



Liposuction

Rinoplasti

KAYDEDİLEBİLİR / YAZDIRILABİLİR REHBER

Meme Estetiği

Ameliyat Öncesi Hazırlık Checklist'i

Konsültasyondan ameliyat gününe, adım adım hazırlık rehberi

Blefaroplasti

Bu rehberi yazdırabilir ya da telefonunuza kaydedebilirsiniz. Her adımı tamamladıkça kutucukları işaretleyerek sürecinizi takip edin.

Ameliyat kararını verdikten sonra çoğu hastanın aklına yeni bir soru gelir: “Şimdi ne yapmam gerekiyor?” Bu rehberde konsültasyondan ameliyat gününe kadar geçen süreci adım adım, kontrol edilebilir bir liste hâlinde topladık.

2-4 Hafta Öncesi: Planlama Dönemi

- ☐ Tüm sağlık bilgilerinizi doktorunuzla paylaşın: Kronik hastalıklar, önceki ameliyatlara, kullandığınız ilaç ve takviyeler, alerjileriniz – hiçbirini atlamayın.
- ☐ Sigara ve alkol kullanımınızı doktorunuzla konuşun: Sigara, doku iyileşmesini yavaşlatan bilinen bir risk faktörüdür. Ne kadar süre önce bırakılması gerektiğini doktorunuz belirler.
- ☐ Kullandığınız ilaç ve takviyeleri gözden geçirin: Bazı ürünler ameliyat öncesi kesilmesi gerekebilir. Kesin talimatı doktorunuzdan/anestezi ekibinizden alın.
- ☐ İş ve sosyal takviminizi planlayın: İyileşme süresine göre izin gününüzü ve önemli etkinlikleri buna göre ayarlayın.
- ☐ Refakatçi ve ulaşım planınızı yapın: Ameliyat sonrası kendi başınıza araç kullanmanız mümkün olmaz.

İlgili yazı: Ameliyat Sonrası İyileşme Takvimi: Gün Gün Ne Beklemeli?

1 Hafta Öncesi: Son Hazırlıklar

- ☐ Ön tetkiklerinizi tamamlayın: Kan tahlili, EKG gibi doktorunuzun istediği tüm tetkikleri bu hafta içinde tamamlayın.
- ☐ Evinizi iyileşme sürecine göre düzenleyin: Sık kullandığınız eşyaları kolay ulaşılabilir yerlere alın.
- ☐ Market alışverişinizi önceden yapın: İlk günlerde kolay hazırlanan, hafif yiyecekleri önceden stoklayın.
- ☐ Gevşek, önden açılan kıyafetler hazırlayın: Baş üzerinden giyilen kıyafetler ilk günlerde zorlayıcı olabilir.
- ☐ Doktorunuzun önerdiği ürünleri temin edin: Kompresyon giysisi, özel yastık, pansuman malzemesi gibi ürünleri önceden hazırlayın.

Ameliyattan 1 Gün Önce

- ☐ Aç kalma talimatına uyun: Belirtilen saatten sonra yemek/içecek almayın. Kesin saat için doktorunuzun/anestezi ekibinin talimatını izleyin.
- ☐ Tırnak ojesi, makyaj ve takılarınızı çıkarın: Ameliyathanede vital bulgu takibi için cildin doğal renginin görülebilir olması gerekir.

- ☐ Duş alın, krem/losyon kullanmayın: Doktorunuzun önerdiği şekilde temiz bir cilt ile ameliyata girin.
- ☐ Rahat, önden açılan bir kıyafet hazırlayın: Ameliyat sonrası eve dönerken giyeceğiniz kıyafeti bir kenara ayırın.
- ☐ İyi bir uyku çekmeye çalışın: Dinlenmiş gitmek iyileşme sürecine olumlu katkı sağlar.

Ameliyat Günü: Yanınıza Almanız Gerekenler

- ☐ Kimlik ve varsa sağlık sigortası belgeleri
- ☐ Doktorunuzun izin verdiği ilaçlar
- ☐ Gözlük (kontakt lens yerine)
- ☐ Rahat, önden açılan/fermuarlı bir kıyafet
- ☐ Terlik veya kolay giyilen ayakkabı
- ☐ Telefon şarj cihazı
- ☐ Refakatçinizin iletişim bilgileri ve ulaşım planı

ÖZEL NOT

Ameliyat günü araç kullanmamalı, mutlaka bir refakatçiyle gelmelisiniz.

Eve Dönüş İçin Önceden Hazırlanması Gerekenler

- ☐ Dinlenme alanınızı hazırlayın: Baş yüksekte tutulması gereken ameliyatlarda fazladan yastıkları önceden hazırlayın.
- ☐ Kalça bölgesine yönelik işlemler için: Doğrudan oturmayı engelleyen özel yastığı önceden temin edin.
- ☐ İlk kontrol randevunuzu not edin: Genellikle ameliyattan birkaç gün sonra yapılan ilk kontrolün tarihini takviminize ekleyin.
- ☐ Acil durum iletişim bilgilerini görünür bir yere yazın: Kliniğinizin ve doktorunuzun telefon numarasını not edin.

İlgili yazı: Ameliyat Sonrası İyileşme Takvimi: Gün Gün Ne Beklemeli?

Sık Yapılan Hazırlık Hataları

- ☐ İlaç/takviye kullanımını doktordan saklamak: "Önemsiz" sanılan bir vitamin takviyesi bile kanama riskini etkileyebilir.
- ☐ Aç kalma talimatına uymamak: Bu talimat anestezi güvenliği için konur; göz ardı edilmesi ameliyatın ertelenmesine yol açabilir.
- ☐ Refakatçi planlamadan gelmek: Anestezi sonrası tek başınıza eve dönmeniz güvenli değildir.
- ☐ İyileşme alanını hazırlamadan ameliyata girmek: Eve döndüğünüzde telaş yaşamak dinlenmenizi olumsuz etkiler.
- ☐ Sosyal takvimi göz ardı etmek: İyileşme süresini hesaba katmadan önemli bir etkinliğe yakın tarih planlamak hayal kırıklığına yol açabilir.

Sıkça Sorulan Sorular

Ameliyattan kaç gün önce sigarayı bırakmalıyım?

Bu süre kişiye ve ameliyat türüne göre değişir; kesin bir tarih için doktorunuzun talimatını izleyin.

Ameliyattan önce hangi ilaçları bırakmam gerekiyor?

Kan sulandırıcı etkisi olan bazı ürünlerin kesilmesi istenebilir. Kendi kararınızla ilaç bırakmayın veya değiştirmeyin.

Ameliyat günü araçla kendim gidebilir miyim?

Gidebilirsiniz, ancak dönüş için mutlaka bir refakatçi planlamalısınız.

Aç kalma süresine neden bu kadar dikkat edilmeli?

Mide doluyken uygulanan genel anestezi aspirasyon riski taşır; belirlenen süreye kesinlikle uyulmalıdır.

Bu içerik Op. Dr. Muhammed Nebil Selimoğlu tarafından tıbbi olarak incelenmiştir. İçerik genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. İlaç, takviye ve aç kalma süresiyle ilgili kesin talimatlar için mutlaka kendi doktorunuzu/anestezi ekibinizi takip edin.