



Il percorso ERAS®

Una guida per il paziente



ERAS® Society

Gentile Signora/e

Il Protocollo ERAS ha come obiettivo quello di consentire una migliore ripresa dopo l'intervento chirurgico e una rapido recupero della sua autonomia.

Tale protocollo consiste, quando possibile, in una minore invasività chirurgica. L'utilizzo di un tipo di analgesia definita multimodale allo scopo di permettere un miglior controllo del dolore e nella ripresa rapida delle attività (camminare e alimentarsi normalmente).

Differentemente dagli approcci tradizionali, questa metodologia prevede una partecipazione attiva e una collaborazione del paziente e della sua famiglia/di un caregiver in tutte le fasi del percorso di cura.

Di seguito troverà alcuni consigli che le torneranno utili durante le fasi di preparazione all'intervento, di degenza e nel suo rientro a casa.

Crediamo che potrebbe esserle utile avere tutte queste informazioni sempre "a portata di mano" in modo che abbia modo di assimilarle e comprenderle con calma.

Il personale medico e infermieristico avrà cura di informarla su tutte le procedure e di rispondere a tutte le sue domande; è molto importante che ogni eventuale dubbio trovi una risposta poiché sarà determinante la sua completa comprensione e collaborazione.

ERAS è un acronimo inglese formato dalle parole *Enhanced Recovery After Surgery* che vuol dire: recupero migliore dopo intervento chirurgico.

IL PAZIENTE È PROTAGONISTA

ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) propone un approccio perioperatorio basato su un cambiamento culturale: il paziente non è considerato un soggetto passivo, ma una persona più consapevole che collabora attivamente al processo di ricovero, recupero e guarigione.

La consapevolezza e la collaborazione rappresentano elementi fondamentali del protocollo ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) e **derivano da una comunicazione più efficace tra il paziente, il personale sanitario e l'eventuale accompagnatore o familiare (care-giver).**

Il paziente trattato secondo il protocollo ERAS si avvia lungo un percorso che offre i seguenti vantaggi:

- migliore preparazione all'intervento
- controllo ottimale del dolore
- ripresa precoce del movimento e dell'alimentazione
- rapido ritorno a casa.



IL SOLLIEVO DAL DOLORE

Il dolore rappresenta una delle principali preoccupazioni per i pazienti sottoposti a intervento chirurgico. Il protocollo **ERAS si concentra sul controllo del dolore attraverso una combinazione di tecniche** e farmaci con effetti collaterali minimi. Un paziente privo di dolore:

- respira più facilmente
- si muove più agevolmente
- riposa e dorme meglio



0

Non fa per niente male



2

Fa male solo un pochino



4

Fa male un po' di più



6

Fa ancora più male



8

Fa tanto male



10

Fa un male incredibile

Prima del ricovero

Per ridurre i rischi legati all'intervento chirurgico, prima dell'intervento è bene adottare, o mantenere, uno stile di vita salutare. In particolare, il paziente viene invitato a:

- smettere di fumare
- sospenda l'assunzione di alcol
- svolga attività fisica
- segua una corretta alimentazione.



Più benessere in vista dell'intervento

Movimento: mezz'ora al giorno di moderata attività fisica (ad es. camminare) contribuisce a rinforzare la muscolatura e a scaricare la tensione.

Alimentazione: prestare attenzione a ciò che si mangia aiuta ad affrontare al meglio l'intervento. In caso di necessità potrebbe essere richiesta una consulenza dietologica.

Igiene e depilazione

Effettuare una doccia di pulizia la sera prima e/o il mattino dell'intervento chirurgico con sapone, procedendo dalla testa ai piedi.

Curare particolarmente la zona ombelicale, le pieghe cutanee (zona inguinale e sotto mammaria), gli spazi tra le dita, le ascelle e la zona genitale ponendo molta attenzione all'asciugatura.



Alcune regole



- Non utilizzare borotalco
- Viso privo di trucco e le unghie devono essere pulite e senza smalto
- Devono essere rimossi i gioielli (anelli, collane, orecchini, orologio, piercing) e le protesi dentarie, acustiche e oculari. Sarà sua cura custodirle
- Effettuare un'igiene accurata della bocca

Cosa portare in ospedale



- Asciugamano, biancheria intima, pigiama, ciabatte, spazzolino, dentifricio, sapone e il necessario per l'igiene personale.
- I farmaci che assume a domicilio devono essere contenuti nella scatola originale. L'infermiere prenderà in carico i suoi farmaci al momento del ricovero

- Si ricordi di portare la tessa sanitaria e la carta d'identità
- Si ricordi di lasciare a casa i gioielli, le carte di credito e gli oggetti di valore

LE TAPPE DI ERAS

Il paziente:

- Assume gli integratori alimentari eventualmente prescritti nei tempi previsti;
- Segue le indicazioni alimentari ricevute, **non dovendo osservare un prolungato digiuno** preoperatorio;
- Segnala prontamente ai membri dell'equipe i suoi sintomi come ad esempio il dolore e la nausea;
- Partecipa attivamente nelle attività di mobilitazione precoce e nella definizione del suo percorso personalizzato;
- **Non necessita di preparazione intestinale** specifica, dunque non assume lassativi se non in casi particolari.

Durante il ricovero:

Il ricovero avviene preferibilmente il giorno stesso dell'intervento chirurgico.

A poche ore dall'intervento, il paziente si muove (inizialmente con cautela secondo le indicazioni del personale infermieristico), inizia a bere e ad alimentarsi con cibi solidi.

Appena possibile, viene sospesa la terapia endovenosa e si rimuove il catetere vescicale; il paziente è libero di muoversi e mangia normalmente.”



Le informazioni contenute in questo opuscolo sono fornite a scopo divulgativo, non intendendosi sostitutive dei consigli e delle istruzioni impartite dai professionisti sanitari. Il personale medico e infermieristico è a disposizione per qualsiasi chiarimento e per rispondere a tutte le domande. È molto importante che ogni eventuale dubbio trovi una risposta poiché la completa comprensione e collaborazione del paziente saranno determinanti nella riuscita ottimale del recupero post-operatorio lungo il percorso ERAS.

Il Libretto è fornito, è redatto secondo i principi di massima comprensibilità a tutti i livelli di Health Literacy ed è stato elaborato dal Consiglio Direttivo di ERAS-Italia.

In particolare, hanno contribuito alla realizzazione di questo libretto informativo:

- Dott. Alessio RIZZO (Infermiere, Consiglio Direttivo ERAS Italia-POIS)
- Dott.ssa Monica ROLFO (Infermiere, Segretario ERAS Italia-POIS)
- Dott.ssa Lucia MASIA (Infermiere, Consiglio Direttivo ERAS Italia-POIS)
- Dott.ssa Elisa GARIA (Infermiere, Socio ERAS Italia – POIS)
- Dott.ssa Giulia VINCIGUERRA (Infermiere, Socio ERAS Italia – POIS)



www.perioperativeitaliansociety.org
