

Hoạt Động Sinh Hoạt Hàng Ngày Sau Phẫu Thuật DIEP

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn cần tuân theo sau phẫu thuật DIEP. Làm theo các hướng dẫn này để bảo vệ vật da và vết mổ của quý vị và giúp quý vị hồi phục.

Các Loại Phẫu Thuật DIEP

Phẫu thuật DIEP là *một bên* (1 vú) hoặc *hai bên* (cả hai vú). **Quý vị sẽ cần làm theo hướng dẫn sau:**

- ☐ Một bên (1 vú)
- ☐ Hai bên (cả hai vú)

Nếu quý vị không chắc mình đã phẫu thuật loại nào, vui lòng yêu cầu nhóm chăm sóc giúp quý vị đánh dấu vào ô đúng ở trên.

Bảo Vệ Vật Da Phẫu Thuật DIEP của Quý Vị

Làm theo các hướng dẫn này trong **4 tuần** sau phẫu thuật hoặc cho đến khi nhóm chăm sóc của quý vị yêu cầu quý vị làm khác. Nếu quý vị đã phẫu thuật **một bên**, hãy làm theo các hướng dẫn này cho cánh tay bên phẫu thuật. Nếu quý vị đã phẫu thuật **hai bên**, hãy làm theo các hướng dẫn này cho cả hai cánh tay.

- Không nhắc hoặc kéo bất cứ thứ gì nặng hơn 8 pao (một ga lôn sữa nặng gần 9 pao).
- Không đưa tay cao hơn vai (90 độ) ở phía trước và ra bên cạnh.
- Không đưa tay ra phía sau cơ thể trừ khi đi vệ sinh (xem trang 3)
- Không tập bất kỳ *thể dục nhịp điệu* nào làm tăng nhịp tim. Không dùng cánh tay làm động tác lặp đi lặp lại như là làm việc nhà (hút bụi, rửa chén bát và giặt giũ).
- Không mặc quần áo gây áp lực ở vú của quý vị.
- Tránh gắng sức, nín thở và dùng lực.

Hướng Dẫn Chuyển Động

Đứng dậy ra khỏi giường, ghế và bồn cầu:

- Không sử dụng cánh tay bên phẫu thuật của quý vị để vịn đẩy người đứng lên. Nghiêng người về phía trước và dùng đầu gối để đứng. Nếu quý vị cần giúp để đứng dậy, người chăm sóc của quý vị nên hỗ trợ từ hông của quý vị, **KHÔNG** phải cánh tay của quý vị.
- Khó đứng lên từ các bề mặt thấp, sâu hoặc mềm như là ghế tựa mềm hoặc ghế sofa mềm. Hãy ngồi trên các bề mặt cứng hơn, cao hơn để quý vị dễ đứng lên.
- Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp (OT) của quý vị có thể gợi ý quý vị nên nâng cao bồn cầu nếu bồn cầu của quý vị quá thấp tại nhà.



Dùng máy ảnh điện thoại của quý vị chụp một mã để nhận bản sao tài liệu này

Lên giường:

1. Ngồi xuống gần phần ba của đầu giường. Mục đích là ngồi xa mép giường. Không dùng tay để lùi lại hoặc đẩy người lên.
2. Nằm nghiêng. Không dùng cánh tay để đỡ người lên.
3. Giữ nằm nghiêng và cong đầu gối khi quý vị nhấc hai chân lên giường.
4. Giữ hông và đầu gối sát nhau khi quý vị lăn nằm ngửa.

Ra khỏi giường:

Cong đầu gối và lăn sang một bên.

- **Nếu quý vị đã phẫu thuật một bên:** Quý vị chỉ dùng cánh tay không phẫu thuật để đẩy đứng dậy. *Xem hình ví dụ ở bên phải.*
- **Nếu quý vị đã phẫu thuật hai bên:** Không dùng hai cánh tay của quý vị để đẩy lên. Người chăm sóc của quý vị nên để cánh tay của họ ở sau vai của quý vị và giúp quý vị ngồi dậy trong khi quý vị nhấc hai chân xuống giường. *Xem hình ví dụ ở bên phải*



Một bên: chỉ dùng cánh tay không phẫu thuật đẩy người lên.

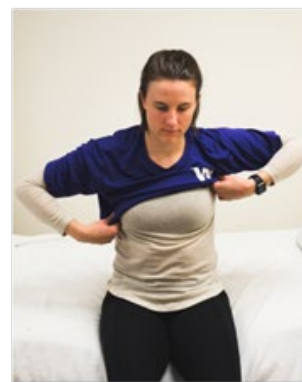
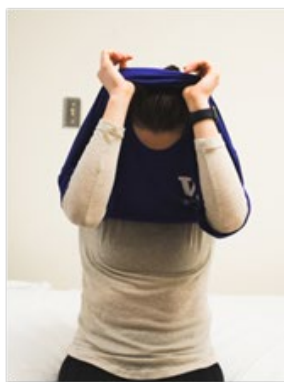
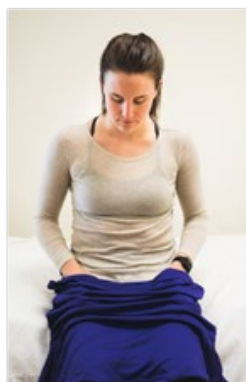


Hai bên: Không được đẩy người lên. Quý vị sẽ cần sự giúp đỡ từ người chăm sóc

Mặc Áo

Áo sơ mi cài nút và áo khoác:

- **Nếu quý vị đã phẫu thuật một bên:** Luồn cánh tay phẫu thuật của quý vị vào trước. Sau đó, dùng cánh tay không phẫu thuật để đưa áo ra sau lưng và luồn cánh tay kia vào tay áo.
- **Nếu quý vị đã phẫu thuật hai bên:** luồn một cánh tay vào tay áo. Yêu cầu người chăm sóc của quý vị đưa áo ra sau lưng và giúp quý vị luồn cánh tay kia vào tay áo.
- Cách khác là cài 3 nút dưới cùng của áo sơ mi. Sau đó, mặc áo qua đầu như là khi quý vị mặc áo thun (*xem hướng dẫn bên dưới*).



Áo thun chui đầu và áo thun ba lỗ:

- **Nếu quý vị đã phẫu thuật một bên:** Luồn tay của quý vị vào tay áo sơ mi ở phía trước, mặc quần áo bên phẫu thuật trước. Sau đó, dùng cánh tay không phẫu thuật để kéo áo qua đầu và xuống phía sau. Không đưa cánh tay phẫu thuật ra sau lưng để kéo áo xuống.
- **Nếu quý vị đã phẫu thuật hai bên:** Luồn cánh tay qua tay áo sơ mi ở phía trước. Sau đó, túm phần sau của áo lại và đẩy qua đầu. Cần thận tránh nhấc khuỷu tay lên cao hơn 90 độ (ngang vai). KHÔNG đưa tay ra sau lưng để kéo áo xuống. (Xem hình ví dụ ở cuối trang 2).

Mặc quần và quần lót:

- Quý vị có thể kéo quần lót và quần dài qua chỗ ống thoát nước. Kiểm tra ống không bị rối hoặc uốn cong.
- **Chỉ** kéo quần và quần lót lên ở phía trước và hai bên. Không với tay ra sau lưng. quý vị có thể cần giúp để kéo quần lên ở phía sau, đặc biệt là nếu có chặt.
- Quý vị có thể mặc quần thun bó ngắn hoặc quần thun bó dài cho thoải mái. Những loại quần này được kéo qua chỗ ống thoát nước. Nếu quý vị khó kéo quần lên thì cần giúp.

Tắt và giày:

- Để tránh té ngã, hãy ngồi xuống để mặc tất và giày.
- Để tránh cúi cung bụng hoặc eo, hãy đưa chân lên gần cơ thể quý vị. Động tác này thoải mái hơn khi quý vị đang hồi phục.

Hướng Dẫn Phòng Vệ Sinh

Đi vệ sinh:

- Quý vị **chỉ** được đưa tay ra sau lưng để lau sạch.
- Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp có thể khuyên khích quý vị dung dụng cụ hỗ trợ đi vệ sinh, như là dùng chậu rửa vệ sinh hoặc bình xịt nước để dễ với tới và tự rửa sạch.
- Không gắng sức, nín thở hoặc rặn khi đi tiêu.

Tắm vòi sen:

- Quý vị có thể tắm sau khi phẫu thuật DIEP. Hãy nhớ phải có ai giúp quý vị tắm trong vài lần đầu tiên, cho đến khi quý vị cảm thấy chắc chắn mình an toàn.
- Gắn ống thoát nước vào dây buộc hoặc gắn vào sợi dây chuyền và đeo quanh cổ. Điều này sẽ giúp ống thoát nước không bị kéo hoặc rơi xuống.
- Quý vị có thể dùng xà phòng và nước để chảy qua vết mổ và ống thoát nước. Không chà rửa những vùng này và nhẹ nhàng lau khô. Không ngâm vết mổ cho đến khi lành hẳn (không ngâm trong bồn nước tắm hoặc ngồi trong bồn nước nóng).
- Quý vị có thể gội đầu và rửa mặt bằng cách cúi đầu xuống và giơ hai cánh tay ra phía trước để với tới đầu. Phải cẩn thận không nhấc khuỷu tay cao hơn vai.
- Khi quý vị rửa nách, chỉ được nâng cánh tay cao ngang vai.
- Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp có thể đề nghị quý vị sử dụng ghế tắm hoặc băng ghế chuyển vào bồn tắm nếu quý vị cảm thấy đứng không vững hoặc bị chóng mặt.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại.

Activities of Daily Living After DIEP Surgery

This handout gives guidelines to follow after your DIEP surgery. Follow these guidelines to protect your flap and incisions and to help your recovery.



*Scan with your
phone camera for
a digital copy of
this handout.*

Types of DIEP Surgery

DIEP surgery is either *unilateral* (1 breast) or *bilateral* (both breasts). **You will need to follow the instructions for:**

- ☐ Unilateral (1 breast)
- ☐ Bilateral (both breasts)

If you are not sure which surgery you had, please ask your care team to help you mark the correct box above.

Protect Your DIEP Flap

Follow these instructions for **4 weeks** after surgery, or until your care team tells you otherwise. If you had **unilateral** surgery, follow these directions for the arm on your surgical side. If you had **bilateral** surgery, follow these directions for both arms.

- Do not lift, push, or pull anything that weighs more than 8 pounds (a gallon of milk weighs almost 9 pounds).
- Do not reach higher than shoulder height (90 degrees) in front of you and out to the side.
- Do not reach behind your body except when using the toilet. (*See page 3*)
- Do not do any *aerobic exercise* which raises your heart rate. Do not do repetitive arm movements such as chores (vacuuming, dishes, and laundry).
- Do not wear clothes that put pressure on your breasts.
- Avoid straining, holding your breath, and bearing down.

Movement Tips

Standing up from a bed, chair, and toilet:

- Do not use your surgical-side arm(s) to push up from armrests to stand. Lean forward and use your momentum to stand. If you need help to stand up, your caregiver should assist from your hips, **NOT** your arms.
- It is harder to stand up from low, deep, or soft surfaces such as a soft recliner or couch. Try to sit on firmer, taller surfaces that are comfortable for you to stand up from.
- Your *occupational therapist* (OT) may advise you to use a raised toilet seat at home if your toilet is too low.

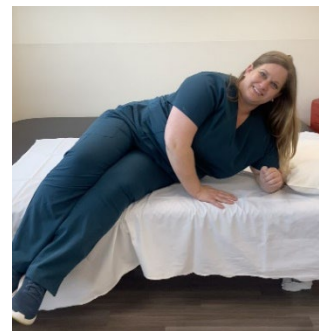
Getting into bed:

1. Sit down near the top third of the bed. Aim to sit far back from the edge of the bed. Do not use your arms to scoot back or push yourself.
2. Lie down on your side. Do not try to brace yourself with your arms.
3. Stay on your side. Keep your knees bent while you lift your legs onto the bed.
4. Keep your hips and knees together while you roll onto your back.

Getting out of bed:

Bend your knees and roll onto your side.

- **If your surgery was unilateral:** You may push to get up using only your non-surgical arm. *See the photo on the right for an example.*
- **If your surgery was bilateral:** Do not push up with your arms. Your caregiver should slide their arm behind your shoulder and help you sit up as you move your legs off the bed. *See the photo on the right.*



Unilateral: Push yourself up only with your non-surgical arm.



Bilateral: Do not push yourself up. You will need help from your caregiver.

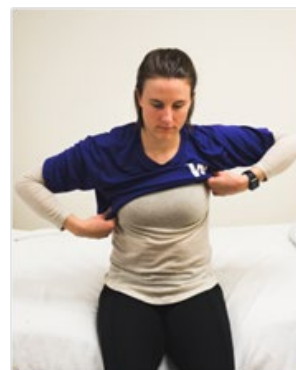
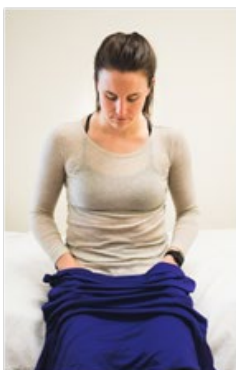
Getting Dressed

Button-down shirts and jackets:

- **If your surgery was unilateral:** Put your surgical-side arm in your sleeve first. Then use your non-surgical arm to bring the shirt around your back and put your other arm in.
- **If your surgery was bilateral:** Put one arm into your sleeve. Ask your caregiver to bring your shirt around your back and help put your other arm in.
- Another option is to button the 3 lowest buttons of your shirt. Then put it on over your head like you would put on a t-shirt (*see instructions below*).

Pullover T-shirts and tank tops:

- **If your surgery was unilateral:** Put your arms through the shirt sleeves in front of you, dressing the surgical side first. Then use your non-surgical arm to pull the shirt over your head and down in the back. Do not reach behind your back with the surgical arm to pull down your shirt.
- **If your surgery was bilateral:** Put your arms through the shirt sleeves in front of you. Then bunch up the back of the shirt and push it over your head. Be careful to avoid lifting your elbows higher than 90 degrees (shoulder level). Do NOT reach behind your back to pull down your shirt. (*See below.*)



Pants and underwear:

- You may pull your underwear and pants up over your drain insertion sites. Check to make sure the drain lines are not kinked or bent.
- Pull up pants and underwear **only** in the front and the sides. Do not reach behind your back. You may need help to pull your pants up in the back, especially if they are tight.
- You may want to wear compression shorts or leggings for comfort. These can go over your drains as well. If they are difficult to pull up, you may need help.

Socks and shoes:

- To avoid falling, sit down to put on your socks and shoes.
- To avoid bending at your abdomen or waist, bring your foot up to you. This movement may be more comfortable while you are healing.

Bathroom Tips

Using the toilet:

- You may reach behind your back **only** for toileting hygiene.
- Your OT may advise you to use a toilet aid device, a bidet, or peri bottle to make it easier to reach and clean yourself.
- Do not strain, hold your breath, or bear down with bowel movements.

Showers:

- You can shower after your DIEP surgery. Have someone help you the first few times you shower, until you feel sure about your safety.
- Attach your drains to a lanyard or necklace and wear it around your neck. This will help prevent your drains being tugged or falling.
- It is okay for soap and water to run over your incisions and drains. Avoid scrubbing these areas and gently pat them dry. Do not submerge your incisions until fully healed (do not take a bath or sit in a hot tub).
- You can wash your hair and face by tucking your head down and lifting your arms in front of you to reach your head. Be careful that you do not lift your elbows higher than your shoulders.
- When washing your underarms, only lift your arms up to shoulder height.
- Your OT may suggest that you use a shower chair or tub transfer bench if you feel unsteady on your feet or get dizzy.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.