



# Guia Educacional do Paciente para a Substituição da Anca e do Joelho



**Total Joint Center**

The Miriam Hospital

*Lifespan. Delivering health with care.®*

## Bem-vindo ao Total Joint Center do The Miriam Hospital

**E**stamos muito satisfeitos que tenha escolhido o Total Joint Center do The Miriam Hospital, um programa do Lifespan Orthopedics Institute, para a sua cirurgia de substituição da articulação. A artroplastia é uma das formas mais eficazes de reduzir a dor e repor a mobilidade para melhorar a qualidade de vida.

O The Miriam Hospital tem trabalhado com cirurgiões ortopédicos, enfermeiros, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais certificados e com formação para desenvolver um abrangente Centro Total para as Articulações ( Total Joint Center). Ao reunirmos as nossas competências conjuntas, criámos um programa multifacetado e inigualável na nossa região.

Estamos orgulhosos pelo facto de o Total Joint Center ter ganho o Selo de Ouro de Aprovação da The Joint Commission para a Certificação Avançada da Substituição Total da Anca e do Joelho. Concedida após uma rigorosa revisão no local, a certificação avançada destina-se a hospitais acreditados pela Joint Commission, hospitais de acesso crítico e centros de cirurgia ambulatória que procuram elevar a qualidade, consistência e segurança dos seus serviços e cuidados com os pacientes.

O programa do The Total Joint Center centra-se na educação do paciente, em técnicas de cirurgia excepcionais, excelentes cuidados de enfermagem e terapia de pós-operatório consistente, num ambiente acolhedor e confortável. O nosso programa estende-se para além da sua estadia no hospital, assegurando que a sua recuperação é bem sucedida e que consegue atingir os seus objetivos pessoais. Esta continuidade de cuidados garante-lhe a informação, os cuidados e o apoio de que necessita em todas as fases do processo, permitindo-lhe voltar a movimentar-se como deveria.

No The Miriam Hospital valorizamos o seu direito de entender e participar nos seus cuidados de saúde. O objetivo deste guia é informá-lo acerca do que pode esperar e ajudá-lo a compreender a importância de cada etapa deste processo. Como um membro valioso da equipa, a sua participação ativa é crucial para o seu sucesso.

Obrigado por escolher o The Miriam Hospital para a sua cirurgia. Estamos empenhados em prestar-lhe cuidados excepcionais e ajudá-lo a atingir com êxito os seus objetivos pessoais.

Atenciosamente,



Maria Ducharme

*Presidente, The Miriam Hospital*

## Preparação para o Seu Regresso a Casa

Use esta lista para efetuar alterações pequenas e simples em sua casa, que vão garantir que tem o necessário para recuperar em segurança e com sucesso.

- Retire os tapetes de todas as divisões da sua casa que vá utilizar durante a recuperação.
- Garanta que tem um telemóvel, ou telefone portátil, junto a si.
- Arrume os móveis de forma a criar espaço e abra uma passagem para as divisões principais da sua casa.

### Cozinha

- Coloque aquilo que usa com mais frequência em armários acessíveis, para que não tenha de se esticar ou baixar muito.
- Mantenha os balcões sem muitas coisas.
- Garanta que o chão não está escorregadio.
- Compre sumos/leite/etc. em embalagens pequenas.
- Prepare e congele algumas refeições antes da cirurgia.

### Quarto

- Tenha um candeeiro e telefone na mesa de cabeceira.
- Utilize uma luz de presença para iluminar o caminho até à casa de banho.
- Se possível, prepare um local para dormir no piso térreo. Isto poderá ser necessário apenas para os seus primeiros dias em casa.
- Coloque as roupas que usa com mais frequência nas gavetas mais altas.
- Coloque uma cadeira de braços no quarto, para utilizar enquanto se veste.

### Casa de banho

- Utilize um tapete antiderrapante na banheira.
- Pondere instalar barras de suporte fixas ou removíveis junto à sanita e banheira.

### Sala de estar

- Escolha uma cadeira apropriada para se sentar quando regressar a casa. É preferível uma cadeira firme, com braços. Evite cadeira de baloiço ou com rodas.

### Escadas/Corredores

- Mantenha as escadas e corredores desimpedidos.
- Verifique se todas as escadas têm corrimões resistentes.
- Organize-se para ter um familiar ou amigo(a) consigo das primeiras vezes que utilizar as escadas.

### Áreas exteriores

- Garanta que não existem sebes, arbustos e árvores a interferir com as passagens no exterior.
- Garanta que as passagens exteriores estão limpas quando regressar a casa, especialmente no outono (queda das folhas) e inverno (neve).

## Preparação para a Cirurgia

Utilize estas dicas para tornar o seu corpo mais saudável, antes de ir para a sala de cirurgia.

### *A Sua Saúde*

- **Efetue todas as consultas pré-operatórias** que lhe tenham sido pedidas.
- **Se fumar**, tente reduzir ou, idealmente, deixar de fumar. Fumar pode aumentar o risco de infecção.
- **Se tiver diabetes**, verifique a glicemia regularmente e controle o que come. Glicemia alta após a cirurgia pode aumentar o risco de infecção, atrasar a cicatrização da ferida e impedir que progrida no sentido dos seus objetivos.
- **Mantenha-se ativo(a)**. Mantenha-se tão ativo(a) quanto possível nas semanas anteriores à cirurgia. Quanto mais forte estiver antes da cirurgia, mas depressa recuperará. Comece a fazer exercícios simples de fortalecimento muscular antes da sua cirurgia. Consulte o manual para obter exercícios específicos que conduzirão a uma rápida recuperação.
- **Medicação:** A(o) enfermeira(o) que o(a) examinar na pré-admissão dar-lhe-á instruções específicas acerca da sua medicação. Siga essas instruções.
- **Alimentação adequada:** Uma dieta equilibrada antes da cirurgia e no pós-operatório são essenciais para uma recuperação de sucesso. Antes da cirurgia, deve ser seguida uma dieta completa rica em proteínas. Os alimentos ricos em proteínas incluem carne magra ou peixe, requeijão, ovos, iogurte.

### *Ajuda dos Seus Entes Queridos*

Peça ajuda a amigos, familiares ou vizinhos com as seguintes tarefas, enquanto estiver no hospital e durante

as duas primeiras semanas após o seu regresso a casa:

- trabalho sazonal do jardim/limpeza da neve
- ajuda com as compras de supermercado
- recolha de correio e jornais
- cuidados com animais de estimação (levar à rua, alimentar)
- levar o lixo para o contentor
- carregar a roupa para lavar para a cave

Para mais informações, consulte o guia do treinador.

### *Equipamento em Casa para a Sua Recuperação*

Pode escolher obter os seguintes equipamentos, antes da cirurgia. Eles facilitarão a sua recuperação inicial.

- andarilho com rodas (necessário, em quase todos os casos, após uma substituição da anca ou do joelho)  
Se ainda não tiver um andarilho com rodas, o hospital fornecer-lhe-á um para levar para casa.
- bengala (se recomendado pelo seu fisioterapeuta)
- barra de suporte de sucção para o chuveiro (opcional)
- tampo de sanita elevado (opcional)
- cadeira de duche (opcional)
- agarrador/alcançador (opcional)
- preparar pelo menos 2 sacos de gelo em gel



### Receita de Compressas de Gelo Caseiras:

#### Ingredientes:

- 3/4 de chávena de álcool para fricção
- 2 chávenas de água
- 2 sacos de congelação Ziploc grandes

1. Misture os ingredientes no saco.
2. Dobre o saco.
3. Conserve no congelador até ficar homogéneo.

## Questões de Seguro

Por favor, consulte a sua seguradora antes da cirurgia, uma vez que a cobertura dos seguros para consultas, consultas hospitalares, cirurgias, terapias e equipamentos são definidas pela sua apólice. Pergunte se alguma das questões abaixo está coberta pelo seu seguro e peça explicações:

- franquia da cirurgia
- franquia/comparticipação do internamento hospitalar
- participação de dispositivo de caminhada
- participação de terapia domiciliária
- participação de terapia física em ambulatório
- cobertura dos serviços de anestesia para anestesia LPG

## A semana Após a Cirurgia

- Reveja as instruções de medicação que lhe foram fornecidas na sua consulta de exames de pré-admissão e com o(a) cirurgião(ã). Siga estas instruções.

- Coma alimentos ricos em fibras, nos dias anteriores à cirurgia. Isso ajudará a evitar a prisão de ventre após a cirurgia.
- Durante a semana anterior à cirurgia, não rape os pelos junto à área onde será efetuada a cirurgia. Rapar os pelos pode aumentar o risco de infeção.
- Se tiver alguma dúvida ou preocupação não esclarecida, contacte o consultório do(a) seu(sua) cirurgião(ã).
- Se lhe surgirem sintomas de gripe, uma tosse congestionada, vômitos fortes ou diarreia, dores de dentes que não tinha ou algum problema de pele na área da cirurgia, por favor contacte o consultório do(a) seu(sua) cirurgião(ã), ou Total Joint Hotline: 401-793-5852.
- Prepare a mala para a cirurgia. Utilize (abaixo) **O que Trazer Consigo para o Hospital** como guia.

## O Que Trazer Consigo para o Hospital

### Informação

- Cartões da seguradora e de identificação (ou fotocópias de ambos)
- Método de pagamento para a participação (se não tiver pago à priori)
- Cópia do seu Testamento Vital, se ainda não tiver fornecido uma cópia ao hospital

### Medicação e Equipamentos

- Por favor, pergunte a um membro da equipa de artroplastia qual a política mais recente sobre o uso do seu CPAP doméstico, se indicado

### Roupas e Itens Pessoais

- Sapatos confortáveis com solas antiderrapantes. Tênis com atacadores funcionais.
- Roupa interior e meias
- Calças largas (calças de desporto funcionam melhor, pois são fáceis de vestir e despir e proporcionam espaço para as ligaduras.)

- Camisola ou camisa larga
- Óculos ou lentes de contacto
- Dentadura
- Aparelho de audição
- Pastilhas elásticas ou rebuçados
- Batom labial

### Não Traga

- Joias ou outros valores
- Andarilho, bengala ou muletas ( Podemos disponibilizar estes aparelhos para serem utilizados durante a permanência no hospital. Devem estar preparados para serem utilizados em casa).
- Medicação que toma em casa

**Por favor, organize o transporte para o regresso a casa após a alta. NÃO será autorizado a guiar até casa. A alta ocorre geralmente antes do meio-dia, mas está dependente da sua evolução individual durante a permanência no hospital.**

## O Dia Antes da Cirurgia

- Prepare a pele, lavando-a com sabonete Hibiclens, de acordo com as instruções de uso.
- Consulte o pequeno folheto "preparação para a cirurgia" para obter instruções sobre a medicação.
- Descanse - vemo-nos amanhã!

### *Contacte o consultório do(a) seu(sua) cirurgião(ã) se:*

- Não conseguir chegar à cirurgia a tempo.
- Ficar doente (um constipação ou gripe) ou tiver febre.
- Tiver uma infecção na pele, irritação cutânea, um pequeno golpe e/ou uma ferida junto à área onde será efetuada a cirurgia.
- Tiver dúvidas ou preocupações quanto à cirurgia.
- Tiver uma dor de dentes ou outro problema dentário.

## O Dia da Cirurgia

### *Antes de chegar ao hospital:*

- **Beber apenas** a bebida Pré-Cirúrgica Ensure no dia da cirurgia (fornecida na sua consulta de Teste Pré-Admissão)
- Por favor, beba a bebida Pré-Cirúrgica Ensure **2 a 4 horas antes da sua chegada ao hospital.**
- **Entre pela entrada principal** do hospital, à hora indicada. De manhã cedo, a sua família pode estacionar no parque do outro lado da rua (parque de estacionamento para pacientes/visitas) depois de o(a) deixar. Após as 7h, o estacionamento com manobrista gratuito está disponível.
- **Registo:** O gabinete de admissão encontra-se no átrio principal. O pessoal de admissão irá confirmar a sua identidade e cobertura de seguro, entregar-lhe uma pulseira de identificação e registá-lo para a sua cirurgia e estadia no hospital.
- **Zona de Ligação Cirúrgica e de Espera:** O assistente de acompanhamento irá recebê-lo. A nossa sala de espera tem Wi-Fi gratuito, televisão e cadeiras



confortáveis. Essa pessoa de acompanhamento irá assegurar que os seus familiares se mantêm informados sobre a evolução da sua cirurgia. Enquanto estiver a ser operado, é possível contactá-los para questões através do número 401-793-2273.

- **Unidade Pré-Operatória:** O departamento de pré-operatório (pré-op) completa a sua preparação para a cirurgia. Vestirá uma bata hospitalar e ser-lhe-á colocado um acesso intravenoso. Os seus bens pessoais e roupas serão etiquetados com o seu nome. Uma equipa de enfermeiras(os) e anestesistas vai rever a sua documentação, sinais vitais e resultados de testes laboratoriais. Ser-lhe-á perguntado o seu nome, data de nascimento e cirurgia planeada por vários membros da equipa hospitalar. Isto faz parte das verificações normais de rotina, feitas na preparação para a cirurgia. Vai ver o(a) seu(sua) cirurgião(ã) na área pré-op. Depois de rever a documentação cirúrgica e responder a eventuais questões, ele ou ela marcarão o local da cirurgia com a rúbrica do próprio(a).
- **Anestesia:** A anestesia é administrada para que esteja confortável durante a cirurgia. O(a) anestesista vai conversar consigo e com o(a) seu(sua) cirurgião(ão) para decidir qual o melhor tipo de anestesia para si. Dependendo da sua cirurgia, poderá receber uma anestesia espinal e bloqueio nervoso, para ajudar nas dores após a cirurgia. **Consulte o pequeno folheto "Preparação para a Cirurgia" ou o site do Total Joint Center para obter descrições das opções de anestesia disponíveis.**

- **Cirurgia:** Quando todas as verificações pré-operatórias estiverem completas, será levado(a) para a cirurgia. Pode ser-lhe dado um sedativo que o(a) deixará sonolento(a). Uma vez na sala de operações (SO), o pessoal da SO vai deixá-lo(a) confortável, o(a) anestesista vai administrar-lhe a anestesia e o(a) cirurgião(ã) iniciará a cirurgia.
- **Unidade de Cuidados Pós-Anestesia (UCPA):** Quando a cirurgia terminar, será transferido(a) para a sala de recuperação. Quando acordar, terá uma máscara de oxigénio no rosto, um aparelho de medir a tensão colocado, um monitor cardíaco, um dispositivo no dedo, que mede o nível de oxigénio, e dispositivos nos pés que ajudam a circulação sanguínea. A(o) enfermeira(o) no UCPA garantirá que acorda da anestesia em segurança, que o seu coração e respiração estão normais e que fica confortável após a cirurgia. O período que passará no UCPA vai depender do tipo de cirurgia, tipo de anestesia e quaisquer problemas clínicos que possa ter. Alguns pacientes recebem alta logo a partir da sala de recuperação, se atingirem todos os critérios necessários para a alta. Por favor, fala com o(a) seu(sua) cirurgião(ã) para se informar se pode ou não ter alta no mesmo dia.
- **Visitas:** Se necessitar de uma pessoa de apoio durante a fase pré-operatória, ou enquanto estiver na sala de recuperação no pós-operatório, informe um membro da equipa do Total Joint Center através do número 401-793-5852.



- **Fisioterapia:** Quando tiver autorização do anestesista para se levantar da cama, a nossa equipa de enfermeiras(os) e/ou fisioterapeutas começarão a trabalhar consigo.

Isto ocorre geralmente algumas horas após o procedimento. A deambulação (caminhar) precoce tem demonstrado que leva à redução de complicações no pós-operatório e a uma recuperação mais rápida. O(a) fisioterapeuta irá ter consigo à sala de recobro ou unidade de internamento.

### *A Equipa 3 North*

- A equipa 3 North (3N) é constituída por enfermeiros registados altamente qualificados, enfermeiros, assistentes de enfermagem certificados e secretários de unidade. Além disso, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e gestores(as) de caso cuidarão de si durante a sua estadia. O The Miriam Hospital é um hospital universitário, e os nossos médicos, enfermeiros e terapeutas poderão ter estudantes a ajudar nos seus cuidados.

### *Gestão da Dor Após a Cirurgia*

Após a cirurgia espera-se que tenha dores e é uma parte normal do processo de cura. A vermelhidão e o calor são causados pelo afluxo extra de sangue nessa área, o que é normal. O inchaço é causado pelas células imunológicas, que o corpo envia para investigar o local da cirurgia. Isto também é normal. A dor ocorre porque estes fluidos extra fazem pressão sobre as células nervosas. À medida que recupera, estas respostas normais à cirurgia diminuem, bem como a dor cirúrgica.

**Benefícios de um bom controlo da dor:** O controlo da dor e a capacidade de se mover vão facilitar e acelerar o processo de cura. Um controlo da dor adequado vai permitir-lhe participar na terapia e cuidados com o nosso pessoal e família. A sua equipa de cuidados poderá experimentar diferentes quantidades de medicamentos e diferentes tipos de medicamentos, administrados em intervalos de tempo diferentes, de forma a gerir a sua dor eficientemente..

# A sua Estadia no Hospital

## A Escala da Dor

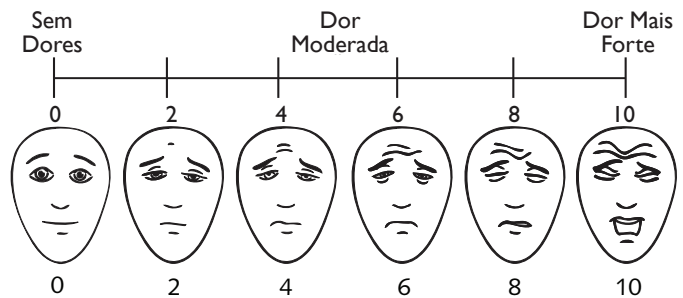
- 0-3 = Dor Mínima/Ligeira – ESPERADO. Irritante, mas consegue descansar, comer e participar na sua terapia e recuperação.
- 4-6 = Dor Moderada – Esperado que ocorra periodicamente. Incômoda, pode ter dificuldade em descansar ou participar na terapia. .
- 7-10 = Dor Aguda/Intensa (RARO) – Aguda, insuportável, e é incapaz de participar nos seus cuidados, dormir ou comer.

## Medicação Para as Dores

- Alguns medicamentos são administrados num horário definido, outros são administrados quando necessita deles, ao longo do dia. A sua equipa de cuidados vai perguntar-lhe frequentemente (aproximadamente a cada quatro horas) qual o seu nível de dor e vão pedir-lhe que classifique a sua dor de novo após receber os medicamentos para as dores.
- **Os analgésicos orais para a dor** são utilizados para dores ligeiras e moderadas (pontuações de dor de 1 a 6).
- **Os analgésicos por via intravenosa** são utilizados em caso de dor intensa (pontuação da dor entre 7-10). O seu cirurgião irá receitar uma combinação de analgésicos para aliviar a dor.

## Efeitos Secundários

Vamos acompanhá-lo(a) para monitorar e tratar os efeitos secundários dos medicamentos para as dores. Os efeitos secundários incluem náuseas, vômitos, prisão de ventre, comichão, tonturas e sonolência. É extremamente raro que um paciente fique dependente



Esta Escala de dor com faces-avista foi reproduzida com a autorização da International Association for the Study of Pain® (IASP) (Associação Internacional para o Estudo da Dor). A imagem não pode ser reproduzida para nenhum outro fim sem autorização.

de medicamentos para as dores, se tomados conforme prescrito.

**Tratamentos não-medicamentosos:** Existem também tratamentos não-medicamentosos que podem ser usados para controlar a dor:

- Mover-se e mudar de posição - A sua equipa de cuidados pode sugerir mudar de posição para ajudar a aliviar a dor. Isto pode incluir trabalhar com o (a) Fisioterapeuta/Terapeuta Ocupacional, caminhar com a(o) enfermeira(o) ou exercício de terapia.
- A terapia de frio funciona frequentemente bem para controlar a dor. Pode também aliviar a comichão e espasmos musculares.
- Técnicas de relaxamento, como rezar ou meditar, ajudam a aliviar a ansiedade e tensão. Estas atividades provocam uma resposta relaxante que reduz o stress.
- A terapia de distração reduz a dor ao afastar o seu pensamento da mesma. A música é um exemplo de terapia de distração. O The Miriam disponibiliza a MedCalm TV no canal 18. Palavras cruzadas, puzzles e páginas de colorir para adultos também podem ser usadas como distração.

## Perguntas Frequentes Sobre a Dor e Medicamentos para as Dores

### Devo preocupar-me se fico dependente de medicamentos para as dores ?

A dependência é extremamente rara, se os medicamento forem tomadas conforme prescritos. Os seus cuidadores vão acompanhá-lo(a) de perto e só tomará estes medicamentos durante um período curto.

### Vou ter dores, durante o internamento?

Deve esperar dores após a cirurgia, no entanto os seus cuidadores farão todos os possíveis para manter as suas dores num nível tolerável, utilizando vários medicamentos para as dores, bem como diferentes modalidades de alívio da dor.



- Pensamento positivo - Os indivíduos que se mantêm positivos e esperançosos frequentemente sentem menos dores ou sentem-se menos incomodados pelas mesmas. Lembrar-se dos seus objetivos a longo prazo podem inspirá-lo(a) a pensar de forma positiva sobre o desfecho desta cirurgia.
- Terapias Integrativas/Alternativas - As terapias de cura alternativas são fornecidas aos pacientes através do nosso Departamento de Terapia Integrativa em colaboração com a sua equipa. Terapias como o nosso canal de imagens guiadas (16) e o canal de cuidados (18) estão disponíveis 24 horas por dia. A terapia integrativa está disponível através da consulta de Reiki, massagem suave e práticas adicionais mente-corpo (visualização e trabalho de respiração). Peça mais informações ao seu enfermeiro ou marque uma consulta.

**Manter a dor controlada:** Todos sentem a dor de forma diferente e respondem de formas diferentes aos tratamentos de controlo da dor. Não se esqueça de:

- Informar a sua equipa de cuidados sobre os métodos de controlo da dor que funcionaram, ou não, consigo no passado.
- Falar sobre quaisquer preocupações que possa ter sobre os medicamentos para as dores.
- Informar a(o) sua(seu) enfermeira(o) sobre quaisquer alergias a medicamentos que possa ter.
- Tomar os medicamentos para as dores conforme indicado, ou pedir medicamentos para as dores à(o) enfermeira(o) conforme necessário.
- Definir objetivos realista para a sua gestão da dor, entendendo que a dor é expectável mas deve ser mantida num nível tolerável, para que possa participar na sua recuperação.

### *Análises ao sangue*

- Ser-lhe-á colhido sangue na manhã após a cirurgia. Durante o internamento, só serão feitas outras colheitas se necessário.
- A sua equipa de enfermagem e o seu médico vão analisar as suas análises ao sangue antes de decidirem o seu plano de tratamento.

### *Prevenção de Coágulos Sanguíneos*

- Após a cirurgia, poderá usar meias de compressão e/ou ter bombas plantares enquanto está na cama. As bombas plantares são dispositivos que envolvem os seus pés e proporcionam uma pulsação intermitente que ajuda a circulação sanguínea e evita os coágulos.
- O seu médico vai também tratá-lo(a) com medicamentos que ajudam a evitar os coágulos sanguíneos. A(o) sua(seu) enfermeira(o) vai fornecer-lhe toda a informação sobre o anticoagulante que o(a) cirurgião(ã) tiver prescrito e esclarecerá todas as dúvidas que possa ter.

### *Cateter Urinário*

Na maior parte das vezes, não é necessário um cateter urinário durante ou após a sua artroplastia. Se tiver um historial de dificuldade de micção após cirurgias, informe os seus cuidadores. Nestes casos, a necessidade de um cateter urinário é temporária. A(o) enfermeira(o) vão acompanhar a sua capacidade de urinar após a remoção do cateter.

## Perguntas Frequentes Sobre o Internamento

### **Quanto tempo vou ficar no hospital?**

Trabalhamos para que regresse a casa assim que atingir os objetivos de uma alta segura e de sucesso. Alguns pacientes progredem muito depressa e atingem os objetivos de alta no mesmo dia da cirurgia. Quase todos os outros pacientes atingem os objetivos na manhã seguinte à cirurgia. Por favor, garanta que tem alguém disponível para o(a) vir buscar após a cirurgia. Essa pessoa pode acompanhá-lo(a) aquando da revisão das instruções e educação de alta. Este é o último passo, antes de sair do hospital.

### **Cirurgia**

Segunda-feira  
Terça-feira  
Quarta-feira  
Quinta-feira  
Sexta-feira

### **Casa**

Terça-feira até ao meio-dia  
Terça-feira até ao meio-dia  
Quinta-feira até ao meio-dia  
Sexta-feira até ao meio-dia  
Sábado até ao meio-dia

## *Gestão Intestinal*

Alguns dos medicamentos que vai tomar enquanto estiver no hospital podem causar prisão de ventre. O seu médico vai receitar-lhe medicação para evitar a prisão de ventre e o(a) ajudar a ter movimento intestinal. Estes incluem medicamentos para amolecer as fezes e laxantes. Mover-se ajudará a «acordar» o seu sistema digestivo. Se tem tendência para ter prisão de ventre regularmente ou após procedimentos cirúrgicos, por favor informe a(o) sua(seu) enfermeira(o).

## *Prevenção de Quedas*

Ninguém planeia cair após uma artroplastia, mas devido aos medicamentos e à natureza da cirurgia de artroplastia, o seu equilíbrio e força podem ficar comprometidos. É extremamente importante que chame a(o) enfermeira(o) para o(a) ajudar, antes de se levantar da cama ou mover da cama para a cadeira, ou se sentir tonturas. Quando estiver na casa de banho, é importante que chame a(o) enfermeira(o) antes de se levantar e deslocar para o lavatório e para o seu quarto.

## *Fisioterapia*

A fisioterapia (FT) é uma parte importante da sua recuperação, que ajuda a recuperar a mobilidade normal.

**Progresso:** O(a) seu(sua) médico(a) receitará FT após a cirurgia. O(a) fisioterapeuta vai consultá-lo(a) para efetuar uma avaliação no dia da cirurgia ou, no máximo, no dia seguinte. O(a) fisioterapeuta vai rever um programa de exercício e garantir que consegue deitar-se e levantar-se, levantar-se de uma cadeira, ir até à sala, caminhar distâncias típicas de um ambiente doméstico e treinar a utilização de escadas, se isso for necessário para que regresse a casa em segurança.



**Sessões de fisioterapia seguintes:** Dependendo do seu progresso durante a primeira sessão de FT, o(a) terapeuta poderá regressar uma segunda vez, se necessário, ou a(o) sua(seu) enfermeira(o) poderá ajudá-lo(a) a levantar-se da cama para caminhar um pouco, ou sentar-se numa cadeira ao serão.

**Conduzir após a artroplastia:** A forma de entrar e sair de um carro será discutida durante a fisioterapia. O(a) seu(sua) cirurgião(ã) decidirá quando poderá voltar a conduzir em segurança. Poderá qualificar-se para um cartão temporário de estacionamento para pessoas com deficiência. O(a) seu(sua) cirurgião(ã) poderá tratar disso.

## **Sobre os Dispositivos de Caminhada**

A maioria dos pacientes considera o andador com rodas (duas rodas e dois postes) o dispositivo mais estável após a cirurgia de substituição articular. Se não tiver conseguido adquirir um andador antes da sua cirurgia, o seu fisioterapeuta obterá um em seu nome e terá alta com ele. Se já utilizou muletas no passado, o seu terapeuta pode avaliar a sua segurança durante a utilização das muletas. Se tem escadas com apenas um corrimão, sem corrimão, ou se os corrimões estão muito afastados, obtenha uma bengala simples. Pode comprar uma bengala em lojas da especialidade, farmácias e grandes lojas comerciais. Também podem ser encontradas online.

## Terapia Ocupacional

### O que é a Terapia Ocupacional?

Os serviços de terapia ocupacional (TO) podem incluir avaliações da sua casa e sugestões de equipamento adaptados que podem tornar a sua rotina mais fácil, quando regressar a casa. Os(as) terapeutas ocupacionais têm uma perspectiva holística, centrada na adaptação do ambiente às suas necessidades.

### Terapia Ocupacional Após a Artroplastia

Após a sua artroplastia, poderá trabalhar com um(a) terapeuta ocupacional que avaliará a sua capacidade de efetuar os seus cuidados pessoais e gestão das tarefas da casa, com o objetivo de que regresse a casa em segurança. O(a) terapeuta ocupacional falar-lhe-á sobre opções de equipamentos adaptados para maximizar a sua independência em sua casa.



### Necessidades de Equipamentos Adaptados

A seguir à artroplastia, poderá ter dificuldade em efetuar alguns cuidados pessoais. Pode ser difícil lavar os pés, vestir calças, calçar meias e sapatos, ou dobrar-se para apanhar algo do chão. Algumas pessoas acham útil utilizar equipamentos adaptados para estas tarefas, durante a recuperação de uma artroplastia. Normalmente, os itens mais usados são as pinças, calçadeira de meias, calçadeira de sapatos longa, esponja de pega comprida e atacadores elásticos. Quando indicado, o(a) terapeuta ocupacional vai ensinar-lhe a usar estes equipamentos, de modo a que mantenha a sua independência durante a recuperação. Uma vez que estes

## Objetivos Para a Alta

- Levantar-se da cama e sentar-se na cadeira
- Dor num nível tolerável
- Percorrer distâncias típicas de uma casa (15 m)
- Executar as tarefas de casa de banho
- Entender qualquer cuidado de movimento (se aplicável)
- Vestir-se
- No mínimo, expelir gases
- Treino de escadas, se aplicável
- Rever as instruções de alta com a sua(seu) enfermeira(o)

artigos não são normalmente cobertos pelas apólices de seguro, há geralmente um custo direto. Os dispositivos de autocuidado mais pequenos (à esquerda) estão disponíveis para compra na Farmácia Lifespan do The Miriam Hospital.

### Receitas médicas na Alta: A Farmácia Lifespan

Recomendamos que use a Farmácia Lifespan. A Farmácia Lifespan pode entregar-lhe a medicação prescrita com a alta na sua cama, sem qualquer custo extra. Se preferir, pode levantar os medicamentos na farmácia, ou pedir a alguém que o faça por si; a farmácia está localizada no piso térreo do hospital, junto à entrada principal.

Aplica-se a sua participação de medicação padrão. Os medicamentos prescritos após a artroplastia não têm frascos reutilizáveis. Receberá um da Farmácia Lifespan, antes de sair do hospital. Pode organizar-se para levantar a segunda receita numa farmácia à sua escolha. Utilizar a Farmácia Lifespan poupa-lhe o inconveniente de parar numa farmácia a caminho de casa.

## Farmácia Lifespan

The Miriam Hospital - Entrada principal  
401-793-5500  
LifespanPharmacy.org

Aberta de Segunda a Sexta, das 7H às 19H00  
Fins de semana e feriados: Das 8H às 16H30

## Planificar a Sua Alta e Recuperação

### *A Função do Gestor de Caso*

Poderá ser contactado por um gestor de casos antes da sua cirurgia para iniciar o processo de planeamento da alta. Depois, o gestor de casos do hospital irá:

- confirmar o seu plano de alta.
- Vê-lo(a) no dia a seguir à cirurgia e continuar a monitorar o seu progresso e facilitar a sua alta do The Miriam Hospital em segurança.

### *Definir o Seu Plano de Alta*

- Tem o direito de escolher os fornecedores, serviços e agências que o(a) ajudarão a recuperar após a cirurgia. A escolha pode ser limitada por várias razões, incluindo a cobertura do seu seguro e disponibilidade de recursos.
- O objetivo da equipa é identificar a opção de alta melhor e mais segura para si. Os(as) gestores(as) de caso trabalham consigo, com o(a) fisioterapeuta e terapeuta ocupacional para desenvolver o plano da sua alta.
- Os planos de alta podem ser alterados por várias razões, pelo que o encorajamos a manter a flexibilidade no planeamento da alta, e a equipa ajudá-lo-á a orientar-se neste processo.

### *Cuidados ao Domicílio Opção 1 Após a Alta*

Se atingir todos os objetivos durante o trabalho com o(a) fisioterapeuta no hospital e tiver apoio em casa, receberá alta e continuará a terapia em casa. **O ideal é regressar a casa com cuidados ao domicílio.** A recuperação em casa promove uma cura mais rápida e holística. As pessoas tendem a dormir, mover-se e comer melhor nas suas casas. Durante as primeiras duas semanas, o progresso da mobilidade e fortalecimento são prioritários, e isto pode ser feito em segurança em sua casa. Mantém o controlo sobre a sua medicação e outras necessidades e o(a) seu(sua) cirurgião(ã) mantém o controlo sobre os seus cuidados.

- Quase todos os pacientes que se submetem a uma artroplastia podem ir para casa no próprio dia da cirurgia ou no dia seguinte.
- Para questões sobre o tipo de apoio de que necessita, por favor consulte o guia do treinador, no folheto contido na sua pasta.

- Planificar à priori. Garanta que tem alguém que o(a) apoia, que pode levá-lo(a) para casa e ficar consigo pelo menos na primeira noite após a cirurgia.

### *Instalações com Enfermagem: Opção 2 Após a Alta*

- Esta opção destina-se aos pacientes que não atingem os seus objetivos de alta e não podem regressar a casa em segurança.
- Poucos são os pacientes que têm direito a um seguro para pagar a reabilitação num centro de enfermagem especializado após uma substituição da articulação. Recomendamos vivamente que discuta as suas necessidades futuras com a família e amigos. O facto de viver sozinho não significa necessariamente que tenha direito a ser admitido num centro de enfermagem especializado.
- Pode haver lugar a uma despesa paga, para o transporte do hospital para uma instalação de enfermagem de ambulância ou numa carrinha para cadeiras de rodas. Por favor, contacte a sua seguradora para mais detalhes.
- Se for determinado que é necessária a reabilitação num centro de enfermagem especializado, o gestor de casos do seu hospital irá analisar as suas opções e encaminhar para os centros da sua escolha. Podem fornecer tarifas diretas se não forem cobertas pelo seu seguro.

### *Dicas Para a Preparação*

- Peça ao seu cirurgião ou ao seu médico de cuidados primários recomendações de agências de cuidados ao domicílio que considerem prestar um excelente serviço.
- Contacte as agências de enfermeiros auxiliares caso tenha perguntas específicas.
- Contacte a sua seguradora para participações e outras questões relacionadas com cobertura.
- Siga a lista de dicas fornecida na secção Preparação Para a Cirurgia nos seus materiais de educação do paciente, para que a sua casa esteja preparada para o seu regresso.

## Perguntas Frequentes Sobre a Alta Hospitalar

### **Durante quanto tempo vou sentir desconforto, após a cirurgia?**

A maior parte dos pacientes sente dores durante dois meses após a cirurgia. A dor é uma parte normal do processo de cura, após a cirurgia. Normalmente, as suas dores vão diminuindo com o tempo e, por norma, poderá deixar de tomar medicamentos para as dores 10 a 14 dias após a cirurgia.

### **Quando posso voltar a conduzir?**

O(a) seu(sua) cirurgião(ã) fornecer-lhe-á informação sobre quando poderá voltar a conduzir, o que normalmente ocorre após três a seis semanas. Também terá de ter deixado de tomar medicamentos para as dores antes de voltar a conduzir.

### **Quando posso voltar a praticar desportos, como o golfe?**

Pode retomar as suas atividades de lazer assim que as dores o permitirem. **Nunca se esqueça de seguir quaisquer precauções de movimento que o(a) seu(sua) cirurgião(ã) e terapeuta lhe tenham indicado.** Para atividades como natação, deve aguardar aproximadamente seis semanas. Por favor, fale com o(a) seu(sua) cirurgião(ã) ou profissionais de reabilitação se tiver dúvidas.

### **Posso retomar a atividade sexual?**

Pode retomar a atividade sexual quando lhe for confortável, lembre-se de seguir quaisquer precauções indicadas.

### **Preciso de antibióticos para procedimentos dentários (limpeza, reconstrução, etc.)?**

Sim, todos os pacientes que se submetem a uma artroplastia vão precisar de antibióticos antes de qualquer procedimento dentário, durante um período especificado pelo(a) seu(sua) cirurgião. O(a) seu(sua) cirurgião discutirá os aspetos específicos consigo na consulta pós-operatória.

### **Farei disparar o detetor no aeroporto? Se sim, preciso de um cartão de identificação médica?**

Os pacientes podem fazer disparar os detetores de metais. É aconselhável informar o agente de segurança sobre o implante, antes da verificação. Não é necessário nenhum cartão de identificação médica após uma artroplastia, mas se viajar com frequência, poderá querer obter um cartão de informação da TSA. Vá a [www.TSA.gov](http://www.TSA.gov).

### **Posso fazer uma ressonância magnética, agora que fui submetido a uma artroplastia?**

Pode fazer ressonâncias magnéticas em segurança.

### **Durante quanto tempo vou tomar um anticoagulante?**

O(a) seu(sua) cirurgião(ã) vai definir o período de toma do anticoagulante, normalmente duas a quatro semanas.

### **Vou precisar de uma cama hospitalar, se decidir ir para casa e não para uma instalação de cuidados de enfermagem?**

A maior parte dos pacientes não necessitam de uma cama especial, quando decidem ir para casa. Fale com o(a) seu(sua) terapeuta sobre as necessidades em casa, e ele ou ela ajudarão a decidir se isso é necessário. Se decidir que precisa de uma cama hospitalar, o(a) seu(sua) gestor(a) de caso tratará para que lhe seja entregue. Por favor, verifique com a sua seguradora se existem custos associados a uma cama hospitalar.

### **Quando posso tomar duche?**

A maior parte dos cirurgiões(ãs) autorizam um duche em pé dias após a cirurgia. É encorajado que aguarde até o fisioterapeuta ao domicílio avaliar a sua casa de banho, por questões de segurança e treinar a entrada e saída do duche consigo. As instruções específicas do(a) seu(sua) cirurgião(ã) serão revistas antes de ter alta.

## Serviços de Reabilitação Após Artroplastia em Ambulatório

*Mal posso esperar para voltar \_\_\_\_\_ de novo!*

É recomendada reabilitação em ambulatório para maximizar o desempenho da sua nova prótese e poder retomar as atividades de que gostar. Poderá necessitar ainda de treino adicional para fortalecimento, ajuda a dobrar ou esticar a nova prótese, ou ajuda com o andador ou bengala. A fisioterapia em ambulatório pode ajudar a atingir estes aspetos. A fisioterapia em ambulatório começa quando conseguir sair facilmente de sua casa e entrar e sair de um veículo. Tenha em mente que pode continuar a necessitar que alguém o(a) leve até à fisioterapia em ambulatório.

Na sua primeira consulta na clínica de reabilitação, a seguir à cirurgia, o(a) terapeuta irá

- realizar um exame
- avaliar a sua dor
- efetuar diversas medições
- avaliar o seu alcance de locomoção, força e equilíbrio
- identificar os seus objetivos para a terapia
- desenvolver um plano de tratamento único para si

A frequência e duração da terapia em ambulatório varia, uma vez que cada paciente progride de forma diferente. Os pacientes podem ser observados entre duas a três vezes por semana durante quatro a oito semanas ou mais.

O equipamento com o qual poderá trabalhar inclui (mas não se limita a)

- uma bicicleta estacionária para melhorar a amplitude de movimentos, a força e a resistência
- uma passadeira para praticar a sequência da marcha e aumentar a sua resistência à caminhada
- escadas para promover o treino do equilíbrio e a segurança
- exercícios no tapete para melhorar a sua amplitude de movimentos e fortalecer o membro afetado
- pesos e máquinas para melhorar a flexibilidade, a força e a amplitude de movimentos
- tratamentos especializados para aliviar a dor e o inchaço

- pesos e máquinas para melhorar a flexibilidade, a força e a amplitude de movimentos
- dispositivos de assistência, progredindo para a marcha com o dispositivo menos restritivo ou sem dispositivo

O The Miriam Hospital oferece reabilitação em ambulatório como parte do seu centro de excelência para cirurgia de substituição articular. No departamento de reabilitação ambulatória do The Miriam Hospital, estamos dedicados a proporcionar cuidados especializados e personalizados, num ambiente acolhedor e entusiástico. O objetivo da terapia é maximizar a sua independência e assegurar o máximo benefício da cirurgia. Trabalhamos de perto com o(a) seu(sua) cirurgião(ã) e fornecemos comunicação atempada quanto ao seu progresso. A equipa tem experiência no tratamento de doenças ortopédicas e orgulha-se de manter um índice de satisfação dos pacientes de 99%. Existe estacionamento gratuito no local e fácil acesso à autoestrada. Venha conhecer a nossa clínica para uma visita guiada e para falar com o nosso pessoal sobre as suas necessidades.

### Observações:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Departamento de Assuntos dos Idosos (DEA)

- [www.dea.ri.gov](http://www.dea.ri.gov)
- Principal agência do estado, que acompanha os programas e serviços da comunidade para sêniores
- Senior companions (Companheiros de sêniores) - voluntários que proporcionam contacto humano direto a quem precisa de ajuda ou companhia, 401-462-0569

## Marque 211

- Para idosos, adultos com deficiência, famílias e prestadores de cuidados para programas adicionais oferecidos pelo Departamento de Assuntos dos Idosos

## Compras de supermercado online com entrega

- A Stop & Shop, a Shaw's, a Amazon.com, a Instacart, a Whole Foods, a Monroe Dairy e a Target oferecem serviços de entrega de compras ao domicílio, com encomenda online.

## Assistência de transporte

Várias comunidades oferecem serviços de transporte para compromissos não-médicos ou médicos. Contacte o seu centro da terceira idade local ou a câmara municipal para saber se está disponível na sua área.

## [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

Website para verificar a cobertura de seguro para as pessoas com Medicare.

## Maçons

- 401-246-0865, [rifreemason@rifreemasons.org](mailto:rifreemason@rifreemasons.org)

A organização oferece gratuitamente equipamento médico duradouro usado com a condição de que o equipamento seja devolvido quando já não for necessário.

Aberto às sextas-feiras, das 9h00 ao meio-dia, em Long Street, Warwick, RI (em frente à Igreja de Saints Rose and Clement).

O meu centro da terceira idade local: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

## Programas de assistência ou de acompanhamento

- Programa para visitantes (Providence, RI) - 421-7833 Ext 228
- Programa de acompanhamento de idosos 401-462-0569

## Serviços de saúde ao domicílio e outros serviços de apoio adicionais

Apesar dos serviços de saúde ao domicílio normalmente não estarem cobertos pelo seguro após uma artroplastia, estão disponíveis com pagamento pelo particular.

- Home Instead: 1-888-336-0349  
[Homeinstead.com](http://Homeinstead.com)
- Care.com

## Cathleen Naughton Associates

Serviços de assistência, companhia, transporte para consultas. Serviços prestados a título particular.

Para mais informações, contacte-nos.

401-783-6116

**Para obter recursos adicionais**, contacte os grupos religiosos locais, os Shriners, Knights of Columbus, Elks Club, grupos de escuteiros e centros de idosos. Consultar as vendas de garagem e mercados online.

## ***Serviços de Reabilitação em Ambulatório***

*(Esta não é uma lista exaustiva de fornecedores.)*

Secção 1802 da Lei da Segurança Social dos EUA “procura garantir que é dada liberdade de escolha a todos os indivíduos cobertos pelo Medicare.” As leis estatais: “Qualquer indivíduo com direito aos benefícios sob este título [i.e., Medicare] pode obter serviços de saúde de qualquer instituição, agência ou pessoa qualificada para participar sob este título, se tal instituição, agência ou pessoa se comprometer a fornecer esses serviços.” Esta declaração dá liberdade aos pacientes de escolherem quem desejam que forneça os seus serviços pós-hospitalares.

Existem outras empresas não contidas neste formulário. Um(a) paciente tem o direito de procurar uma à sua escolha.

### **The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation**

Collyer Street, Nº 195, 3º andar, Suite 301  
Telefone: 401-793-4080  
Fax: 401-793-4110

### **The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Central Falls Location**

Broad Street, Nº 1000, Suite 103, Central Falls, RI  
Telefone: 401-606-7492  
Fax: 401-606-7493

### **The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Lincoln Location**

Commerce Street, Nº 1, 2º andar  
Lincoln, RI 02865  
401-793-8501

### **Rhode Island Hospital Outpatient Rehabilitation East Greenwich Location**

South County Trail, Nº 1454, Suite 1300  
401-444-2050

### **Rhode Island Hospital Outpatient Physical Therapy**

Allens Avenue, Nº 765, Suite 102, Providence, RI  
401-444-5418

### **Newport Hospital Outpatient Rehabilitation**

Powel Avenue, Nº 20, Newport, RI  
401-485-1845

### **Ortho Rhode Island Physical Therapy**

Vários Locais  
401-777-7000

### **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**

Serviço de terapia em ambulatório  
Eddie Dowling Highway, Nº 116  
North Smithfield, RI  
401-531-8900

### **Academy Physical Therapy**

Academy Avenue, Nº 667  
Providence, RI  
401-227-9320

### **University Orthopedics**

Vários locais  
401-443-5000







**Total Joint Center**  
The Miriam Hospital  
*Lifespan. Delivering health with care.®*

Total Joint Center  
164 Summit Avenue, Providence, RI  
401-793-5852 • Lifespan.org/TJC  
TotalJointCenter@lifespan.org