

# Your Guide to Safer Surgery

*Providing the safest, best care.*



What you do BEFORE your operation will  
make a difference during your recovery

Surgery is a team effort. We want you to be as healthy as possible before surgery. As the most important member of the team, you can do your part by making sure you are in the best condition possible prior to surgery.

## 6 Steps to a Safer Surgery

### 1 NUTRITION | Improve Healing

- Limit sugars and fats in your diet.
- Drink plenty of water.
- Take your pills as directed.
- Eat more fruits and vegetables – eating healthy will help you to heal.

### 2 BREATHING | Decrease Risk of Pneumonia

- Practice coughing and taking deep breaths.
- After your surgery you may be asked to use a spirometer (lung exerciser) every hour while awake.

### 3 SMOKING | Improve Healing & Lung Function

- Talk to your doctor or surgeon about how to quit smoking.
- Contact the Center for Good Health at (616) 394-3344 for smoking-cessation classes.
- Contact Tobacco Quit Line 1-800 QUITNOW (1-800-784-8669). Free help is available including medication to help you quit. Trained specialists provide advice and a plan just for you to help you quit.

### 4 HYGIENE | Lessen Risk of Infection

- Shower with Chlorhexadine Gluconate (CHG) soap as instructed by your surgeon. Follow instruction sheet provided. Do this once the night before surgery and again the morning of surgery. Sleep in clean pajamas and freshly laundered sheets. This decreases the amount of germs on your skin.
- Brush your teeth and use mouthwash twice a day.
- Do not shave your surgical area. We will use a special clipper if hair removal is necessary.

### 5 ACTIVITY | Strengthen Heart & Lungs

- Any increase in activity can help you recover faster after surgery. Even walking a total of 30 minutes each day can help!
- After surgery, activity continues to be important. Resume activity as soon as you are able and as directed by nursing staff.

### 6 PAIN | Educate Yourself

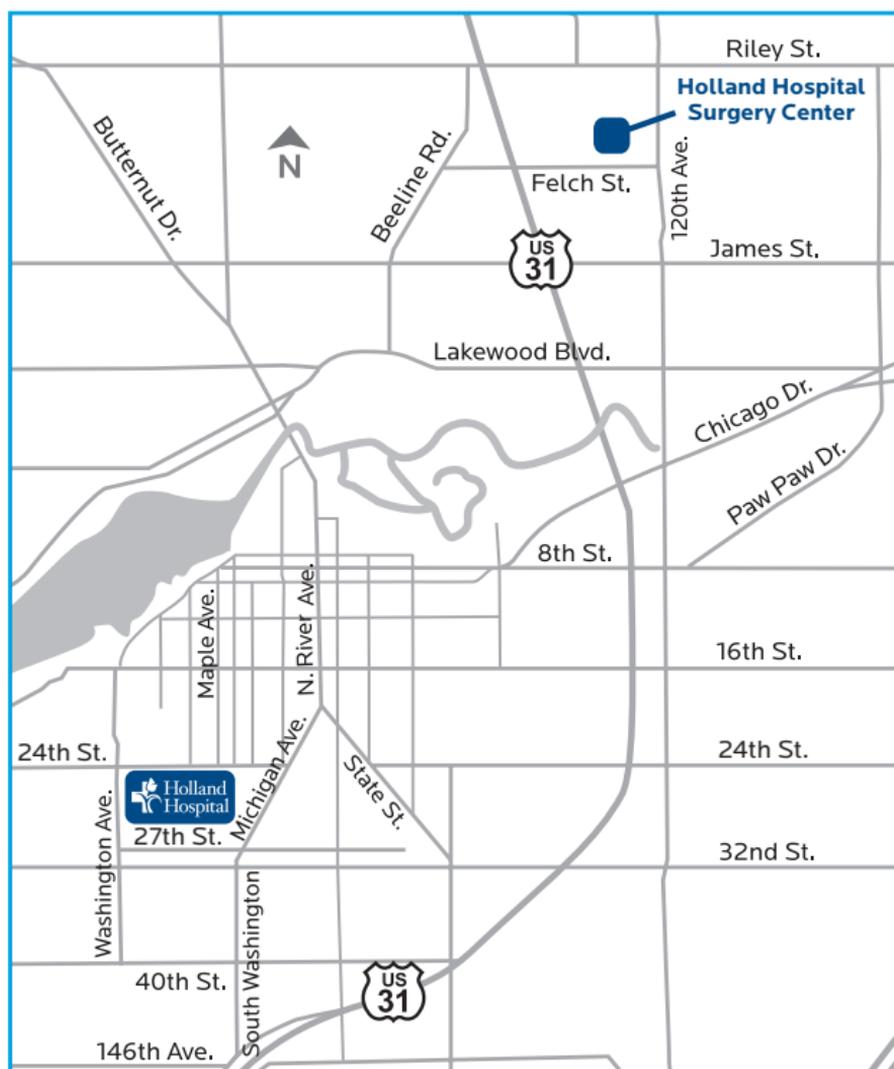
- Discuss pain management expectations with your surgeon and nursing staff – understanding what to expect for post-surgical pain will improve your comfort, safety and satisfaction following your surgery.
- Your medical team will work with you to balance good pain control with the least side effects possible.

### FOR MORE INFORMATION

Please call a member of the surgical team if you have any questions regarding the information provided here.

For surgeries scheduled at Holland Hospital main campus, please call Pre-Admission Testing. (616) 394-3775 | 8 am - 4 pm

For surgeries scheduled at Holland Hospital Surgery Center, please call the center. (616) 796-2199 | 8 am - 4 pm



602 Michigan Avenue | Holland, MI 49423  
(616) 392-5141 | [hollandhospital.org](http://hollandhospital.org)

### **SURGERY CENTER**

12087 Felch Street | Holland, MI 49424  
(616) 796-2199

# Su Guía para la Cirugía más Segura

*Proporcionando la mejor y más  
segura atención.*



Lo que haga ANTES de la operación  
hará la diferencia durante su recuperación

La cirugía es un esfuerzo de equipo. Queremos que usted sea lo más saludable posible antes de la cirugía. Como el miembro más importante del equipo, usted puede hacer su parte para asegurarse de que está en la mejor condición posible antes de la cirugía.

## 6 Pasos para una Cirugía más Segura

### 1 **NUTRICIÓN | Mejora la Sanación**

- Límite la azúcar y grasas en su dieta.
- Beba mucha agua.
- Tome sus píldoras según las indicaciones.
- Coma más frutas y verduras – alimentarse saludablemente le ayudará a sanar.

### 2 **RESPIRAR | Disminuye el Riesgo de Neumonía**

- Practique toser y tome respiraciones profunda.
- Después de la cirugía se le puede pedir que use un espirómetro (ejercitador de pulmón) cada hora mientras este despierto.

### 3 **FUMAR | Mejorar la Sanación y la Función Pulmonar**

- Hable con su médico o cirujano acerca de cómo dejar de fumar.
- Póngase en contacto con el Centro Para la Buena Salud al (616) 394-3344 para las clases para dejar de fumar.
- Contacte la Línea para Dejar de Fumar 1-800 QUITNOW (1-800-784-8669). Ayuda gratuita está disponible, incluyendo medicamentos para ayudar a dejar de fumar. Especialistas capacitados proporcionan asesoramiento y un plan solo para usted que le ayudara a dejar de fumar.

### 4 **HIGIENE | Reduce el riesgo de Infección**

- Dúchese con jabón Gluconato de Clorhexidina (CHG) (siglas en ingles) según las instrucciones de su cirujano. Siga la hoja de instrucciones proporcionada. Dúchese una vez la noche antes de la cirugía y otra vez la mañana de la cirugía. Duerma con pijama y sábanas limpias. Esto disminuye la cantidad de gérmenes en su piel.
- Cepille sus dientes y use enjuague bucal dos veces al día.
- No se afeite el área quirúrgica. Usaremos un clip especial si la depilación es necesaria.

### 5 **ACTIVIDAD | Fortalecer el Corazón y los Pulmones**

- Cualquier aumento en la actividad puede ayudarle a recuperarse más rápido después de la cirugía. Incluso caminar un total de 30 minutos cada día puede ayudar!
- Después de la cirugía, la actividad sigue siendo importante. Reanudar la actividad tan pronto como le sea posible y como lo indique el personal de enfermería.

### 6 **DOLOR | Edúquese usted Mismo**

- Discuta las expectativas de manejo del dolor con su cirujano y el personal de enfermería – comprendiendo el dolor post-quirúrgico que puede esperar mejorará su comodidad, seguridad y satisfacción después de la cirugía.
- Su equipo médico trabajará con usted para balancear un buen control del dolor con los menos efectos secundarios posibles.

### PARA MÁS INFORMACIÓN

Si usted tiene alguna pregunta con respecto a la información aquí proporcionada, por favor, llame a un miembro del equipo quirúrgico.

Para las cirugías programadas en el campus principal de Holland Hospital, por favor llame al servicio de Pruebas de Pre-Admisión al (616) 394-3775 | 8 am – 4 pm

Para las cirugías programadas en el Centro de Cirugía de Holland Hospital, por favor llame al (616) 796-2199 | 8 am – 4 pm



602 Michigan Avenue | Holland, MI 49423  
(616) 392-5141 | [hollandhospital.org](http://hollandhospital.org)

### **CENTRO DE CIRUGÍA**

12087 Felch Street | Holland, MI 49424  
(616) 796-2199