

# Come prepararsi e superare un intervento chirurgico in piena sicurezza.

Questa guida fornisce alcuni suggerimenti per vivere in sicurezza in un periodo di COVID-19 e identifica 10 semplici raccomandazioni da seguire per aiutare il paziente a prepararsi ad un intervento chirurgico.



## La salute è importante

È normale essere ansiosi prima di un intervento. La pandemia COVID-19 ha contribuito ad aumentare le preoccupazioni nel sottoporsi ad un intervento chirurgico. Ma la salute e il benessere non possono aspettare all'infinito.<sup>1,2</sup>

Gli operatori sanitari sono informati e hanno implementato processi per gestire in modo sicuro la chirurgia durante l'emergenza COVID-19.<sup>3</sup>

Ci sono alcuni importanti suggerimenti che il paziente può seguire per aiutare a proteggersi e a prepararsi correttamente per l'intervento chirurgico, in particolare in questo periodo.



## Considerazioni sul COVID-19

Nel periodo di pandemia, diverse sono le raccomandazioni da seguire per garantire la salute pubblica, in particolare per proteggere se stessi e gli altri.

Tali raccomandazioni rimangono fondamentali anche ora che riprendono le attività nei diversi servizi sanitari. Indicazioni specifiche possono variare in base all'area geografica, ma di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per la prevenzione delle infezioni consigliati dal [CDC](#)<sup>4</sup>:

- ▶ Utilizzare un fazzoletto o l'interno del gomito per coprire la bocca quando si tossisce o starnutisce
- ▶ Lavare spesso le mani utilizzando acqua e sapone o un disinfettante a base di alcol, con almeno il 60% di alcol.
- ▶ Evitare di toccare il viso con le mani non lavate
- ▶ Pulire regolarmente le superfici toccate con frequenza all'interno di casa
- ▶ Evitare stretti contatti con coloro che possono essere malati (anche in casa propria)
- ▶ Mantenere la distanza fisica di circa 2 metri l'uno dall'altro quando si è in pubblico
- ▶ Coprire il naso e bocca con una mascherina/copertura quando si è in pubblico
- ▶ Contattare il proprio medico operatore sanitario nel caso ci si senta male o si abbiano i sintomi del COVID-19

# Step da seguire prima di intervento chirurgico

## 1 Fare domande

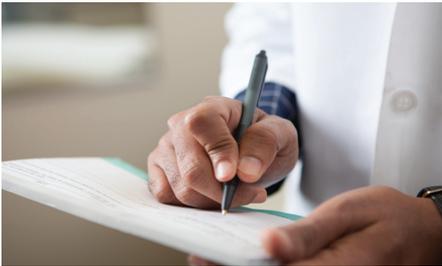


Non si deve temere di fare domande sul COVID-19 o sul proprio intervento chirurgico. È importante contattare il medico per saperne di più sui piani di trattamento e di recupero dopo l'intervento e avere anche delle raccomandazioni per garantire la propria sicurezza e quella di coloro che prestano assistenza e cure.<sup>2,3</sup>

Ecco alcuni esempi di domande da fare:<sup>2,3</sup>

- ▶ Quali politiche o protocolli avete in atto per COVID-19?
- ▶ Qual è la vostra politica di test per i pazienti e per il personale?
- ▶ Cosa succede se risultato positivo?
- ▶ Posso avere famiglia/visitatori con me?
- ▶ Cosa succede se ho una complicazione?
- ▶ Come saranno gestiti i miei appuntamenti dopo l'intervento?

## 2 Condividere la propria storia medica



Prima dell'intervento, il medico o l'infermiere parleranno con il paziente e verificheranno la storia clinica. A causa delle misure di sicurezza, alcune delle informazioni pre-operatorie possono essere raccolte per telefono o in videoconferenza. Queste informazioni aiutano il team medico a personalizzare le cure per assicurare un intervento e un recupero in totale sicurezza.<sup>5-9</sup>

Si deve informare il medico o l'infermiere nel caso di:

- ▶ sintomi di malattie respiratorie (tosse, mancanza di respiro, starnuti) o se si è stati a stretto contatto con qualcuno che mostra tali sintomi.<sup>1</sup>
- ▶ febbre, brividi o sudorazione<sup>1</sup>
- ▶ diabete o altre condizioni croniche<sup>5-8</sup>
- ▶ allergie note<sup>8</sup>
- ▶ complicazione avute in passato dopo un intervento chirurgico o anestesia<sup>8</sup>
- ▶ assunzione di farmaci (comprese vitamine o rimedi a base di erbe)<sup>6,8</sup>

## 3 Smettere di fumare il prima possibile



Le persone che fumano sono più inclini a sviluppare infezioni e altre complicazioni legate alla chirurgia. E' opportuno smettere di fumare per avere migliori possibilità di un buon recupero post-chirurgico. L'ideale è smettere di fumare almeno quattro settimane prima dell'operazione. Se non si riesce a smettere di fumare immediatamente, si dovrebbe cercare di smettere di fumare almeno 48 ore prima dell'intervento. Si dovrebbe anche astenersi dal fumare il più a lungo possibile dopo l'intervento chirurgico, per aiutare il recupero complessivo.<sup>10-11</sup>

Si può chiedere al team medico di essere aiutati a smettere di fumare, almeno temporaneamente.

## 4 Fare scelte di vita positive



Fare tutto il possibile per migliorare la qualità di vita, mantenere una buona salute fisica e giusto peso corporeo prima dell'intervento chirurgico può aiutare a recuperare e ritornare alla propria attività quotidiana.<sup>6,9</sup>

Per aumentare l'efficacia del sistema immunitario e prepararsi all'intervento. Il medico può consigliare di:<sup>6,9</sup>

- ▶ Mantenere una dieta ben equilibrata selezionando alimenti ricchi di vitamine, minerali e proteine
- ▶ Fare esercizio regolare per sviluppare energia e mantenere la forza
- ▶ Evitare il consumo eccessivo di alcol. Anche una moderata quantità di alcol può indebolire il sistema immunitario e rallentare il recupero post-operatorio<sup>12</sup>

## 5 Non rimuovere i peli



Si può essere tentati di radersi, depilarsi o utilizzare creme depilatorie intorno all'area chirurgica prima dell'intervento chirurgico e di recarsi in ospedale, ma non bisogna farlo! La rimozione dei peli può danneggiare la pelle prima dell'intervento chirurgico, e può indebolire la difesa degli organi contro i germi.<sup>7, 13-15</sup>

# Cosa fare al momento dell'intervento

## 6 Fare Doccia o bagno il giorno dell'intervento



Fare una doccia calda o un bagno con sapone semplice la notte prima dell'intervento chirurgico e/o al mattino del giorno dell'intervento. Il medico può eventualmente dare indicazioni di utilizzare un sapone antisettico invece del semplice sapone.<sup>7,9,14,15</sup>

## 7 Tenersi al caldo



I pazienti che vengono mantenuti caldi prima, durante e dopo l'intervento chirurgico avranno un minor rischio di contrarre un'infezione rispetto ai pazienti che non vengono riscaldati.<sup>7,14-17</sup> Prima dell'intervento chirurgico, il team medico può fornire uno speciale camice riscaldante attraverso il quale passa aria calda sulla cute per aumentare la temperatura e garantire il benessere del paziente.<sup>16,17</sup>

Per tenersi caldo è opportuno:

- ▶ Indossare pantofole, vestaglia, gilet e altri indumenti caldi
- ▶ Chiedere coperte aggiuntive per tenersi al caldo durante il trasporto dal reparto alla sala operatoria
- ▶ Indossare il camice poco prima dell'intervento chirurgico, per evitare di raffreddarsi
- ▶ Informare il personale medico se si sente freddo o disagio in qualsiasi momento

# Dopo l'intervento

## 8 Assicurarci che le mani siano pulite



Tenere le mani pulite può aiutare a fermare la diffusione di germi nocivi che possono causare infezioni.<sup>7,14,15</sup> E' utile ricordare sempre alle persone intorno di fare in modo che le loro mani siano sempre pulite.

- ▶ La famiglia e gli amici dovrebbero lavarsi le mani con acqua e sapone o strofinare le mani con un disinfettante a base di alcol prima e dopo la visita
- ▶ Assicurarci che il vostro team medico si lavi le mani prima di visitare, con acqua e sapone o strofinando le mani con un disinfettante a base di alcol<sup>5,9</sup>

## 9 Riconoscere i segni di possibili complicazioni e parlarne



Il team medico deve fornire specifiche indicazioni su come prendersi cura del sito di incisione e di eventuali medicazioni o dispositivi necessari.<sup>18</sup> Prima di tornare a casa, si deve avere chiare istruzioni di dimissione e appuntamenti per visite di controllo e si deve sapere a cosa prestare attenzione e chi chiamare in caso di bisogno o se insorgesse un problema.

I seguenti segni e sintomi devono essere segnalati immediatamente:<sup>5,7,18</sup>

- ▶ La cute intorno alla ferita diventa rossa, gonfia, calda o dolorosa
- ▶ La ferita ha della materia verde, gialla, o maleodorante (pus)
- ▶ La temperatura è superiore a 38 gradi centigradi
- ▶ Mancanza di respiro o difficoltà respiratoria
- ▶ Sanguinamento eccessivo, superiore alla normalità
- ▶ Malessere generale

## 10 Prendersi cura di se stessi e degli altri



Le attività quotidiane possono essere travolgenti, ma è necessario prendersi cura del proprio benessere mentale e la resilienza è importante per una buona guarigione a lungo termine.<sup>19</sup>

Di seguito sono riportati alcuni semplici suggerimenti per la cura di sé e per far fronte allo stress:<sup>19</sup>

- ▶ Fare alcune pause e respiri profondi. Prestare attenzione a come ci si sente.
- ▶ Non ascoltare sempre notizie e informazioni sulla pandemia, ma prendersi delle pause e fare qualcosa di piacevole
- ▶ Cercare di dormire
- ▶ Seguire le raccomandazioni del medico per fare attività fisica

**Maggiori informazioni su come affrontare lo stress durante il COVID-19 sono disponibili qui:**  
[https://www.3mitalia.it/3M/it\\_IT/Medical-IT/resources/come-prepararsi-per-un-intervento-chirurgico/](https://www.3mitalia.it/3M/it_IT/Medical-IT/resources/come-prepararsi-per-un-intervento-chirurgico/)

### References

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus FAQs. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.htm>
- 2 Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important. 2020. [https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC\\_Rescheduling-Infographic\\_20200514\\_03b.pdf](https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf)
- 3 American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA). Joint Statement: Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic. 2020
- 4 CDC. COVID-19 Protect Yourself. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- 5 CDC. FAQs about Surgical Site Infections. [https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi\\_tagged.pdf](https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf)
- 6 ACS. Quality Programs: Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
- 7 World Health Organization (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2016. Retrieved from <http://www.who.org>.
- 8 ASA. The Path to a Safe Surgery: Preparing for Anesthesia begins with You. 2019. <https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
- 9 National Health Service (NHS). Enhanced Recovery Program. 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
- 10 Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tobacco Control* 2006; 15: 352–8
- 11 Action on Smoking and Health (ASH) Joint Briefing: Smoking and surgery. 2016. <https://ash.org.uk/download/joint-briefing-smoking-and-surgery/>
- 12 Memorial Sloan Kettering. Patient and Caregiver Information: Alcohol and Your Surgery. 2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
- 13 AORN. Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co: Association of PeriOperative Registered Nurses (AORN); 2019: 586
- 14 NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections: prevention and treatment [nice.org.uk/guidance/ng125](https://www.nice.org.uk/guidance/ng125)
- 15 CDC. 'Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,' *JAMA Surg*. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
- 16 Kurz A, Sessler DJ, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. *New Engl J Med*. 1996;334:1209–1215
- 17 Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ. Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery: a randomized controlled trial. *Lancet*. 2001;358(9285):876–880.
- 18 ACS. Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit: Surgical Wounds. 2018.
- 19 CDC. COVID-19 Coping with Stress. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>