



PREHABILITATION BEFORE SURGERY

PREPARE TODAY FOR A BETTER TOMORROW

Prehabilitation is the process of improving your physical and mental health before surgery to enhance recovery, reduce complications and achieve the best possible outcomes.



WHY PREHABILITATION MATTERS



REDUCES
postoperative
complications



IMPROVES
recovery and
functional status



ENHANCES
cardiopulmonary
fitness



MAINTAINS
muscle strength
and independence



IMPROVES
mental well-being
and confidence



SHORTENS
hospital stay and
readmissions

1 NUTRITION

**EAT RIGHT,
HEAL BETTER**



- Eat a balanced diet rich in proteins, whole grains, fruits, vegetables and healthy fats.
- Stay well hydrated.
- Address deficiencies (iron, vitamin D, B12, folate).
- Malnutrition increases complications.

2 CHEST HEALTH

**BREATHE DEEP,
RECOVER EASY**



- Practice deep breathing exercises and incentive spirometry.
- Stop respiratory infections early.
- Manage chronic lung conditions optimally.
- Good lung health reduces postoperative chest complications.

3 PHYSICAL ACTIVITY

**GET ACTIVE,
GET STRONGER**



- Engage in regular aerobic activities like walking, cycling or swimming.
- Include strength training to maintain muscle mass.
- Aim for at least 30 minutes, 5 days a week.
- Improves endurance, mobility and recovery.

4 STOP SMOKING

**QUIT TODAY,
HEAL TOMORROW**



- Stop smoking at least 4-8 weeks before surgery.
- Reduces risk of respiratory complications and poor wound healing.
- Seek support - we can help you quit.

5 LIMIT ALCOHOL

LESS IS BEST



- Limit or avoid alcohol in the weeks before surgery.
- Excess alcohol increases bleeding risk and impairs healing.

6 SLEEP & STRESS MANAGEMENT

**REST WELL,
HEAL WELL**



- Aim for 7-8 hours of quality sleep.
- Practice relaxation techniques like meditation, deep breathing or yoga.
- A calm mind supports a strong body.

7 OPTIMIZE MEDICAL CONDITIONS

**CONTROL TODAY,
PROTECT
TOMORROW**



- Keep diabetes, blood pressure and other conditions well controlled.
- Take medications as advised.
- Review all medications and supplements with your doctor.

KEY MESSAGE



- ✓ Prehabilitation is a team effort - You, Your Family & Your Care Team.
- ✓ Small changes today can make a big difference tomorrow.
- ✓ Start early, stay consistent and build a stronger you.



START EARLY

Ideally 4-6 weeks
before your surgery



सर्जरी से पहले प्री-हैबिलिटेशन

आज तैयारी, कल बेहतर स्वास्थ्य

आज से तैयारी करें, बेहतर और सुरक्षित पुनर्प्राप्ति के लिए।

प्री-हैबिलिटेशन वह प्रक्रिया है जिसमें सर्जरी से पहले आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जाता है, ताकि रिकवरी तेज हो, जटिलताएं कम हों और परिणाम उत्तम हों।

प्री-हैबिलिटेशन क्यों महत्वपूर्ण है?



जटिलताओं का जोखिम कम करता है



रिकवरी और कार्यात्मक क्षमता में सुधार करता है



हृदय एवं फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है



मांसपेशियों की शक्ति एवं स्वतंत्रता बनाए रखता है



मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास में सुधार करता है



अस्पताल में रहने की अवधि एवं पुनः दाखिले को कम करता है

1 पोषण

सही खाएं, बेहतर बनें



- प्रोटीन, साबुत अनाज, फल, सब्जियां और स्वस्थ वसा पुरुष संगुलित आहार लें।
- पर्याप्त पानी पिएं।
- आपरन, विटामिन D, B12, फोलिक एसिड की कमी दूर करें।
- कुपोषण से जटिलताएं बढ़ती हैं।

2 छाती/फेफड़ों का स्वास्थ्य

गहरी सांस लें, आसानी से रिकवर करें



- डीप ब्रीथिंग व्यायाम और इंस्टिटिव स्पाइरोमेट्री करें।
- श्वसन संक्रमण का शीघ्र इलाज करें।
- COPD/एमा आदि का उचित प्रबंधन करें।
- अच्छा फेफड़ों का स्वास्थ्य सर्जरी के बाद छाती की जटिलताओं को कम करता है।

3 शारीरिक गतिविधि

सक्रिय रहें, मजबूत बनें



- रोजाना तेज चलना, साइक्लिंग या तेराकी करें।
- मांसपेशियों की मजबूती बनाने हेतु स्ट्रेच ट्रेनिंग करें।
- सप्ताह में कम से कम 5 दिन, 30 मिनट व्यायाम करें।
- सहनशक्ति, गतिशीलता और रिकवरी में सुधार होता है।

4 धूम्रपान बंद करें

आज ही छोड़ें, कल सुरक्षित रहें



- सर्जरी से कम से कम 4-8 सप्ताह पहले धूम्रपान छोड़ें।
- इससे श्वसन जटिलताएं और घाव भरने में समस्या कम होती है।
- सहायता लें - हम आपकी छोड़ने में मदद कर सकते हैं।

5 शराब सीमित करें

कम ही बेहतर है



- सर्जरी से पहले शराब का सेवन सीमित या बंद करें।
- अधिक शराब से खून बहने का जोखिम और रिकवरी में कठिनाई बढ़ती है।

6 नींद और तनाव

अच्छी नींद, शांत मन



- प्रतिदिन 7-8 घंटे की अच्छी नींद लें।
- ध्यान, गहरी सांस, योग या रिटैब्रेशन टेक्निक अपनाएं।
- शांत मन और सहनशक्ति सौख्य शरीर को मजबूत बनाती है।

7 अपनी चिकित्सा स्थितियों को अनुकूलित करें

आज निबंधन, कल संरक्षण



- डायाबिटीज, ब्लड प्रेशर आदि को नियंत्रित रखें।
- दवाइयां समय पर लें।
- सभी दवाओं और सप्लीमेंट्स की जानकारी डॉक्टर को दें/साझा करें।

मुख्य संदेश



- ✓ प्री-हैबिलिटेशन एक टीम प्रयास है - आप, आपका परिवार और आपकी केयर टीम।
- ✓ छोटे-छोटे बदलाव आज, कल के बड़े फर्क का कारण बनते हैं।
- ✓ जल्दी शुरुआत करें, लगातार बने रहें और खुद को और मजबूत बनाएं।



जल्दी शुरू करें

सर्जरी से कम से कम 4-6 सप्ताह पहले शुरुआत करें।

यूरोलॉजी विभाग

एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, जयपुर

तैयारी आज, सुरक्षा कल - मजबूत आप, बेहतर रिकवरी।

