

## 서부 시드니 현지보건지구의 수술 후 더 향상된 회복의 여정 *Enhanced Recovery After Surgery Journey at Western Sydney LHD*

저희는 곧 있을 수술에 대해 환자분들이 불안해하시고 궁금한 점도 많을 거라는 것을 이해합니다. 이 비디오는 서부 시드니 현지보건지구에 속한 병원 중 한 곳을 보여드리며 환자분께서 수술을 위해 병원에 오셨을 때 어떤 일들이 일어나는지 그리고 환자분께서 더욱 빠른 회복을 하실 수 있도록 이곳에서 어떻게 도와드리는지를 설명합니다.

### 입원 준비 절차

환자분은 수술 전 입원 준비 클리닉에서 검사를 위한 예약일시를 받으실 것입니다. 도움을 줄 수 있는 가족 구성원과 함께 오셔도 좋습니다. 영어가 선호하시는 언어가 아니라면 미리 직원에게 요청하셔서 통역사를 준비할 수 있도록 해주십시오. 현재 드시는 약들, 병원 검사 결과 및 서류들은 더욱 철저한 검사에 도움이 되니 꼭 잊지 말고 지참하고 오십시오.

간호사들은 우선 환자분의 심박동수, 혈압, 산소포화도를 측정하고 당뇨병 환자의 경우는 혈당 수치도 측정할 것입니다. 환자분의 질환에 따라 심전도 또는 폐기능 검사도 행해지게 됩니다.

그 다음엔 마취 및 수술팀이 환자분을 만나 병력에 관한 질문을 하고 신체 검사를 실시할 것입니다. 마취 및 수술팀은 마취 옵션들과 수술에 관해 환자분께 설명하고 환자분의 모든 관련된 질문에 대답해드릴 것입니다. 이러한 상담이 끝나고 환자분은 추가적인 조사 또는 혈액 검사를 받으시도록 요청될 수도 있습니다. 상담을 하는 동안 이 팀은 환자분이 드시는 모든 약들에 대해 점검하며 수술 전에 약에 대해 어떻게 하실 지를 구두와 문서로 지시해드립니다.

흡연자인 환자분의 경우, 되도록 빨리 중단하실 것을 강력히 권하며 그 이유는 흡연을 중단했을 경우 폐기능이 극적으로 향상되고 수술 후 합병증도 줄어들기 때문입니다. 환자분의 흡연 중단에 유익한 자료들을 풍부히 구할 수 있으며 언제라도 이곳의 담당 팀에 이야기하시면 조언을 해드릴 수 있습니다.

환자분의 수술과 수술 후 케어에 관해 더 많은 이해를 돕기 위해 수술과 관련된 정보지를 받으실 수도 있습니다.

모든 환자분들은 수술 전 가능하다면 매일 최소한 30분은 운동을 하시도록 강력히 권해드립니다. 이러한 운동은 근력을 강화시키고 더 빠른 회복을 도울 것입니다. 그리고 환자분은 이 기간에 충분한 휴식과 수면을 취하셔야 합니다.

환자분은 수술 전 건강에 좋은 단백질이 풍부한 음식을 많이 드셔야 합니다. 환자분은 음주를 줄이시거나 중단하셔야 합니다. 어떤 상황에 있어서는 단백질 보충 드링크를 드시라고 권해드릴 수도 있습니다. 과체중 또는 저체중인 환자분의 경우 홈닥터나 영양사를 만나 조언을 구하시는 것도 종종 좋은 방법이 될 수 있습니다.

수술 전날 환자분은 병원에 도착할 시간을 확인하기 위해 연락할 전화번호를 받으실 것입니다. 환자분은 수분을 충분히 섭취하고 수술 전후 관련 지시사항을 따르셔야 합니다.

금식은 진정제 투여 또는 전신 마취 이전에 필수적입니다. 지방이 없는 고형의 음식물은 마취 전 6시간 전까지는 드실 수 있습니다. 환자분들은 집을 떠나기 전 2시간 전까지 맑은 액상 음료를 마시도록 권장됩니다.

환자분의 모든 필수적인 약들을 지시 사항에 따라 복용하십시오. 이것은 특별히 마취과 의사 또는 수술 의사가 특별히 따로 알려드린 것이 없는 한 모든 수술에 해당합니다. 혹시 수분 섭취 제한이 있는 환자분은 이곳의 의사들에게 말씀해 주십시오. 허용되는 맑은 액상 음료는 다음과 같습니다. 맑은 사과 주스, 블랙 커피, 홍차, 물 그리고 스포츠 드링크입니다.

## 수술

수술 당일에는 스크린에 보여지는 다음과 같은 물품들을 꼭 지참하고 오시도록 확인해 주십시오.

환자분은 상처의 감염을 줄이기 위해 수술 전날 밤 항균제 또는 중성 세제로 깨끗이 샤워하시고 수술 당일 아침에도 이것을 반복하실 것을 권고합니다. 수술 당일에는 병원의 통원 수술 입원 사무실로 바로 가지면 됩니다. 가까운 가족 구성원 또는 친구 '한 분'과 함께 오셔도 됩니다. 같이 오신 분이 환자분의 소지품을 보관하셨다가 수술 후 병동으로 가지고 오시는 것이 바람직합니다. 만약 그것이 가능하지 않다면 환자 이동 담당자가 짐을 가져다 드릴 것입니다.

그 다음으로 환자분은 수술 전후 담당 간호사들을 보실 것입니다. 이 간호사들은 환자분이 수술을 받으실 만큼 충분히 건강한 상태인지 확인할 것입니다. 환자분의 개인 정보를 신중히 확인하고 병원 신원 확인용 허리밴드를 착용토록 제공 받으실 것입니다.

환자분은 간호사의 지시에 따라 병원 가운데로 돌아오고 수술 모자를 착용하실 것입니다. 다리의 혈액 순환을 향상시키는 스타킹을 착용하시도록 제공해드릴 수도 있습니다.

환자분은 수술 의사들과 만나고 수술 의사들은 환자분이 수술에 관해 궁금한 모든 질문들에 답해드릴 것입니다. 그들은 환자분에게 수술에 관해 설명하고 아직 동의서를 서명하지 않으셨다면 동의서에 서명하시려고 할 것입니다. 필요하다면 수술을 어느 쪽에 할지, 수술 부위는 어디인지 표시를 할 것입니다.

마취 의사 중 한 명이 수술 전에 환자분을 만나게 됩니다. 마취 의사는 환자분을 살펴보고 환자분이 수술할 준비가 되어 있는지 확인하기 위해 몇가지 질문을 할 것입니다. 마취 의사는 또한 마취 및 통증 관리 옵션과 회복 기간에 대해 설명드릴 것입니다. 마취 의사는 환자분의 모든 질문 또는 우려사항에 답변해 드릴 것입니다. 환자분이 준비가 되면 수술을 위해 수술실로 옮겨드립니다. 가족 또는 친구분은 수술실 문까지 환자분과 동행할 수 있습니다.

수술 전후 담당 간호사가 마취실에서 환자분을 만나 환자분의 신원과 수술에 관해 다시 질문을 할 것입니다. 환자분에게 이것이 반복적으로 보일 수 있지만 실수를 줄이기 위해서 각 단계마다 이러한 사항들을 확인해야 합니다.

마취과 의사는 정맥내 투여기를 환자분의 정맥에 꽂아 마취제를 투여합니다.

의사는 마취제의 일부로서 또는 수술 후 통증 관리 계획의 일부로서 환자분의 허리에 어떠한 약물을 투여할 수도 있습니다. 시술 전 환자분이 더욱 편안하게 느낄 수 있도록 국부 마취 또는 진정제를 투여해드릴 수도 있습니다.

때때로 수술을 할 부위의 감각을 없애기 위해 초음파 기계를 동원하여 말초신경차단제를 주사할 수도 있습니다.

환자분이 잠들기 전에 수술실 스태프들은 여러가지의 모니터링 장비들을 환자분에게 연결시키는데, 이는 수술이 진행되는 내내 환자분의 활력 징후를 측정하기 위함입니다.

수술을 시작하기 전, 수술실의 팀 전체는 하던 일을 멈추고 안전 점검 리스트를 확인하여 팀 전원이 준비되어 있고 환자분에 관한 필수 정보를 인지하고 있는지 확인합니다.

환자분의 수술이 진행되는 전체 시간 동안 마취과 의사는 환자분의 활력 징후를 면밀히 모니터할 것입니다. 마취과 의사들은 환자의 안전을 지키고 통증을 최소화하는 분야의 전문가들입니다. 환자의 품위를 지켜드리는 것이 중요하기에 환자분을 덮개로 최대한 가려드릴 것입니다. 또한 상처 감염의 위험을 감소시키기 위하여 수술 동안 환자분을 따뜻하게 해드릴 것입니다.

## 회복

수술이 끝난 후, 수술팀은 모든 팀원이 회복을 위한 환자분의 필요를 인지하고 있는지 또 다른 안전 점검 리스트를 통해 확인할 것입니다.

심장 수술을 받았거나 수술 후 즉각적인 집중케어부의 모니터링이 필요한 경우가 아니라면 대부분의 환자분들은 회복실로 옮겨질 것입니다.

환자분이 마취에서 깨어나시는 동안 산소 요법을 받으실 것입니다. 회복 담당 스태프들과 마취 의사는 일정 시간 동안 환자분을 세심히 모니터할 것이며 병동 또는 준중환자실로 옮겨지기 전에 편안히 계시도록 해드릴 것입니다. 통증이 있으시거나 메스꺼움을 느끼실 경우 약을 드릴 것입니다.

이 시점에 환자분의 중요한 지인 또는 가족 친지 분들은 환자분이 어떤 입원 병동으로 가시는지 문의하실 수 있습니다. 그분들이 환자분에 대해 염려하시고 있다는 점을 이해하지만 병원 스태프들이 이 중요한 시기에 환자분을 돌보는 것에 집중하고 있을 동안에는 그분들이 인내를 가지고 기다려 주시면 감사하겠습니다.

환자분이 병동에 계실 때 수술팀은 매일 환자분이 잘 회복하고 계신지 살필 것입니다. 수술 후 어느 정도의 불편함은 있을 수 있으며 필요하다면 통증관리팀이 환자분을 만날 수 있도록 할 것입니다.

수술 후 회복에 걸리는 시간은 수술의 종류와 신체의 반응에 따라 다릅니다. 빠른 회복을 위해 환자분이 할 수 있는 것들이 있습니다.

환자분이 수술 후 침대에 누워 계실 때, 폐의 기저는 완전히 팽창하지 못할 수 있으며 이는 폐렴의 위험을 유발할 수 있습니다. 폐의 확장을 돕기 위해 유발폐활량측정장비를 매 시간 몇 번씩 사용하시는 등 규칙적인 호흡 운동을 하실 것을 강력히 추천합니다.

근력을 회복하기 위해 가능하다면 환자분이 앉아 계시고 또 침대에서 일어나 걸어 돌아 다니시기를 강력히 권장합니다. 이것은 수술 후 합병증의 위험을 감소시키며 다리와 폐의 혈전의 위험도 감소시켜 줄 것입니다. 환자분이 혼자서 안정감 있게 일어날 수 없으시다면 간호사와 물리치료사가 도움을 드릴 것입니다.

빠른 회복을 위해 바람직한, 균형 잡힌 식단으로 식사하시는 것이 중요합니다. 이곳의 모든 식단은 필요한 영양소들을 제공하기 위해 고안된 것입니다. 병원 식사가 환자분께 맞지 않는다면 선호하시는 음식을 가족이 직접 데에서 만들어 가져다 주시길 권합니다. 환자분의 회복에 도움이 된다고 판단될 경우, 환자분에게 동료 영양사를 추천해 드릴 것입니다.

환자분이 퇴원할 준비가 되시면 간호사가 퇴원 서류와 추후 병원 예약에 관한 정보를 드릴 것입니다. 퇴원 후 드실 약과 필요하실지 모를 장비에 관한 조언을 드릴 것입니다. 필요할 경우, 연계된 보건 의료팀에서 환자분을 방문하여 병원에서 밖으로의 생활 변화에 관한 도움을 드릴 것입니다.

시간을 내어 이 영화를 관람해 주셔서 감사드립니다. 곧 있을 환자분의 수술에 최선의 결과를 기원합니다. 수술과 관련된 질문이 있으시면 언제든지 이곳 직원들에게 문의하여 주십시오. 환자분들의 경험에 관한 피드백은 저희들이 계속하여 서비스를 향상시키는 데에 도움이 되기에 환자분께서 피드백을 주시길 기대합니다.