo ng “nagkli-click na tunog” pagkatapos ng operasyon. Mawawala ito habang gumagaling ang mga buto. Iwasan ang anumang pagbuhat ng mahigit sa 5 hanggang 10 libra nang 6 na linggo man lamang hanggang gumaling ang sternal bone.

Ang mga impeksyon sa sugat ay hindi karaniwan, ngunit sila’y maaaring mangyari. Mag-observerba kung may makikitang mga sumusunod na palatandaan at mga sintomas.

Ang incision na ito ay gumagaling nang mabuti



Mga palatandaan na nagpapahiwatig na hindi normal ang paggaling ng inyong sugat

- Pamumula at pamamaga sa lugar ng hiwa/incision
- Ang balat sa paligid ng hiwa/incision ay mainit-init kapag hinipo
- Mas masakit ang lugar ng hiwa/incision
- Lagnat o temperaturang 38.5°C o 101°F
- Bago o hindi normal na tagas o drainage mula sa hiwa/incision, tulad ng nana
- Hindi normal na amoy mula sa hiwa/incision
- Ang mga gilid ng hiwa/incision ay nagsisimulang bumukas

Kung nangyari ang alinmang mga sintomas sa itaas, tawagan ang numerong ibinigay sa inyo sa paglabas ninyo sa ospital.

Mga Tip sa Pangangalaga sa Inyong Mga Hiwa/Incisions

Upang maiwasan ang pagbatak sa sternal incision, ang mga babae ay dapat magsuot ng malambot at komportableng bra.

Ang mga sugat ay hindi nangangailangan ng dressing maliban kung may tagas/drainage.

Kapag nababawasan ang pamamaga sa binti, mas mapadali ang paggaling. Ang paglalakad at mga ehersisyo sa paa at pagtaas-baba ng bukung-bukong ay maaaring makabawas sa pamamaga. Itaas ang inyong mga binti kapag kayo ay nakaupo.

- Huwag gumamit ng mga losyon, ointment, o cream sa hiwa/incision
- Hugasan ang inyong mga hiwa/incision araw-araw
- Maligo (iwasan ang paggamit ng bathtub nang 6 na linggo mula sa petsa ng operasyon)
- Gumamit ng mauupuan habang kayo ay naliligo

Sabon na panghugas sa mga hiwa/incision:

- Gumamit ng makinis na sabon na walang pabango at nahindi magaspang sa katawan. Inirerekomenda ang likido na sabon.
- Kung gumagamit ng bareta na sabon, ang pasyente lamang ang dapat gumamit nito. Huwag iwanan ang bareta na sabon sa likido. Tuyuin ang inyong bareta na sabon.



Paano maligo:

1. Dahan-dahang basain ang balat gamit ang maligamgam na tubig. Iwasan ang malakas na agos ng tubig.
2. Pabulain ang inyong sabon.
3. Dahan-dahang maglagay ng bula sa inyong mga lugar ng hiwa/incision gamit ang inyong mga daliri (HUWAG po gagamit ng bimpo o loofah pangkuskos sa inyong mga hiwa/incision).
4. Hugasan ang natitirang bahagi ng inyong katawan tulad ng karaniwan.
5. Mag shampoo ng inyong buhok tulad ng karaniwan.
6. Dahan-dahang mag banlaw.
7. Tapikin ang inyong mga hiwa/incision para matuyo gamit ang isang malinis na tuwalya. (HUWAG kiskisin ang inyong mga hiwa/incision.)



Mga Sintomas na Hindi Emergency

Tawagan ang numero ng telepono ibinigay noong kayo ay lumabas sa ospital kung naranasan ninyo ang mga sumusunod na sintomas:

1. Mas namamaga ang inyong mga binti, at may dagdag na timbang na 2–3 lbs (0.9–1.3 kg) sa loob ng 2 araw
2. Lagnat o temperatura na 38.5°C o 101°F o higit pa
3. Paghingal na hindi bumubuti pagkatapos ninyo ihinto ang aktibidad o kapag kayo'y nagpahinga
4. Bago o lumalalang ubo
5. Mga pagbabago sa balat sa paligid ng inyong mga hiwa/sugat, kabilang ang: pamumula, mainit-init ang balat, pamamaga, bagong likido/drainage at lumalalang kirot
6. Sobrang pagkapagod na ngayon pa lamang nangyari o na hindi bumubuti
7. Mabilis o sumisikdo na tibok ng puso na hindi nawawala sa loob ng 3 oras

Mga Sintomas na Emergency

Sa bahay, tumawag sa 911 kung nararanasan ninyo ang mga sumusunod:

1. Kirot sa dibdib na tulad ng naranasan ninyo bago ng inyong operasyon
2. Kawalan ng malay-tao (nawawalan ng malay) o pag-collapse
3. **Matinding** hirap sa paghinga
4. **Sobrang** bilis at sumisikdong tibok ng puso na nagdudulot sa inyo ng **pagkahilo o hindi magandang pakiramdam**, at hindi nawawala pagkatapos ng **5 minuto**
5. Maraming matingkad na pulang dugo sa inyong ihi o pagdumi, lalo na kung umiinom kayo ng pang palabnaw ng dugo (blood thinners)



Paghahandang Umuwi Pagkatapos ng Inyong Operasyon sa Puso

Pag-uusapan sa seksyon na ito:

Paghahandang Umuwi (p. 41)
pagsusuri sa Inyong Gamot sa Puso
(p. 42)

Pagkontrol sa Inyong Heart Risk
Factors (p. 43)

Mga Pagkaing Mainam para sa Kalusugan
ng Puso (p. 44)

Mga Mapagkukunang pang Pamayanan at
Uri ng Pamumuhay (p. 45)

Paghahandang Umuwi



Handa Nang Umuwi

Bawat araw ay tatayahin kayo ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan at nurse practitioner o siruhano upang malaman kung gaano kayo kahusay nagpapagalin mula sa operasyon. Handa na kayong umuwi kapag:

- Sa Ika-4 na Araw pagkatapos ng operasyon, hindi kayo nagkaroon ng anumang mga komplikasyon na nagpabagal o nakaapekto sa inyong paggaling. Dapat ay nakadumi na kayo at mainam na nakontrol ang inyong kirot. Ang inyong mga hiwa/incision ay dapat gumagaling. Maaaring kailangan ninyo ng mga dressing para sa drainage, o maaaring hindi ninyo ito kailangan.
- Kayo at ang inyong pamilya ay may nakahandang suporta sa bahay. Mangyaring sabihan ang isang miyembro ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan kung wala kayong nakahandang plano, kung mag-isa kayo sa bahay, kung kayo ay may espesyal na mga pangangailangan, o kung wala kayong mga kaibigan o pamilya na tutulong sa inyo nang ilang mga araw pag-uwi ninyo sa bahay. Maaaring kailangan ninyo makipagkita sa isang social worker.
- Nato-tolerate o nakakaya ninyo ang inyong mga gamot. (Kausapin po lamang ang mga miyembro ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan kung wala kayong drug coverage.)
- Nakakalakad kayo ng maiikling distansiya nang mag-isa, nakakabangon kayo sa kama at nakakaakyat kayo ng hagdan (ito'y kung nagagawa ninyo ang mga aktibidad na ito bago ng operasyon).

Huwag mag-atubiling magtanong sa inyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan o kausapin sila tungkol sa inyong mga alalahanin sa inyong nakaplanong paglabas sa ospital.

Araw ng Paglabas sa Ospital

Pakitandaan po lamang na 9:00 a.m. ang oras ng paglabas sa ospital. Hilingin po lamang ang inyong pamilya na sunduin kayo sa ospital sa ganoong oras sa araw ng paglabas sa ospital. Mainam na may kapamilya o kaibigan sa inyong tabi habang nirerepaso namin sa inyo ang mga tagubilin sa paglabas ng ospital.

Inirerekomenda na mayroon kayong kasama sa bahay na tutulong sa inyo sa unang linggo. Hindi niyo kailangang may kasama kayo sa buong panahon. Kailangan ding may maghahatid sa inyo sa bahay at may magdadala sa inyo sa inyong mga appointment.

Ang community services tulad ng home care providers na tutulong sa inyo sa pagpaligo ay hindi karaniwang inilalaan pero aasesuhin ang bawat kaso upang malaman kung kailangan ito.

Ang bawat kaso ng mga pasyente ay tatayahin ayon sa pang indibidwal na batayan kung ang mga serbisyo ng nars sa pamayanan ay kailangan para sa pagpapalit ng bendahe sa mga papagaling na mga sugat mula sa operasyon.

Ang mga bagong reseta para sa gamot ay ibibigay sa inyo kapag lalabas na kayo sa ospital.

Pagrebyu sa Inyong Gamot sa Puso



Pagkatapos ng inyong operasyon, mahalagang patuloy na inumin ang inyong mga gamot.

Bago kayo lumabas ng ospital, bibigyan kayo ng reseta. At susuriin namin ang mga gamot na ininom ninyo sa bahay at sasabihin namin sa inyo kung aling mga gamot ang dapat ninyo patuloy na iinumín.

Dapat ninyo malaman ang:

- Pangalan ng bawat gamot
- Dosis
- Ilang beses ninyo ito iinumín
- Ang layunin ng gamot
- Posibleng side effects
- Gaano ninyo katagal iinumín ang bawat gamot

Kakausapín kayo ng parmasyotiko o nars tungkol sa inyong pills bago kayo umuwi.

Tandaan po na ang over-the-counter o di-nangangailangan ng reseta na gamot para sa sipon at sirang tiyan, at ang ilang herbal na mga produkto at mga suplemento

ay maaaring makasagabal sa gamot na inireseta para sa inyo. Tanungin lagi ang inyong doktor o parmasyotiko bago kayo uminom ng ibang gamot.

Ang ilang mga pasyente ay maaaring mangailangan ng espesyal na gamot na tinatawag na Coumadin. Halimbawa, ang mga pasyenteng may mekanikal heart valve ay mangangailangan ng Coumadin upang maiwasan ang pamumuo ng dugo (blood clot) sa loob ng artificial heart valve. Kung kayo ay uminom ng Coumadin, tatanggap kayo ng karagdagang impormasyon tungkol sa gamot na ito mula sa pangkat ng pangangalaga sa kalusugan.

Kung kayo ay may artificial heart valve, mangangailangan kayo ng antibiotics upang maiwasan ang impeksyon sa valve bago magsagawa ng ilang mga procedure. Bibigyan kayo ng mga tagubilin tungkol sa paggamit ng antibiotic bago kayo lumabas ng ospital. Maaari rin ninyo kausapín ang inyong family doctor, dentista o parmasyotiko malapit sa inyo.



Ang Pagkontrol sa Inyong Heart Risk Factors

Nakasulat sa ibaba ang mga sanhi na nagdaragdag sa panganib na magkaroon ng sakit sa puso ang isang tao:

Mga sanhi ng panganib na makokontrol ninyo:

Mataas na presyon ng dugo
Mataas na kolesterol
Diyabetis
Pagiging sobra sa timbang
Kulang sa ehersisyo
Pag-inom ng alak
Paninigarilyo
Stress

Mga sanhi ng panganib na hindi ninyo makokontrol:

Edad
Kasarian
Family history
(Kasaysayan ng pamilya)
Ethnicity
Kung dati nang nagka-stroke o transient

Pagkatapos ng operasyon, kailangan ninyong kontrolahin o bawasan ang mga sanhi ng panganib upang maiwasan ang mga karagdagang problema sa inyong puso.

Para sa tulong sa mga sanhi ng panganib, makipag-usap sa sinumang miyembro pangkat ng pangangalaga sa kalusugan habang kayo ay nasa ospital

Resource: Heart and Stroke Foundation:
www.heartandstroke.ca

Mga Pagkaing Mainam Para sa Kalusugan ng Pusong



Habang kayo ay nasa ospital, subukang magpunta sa Nutrition Education Class o panoorin ang online video para sa mga tip sa mga pagkaing mainam para sa kalusugan ng puso. Kung kayo ay may tanong tungkol sa inyong diyeta, kausapin po lamang ang isang dietitian bago kayo lumabas ng ospital. Pagkalabas ninyo sa ospital, maaari kayong makakuha ng personal nutritional counselling mula sa isang dietitian habang pumupunta kayo sa Cardiac Rehab.

- Piliin ang unsaturated fat sa halip ng saturated fat. Ang mga halimbawa ng unsaturated fats ay isda, flax at sesame seeds, ang ilang klase ng nuts at sunflower oil, olive oil, canola oil, corn oil, at soya bean oil.
- Limitahan ang trans fat o hydrogenated fat. Ang mga ito ay nasa naproseso at naunang nagawang mga pagkain tulad ng ilang klase ng margarine, krackers, french fries, potato chips, at commercial baked goods tulad ng cookies at pies.
- Piliin ang katamtaman hanggang sa mababang taba na bersyon ng gatas at mga produkto ng gatas.
- Pumili ng karne na may mas kaunting taba at natanggalan ng taba. Magsama ng iba't-ibang mga uri ng karne at mga alternatibo sa karne.
- Pumili ng mas maraming buong butil at limitahin ang mga butil na galing sa puting harina nang isang beses lamang bawat linggo.
- Kumain ng maraming madilim na berde, dilaw, orange at pulang prutas at gulay upang dagdagan ang inyong antioxidant na nakukuha.
- **Limitahan ang asin/paggamit ng sodium sa pamamagitan ng:**
 - Paggamit ng kakaunting asin kapag nagluluto at pag-iwas ng asin sa mesa.
 - Piliin ang unsalted o lower sodium version ng pagkain kapag maaari.
 - Gumamit ng herbs at mga pampalasa, katas ng lemon, sukâ, at tabasco sauce upang timplahan ang pagkain.

- Dahan-dahang dagdagan ang inyong kinakaing fibre habang umiinom ng maraming tubig. Ang ilang mapagkukunan sources ng fibre ay oat bran, oatmeal, bran buds na may psyllium fibre, legumes, barley, apples, citrus fruits, at strawberries.
- Kabilang sa mga paraan ng pagluluto na mainam para sa puso ang baking, pag-ihaw, roasting, stir frying, pasingawan (steaming), pakulo at/o pag barbikyo (barbequing). Limitahan ang deep frying at deep fried foods.
- Laging tanungin ang inyong doktor bago kayo uminom ng alak o cerverza dahil maaari itong makasagabal sa gamot.

Mga babae	Mga lalaki	Mga pinapaihintulatang dami
1 inom bawat araw	1 inom bawat araw	1.5 oz = 43 ml spirits (40% alcohol) <i>o kaya</i> 12 oz = 341 ml ng beer (1 botelya – 5% alcohol) <i>o kaya</i> 5 oz = 142 ml ng alak (12% alcohol)

- Limitahan ang caffeinated na mga inumin sa hanggang 2 tasa/araw (1 tasa = 250 ml). Dahan-dahang bawasan ang caffeinated na mga inumin upang mabawasan ang withdrawal symptoms tulad ng grabeng sakit ng ulo.
- Hilingin sa sinumang miyembro ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan ang “Be Good To Your Heart” (Alagaan ang Inyong Pusong) na nutrition booklet na inilalaan ng ospital.
- Kung kayo ay may diyabetis, aaplay sa inyo ang mga parehong rekomendasyon, pero dapat ninyong mas bigyan-pansin ang mga bahagi ng carbohydrates o mga pagkaing nagiging asukal sa inyong dugo.

Resource: Heart and Stroke Foundation:
www.heartandstroke.ca

Diabetes Canada:
www.diabetes.ca

Mga Mapagkukunang pang Pamayanan at uri ng Pamumuhay

Mahalaga ang sabihin ninyo sa sinumang miyembro ng pangkat ng pangangalaga sa kalusugan kung kayo ay may mga alalahanin tungkol sa inyong pag-uwi. Mayroon mga mapagkukunan at mga programa upang tulungan kayo at ang inyong pamilya at mga kaibigan.

Kung kinakailangan, maaaring makipagkita sa inyo at sa inyong pamilya ang isang social worker upang tumulong sa:

- Pagpapalano sa inyong paglabas ng ospital
- Impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan ng pang pamayanan at uri ng kabuhayan na pagpapayo at patnubay

Ang social worker ay makapagbibigay sa inyo ng impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan sa pamayanan para sa:

- Saan maninirahan kung ang inyong pamilya ay mula sa labas ng bayan
- Home at Community Care – Mississauga/ Halton LHIN (former CCAC)
- Rehabilitasyon
- Respite
- Suporta sa tahanan
- Meals on Wheels/grocery delivery
- Suporta sa Income
- Emergency response system: Alarm system upang

makakuha kaagad ng tulong sa bahay

Ang social worker ay makapagbibigay sa inyo ng impormasyon tungkol sa lifestyle resources:

- Paano tumigil sa paninigarilyo
- Pag-inom ng alak at paggamit ng droga
- Pamamahala sa stress
- Medic Alert
- Suporta/pagpapayo
- Mga benepisyo pang medikal at sa mga gamot
- Family doctor o nurse practitioner
- Heart and Stroke Foundation seniors centres at clubs

Para sa online community resources sa Mississauga Halton region, bisitahin po lamang ang:

www.Mississaugahaltonhealthline.ca

Mandarin at Cantonese Health Helpline:
905-848-7398

Hindi, Punjabi at Urdu Health Helpline:
905-848-7377



Ang Pagpapagaling sa Bahay

Pag-uusapan sa seksyon na ito:

Follow-up Care sa Bahay (p. 47)
Mga Tagapag-alaga, Pamilya at mga Kaibigan (p. 48)
Pagbabalik sa Inyong mga Regular na Aktibidad (p. 50)

Programang sa Paglalakad sa Tahanan (p. 52)
Cardiovascular Rehabilitation (p. 53)
Online Education (p. 55)
Kasunod na mga Pagtitipan (p. 56)

Follow up Care sa Bahay

Oras na pinalabas sa ospital, ang mga pasyente at/o ang kanilang mga pamilya ay maaaring meron mga katanungan o mga alalahanin tungkol sa kanilang paggaling. Sa Trillium Health Partners, pinapahalagahan namin na nais magkaroon ng mga pasyente ng follow-up care sa komunidad mula sa mga tagapagtustos ng pag-aalaga na nakakaunawa sa kanilang health history at cardiac care. May mga opsyon na makakatulong sa inyong paggaling; sundin po lamang ang inyong discharge instructions o mga tagubiling ibinigay nang lumabas kayo ng ospital.

Bago kayo ma-ospital para sa inyong operasyon sa puso, kung kayo ay may anumang mga alalahanin tungkol sa inyong pagpapa-ospital na makakaapekto sa inyong paggaling, sabihin ito sa Cardiac Surgery Triage Coordinator. Habang kayo ay nasa ospital, makikipagkita sa inyo ang pangkat ng pangangalaga sa kalusugan upang tulungan kayo at ang inyong pamilya sa pagplaplan ng inyong paglabas sa ospital.

Tawagan ang numerong ibinigay nang lumabas kayo sa ospital kung kayo ay may alinman sa mga sumusunod na sintomas:

- Karagdagang pamamaga sa inyong mga binti, nang may dagdag na timbang na 2–3 lbs (0.9–1.3 kg) sa loob ng 2 araw
- Lagnat o temperatura na 38.5°C o 101°F o mas mataas
- Paghingal na hindi ito bumubuti pagkatapos ninyo ihinto ang aktibidad o kapag kayo'y nagpahinga
- Bago o lumalalang ubo
- Mga pagbabago sa balat sa paligid ng inyong mga incision/hiwa, kabilang ang: pamumula, mainit-init ang balat, pamamaga, bagong likido/drainage at lumalalang kirot
- Sobrang pagkapagod na ngayon pa lamang nangyari o na hindi bumubuti
- Mabilis o sumisikdo na tibok ng puso na hindi nawawala sa loob ng 3 oras

Tumawag kaagad sa 911 kung kayo ay:

1. Kirot sa dibdib na tulad ng naranasan ninyo bago ng inyong operasyon
2. Hinimatay (nawawalan ng malay) o pag-collapse/pagbagsak
3. **Matinding** hirap sa paghinga
4. **Matinding** bilis at sumisikdong tibok ng puso na nagdudulot sa inyo ng **pagkahilo o hindi magandang pakiramdam**, at hindi nawawala pagkatapos ng **5 minuto**
5. Maraming matingkad na pulang dugo sa inyong ihi o pagdumi, lalo na kung umiinom kayo ng pang palabnaw sa dugo (blood thinners)

Kung kailangan ninyo magpunta sa emergency department sa panahong ito, dalhin po lamang ang inyong Patient Information Sheet at ang inyong Discharge Summary.

Mga Tagapag-alaga, Pamilya at Mga Kaibigan



Ang operasyon sa puso ay stressful hindi lamang para sa inyo ngunit para rin sa inyong pamilya at mga kaibigan. Paminsan-minsan ay maaaring maging over-protective sila. Maaari kayong mapuspos sa kanilang pagiging handa na tumulong. Maaaring maramdaman o maisip ninyo na kinukuha nila sa inyo ang inyong independence at maaaring mabawasan nito ang inyong kompiyansa sa sarili.

Ano ang maaaring makatulong sa inyong paggaling?

- Pahalagahin ang pangangalaga na ibinibigay ng pamilya at mga kaibigan. Kailangan nilang malaman na sasabihin ninyo sa kanila kung kayo ay may anumang pangkatawan o emosyonal na alalahanin. Tanggapin ang tulong mula sa iba.
- Limitahan ang dami ng mga bisita at i-screen o at suriin ang mga tawag sa telepono. Maaaring makapagod ang sobrang daming bisita. Upang masigurado na kayo ay nakakapagpahinga nang husto, huwag tumanggap ng mga bisita sa mga unang araw ng inyong pag-uwi sa bahay.
- Itakda ang inyong mga sariling oras para sa mga bisita sa bahay. Simulan ang mga bisita sa

pamamagitan ng pagsabi sa inyong mga bisita na sasabihin ninyo sa kanila kung kayo ay pagod na at kailangan na ninyo magpahinga. Huwag mahiyang sabihing “Pagod ako ngayong araw. Hindi ngayon,” sa mga taong gustong bumisita sa inyo.

- Bigyan ang inyong mga kaibigan ng update kapag kaya ninyo, sa pamamagitan ng email o telephone answering machine.

Sa panahon ng inyong paggaling, ang inyong tagapag-alaga ay maaaring mapagod at maubos ang lakas. Upang magbigay ng pangangalaga sa iba, kailangan din regular na bigyan ng caregivers ng atensyon ang kanilang mga sariling pangangailangan.

Ano ang makakatulong sa mga tagapag-alaga, pamilya, at mga kaibigan?

- Pag-isipan at balansihin ang inyong mga sariling damdamin habang sinusportahan ang inyong minamahal sa buhay.
- Mahalaga ang pagkakaroon ng pasyensiya; hindi po kataka-taka na ang inyong mahal sa buhay ay may mga maganda at masasamang araw. Pag-usapan ang mga isyu sa emosyon at pang katawan na inaalala ninyo.



Alagaan ang inyong sariling kalusugan. Kumain nang mabuti, mag-ehersisyo, at magpahinga nang husto. Matulog nang 8 oras man lamang bawat gabi. Bawasan ang inyong sariling panganib na magkaroon ng sakit sa puso. Gawin ang mga bagay na nagbibigay-kasiyahan at nag-rerelax sa inyo. Ang inyong minamahal sa buhay ay maaaring iwanan mag-isa.

Paano pamahalaan ang stress

Ang pag-alaga sa inyong mahal sa buhay ay maaaring nakakabahala. Ito ay mahalaga at makakatulong na humanap ng paraan para magpahinga.

Sa baba ay ang ilang kapakipakinabang na mga pahiwatig para sa mga taga pangalaga para mapanatili ang lakas at enerhiya.

1. Relaxation techniques/Mga paraan para magpahinga

Maaaari ninyong matutunang kontrolahin ang pagtugon ng inyong katawan sa stress nang kayo'y hindi gaano mapagod at mangamba. Dahan-dahan lamang. "Pace, do not race"(Makipagsabayan, huwag makipag karera). Isipin kung aling mga aktibidad ang nagugustuhan ninyo at kung alin ang mga dapat ninyo gawin, at pagkatapos ay tanggalin ang anumang hindi maipapasok sa alinman sa mga kategoriyang ito. Tingnan ang inyong listahan ng "dapat gawin" at tingnan kung alin ang maaari ninyong ipagawa sa iba. Maglaan ng maraming panahon upang gawin ang mga bagay. Kumuha ng mga maikling pahinga.

2. Pagtanggap

Sa halip na mag-alala tungkol sa, "ano ang mangyayari kung..." subukan pong tanungin ang inyong sarili -- "mahalaga pa rin ba ito bukas o sa susunod na linggo?" Kung ito ay gagawa ng malaking pagkakaiba, kailangan ninyo ito gawin sa kalmadong paraan. At OK lang po ang magpahinga at maglaan ng panahon para sa inyong sarili. Magtakda kayo ng makatotohanang mga layunin. Gamitin ang inyong enerhiya para sa mga aktibidad na mahalaga sa inyo at na nagbibigay sa inyo ng kaligayahan.

3. Pagpapatawa

Subukan po ninyong maghanap ng mapagtatawanan kapag maaari. Kung perpekto ang lahat ng bagay, maiinip kayo sa buhay. Kaya pagtawanan ninyo ang inyong sarili. Ang pagtawa ay isang napakahusay na paraan para mabawasan ang stress at ito'y may mga pang matagalang benepisyo. Maglakad upang mag-relax, tingnan ang langit, makipag-usap sa isang kaibigan, o manood ng sine.

4. Pagpapahinga ng kaisipan

Lumikha kayo ng mental image sa inyong isipan na sa palagay ninyo'y tahimik at nagbibigay ng kalmadong karamdaman. Maglaan ng ilang minuto upang isalarawan ang lugar na ito sa inyong isipan. Bigyan ang inyong sarili ng pagkakataong huminga at mag-relax habang ang larawan na ito ay nasa inyong isip. Ang mental relaxation ay maaaring lumikha ng pangkatawang pagbabago sa inyo. Binabagalan nito ang paghinga, nire-relax nito ang mga kalamnan, at binabawasan nito ang pagkabalisa.

5. Ang pagkakaroon ng mga makatotohanang maaasahan

Kailangan natin lahat iakma ang ating mga inaasahan mula sa ating mga sarili sa pana-panahon. Ito'y lalo nang totoo habang tayo ay tumatanda at kung nababawasan ng sakit ang ating mga aktibidad. Gumawa kayo ng makatotohanang iskedyul ng mga aktibidad at magsama rito ng panahon para sa libangan. Alamin kung saan nanggagaling ang inyong stress at baguhin ang mga mababago ninyo. Humanap ng mga paraan upang kontrolahin ang mga negatibo na karamdaman. Humingi ng tulong upang pamahalaan ang galit o mga isyu sa halip na hayaan silang lumala. Ang mga kaibigan at pamilya ay maaaring mabuting gamot, lalo na sa panahon ng pagkakabahala.

Ang Pagbalik sa Inyong mga Regular na Aktibidad



Pagkatapos ng operasyon sa puso, kailangan ng inyong katawan ng panahon upang mag-recover o magpagaling. Depende sa inyong edad, inyong kondisyon bago isagawa ang operasyon, at kung nagkaproblema kayo o hindi, maaaring abutin nang tatlo hanggang anim na buwan para makapag pagaling kayo mula sa inyong operasyon.

Eto po ang ilang pangkalahatang mga patnubay na dapat ninyo isaalang-alang bago kayo bumalik sa mga regular na aktibidad: Balansehin ninyo ang inyong aktibidad nang may maraming panahon ng pahinga. Iwasan ang anumang maglalagay ng stress sa breastbone (hiwa/incision sa dibdib) nang anim na linggo.

Mga gawain sa bahay (unang dalawang linggo sa

Tandaan:

Bawal ang Maghatak
Bawal ang Magtulak
Bawal ang Magbuhat
nang mahigit sa 5 lbs bawat kamay

bahay)

Magsimula kayo sa mga madadaling gawing trabaho: paghanda ng mesa para kumain, pagprepara ng mga pagkaing madaling gawin, pag-alis ng alikabok, pagligpit o paghahalaman sa loob ng bahay.

Iwasan ninyo ang mga sumusunod na aktibidad nang 6–8 linggo hanggang gumaling ang inyong breastbone:

- Pag-vacuum o paglaba
- Paglipat ng kasangkapan
- Pagtanggap ng damo sa hardin, pagkalaykay o pagtabas ng damo
- Pagpala ng snow
- Pagpintura ng bahay at paghugas ng mga bintana

Gamit pang ehersisyo

- Ang stationary bike o treadmill ay paborito ng maraming tao. Pero ang paglalakad sa patag na lugar ay ang pinakamahusay na ehersisyo sa ngayon. Huwag po gumamit ng gamit pang ehersisyo hangga't hindi ninyo nasisimulan ang cardiac rehab. Kung gusto ninyo malaman kung paano gamitin ang gamit pang ehersisyo sa bahay, kausapin niyo po ang inyong physiotherapist o doktor. Ang impormasyon na ito ay tatalakayin din sa inyo kapag sinimulan ninyo ang inyong cardiac rehabilitation program nang 8–10 linggo pagkatapos ng operasyon.

Matalik na mga relasyon

- Maraming tao ang nag-aalala tungkol sa pakikipagtalik pagkatapos ng operasyon. Ang enerhiyang kinakailangan sa pakikipagtalik ay halos katulad ng enerhiyang kinakailangan upang umakyat ng dalawang palapag ng hagdan. Kung mabuti ang pakiramdam ninyo at nakakaakyat kayo ng hagdan nang hindi man nahihirapan o nang hindi kayo hinihinal, maaari kayong bumalik sa sekswal na aktibidad. Iwasan po ninyo ang anumang mga posisyon na magdudulot ng 'di-maginhawang pakiramdam sa inyong breastbone. Huwag ninyo suportahan ang timbang ng inyong katawan gamit ang inyong mga braso. Subukan po ninyo ang ibang mga posisyon.

Pagbuhat

- Iwasan ninyo ang magbuhat ng anumang mas mabigat kaysa sa 10 lbs (5 lbs sa bawat kamay) nang anim na linggo pagkatapos ng inyong operasyon. Ang pagbuhat ng mga bagay ay nagpupuwersa sa inyong gumagaling na breastbone, at sa gayon ay mas pinagtrabaho nito ang inyong puso.

Pagmamaneho

- Iminumungkahi ng Canadian Medical Association na hindi kayo magmaneho ng sasakyan nang anim na linggo pagkatapos ng operasyon sa puso. Pagkatapos

ng operasyon sa puso, maaaring mas mabagal ang inyong reaction time dahil sa kapaguran, kahinaan, at bagong gamot. Ang inyong breastbone ay hindi pa gumagaling nang husto. Ang pinakaligtas ay ang umupo kayo sa upuan sa likod ng sasakyan. Tandaan po lamang na LAGING isuot ang inyong seatbelt. Maaaring maging mas komportable kayo kung maglalagay kayo ng unan sa pagitan ng inyong incision sa dibdib at ng seatbelt.

- **HUWAG** magmaneho nang anim na linggo ng ano mang ibang mga sasakyan tulad ng mga motorsiklo, bisikleta, lawnmower na sinasakyan, snowmobiles, bapor, at watercraft
- **HUWAG** magbiyahe nang anim na linggo sa bus, subway, tren o eroplano; gumamit po lamang ng personal na sasakyan o taxi.
- **PAUNAWA:** Kung nagmamaneho kayo ng komersyal na sasakyan, kausapin po ninyo ang inyong doktor upang malaman kung kailan ligtas na bumalik sa trabaho. Karaniwan ay kailangan kayong maghintay nang tatlong buwan bago kayo makapagsimula muling magmaneho para sa trabaho.

HUWAG PO GAWIN ANG MGA SUMUSUNOD NANG 6 NA LINGGO PAGKATAPOS NG OPERASYON

Magbuhat ng mabibigat na bag

Magbuhat ng mga bata

Magbuhat ng mga alagang-hayop o hawakan ang kanilang tali habang naglalakad

Magbukas ng mga bintanang mahirap buksan

Magtulak o maghatak ng mabibigat na pinto o kasangkapan

Maligo
(ang shower lamang ang inirerekomenda)

Paano Sumakay sa Sasakyan

- Magpalagay sa inyong kapamilya o kaibigan ng isang garbage bag sa upuan sa likod upang gawin itong madulas
- Talikuran ang sasakyan at umupo nang paurong
- I-swing ang inyong mga binti papasok sa sasakyan – ang inyong mga braso ay maaaring gamitin pangsuporta, hindi pantulak o panghatak
- Gamitin ang inyong mga binti upang umurong sa upuan

Ang pagbalik sa trabaho

- Kausapin po ninyo ang inyong doktor tungkol sa inyong unti-unting pagbalik sa trabaho. Ang karamihan ng mga tao ay nakakabalik sa trabaho sa loob ng tatlong buwan pagkatapos ng kanilang operasyon.

Libangan

- Ang pinakamainam ay ang magsimula sa may kaunting pagkabahala na mga aktibidad. Pagkatapos ng anim na linggo, ang mga tao ay kadalasan nakakabalik na sa kanilang mga karaniwang mga aktibidad.

Pagbiyahe

- Tanungin ang inyong doktor at insurance company bago kayo magplanong magbiyahe, lalo na sa labas ng Canada.



Programa sa Paglalakad sa Bahay

Sundin po lamang ang programang ito oras na hindi kayo nahihirapang maglakad nang 5 minuto. Dapat ay nakakalakad at nakakapagsalita kayo nang hindi kinakapos ng hininga. Kung kinakapos kayo ng hininga o nahihilo kayo, huminto at magpahinga. Kung nararanasan pa rin ninyo ang mga sintomas pagkatapos magpahinga, kontakin ang inyong doktor.

Tandaan po lamang na tumayo nang matuwid habang naglalakad. Normal lamang ang masikip na pakiramdam sa lugar ng mga hiwa/incision.

Lumipat lamang sa susunod na hakbang kapag makokompleto ninyo ang hakbang na kinaroroonan ninyo.

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minuto	5	6	7	8	9	10	11-15	16-20	21-25	26-30
Beses bawat Araw	6-8	6-7	4-6	4-6	3-4	3-4	2-3	2	1	1
Lagyan ng check kapag nakompleto ang level										

Layunin: Maglakad nang 30 hanggang 40 minuto bawat araw

Ngayon ay maaari na ninyong isiping maglakad sa labas o sa isang shopping mall.

Sa Bahay

Paghinga: Pagkalabas sa ospital, gawin ninyo ang inyong deep breathing exercises, o ehersisyo para sa malalim na paghinga, nang tatlong beses bawat araw man lamang, nang dalawang linggo. Gamitin ang inyong unan para umubo (tandaan po lamang na iuwi ito!)

Mga ehersisyo: Gawin ninyo ang mga ehersisyo na itinuro sa inyo ng inyong physiotherapist.

Pag-akyat ng Hagdanan: Umakyat-baba ng hagdanan nang dalawang linggo, tulad ng ipinakita sa inyo ng physiotherapist. Huwag gamitin ang hagdanan bilang isang uri ng ehersisyo; gawin lamang ito kung kinakailangan. Manatili po lamang sa hakbang na naakyat ninyo nang makapag pagaling kayo bago kayo umakyat muli sa hagdanan. Maaari kayong maglagay ng upuan sa itaas at sa ibaba ng hagdanan upang makapagpahinga kayo bago kayo magpatuloy.

Mahalagang tandaan:

- Siguraduhing magpahinga kayo sa pagitan ng inyong mga aktibidad. Ang aktibidad ay anumang bagay na ginagawa ninyo na nangangailangan ng pagsisikap upang makompleto.
- Huwag po magmadali sa inyong mga aktibidad.
- Iskedyul ang inyong panahon at ang inyong mga aktibidad.
- Umupo kayo sa silya kapag gagawin ang mga aktibidad tulad ng pagligo, pag-ahit, paghugas, at paghiwa ng pagkain upang hindi gaanong gamitin ang inyong lakas.

Cardiovascular Rehabilitation



Ang iniutos na ehersisyo pagkatapos ng isang kaganapan sa puso ay isa sa mga pinakamainam na paraan upang makabalik kayo sa mabuting kalusugan at sa pang-araw-araw na buhay. Ang cardiovascular rehabilitation ay naipakitang nagdaragdag sa kalakasan ng katawan, nagbabawas sa cardiac symptoms, nagpapapabuti sa kalusugan, at nagbabawas sa panganib na magkaroon ng problema sa puso sa darating na panahon, kabilang ang atake sa puso.

Pagkatapos ng inyong operasyon sa puso, gagawa ng automatic referral sa Trillium Health Partners' Cardiovascular Wellness and Rehabilitation Program.

Magpapadala sa inyo ng isang sulat na iimbitahin kayong lumahok at tumawag para magtakda ng inyong tipanan.

Kung nakatira kayo sa lugar na mas malapit sa ibang cardiovascular rehabilitation program, ipapadala namin ang inyong pangalan at numero at kokontakin nila kayo upang sabihin sa inyo kung paano magpalista sa kanilang programa. Kung kayo ay hindi pa kinokontak ng anumang cardiovascular rehabilitation program sa loob ng apat na linggo ng paglabas sa ospital, tawagan po lamang kami sa (416) 259-7580 ext 5998 upang magtanong.

Trillium Health Partners' Cardiovascular Wellness and Rehabilitation Program

Ang Cardiovascular Wellness and Rehabilitation Program ay ginawa upang tulungan kayong magpagaling mula sa operasyon sa puso at mabawasan ang ibang mga problema sa puso sa darating na panahon. Sa programang ito ay nagbibigay kami ng:

- Supervised exercise classes
- Pagpapayo sa nutrisyon
- Pamamahala sa kolesterol
- Pagtigil sa paninigarilyo
- Pamamahala sa diyabetis
- Paano mapapahusay ang presyon ng dugo
- Pamamahala sa stress
- Pagpayo sa gamot
- Suporta para sa asawa/pamilya

Ang cardiovascular rehabilitation program ng THP ay isang 12-linggong programa na may pinangangasiwaan mga klase sa ehersisyo bawat linggo, education classes, at iba't-ibang mga pagtitipan.

Magtatakda ng Case Manager sa bawat kalahok, at ang Case Manager ang siyang magiging pangunahing kontak ninyo para sa programa, at siya ang magsisigurado na masasagot ang lahat ng inyong mga katanungan at alalahanin. Susubaybayan din ng inyong Case Manager ang inyong pagunlad sa katagalan ng programa at babalitaan ang inyong family doctor at cardiologist kapag kinakailangan.

Ang bawat kalahok ay tatanggap ng personal na pangangalaga, kabilang ang pinag utos na ehersisyo at training target heart rate range. Matututo ang mga kalahok na kunin ang kanilang sariling pulso at bibigyan sila ng mga tip at handouts kung paano nila maisasama

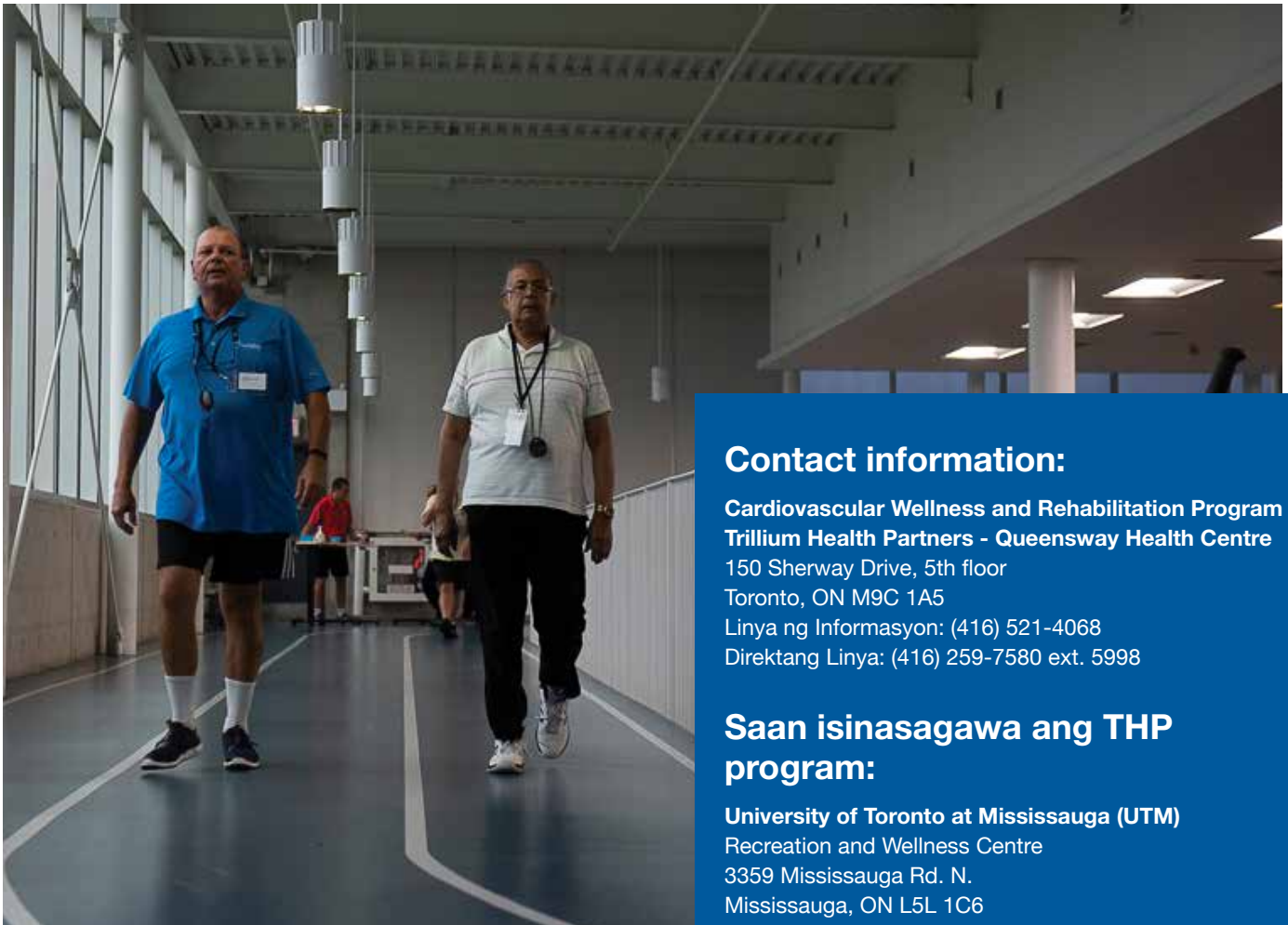
ang ehersisyo sa kanilang mga pang-araw-araw na buhay. Ang mga kapamilya ay maaaring magpunta sa komponente ng edukasyon ng klase sa ehersisyo at sa anumang mga pagtitipan sa doktor at iba pang mga propesyonal na tagapangalaga ng kalusugan.

Ang mga propesyonal na tagapangalaga ng Kalusugan sa programang ito ay kabilang ang doktor, psychiatrist, registered dietitian, clinical pharmacist, at

cardiovascular rehabilitation therapists.

Ang aming layunin ay ang magbigay ng mahusay na pangangalaga sa aming mga kalahok at sa kanilang mga pamilya. Tawagan po lamang kami kung nais ninyo ng karagdagang impormasyon, o panoorin ang video tungkol sa amin sa:

[TrilliumHealthPartners.ca/
HeartSurgeryEducation](https://www.trilliumhealthpartners.ca/HeartSurgeryEducation)



Contact information:

**Cardiovascular Wellness and Rehabilitation Program
Trillium Health Partners - Queensway Health Centre**
150 Sherway Drive, 5th floor
Toronto, ON M9C 1A5
Linya ng Informasyon: (416) 521-4068
Direktang Linya: (416) 259-7580 ext. 5998

Saan isinasagawa ang THP program:

University of Toronto at Mississauga (UTM)
Recreation and Wellness Centre
3359 Mississauga Rd. N.
Mississauga, ON L5L 1C6

Online Education

Upang tulungan kayong maghanda para sa cardiovascular rehabilitation, gumawa kami ng online education program upang bigyan kayo ng impormasyon para malaman ninyo kung ano ang maaasahan kapag sinimulan ninyo ang inyong exercise program at kung ano ang magagawa ninyo sa bahay. Puntahan po lamang ang mga sumusunod na link upang simulan ang inyong education sessions:

trilliumhealthpartners.ca/education/cardiac

Ang unang presentation na pinamagatan na “Early Discharge Education Sessions” ay magbibigay sa inyo ng mahalagang impormasyon na kakailanganin ninyo sa mga unang linggo ng pagkalabas ninyo sa ospital; kabilang dito ang:

- Ano ang kakainin
- Paano mag-ehersisyo
- Paano inumin ang inyong gamot
- Paano mag-cope sa stress
- “Normal” na mga karamdaman sa panahon ng paggaling
- Mga pagbabago sa inyong kalusugan at ang epekto nito sa inyong mga mahal sa buhay
- Paano tumugon sa emerhensiyang sitwasyon.

Ang mga susunod na presentation ay magbibigay sa inyo ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain na mainam sa kalusugan, mga gamot, at kung paano gumagana ang inyong puso.

Susuriin namin muli ang impormasyon at sasagutin ang anumang mga katanungan kapag kayo ay lalahok sa Cardiovascular Wellness and Rehabilitation Program. Inaasahan namin na matulungan kayo sa inyong landas sa paggaling!

Mga Kasunod na Pagtitipan

Sa paglabas ninyo sa ospital, bibigyan kayo ng mga bilin para sa mga na pagtitipan. Siguraduhin lamang na tawagan ninyo ang inyong family doctor at cardiologist ilang araw pagkatapos ninyong umuwi para magpalista sa maagang kasunod na mga pagbisita.

Dapat ninyong puntahan ang inyong cardiac surgeon tatlong buwan pagkatapos ninyo lumabas ng ospital. Magpatala para sa pagtitipan na ito dalawang buwan pagkatapos ng inyong petsa ng paglabas sa ospital.

Ang inyong family doctor

Kapag handa na kayong lumabas ng ospital, sasabihin namin sa inyo kung kailan kayo dapat mag-follow up sa inyong family doctor.

Petsa: _____

Oras: _____

Ang inyong cardiologist

1–3 buwan pagkalabas ng ospital

Petsa: _____

Oras: _____

Ang inyong cardiac surgeon

3 buwan pagkalabas ng ospital

Petsa: _____

Oras: _____



Edwards

**Itong materyal na impormasyon ng
pasyente ay nagawa sa pamamagitan
ng isang pang edukasyon na kaloob
mula sa
Edwards Lifesciences**