

Bem-vindo ao Total Joint Center do Miriam Hospital

Estamos muito satisfeitos pelo facto de ter seleccionado o "Total Joint Center" (Centro de Substituição Total de Articulações) do Miriam Hospital, um programa do Lifespan's Orthopedics Institute, para a sua cirurgia de substituição de articulações. Para quem sofre de artrite, a substituição de articulações constitui uma das formas mais eficazes de reduzir a dor e recuperar a mobilidade.

O Miriam Hospital trabalhou em estreita cooperação com ortopedistas, enfermeiros, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, no sentido de desenvolver um programa abrangente, sob a designação de "Total Joint Center". Com a nossa experiência combinada, criámos um programa multifacetado e incomparável na nossa região.

Sentimo-nos muito orgulhosos pelo facto de o "Total Joint Center" ter conquistado o "Joint Commission's Gold Seal of Approval for Advanced Certification for Total Hip and Total Knee Replacement" (Selo de Ouro da Comissão Conjunta de Certificação Avançada para a Substituição Total da Anca e do Joelho). Concedida na sequência de uma análise rigorosa no local, a certificação avançada pretende distinguir hospitais acreditados pela Comissão Conjunta, hospitais de acesso crítico e centros de cirurgia em ambiente de ambulatório, que se esforçam por elevar o nível de qualidade, de consistência e de segurança dos serviços e cuidados que prestam aos pacientes.

O enfoque do programa "Total Joint Center" concentra-se na educação do paciente, na implementação de técnicas cirúrgicas de qualidade excepcional, na prestação de cuidados de enfermagem de excelência e na promoção da consistência da terapia pós-operatória, num ambiente confortável e acolhedor. O nosso programa estende-se para além da sua estadia no hospital, a fim de garantir o êxito da sua recuperação e que consiga atingir os seus objetivos pessoais. Essa prestação coerente de cuidados continuados constitui uma garantia de que terá todas as informações, tratamentos e apoio de que possa vir a precisar em cada etapa do seu percurso, a fim de voltar a movimentar-se de forma normal.

Traga este guia consigo para todas as consultas e também no dia da sua cirurgia.

No Miriam Hospital, valorizamos o seu direito de entender e de participar nos seus próprios cuidados. O objetivo deste guia consiste em informá-lo sobre aquilo que pode esperar e a ajudá-lo a entender o motivo pelo qual cada etapa deste processo é importante. Enquanto membro valioso da equipa, o seu envolvimento ativo é crucial para o seu sucesso.

Obrigado por escolher o Miriam Hospital para a sua cirurgia. Aguardamos com expectativa pela possibilidade de lhe prestarmos cuidados de qualidade excepcional e de o ajudarmos a atingir os seus objetivos pessoais.

Com os melhores cumprimentos,



Arthur Sampson
Presidente do Miriam Hospital

Prepare a Sua Casa para o Seu Regresso

Utilize esta lista para fazer algumas pequenas mudanças na sua casa, a fim de garantir que tem o que precisa para recuperar em segurança e com êxito.

- Remova os tapetes de todas as divisões da sua casa que tiver de utilizar durante a recuperação.
- Certifique-se que tem sempre um telemóvel ou telefone portátil à mão.
- Reorganize os móveis, de forma a desimpedir todas as passagens para as principais divisões da sua casa.

Cozinha

- Coloque os artigos que utiliza com maior frequência em armários acessíveis, para não ter de os ir buscar a sítios demasiado altos ou baixos.
- Mantenha as bancadas desobstruídas.
- Certifique-se de que o revestimento do piso não é escorregadio.
- Compre sumos/leite/etc. embalados em recipientes de pequenas dimensões.
- Antes da cirurgia, prepare e congele algumas refeições

Quarto

- Mantenha um candeeiro e um telefone na mesa de cabeceira.
- Utilize uma luz de presença para iluminar o percurso até à casa de banho
- Se possível, prepare um quarto no rés do chão. É possível que só precise destas coisas durante os primeiros dias após o seu regresso a casa.
- Coloque as roupas mais utilizadas nas gavetas mais altas.
- Coloque uma cadeira com braços no quarto, a fim de a utilizar enquanto se veste.

Casa de Banho

- Utilize um tapete antiderrapante na banheira.
- Considere a possibilidade de instalar barras de apoio com ventosas perto da sanita e da banheira.

Sala de Estar

- Escolha uma cadeira que seja adequada para se sentar quando vier para casa. A melhor opção é uma cadeira firme, com braços. Evite as cadeiras de baloiço e cadeiras de rodas.

Escadas/Corredores

- Mantenha as escadas e os corredores livres de obstruções.
- Certifique-se de que todas as escadas dispõem de corrimões resistentes.
- Planeie a presença de um ente querido ou de um amigo junto a si durante as primeiras vezes que utilizar as escadas.

Áreas Exteriores

- Certifique-se de que as sebes, arbustos e árvores não interferem nas suas caminhadas ao ar livre.
- Certifique-se de que os percursos exteriores de regresso a casa se encontram desobstruídos, principalmente durante o outono (folhas caídas) e inverno (neve).

Preparativos para a Cirurgia

Utilize estas dicas para o ajudar a permitir um arranque saudável ao seu corpo, antes de se dirigir à sala de operações.

A Sua Saúde

- **Conclua quaisquer compromissos pré-operatórios** que lhe tiverem pedido para agendar.
- **Se fuma**, tente reduzir ou, de preferência, tente deixar de fumar. O facto de fumar pode aumentar o seu risco de infeção.
- **Se tem diabetes**, verifique com regularidade o nível de açúcar no sangue e controle o que come. O hiperglicemia após a cirurgia pode agravar o seu risco de infeção.
- **Mantenha-se ativo.** Nas semanas que antecederem a cirurgia, mantenha-se o mais ativo possível. Quanto mais forte estiver antes da cirurgia, mais depressa irá sarar. Antes da cirurgia, comece a fazer exercícios simples de fortalecimento muscular. Consulte o folheto para obter informações sobre exercícios específicos que poderão ajudá-lo a recuperar mais depressa.
- **Medicamentos:** O enfermeiro responsável pelos testes pré-admissão irá fornecer-lhe instruções específicas sobre os seus medicamentos. Siga essas instruções.
- **Adicione um ou dois batidos de proteínas por dia à sua dieta.** O aumento de proteínas vai ajudá-lo a preparar-se para a cirurgia e a recuperar mais depressa. Também irá reduzir o seu risco de infeção e melhorar o seu nível de energia. Escolha um batido que tenha 20 gramas de proteína, pelo menos, e que não tenha mais de 5 gramas de açúcar adicionado. Qualquer marca serve.

*** Se tiver problemas de saúde que afetem a quantidade de proteínas que pode ingerir, consulte o seu cirurgião ou médico de cuidados primários antes de selecionar e começar a tomar os seus batidos de proteínas.*

Assistência dos Seus Entes Queridos

Peça a amigos, familiares ou vizinhos que o ajudem a executar as tarefas abaixo indicadas, tanto enquanto estiver no hospital como durante as primeiras duas semanas após o seu regresso a casa:

- trabalho sazonal de jardinagem/remoção de neve
- ajuda nas compras de produtos alimentares
- recolha do correio e do jornal
- cuidados com animais de estimação (caminhadas, alimentação)
- levar o lixo para o local de recolha
- transportar roupa suja para a cave

Para obter mais informações, consulte o guia do orientador.

Equipamento Doméstico para a Sua Recuperação

Antes da sua cirurgia, adquira os equipamentos descritos abaixo. Esses equipamentos vão facilitar a sua recuperação inicial.

- andarilho com rodas (necessário, em quase todos os casos, após a substituição da anca ou do joelho)
- bengala
- barra de apoio com ventosas para o chuveiro
- assento elevado para a sanita (facultativo)
- cadeira de chuveiro (facultativa)
- dispositivo extensor para agarrar/alcançar objetos (facultativo)
- fazer, pelo menos, duas compressas geladas caseiras de gel



Receita de Compressa Gelada Caseira:

Ingredientes:

- 3/4 de chávena de álcool
- 2 chávenas de água
- 2 sacos do tipo "Ziploc" de grandes dimensões

1. Misture os ingredientes no saco.
2. Introduza o saco que contém a mistura no segundo saco.
3. Deixe no congelador, até que fique com uma consistência de neve parcialmente derretida.

Questões sobre Seguros

Uma vez que a cobertura das consultas médicas, idas ao hospital, cirurgias, terapias e equipamentos é estabelecida pela sua apólice, agradecemos que contacte o seu agente de seguros. Pergunte se alguma das seguintes situações se aplica à sua cobertura de seguros e peça esclarecimentos:

- valor dedutível (franquia) para fins de cirurgia
- valor dedutível (franquia)/copagamento para fins de internamento
- copagamento para um dispositivo auxiliar de marcha
- copagamento para consultas de terapia ao domicílio
- copagamento para fisioterapia em ambiente de ambulatório
- cobertura de serviços de anestesia para fins de administração de anestesia pelo LPG

A Semana da Sua Cirurgia

- Reveja as instruções referentes aos medicamentos que lhe foram fornecidas durante a visita que efetuou ao consultório do seu cirurgião com vista a realizar os testes pré-admissão. Certifique-se de que segue essas instruções.

- Nos dias que antecederem a sua cirurgia, coma alimentos ricos em fibras. Isso ajudará a evitar a obstipação após a cirurgia.
- Durante o prazo de uma semana antes da cirurgia, não remova os pelos nas proximidades da área a ser operada. A eliminação dos pelos pode aumentar o seu risco de infeção.
- Se tiver algumas questões ou preocupações por resolver, contacte o consultório do seu cirurgião.
- Se desenvolver sintomas gripais, tosse congestionada, vômitos graves ou diarreia, problema de pele, dor de dentes recente ou algum problema próximo da área na qual vai ser feita a cirurgia, agradecemos que contacte o seu cirurgião, ou que ligue para a Linha Direta Total Joint, pelo número 401-793-5852.
- Pacote para a cirurgia. Utilize a descrição intitulada **O Que Deve Trazer Consigo para o Hospital** (abaixo) como guia.

O que Deve Trazer Consigo para o Hospital

Informações

- Este guia do paciente
- Cartões do seguro e de identificação
- Método de pagamento para o copagamento (se o valor não tiver sido pago antecipadamente)
- Cópia da sua Diretiva de Cuidados de Saúde, se ainda não tiver fornecido uma cópia ao hospital

Medicamentos e Equipamentos

- Máquina de CPAP

Artigos Pessoais e de Vestuário

- Sapatos confortáveis, com solas antiderrapantes. Os sapatos de ténis com atacadores funcionam bem para o fim pretendido.
- Roupas interiores e meias
- Calças de corte largo (as calças de fato de treino funcionam melhor, uma vez que são fáceis de vestir e despir, além de deixarem espaço suficiente para os curativos.)
- Blusa ou camisa

- Óculos ou lentes de contacto
- Próteses dentárias
- Próteses auditivas
- Pastilha elástica ou rebuçados
- Batom de cieiro

Não Traga

- Joias ou outros objetos valiosos
- É disponibilizada ligação sem fios à Internet, caso pretenda que um ente querido lhe traga um computador no dia SEGUINTE à cirurgia.
- Andarilho, bengala ou muletas. (Estes objetos ser-lhe-ão fornecidos pelo hospital).
- Medicamentos para serem tomados em casa

Agradecemos que trate dos preparativos de transporte para casa na sequência da alta. NÃO será autorizado a conduzir sozinho no seu regresso a casa. Normalmente, a alta é dada antes do meio-dia.

Dia Anterior à Cirurgia

- Prepare a sua pele, lavando-a com o sabão Hibiclens, de acordo com as respetivas instruções de utilização.
- Consulte o pequeno folheto "preparação para a sua cirurgia", a fim de ficar a conhecer as instruções relativas à toma de medicamentos.
- Beba uma quantidade generosa de qualquer bebida de substituição de eletrólitos (Gatorade de dieta, água vitaminada, Powerade, etc.), para se certificar de que fica bem hidratado antes da cirurgia. Isso pode ajudar a reduzir os seus sintomas de náusea e de hipotensão arterial após a cirurgia.
- Descanse — vemo-nos amanhã!

Contacte o Consultório do Seu Cirurgião se:

- Não conseguir chegar a tempo à sua cirurgia.
- Ficar doente (constipação ou gripe) ou com febre.
- Tiver uma infeção na pele, uma erupção cutânea e/ou alguma ferida nas proximidades da área onde será feita a cirurgia.
- Tiver questões ou preocupações relativamente à sua cirurgia.
- Tiver dor de dentes ou qualquer outro problema dentário.

Se o consultório do seu cirurgião estiver fechado, ligue para a linha direta do Total Joint Center, pelo número 401-793-5852.

Dia da Cirurgia

O Que Deve Saber Sobre a Sua Experiência Cirúrgica:

- **Entre pela entrada principal** do hospital, no momento em que tiver sido instruído para chegar. De manhã, bastante cedo, a sua família poderá estacionar no parque de estacionamento que se encontra no lado diretamente oposto da rua (estacionamento para pacientes/visitantes), depois de o deixar no hospital. Após as 07h00 da manhã, é disponibilizado um serviço gratuito de estacionamento assistido.
- **Registro:** A receção encontra-se localizada no átrio principal. O pessoal responsável pelas admissões vai confirmar a sua identidade e a cobertura do seu seguro, vai dar-lhe uma pulseira de identificação e vai registá-lo para a sua cirurgia e para o internamento no hospital.



- **Pessoa de Contacto e Sala de Espera do Espaço de Cirurgia:** A pessoa de contacto irá saudá-lo. A nossa sala de espera tem ligação gratuita à Internet, televisão e assentos confortáveis. A pessoa de contacto irá certificar-se de que os seus entes queridos recebem informações relativamente ao progresso da sua cirurgia.
- **Unidade Pré-Operatória ou de Espera:** O departamento de pré-operatório (pré-op.) conclui a sua preparação para a cirurgia. Vai mudar de roupa para uma bata de hospital e faremos a aplicação inicial de um tubo intravenoso. Será feita a etiquetagem das suas roupas e de outros pertences pessoais com o seu nome. Uma equipa de enfermeiros e anestesistas irá rever a sua documentação, os seus sinais vitais e os seus resultados laboratoriais. As informações referentes ao seu nome, data de nascimento e cirurgia planeada ser-lhe-ão pedidas por muitos membros da equipa do hospital. Trata-se de uma parte normal das verificações de segurança de rotina realizadas durante os preparativos para a cirurgia.

Irá ver o seu cirurgião na área pré-operatória. Após analisar a documentação referente à cirurgia e responder a quaisquer perguntas, ele ou ela irá assinalar a área cirúrgica com as respetivas iniciais.

- **Anestesia:** A anestesia é administrada para fazer com que se sinta confortável durante a cirurgia. O anestesista irá falar consigo e com o seu cirurgião, a fim de decidir o tipo de anestesia mais adequado para si. Dependendo da sua cirurgia, poderá receber uma anestesia local de bloqueio nervoso para o ajudar a lidar com a dor durante e após a intervenção cirúrgica. **Consulte o pequeno folheto "preparação para a sua cirurgia", a fim de ficar a conhecer as opções de anestesia disponíveis.**

- **Cirurgia:** Após a conclusão de todas as verificações pré-operatórias, será levado para a cirurgia. É possível que lhe deem um sedativo para ficar sonolento. Assim que estiver na sala de operações (SO), a equipa da SO fará com que fique confortável, o anestesista administrará a sua anestesia e o cirurgião dará início à intervenção cirúrgica.

- **Unidade de Cuidados Pós-Cirúrgicos:** Após a conclusão da sua cirurgia, será transferido para a sala de recuperação. Quando acordar, terá uma máscara de oxigénio no seu rosto, um esfigmomanómetro, um monitor cardíaco, um dispositivo no seu dedo que mede o nível de oxigénio, e dispositivos nos seus pés que ajudam o sangue a circular.

O enfermeiro da UCPC irá certificar-se de que desperta da anestesia de forma segura, que o seu coração e a sua respiração funcionam com normalidade, e que se mantém confortável após a cirurgia.

O seu período de permanência na UCPC será de duas horas, pelo menos, podendo ser mais prolongado, em função do tipo de cirurgia, da anestesia e de quaisquer problemas de saúde que possa ter. Alguns pacientes recebem alta assim que saem da sala de operações, contanto que cumpram todos os requisitos para esse fim!

- **Visitantes:** É permitida a permanência de um ente querido, para visitas breves, nas áreas pré e pós-operatória. Antes da cirurgia, após ter sido preparado para a mesma, o enfermeiro convidará a família a entrar. Assim que começar a despertar do efeito da anestesia, o enfermeiro que estiver a tratar de si após a cirurgia convidará um ente querido a entrar.



- **Fisioterapia:** Assim que a passagem do efeito da anestesia lhe permitir sair da cama, a nossa equipa de enfermagem e/ou fisioterapia começará a trabalhar consigo.

Normalmente, isso acontece passadas poucas horas da cirurgia. Tem sido demonstrado que a rápida mobilização conduz a menos complicações pós-operatórias e a maior rapidez no que se refere à recuperação. O fisioterapeuta irá encontrar-se consigo na sala de recuperação ou na unidade de internamento.

A Equipa "3 North"

- A equipa "3 North" (3N) é composta por enfermeiros altamente treinados, enfermeiros clínicos, auxiliares de enfermagem certificados e secretários da unidade. Além disso, diversos fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e gestores de casos irão cuidar de si durante a sua estadia. O Miriam Hospital é um espaço de ensino, pelo que os nossos médicos, enfermeiros e terapeutas poderão ter estudantes a assistir ao seu tratamento.

- **Visitantes:** Assim que chegar à 3N, poderá ser visitado por amigos e familiares. O hospital impõe horas de silêncio. Não obstante, em geral, são permitidas visitas externas aos pacientes durante o dia e ao fim do mesmo.

Gestão da Dor Pós-Cirurgia

É expectável que sinta dores após a cirurgia, uma vez que se trata de algo normal no âmbito do processo de recuperação. A vermelhidão e a sensação de calor são provocadas pelo aumento do fluxo sanguíneo para a área, o que é normal. O inchaço é provocado pelo aumento de células imunitárias, as quais são enviadas pelo organismo para "investigar" a zona intervencionada. Isso também é normal. A dor ocorre devido ao facto de este fluido extra pressionar as células nervosas. À medida que for recuperando, essas respostas normais à cirurgia irão diminuir, bem como a dor decorrente da cirurgia.

Benefícios de um bom controlo da dor: O controlo da dor e a capacidade de se movimentar vão promover um processo de cura mais célere. O controlo adequado da dor vai permitir-lhe participar na terapia e nos cuidados, em conjunto com o pessoal e com os seus familiares. A fim de gerir a sua dor de forma eficaz, a sua equipa de cuidados poderá experimentar várias dosagens de medicação e vários tipos de medicamentos, que poderão ser administrados com periodicidades distintas.

A Escala de Dor

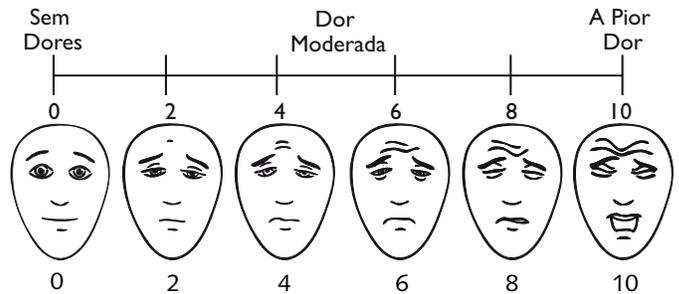
- 0-3 = Dor Mínima/Moderada – ESPERADA. É desconfortável, mas pode descansar, alimentar-se e participar na sua terapia e recuperação.
- 4-7 = Dor Moderada – É expectável que ocorra periodicamente. Persistente. Pode ter dificuldade em descansar ou em participar na terapia.
- 8-10 = Dor Aguda/Intensa (RARA) – Aguda, lancinante. Impede-o de participar nos seus cuidados, de dormir ou de comer.

Medicamentos Analgésicos

- Alguns medicamentos são administrados respeitando um horário definido, enquanto outros são administrados em função das necessidades que for tendo ao longo do dia. A sua equipa de cuidados irá questioná-lo com frequência (a cada três horas, aproximadamente) quanto ao nível da sua dor, e irá pedir-lhe que volte a classificá-la após a administração de medicamentos analgésicos.
- **Os medicamentos analgésicos de administração oral** são utilizados para combater a dor ligeira e moderada (níveis de dor entre 3 e 7).
- **Os medicamentos analgésicos de administração intravenosa** são utilizados para combater dores graves (níveis de dor entre 8 e 10). O seu cirurgião irá receitar uma combinação de medicamentos analgésicos, a fim de lhe proporcionar alívio relativamente à dor.

Efeitos Secundários

Trabalharemos em parceria consigo no sentido de monitorizarmos e tratarmos os efeitos secundários dos medicamentos analgésicos. Os efeitos secundários incluem náuseas, vômitos, obstipação, prurido, tonturas e sonolência. Desde que os analgésicos sejam tomados da



A reprodução da Versão Revista desta Escala de Dor Através de Expressões Faciais foi autorizada pela International Association for the Study of Pain® (IASP). A imagem não pode ser reproduzida para qualquer outra finalidade sem a devida autorização.

forma prescrita, é extremamente raro que o paciente crie dependência relativamente aos mesmos.

Tratamentos não farmacológicos: Também existem tratamentos não farmacológicos que podem ser utilizados para controlar a dor:

- Mudança de posição – A sua equipa de cuidados poderá sugerir-lhe que mude de posição para a aliviar a dor.
- Frequentemente, a terapia de frio apresenta bons resultados no que se refere ao controlo da dor. Também pode aliviar a comichão e os espasmos musculares.
- Certas técnicas de relaxamento, tais como a oração e a meditação, ajudam a aliviar a ansiedade e a tensão. A realização dessas atividades dá origem a uma resposta de relaxamento que reduz o stress.
- A terapia de distração diminui a dor, ao fazer com que o seu pensamento se afaste da mesma. Ouvir música é um exemplo de terapia de distração. O Miriam disponibiliza a MedCalm TV, no canal 18. A fim de se distrair, também pode recorrer à utilização de palavras cruzadas, de quebra-cabeças e de páginas de colorir para adultos.
- Pensamento positivo – frequentemente, os indivíduos que se mantêm positivos e esperançosos sentem menos dores ou ficam menos perturbados pelas dores

Perguntas Frequentes Sobre a Dor e os Medicamentos Analgésicos

Devo ficar preocupado com a possibilidade de criar dependência relativamente aos medicamentos analgésicos?

Contanto que os medicamentos analgésicos sejam tomados de acordo com as prescrições, os casos de dependência são muito raros. Os seus prestadores de cuidados de saúde irão acompanhá-lo de perto, e a administração desses medicamentos só será feita durante um curto espaço de tempo.

Irei sentir dores durante a minha estadia no hospital?

Deve contar com a possibilidade de ter dores após a cirurgia. No entanto, os seus prestadores de cuidados farão tudo o que puderem para controlar a sua dor, através da utilização de medicamentos analgésicos, bem como de diversas outras modalidades de alívio da dor.

que sentem. Lembrar-se dos seus objetivos a longo prazo pode inspirá-lo a manter o pensamento positivo quanto ao resultado final da cirurgia.

- **Terapia de Integração:** Certas intervenções, como a terapia de massagens ou o Reiki, também se encontram disponíveis. Pode informar o seu RN de que está interessado em receber essas ofertas e ele(a) irá coordená-las para si.
- **Terapias alternativas:** As práticas de pintura, Reiki e outras terapias emergentes também poderão ser úteis durante a sua recuperação. Se estiver interessado em conhecer melhor essas técnicas, peça informações ao seu enfermeiro do programa "Total Joint".

Manter a sua dor controlada: Todas as pessoas sentem a dor de forma diferente e reagem de modo distinto aos tratamentos destinados a controlá-la. Certifique-se de que:

- Informa a equipa que lhe estiver a prestar cuidados sobre quais foram os métodos de controlo da dor que funcionaram ou que não funcionaram no seu caso noutras situações.
- Fala sobre quaisquer preocupações que possa ter quanto aos medicamentos analgésicos.
- Informa o enfermeiro sobre quaisquer alergias a medicamentos que possa ter.
- Toma os seus medicamentos analgésicos de acordo com as instruções, ou pede ao enfermeiro que lhe administre os mesmos assim que começar a sentir dor ou desconforto.
- Define metas realistas de gestão da dor, com base no entendimento de que, apesar de a dor ser expectável,

deve ser mantida a um nível que possa tolerar.

Exames ao Sangue

- Na manhã posterior à cirurgia, serão recolhidas amostras de sangue. Durante a sua estadia no hospital, só serão recolhidas amostras de sangue adicionais em função da necessidade das mesmas.
- A equipa de enfermagem e o seu médico irão verificar as suas análises de sangue, antes de tomarem decisões quanto ao seu plano de tratamento.

Prevenção da Formação de Coágulos no Sangue

- Após a cirurgia, poderá usar meias de compressão e/ou bombas plantares de retorno venoso, enquanto estiver acamado. As bombas plantares de retorno venoso são dispositivos que, ao serem aplicados em torno dos seus pés, proporcionam um efeito de pulso intermitente, o qual ajuda o sangue a circular e evita a formação de coágulos.
- O seu médico também irá tratá-lo com medicamentos para ajudar a evitar a formação de coágulos sanguíneos. O enfermeiro irá fornecer-lhe informações sobre o anticoagulante receitado pelo seu cirurgião e responderá a quaisquer dúvidas que possa ter.

Cateter Urinário

Na maior parte dos casos, não é necessária a utilização de um cateter urinário durante ou após as cirurgias de substituição de articulações. Se tiver algum histórico de dificuldades de micção pós-cirurgia, avise os seus prestadores de cuidados. Nesses casos, a necessidade de

Perguntas Frequentes Sobre a Sua Estadia no Hospital

Quanto tempo ficarei no hospital?

O nosso objetivo consiste em permitirmos que regresse a casa o mais depressa possível, assim que cumprir os critérios para que possamos dar-lhe alta de forma segura e bem-sucedida. Alguns pacientes conseguem progredir com bastante rapidez e cumprir todos os critérios de alta no mesmo dia em que foi realizada a cirurgia. Quase todos os pacientes cumprem os critérios de alta até às 11h00 do dia seguinte à cirurgia. Certifique-se de que a pessoa que vier buscá-lo no dia da sua alta está disponível às 11h00 da manhã, uma vez que, normalmente, a alta é dada antes do meio-dia. De terça a sexta-feira, ao meio-dia, é dada uma formação de alta, na qual o incentivamos vivamente a participar.

Se a sua alta tiver sido planeada para antes do meio-dia, ou se não houver formação no dia da sua alta, as informações ser-lhe-ão entregues pessoalmente pelo seu RN.

Cirurgia	Regresso a casa
Segunda-feira	Terça-feira até ao meio-dia
Terça-feira	Quarta-feira até ao meio-dia
Quarta-feira	Quinta-feira até ao meio-dia
Quinta-feira	Sexta-feira até ao meio-dia
Sexta-feira	Sábado até ao meio-dia

utilização de um cateter urinário é temporária. Após a remoção do cateter, o enfermeiro monitorizará a sua capacidade de urinar.

Gestão Intestinal

Alguns dos medicamentos administrados durante a sua estadia no hospital podem provocar obstipação. O seu médico irá receitar-lhe medicamentos que previnem a obstipação e ajudam a promover o movimento intestinal. Entre esses medicamentos incluem-se os amaciadores de fezes e laxantes. O facto de se movimentar ajudará a "despertar" o seu sistema digestivo. Se tiver tendência a padecer de obstipação com regularidade ou na sequência de procedimentos cirúrgicos, agradecemos que informe o seu enfermeiro.

Prevenção de Quedas

Ninguém planeia cair após ter sido submetido a uma cirurgia de substituição de articulações. Não obstante, devido aos medicamentos e à natureza desse tipo de cirurgia, o seu equilíbrio e a sua força poderão ficar comprometidos. É extremamente importante que chame o enfermeiro para que o ajude a sair da cama ou a passar da cama para a cadeira, ou se sentir tonturas. Quando estiver na casa de banho, é importante que chame o enfermeiro antes de se levantar e de se deslocar para o lavatório e para o seu quarto.

Fisioterapia

A Fisioterapia (FT) é uma parte importante da sua recuperação que o ajuda a readquirir a mobilidade normal.

Progresso: Após a cirurgia, o seu médico vai solicitar a realização de tratamentos de fisioterapia. No dia da sua cirurgia ou, o mais tardar, na manhã seguinte, o fisioterapeuta irá vê-lo, para fazer uma avaliação. O fisioterapeuta vai estudar um programa de exercícios e verificar se consegue sair da cama ou da cadeira, deslocar-se para a casa de banho, percorrer distâncias a pé que percorreria normalmente no seu lar, e realizar



treinos com escadas, se os mesmos forem necessários para poder regressar a casa em segurança.

Sessões de Fisioterapia de Acompanhamento:

Dependendo do seu progresso durante a sua primeira sessão de fisioterapia, o terapeuta poderá ter de voltar a vê-lo, ou o enfermeiro poderá ter de o ajudar a sair da cama mais tarde, durante a noite.

Conduzir Depois de Uma Cirurgia de Substituição de Articulações: Durante sua fisioterapia, será discutida a forma de poder entrar e sair de um automóvel em segurança. O seu cirurgião determinará a data a partir da qual poderá voltar a conduzir em segurança. Talvez seja possível qualificar-se para a obtenção de uma licença de estacionamento temporária destinada a pessoas portadoras de deficiência. O seu cirurgião poderá tratar desse assunto consigo.

Sobre os Dispositivos Auxiliares de Marcha

A maioria dos pacientes consideram o andarilho com rodas (duas rodas e duas hastes) como sendo o dispositivo mais estável após a cirurgia de substituição de articulações. Se não tiver conseguido adquirir um andarilho antes da cirurgia, o seu fisioterapeuta irá obter um em seu nome, e poderá levá-lo consigo quando lhe for dada alta. Se já tiver utilizado muletas noutra ocasião, o seu terapeuta poderá avaliar a sua segurança enquanto as utiliza. Se tiver escadas que só possuam um corrimão, que não tenham corrimão ou que tenham corrimões muito afastados, arranje uma bengala simples. Esse equipamento pode ser adquirido em lojas especializadas, farmácias e grandes lojas de comércio a retalho. Também pode ser encontrado online.

Terapia Ocupacional

O que é a Terapia Ocupacional?

Os serviços de terapia ocupacional poderão incluir avaliações da sua casa, bem como sugestões de equipamentos adaptativos que visem facilitar-lhe a execução de tarefas rotineiras quando regressar a casa. Os terapeutas ocupacionais têm uma perspectiva holística cujo foco incide em adaptar o seu ambiente, de forma a torná-lo adequado às suas necessidades.

Terapia Ocupacional Após a Sua Substituição

Total da Articulação

Após a sua substituição total da articulação, poderá trabalhar com um terapeuta ocupacional, o qual irá avaliar a sua capacidade de concluir tarefas relacionadas com cuidados pessoais e gestão doméstica, a fim de poder regressar a casa em segurança. O terapeuta ocupacional irá falar consigo sobre as opções de equipamentos adaptativos, com vista a maximizar a sua independência quando voltar para casa.



Necessidades de Equipamentos Adaptativos

Na sequência da sua substituição total da articulação, é possível que tenha algumas dificuldades ao executar tarefas de cuidados pessoais. Poderá ter dificuldades em chegar aos seus pés para os lavar; em vestir calças, em calçar meias e sapatos, ou em dobrar-se para pegar nalguma coisa que estiver no chão. Algumas pessoas consideram útil o recurso a equipamentos adaptativos para realizarem essas tarefas, enquanto recuperam de uma substituição total de articulações. Os artigos mais utilizados são um dispositivo extensor para agarrar/alcançar objetos, um dispositivo de apoio para calçar

Crítérios para Atribuição de Alta

- Sair da cama e ir para a cadeira
- Nível tolerável de dor
- Percorrer distâncias a pé típicas do lar (15,4 m)
- Executar tarefas de casa de banho
- Entender quaisquer precauções a tomar relativamente aos movimentos (se aplicável)
- Vestir-se
- Conseguir libertar minimamente a flatulência
- Treino de escadas, se aplicável

meias, uma calçadeira com cabo comprido, uma esponja com cabo longo, atacadores elásticos. Sempre que houver alguma indicação nesse sentido, o seu terapeuta ocupacional irá ensiná-lo a utilizar esses equipamentos, para que possa manter a sua independência enquanto recupera. Uma vez que, por norma, o valor desses artigos não é coberto pelas apólices de seguro, em geral, terá de ser o próprio paciente a suportar esse custo. Os dispositivos de cuidados pessoais de dimensões mais reduzidas (à direita) encontram-se disponíveis para compra na Farmácia Lifespan do Miriam Hospital.

Receitas Associadas à Alta: A Farmácia Lifespan

A Farmácia Lifespan pode fornecer e entregar os seus medicamentos associados à alta onde quer que se encontre acamado, sem custos adicionais para si. Se preferir, você mesmo, ou um ente querido, também poderão ir buscar os medicamentos à farmácia, que se encontra localizada ao lado do balcão de informações, no átrio principal do hospital.

Trata-se de um programa facultativo que oferecemos para lhe proporcionar comodidade. Aplica-se o seu

Farmácia Lifespan

Miriam Hospital - Átrio Principal
401-793-5500
LifespanPharmacy.org

Aberta de segunda a sexta-feira, entre as 07h00 e as 19h00.
Aberta ao sábado e domingo, entre as 08h00 e as 16h30.
Feriados, das 07h00 às 15h30.

copagamento padrão para receitas de medicamentos. Uma vez que os medicamentos associados à alta na sequência da substituição de articulações não incluem recargas, poderá retomar a utilização da sua própria farmácia após ter recebido a alta hospitalar. Ao utilizar a Farmácia Lifespan, evita o incómodo de ter de parar numa farmácia a caminho de casa. Para obter mais informações, não hesite em contactar o pessoal da farmácia ou em pedir mais esclarecimentos ao seu enfermeiro após a cirurgia.

A Função do Gestor de Casos

O gestor de casos irá:

- rever as suas opções de alta e certificar-se de que está preparado para a mesma.
- vê-lo no dia seguinte à cirurgia, prosseguir com a monitorização do seu progresso e facilitar a sua alta em segurança do Miriam Hospital.

Determinação do Seu Plano de Alta

- Tem direito a escolher os prestadores, os serviços e as agências que pretendem que o ajudem a recuperar após a cirurgia. A escolha pode ser limitada, por vários motivos, incluindo a cobertura do seu seguro e a disponibilidade de recursos.
- O objetivo da equipa consiste em identificar a opção de alta mais adequada e mais segura para si. Os gestores de casos trabalham em estreita colaboração consigo, com os fisioterapeutas e com os terapeutas ocupacionais, a fim de desenvolverem o seu plano de alta.
- Os planos de alta podem ser alterados por vários motivos. Incentivamo-lo a manter a flexibilidade no planeamento da sua alta. A equipa irá ajudá-lo a orientar-se ao longo do processo.

Cuidados ao Domicílio: Opção 1, Após a Alta

- Se atingir todas as metas necessárias para lhe ser dada alta enquanto estiver a trabalhar com os fisioterapeutas no hospital, e se tiver algum apoio disponível, ser-lhe-á dada alta para poder regressar a sua casa e ser-lhe-ão prestados cuidados terapêuticos e de enfermagem ao domicílio. **A ida para casa com possibilidade de receber cuidados ao domicílio é a opção ideal.** A recuperação na sua própria casa promove uma cura mais holística. As pessoas tendem a dormir e a comer melhor nas suas próprias casas. Durante as duas primeiras semanas, deverá dar prioridade à realização de exercícios ligeiros de alongamento e fortalecimento, os quais poderão ser

realizados, de forma segura, em sua casa. O controlo da gestão dos seus medicamentos e de outras necessidades continuará a ser seu, enquanto o seu cirurgião irá manter o controlo sobre os seus cuidados.

- Quase todos os pacientes submetidos a cirurgias de substituição de articulações conseguem ir diretamente para casa depois da estadia no hospital.
- Para esclarecer quaisquer questões sobre o tipo de apoio de que irá precisar, consulte o guia do orientador que consta do panfleto incluído na sua pasta.
- Planeie com antecedência. Certifique-se de arranjar alguém que possa transportá-lo para casa e ficar consigo na primeira noite após a cirurgia.

Unidade de Enfermagem Qualificada: Opção 2, Após a Alta

- Esta opção só se destina a pacientes que não puderem percorrer a pé as distâncias típicas do lar, que tiverem dificuldade em manter o equilíbrio e que não puderem regressar a casa em segurança. Encontra-se disponível, a pedido, uma lista de instalações.
- Poderá ter de suportar, do seu próprio bolso, a despesa de transporte do hospital para uma unidade de enfermagem qualificada, através de uma ambulância ou de uma carrinha adaptada a cadeiras de rodas. Para obter mais detalhes, contacte a sua companhia de seguros.
- Competirá aos gestores de casos a responsabilidade por tratarem do seu reencaminhamento para as instalações e/ou agências que escolher. Se não existirem camas disponíveis nas instalações que tiver escolhido, o gestor de caso tentará encontrar alternativas.

Sugestões de Preparação

- Peça ao seu cirurgião, ou ao médico responsável pelos seus cuidados primários, que lhe recomende agências de prestação de cuidados ao domicílio que considere que prestam um serviço de excelência.
- Se tiver algumas questões mais específicas, contacte agências de serviços de enfermagem ao domicílio.
- Ligue para a sua seguradora, a fim de ser esclarecido sobre os copagamentos e outras questões relacionadas com a cobertura do seguro.
- A fim de assegurar a preparação da sua casa para o seu regresso, siga as sugestões da lista fornecida na secção "Preparativos para a Cirurgia" dos materiais educativos destinados ao paciente.

Perguntas Frequentes Sobre a Alta Hospitalar

Durante quanto tempo irei sentir desconforto após a cirurgia?

A maioria dos pacientes sente dores durante dois a quatro meses após a cirurgia. É normal que sinta dores como parte do processo de recuperação pós-cirurgia. Normalmente, a sua dor irá diminuir com o passar do tempo e, em geral, poderá deixar de tomar medicamentos analgésicos fortes no prazo de 10 a 14 dias após a cirurgia.

Quando é que posso começar a conduzir novamente?

O seu cirurgião irá indicar-lhe um período a partir do qual poderá começar a conduzir. Normalmente, o prazo varia entre três a seis semanas. Antes de poder voltar a conduzir, também terá de poder prescindir dos seus medicamentos analgésicos.

Quando é que poderei voltar a praticar desportos, tais como o golfe?

Assim que a dor o permitir, poderá regressar às suas atividades de lazer. **Lembre-se sempre de respeitar quaisquer precauções de movimentos que tiverem sido analisadas pelo seu cirurgião ou terapeuta em conjunto consigo.** Para certas atividades, como a natação, terá de aguardar cerca de seis semanas. Se tiver alguma dúvida, fale com o seu cirurgião ou com os seus prestadores de cuidados de reabilitação.

Quando é que posso retomar a atividade sexual?

Poderá retomar as atividades sexuais assim que se sentir confortável para o fazer, contanto que se lembre sempre de respeitar todas as precauções.

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

Sim. Todos os pacientes que tiverem sido submetidos a uma cirurgia de substituição total de articulações terão de tomar antibióticos antes de todos os procedimentos odontológicos, durante um certo período, que será especificado pelo cirurgião. O seu cirurgião discutirá os pormenores consigo durante a sua consulta de pós-operatório.

Vou fazer disparar o detetor de metais no aeroporto? Em caso afirmativo, precisarei de um cartão de identificação de saúde?

Os pacientes podem fazer disparar detetores de metais. Antes da leitura, é aconselhável que informe o funcionário dos serviços de Administração da Segurança dos Transportes sobre o implante. Após a substituição total de articulações, não é necessário obter qualquer cartão de identificação de saúde. No entanto, se viaje frequentemente, talvez seja melhor arranjar um cartão de notificação da TSA. Visite www.TSA.gov

Após ter feito uma substituição total da articulação, posso ser submetido a um exame de IRM?

Pode fazer um exame de IRM com segurança.

Durante quanto tempo terei de tomar um anticoagulante?

Terá de tomar os seus medicamentos anticoagulantes ao longo de um período que será determinado pelo seu cirurgião e que, geralmente, tem a duração de duas a quatro semanas.

Se optar por ir para casa, em vez de ir para uma unidade de enfermagem qualificada, precisarei de uma cama de hospital?

A maioria dos pacientes não precisam de uma cama especial quando optam por ir para casa. Fale com o seu terapeuta sobre a configuração da sua casa, para que o ajude a determinar se isso é necessário. Se decidir que vai precisar de uma cama de hospital, o seu gestor de casos tratará da entrega. Para saber se terá de suportar algum custo do seu próprio bolso associado à compra da cama de hospital, consulte a sua seguradora.

Quando é que poderei tomar banho de chuveiro?

A maioria dos cirurgiões permitem a utilização de um chuveiro, em posição vertical, no prazo de uma semana após a cirurgia. É aconselhável que aguarde até que o fisioterapeuta encarregue de o assistir no seu domicílio avalie a sua casa de banho, praticando a entrada e saída do chuveiro consigo. As instruções específicas do seu cirurgião serão revistas antes de lhe ser dada alta do Miriam Hospital.

Mal posso esperar por voltar a _____ !

Recomenda-se que a reabilitação seja feita em ambiente de ambulatório, a fim de maximizar o desempenho da sua nova articulação e de poder regressar às atividades de que pretende desfrutar. Poderá continuar a ter necessidade de treinos de força adicionais, de assistência para fletir ou endireitar a sua nova articulação, ou de ajuda para se desabilitar da utilização do andarilho ou da bengala. A fisioterapia em ambiente de ambulatório poderá ajudá-lo a fazer tudo isso. A fisioterapia em ambiente de ambulatório começará a ser feita após ter concluído os cuidados domiciliários e poder sair de casa e entrar/sair de um veículo com facilidade.

Na sua primeira visita à clínica de reabilitação em ambiente de ambulatório, o terapeuta irá

- realizar um exame
- avaliar a sua dor
- efetuar várias medições
- observar a sua amplitude de movimentos, a sua força e o seu equilíbrio
- identificar as suas metas relativamente à terapia
- desenvolver um plano de tratamento exclusivo para si

A frequência e duração da terapia em ambiente de ambulatório é variável, uma vez que cada paciente progride de forma distinta. Os pacientes poderão ser observados entre duas a três vezes por semana, ao longo de um período de entre quatro e oito semanas, ou mais.

O conjunto de equipamentos com os quais poderá vir a trabalhar inclui (entre outros)

- uma bicicleta estacionária, para melhorar a gama de movimentos, força e resistência
- uma passadeira rolante, para praticar o sequenciamento da marcha e desenvolver a sua resistência de caminhada
- escadas, para promover o treino e a segurança do equilíbrio
- exercícios de tapete, para melhorar a sua gama de movimentos e fortalecer o membro afetado
- pesos e máquinas, para melhorar a flexibilidade, a força e a gama de movimentos
- tratamentos especializados, para aliviar a dor e o inchaço

- técnicas práticas de terapia manual, para melhorar a flexibilidade, a força e a amplitude de movimentos
- dispositivos de apoio, que lhe permitam progredir até conseguir caminhar com o dispositivo menos restritivo ou sem ter de utilizar qualquer dispositivo

Como parte do seu centro de excelência para a cirurgia de substituição de articulações, o Miriam Hospital disponibiliza serviços de reabilitação em ambiente de ambulatório. No departamento de reabilitação em ambiente de ambulatório do Miriam Hospital, dedicamo-nos à prestação de cuidados especializados e personalizados, numa atmosfera amigável e entusiástica. O objetivo da terapia consiste em maximizar a sua independência e em garantir a obtenção do benefício máximo da sua cirurgia. Trabalhamos em estreita colaboração com o seu cirurgião e comunicamos as informações referentes ao seu progresso de forma oportuna. A equipa tem bastante experiência no tratamento de patologias ortopédicas e orgulha-se de manter uma classificação de satisfação dos pacientes de 99 por cento. Dispomos de estacionamento gratuito no local e de fácil acesso à autoestrada. Venha visitar a nossa clínica para ficar a conhecê-la e para conversar com o nosso pessoal sobre as suas necessidades.

Notas:

DEA - Department of Elderly Affairs (Departamento de Assuntos Geriátricos)

- www.dea.ri.gov
- O principal organismo governamental responsável pela monitorização de programas e serviços comunitários destinados a idosos
- Companheiros de cidadãos seniores - voluntários que podem passar pela casa do paciente e proporcionar contacto humano personalizado a quem precisar de ajuda ou de companhia, 401-462-0569

"Dial 211" (ligue para o número 211)

- Destinado a pessoas idosas e a adultos portadores de deficiências, bem como aos respetivos familiares e prestadores de cuidados, no âmbito dos programas adicionais oferecidos através do "Department of Elderly Affairs"

Compras online e entrega de bens alimentares

- As lojas Stop & Shop, Shaw's, Amazon.com, Instacart, Whole Foods, Monroe Dairy e Target prestam serviços de entrega de bens alimentares através de encomendas online.

Assistência de transporte

- Muitas cidades e vilas disponibilizam serviços de transporte para compromissos médicos e não médicos. Ligue para o seu centro de apoio a idosos local, ou para a sua câmara municipal, a fim de ser informado sobre os serviços disponíveis na sua área.

www.medicare.gov

Site para fins de verificação de coberturas de seguro para pacientes que tiverem Medicare.

Maçonaria

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

A organização disponibiliza equipamentos médicos duradouros, a título caritativo e de forma gratuita, entendendo-se que os equipamentos terão de ser devolvidos assim que deixarem de ser necessários.

Aberto às sextas-feiras, das 09h00 às 12h00, no endereço Long Street, Warwick, RI (em frente a Saints Rose e à Clement Church)

O meu centro de apoio a idosos local: _____

Endereço: _____

Número de Telefone: _____

Programas de assistência ou companhia

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

Serviços de assistência médica ao domicílio e outros serviços de apoio adicionais

Apesar de, geralmente, a assistência médica ao domicílio não ser coberta pelos seguros na sequência de uma substituição total de articulações, os mesmos estão disponíveis se pagos de forma pessoal.

- Home Instead: 1-888-336-0349
Homeinstead.com
- Care.com

Cathleen Naughton Associates

Disponibiliza serviços de manutenção/reparação, companhia e deslocações para compromissos. Serviços prestados por contrapartida de um pagamento pessoal. Se precisar de mais informações, ligue para o número 401-783-6116

Para recursos adicionais, contacte os seus grupos religiosos locais, o Shriners, o Knights of Columbus, o Elks Club e os centros de apoio a idosos. Visite as vendas de quintal e os mercados online.

Serviços de Reabilitação em Ambiente de Ambulatório

(Esta lista de instalações não é exaustiva).

A Secção 1802 do Social Security Act "visa assegurar a garantia de liberdade de escolha a todos os Indivíduos Cobertos pelo Medicare." A lei estabelece que:

"Qualquer pessoa com direito a benefícios de seguro nos termos do presente [i.e., Medicare] poderá usufruir de serviços de saúde prestados por qualquer instituição, organismo ou pessoa qualificada a participar no âmbito do presente, contanto que tal instituição, órgão ou pessoa se comprometa a prestar-lhe os serviços em causa." Esta declaração concede liberdade aos pacientes para escolherem a entidade que pretenderem como sua prestadora de serviços pós-hospitalares.

Existem outras empresas que não foram referidas neste formulário. O paciente tem direito a encontrar uma empresa à sua escolha.

The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation

195 Collyer Street, 3rd Floor
401-793-4080

The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Central Falls Location

1000 Broad Street, Suite 103, Central Falls, RI
401-606-7492

The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Lincoln Location

1 Commerce Street, 2nd Floor
Lincoln, RI 02865
401-793-8501

The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation East Greenwich Location

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

Newport Hospital Outpatient Rehabilitation

100 Friendship Street, Newport, RI
401-485-1845

Rhode Island Hospital Outpatient Physical Therapy

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

Blackstone Orthopedics

588 Pawtucket Avenue, Pawtucket, RI
800-725-3037

Foundry Sports Medicine and Fitness

285 Promenade Street, Providence, RI
401-459-4001

Performance Physical Therapy

400 Massasoit Avenue, East Providence, RI
401-270-8770

1525 Wampanoag Trail, Suite 205, East Providence, RI
401-433-4049

1822 Mineral Spring Avenue, North Providence, RI
401-435-4540

330 Cottage Street, Pawtucket, RI
401-723-8111

129 School Street, Pawtucket, RI
401-726-7100

45 Seekonk Street, Providence, RI
401-230-1126

The Rehabilitation Hospital of Rhode Island

Outpatient Therapy Services
116 Eddie Dowling Highway
North Smithfield, RI
401-531-8900

Academy Physical Therapy

667 Academy Avenue
Providence, RI
401-418-1835

University Orthopedics

Várias localizações
401-443-5000

