



مبادلة للرعاية الصحية
Mubadala Health
Jumeirah - Dubai
Brought to you by M42

الخروج من المستشفى: تعليمات لضمان سلامتك



مبادلة للرعاية الصحية
Mubadala Health
Jumeirah - Dubai
Brought to you by M42

YOUR SAFE DISCHARGE



للمزيد من المعلومات ولحجز موعد،
يرجى الاتصال بنا:

800 77

info-mhdubai@mubadalahealth.ae

mubadalahealthdubai.com



For more information and to book an
appointment, please contact us:

800 77

info-mhdubai@mubadalahealth.ae

mubadalahealthdubai.com



You have had surgery and now it is time to go home. This guide will help you understand what to expect and how to care for yourself.

What to Expect

Your team will discuss what to expect in the next few days and provide instructions to ensure a safe and smooth recovery.

Discharge Instructions

These will be given to you by your surgeon in a Discharge Summary Letter. Follow these specific instructions carefully. Our nurses will also explain them and help you adapt them to your routine.

Understanding Your Pain

It is normal to have some pain after surgery. The team will help you manage it with medicine prescribed. So we can measure your pain, you can use a pain scale to help you track your pain. This scale uses numbers or faces to show how much pain you are in.

- Numeric Pain Scale: Rate your pain from 0 (no pain) to 10 (worst pain possible).
- Wong-Baker Faces Pain Scale: Choose a face that best describes your pain



Personal Pain Management Plan

Your team will help you create a personal pain management plan just for you. This plan will tell you which medicines to take, when to take them, and when to reduce and stop safely. It is important to follow this plan to help you recover faster and avoid problems.

DISCHARGE MEDICATIONS										
Your discharge medication plan			Days of the week							
Medication	Dosage	Time (follow the circled time)	Mon Date: ___/___/___	Tue Date: ___/___/___	Wed Date: ___/___/___	Thu Date: ___/___/___	Fri Date: ___/___/___	Sat Date: ___/___/___	Sun Date: ___/___/___	Further instructions/ remarks
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	



Pain Medication

In the Day surgery unit: You will be given pain medication right after your surgery.

At Home: Your discharge plan will include pain medicines to help you move, walk, and be active. This is crucial for your recovery and reduces the risk of complications like infections or blood clots.

How Medicines Reduce Pain

- Paracetamol: Blocks pain signals in the brain and spinal cord.
- NSAIDs (e.g., Ibuprofen): Reduce inflammation and pain.
- Opioids (e.g., Codeine, Tramadol, Morphine): Block pain signals in the spinal cord and brain. Reduce and stop opioids as soon as possible to avoid dependence.



If you have trouble stopping any of your medications, talk to your healthcare team for alternative methods.

Potential side effects of pain medication

- Constipation: Ask your doctor about stool softeners if you experience this.
- Nausea and vomiting: There are medications that can help with this.
- Drowsiness: Be careful driving or operating machinery if you feel drowsy

Pain Medication	Side Effect	What to Do
Paracetamol	Constipation, nausea, vomiting	Ask your doctor about stool softeners or medication for nausea and vomiting.
Ibuprofen	Stomach upset, heartburn	Take ibuprofen with food or milk to reduce stomach upset.
Opioids	Constipation, nausea, vomiting, drowsiness	Ask your doctor about stool softeners or medication for nausea and vomiting. Be careful driving or operating machinery if you feel drowsy.

Reducing Pain Medication

As you recover and become more active, reduce, and eventually stop taking pain medication. If pain persists, contact your healthcare team.



Tips for a Speedy Recovery

Be Active

Being active helps you recover faster and reduces pain. Gentle walking, water-based exercise (only after instruction from your physician for this activity), and chair exercises are helpful. Pace yourself to avoid pain flare-ups.

Eat Healthy

Healthy eating helps wounds to heal. Include more fruits, vegetables, and fiber to prevent constipation caused by some pain medications.

Reduce or Stop Smoking and Vaping

This reduces the risk of chest infections and blood clots, helping your recovery.

Reduce or Stop Alcohol

This speeds up your recovery after surgery.

Enjoyable Distraction and Relaxation

- Listen to recitation, music, or podcasts.
- Practice relaxation or mindfulness techniques.
- Read magazines or easy books.
- Try audio books or relaxation recordings.

We are Here for You

You will receive a phone call from our post-operative team within 48 hours of your procedure to check on how you are doing.

We will use this information leaflet to learn more about your recovery, so please keep it close by along with your Discharge Medication Plan.

If you have any questions or concerns, please raise these during the call.

Remember: Everyone heals at a different pace. Be patient with yourself. If you have any questions or concerns, please do not hesitate to contact your healthcare team.

 Sunset Mall, Jumeirah 3  800 77  058 100 1607

Operating Hours

Monday – Thursday: 8:00am – 8:00pm
Friday: 8:00am – 6:00pm
Sunday: 8:00am – 6:00pm

نصائح للتعافي السريع

المحافظة على النشاط البدني

يساعدك النشاط البدني على التعافي بشكل أسرع ويقلل الألم. تُعد تمارين المشي الخفيف والتمارين الجالسة مفيدة. وقد تفيدك أيضًا التمارين المائية (شرط وصفها لك من قبل طبيبك) ومع ذلك، تذكر ألا تجهد نفسك لتجنب عودة الألم أو ازدياده.

تناول الطعام الصحي

يساعد تناول الطعام الصحي على التئام الجروح. أضف المزيد من الفواكه والخضروات والألياف إلى نظامك الغذائي لمنع الإمساك الذي قد تسببه بعض المسكنات.

الحد من التدخين أو الإقلاع عنه

يساهم الحد من التدخين أو الإقلاع عنه في تقليل خطر الإصابة بالالتهابات الصدرية والجلطات الدموية، مما يساعد على التعافي.

الحد من تناول الكحول أو التوقف عنه

يساهم الحد من تناول الكحول أو التوقف عنه في تسريع تعافيك بعد الجراحة.

لاسترخاء والراحة

- استمع إلى التلاوات الهادئة أو الموسيقى أو البودكاست التي تساعدك على الاسترخاء.
- مارس تقنيات الاسترخاء أو اليقظة الذهنية.
- اقرأ المجلات أو الكتب السهلة.
- جرب الاستماع إلى الكتب الصوتية أو تسجيلات الاسترخاء.

ندعمك طوال رحلة التعافي

ستتلقى مكالمات هاتفية من فريقنا في غضون ٤٨ ساعة بعد العملية الجراحية لاطمئنان على حالتك. سنستخدم نشرة المعلومات هذه لمعرفة المزيد عن رحلة تعافيك، ولذلك يُرجى الاحتفاظ بها وبخطة الخروج من المستشفى. إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، لا تتردد في طرحها علينا أثناء المكالمات.

تذكر أن رحلة التعافي تختلف من شخص لآخر، ولذلك من المهم أن تتحلى بالصبر مهما طالّت مدة تعافيك، إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، لا تتردد في التواصل مع فريق الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك.

 سنست مول، جميرا 3  800 77  058 100 1607

ساعات العمل

الاثنين – الخميس: 8:00 صباحًا - 8:00 مساءً
الجمعة: 8:00 صباحًا - 6:00 مساءً
الأحد: 8:00 صباحًا - 6:00 مساءً

مسكنات الألم

- في وحدة الجراحة النهارية: ستعطيك مسكنات للألم بعد العملية الجراحية مباشرةً.
- في المنزل: ستحدد خطة الخروج من المستشفى مسكنات الألم التي ستساعدك على الحركة والمشي والقيام بالنشاط البدني، وتعد هذه المسكنات ضرورية لضمان تعافيك والتقليل من خطر الإصابة بمضاعفات مثل التهابات أو جلطات الدم.

كيف تخفف الأدوية من الألم

- الباراسيتامول: يحجب إشارات الألم في الدماغ والحبل الشوكي.
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (مثل الإيبوبروفين): تقلل الالتهاب والألم.
- المسكنات الأفيونية (مثل الكوديين والترامادول والمورفين): تحجب إشارات الألم في الحبل الشوكي والدماغ. احرص بأسرع وقت ممكن على التقليل من تناول الأدوية الأفيونية تدريجيًا حتى إيقافها لتجنب الاعتماد عليها.

التعامل مع الألم

- من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم بعد العملية الجراحية، إلا أن فريقنا الطبي والتمريضي سيساعدك على التعامل مع الألم بالأدوية الموصوفة. وحتى تتمكن من قياس الألم الذي تشعر به، يمكنك استخدام مقياس الألم الموضح أدناه لمساعدتك على تتبع الألم. يستخدم هذا المقياس الأرقام أو تعابير الوجه لمعرفة مقدار الألم الذي تعاني منه.
- مقياس الألم الرقمي: ضع تقييماً للألم الذي تشعر به من ٠ (لا ألم) إلى ١٠ (أسوأ ألم ممكن)
 - مقياس وونغ-بيكر للألم: اختر الوجه الذي يعبر بدقة عن الألم الذي تشعر به.

إذا واجهت صعوبة في إيقاف أي من أدويةك، تحدث إلى فريق الرعاية الصحية للحصول على طرق بديلة لإدارة الألم.

الآثار الجانبية المحتملة لمسكنات الألم

- الإمساك: اسأل طبيبك عن إمكانية تناول المليّنات إذا عانيت من الإمساك.
- الغثيان والتقيؤ: هناك أدوية يمكن أن تساعد في علاج هذه المشاكل.
- النعاس: يجب توخي الحذر أثناء القيادة أو تشغيل الآلات إذا كانت مسكنات الألم تسبب لك النعاس.

مسكنات الألم	الآثار الجانبية	ما يجب القيام به
باراسيتامول	الإمساك والغثيان والتقيؤ	اسأل طبيبك عن إمكانية تناول المليّنات أو أدوية للغثيان والتقيؤ.
إيبوبروفين	اضطراب المعدة وحرقة المعدة	تناول الإيبوبروفين مع الطعام أو الحليب لتقليل اضطراب المعدة.
المسكنات الأفيونية	الإمساك والغثيان والتقيؤ والنعاس	اسأل طبيبك عن إمكانية تناول المليّنات أو أدوية للغثيان والتقيؤ. كما يجب توخي الحذر أثناء القيادة أو تشغيل الآلات إذا كانت مسكنات الألم تسبب لك النعاس.

التقليل من تناول مسكنات الألم

مع تحسن حالتك وزيادة نشاطك، قلل تناولك لمسكنات الألم تدريجيًا وصولاً إلى إيقافها نهائياً. إذا استمر الألم، تواصل مع فريق الرعاية الصحية.



خطة إدارة الألم المخصصة

سيضع الفريق خطة مخصصة لك لمساعدتك على التعامل مع الألم، وستوضح هذه الخطة الأدوية التي يجب تناولها ومتى يجب تناولها وكيفية التوقف عن تناولها تدريجيًا بما يضمن سلامتك. من المهم اتباع هذه الخطة بحذافيرها لمساعدتك على التعافي بشكل أسرع وتجنب المشاكل.

DISCHARGE MEDICATIONS										
Your discharge medication plan			Days of the week							
Medication	Dosage	Time (follow the circled time)	Mon Date: / /	Tue Date: / /	Wed Date: / /	Thu Date: / /	Fri Date: / /	Sat Date: / /	Sun Date: / /	Further instructions/ remarks
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		AM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Noon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		PM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		Bedtime	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	



لقد خضعت لعملية جراحية، وحان الآن وقت العودة إلى المنزل. سيساعدك هذا الدليل على فهم الأعراض المتوقعة وكيفية الاعتناء بنفسك.

الأعراض المتوقعة

سيناقش معك فريقنا الأعراض المتوقعة في الأيام القليلة القادمة، وسيقدم لك تعليمات تضمن سلامتك وراحتك أثناء رحلة التعافي.

تعليمات الخروج من المستشفى

احرص على اتباع التعليمات التي سيقدّمها لك طبيبك الجراح في تقرير الخروج من المستشفى. سيشرح لك الطاقم التمريضي تفاصيل هذه التعليمات وسيساعدونك على تكيفها مع عاداتك وأدويةك اليومية.

التعامل مع الألم

من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم بعد العملية الجراحية، إلا أن فريقنا الطبي والتمريضي سيساعدك على التعامل مع الألم بالأدوية الموصوفة. وحتى تتمكن من قياس الألم الذي تشعر به، يمكنك استخدام مقياس الألم الموضح أدناه لمساعدتك على تتبع الألم. يستخدم هذا المقياس الأرقام أو تعابير الوجه لمعرفة مقدار الألم الذي تعاني منه.

- مقياس الألم الرقمي: ضع تقييماً للألم الذي تشعر به من ٠ (لا ألم) إلى ١٠ (أسوأ ألم ممكن)
- مقياس وونغ-بيكر للألم: اختر الوجه الذي يعبر بدقة عن الألم الذي تشعر به.

