ВМЕСТЕ В ПОЕЗДКЕ

Руководство для сопровождающего

Для партнёра, родителя или друга, который едет вместе: чего ждать в каждый день, как помогать без лишней опеки и чем занять свободное время



При пересадке волос сопровождающий – это поддержка, а не необходимость. При операции под общим наркозом мы его рекомендуем, а при некоторых операциях – просим.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ	СОПРОВОЖДАЮЩИЙ	ПОЧЕМУ
Пересадка волос, PRP	По желанию	Местная анестезия; пациент уходит сам и справляется один
Ринопластика	Рекомендуется	Ночь в клинике, затем неделя отёка и повязок
Операции на груди или теле	Очень рекомендуется	Поднимать и тянуться нельзя; помощь в отеле нужна
Комбинированные операции	Просим	Восстановление тяжелее; планируем с учётом сопровождающего

ДВОЕ В ПУТИ, ОДИН ПЛАН



Роль сопровождающего практическая: нести, приносить, запоминать и замечать.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ МЕНЯЕТ СОПРОВОЖДАЮЩИЙ

- ✓ **Кто-то запоминает.** Инструкции после наркоза часто забываются; вы их тоже услышите.
- ✓ **Кто-то носит.** Сумки, вода, аптека – мелочи, которые важны, когда наклоняться нельзя.
- ✓ **Кто-то замечает.** Изменение цвета, температуры или настроения, которое пациент может не уловить.
- ✓ **Кто-то рядом.** Во вторую ночь в номере отеля бывает очень тихо.

Обычно пакеты включают проживание сопровождающего в номере без доплаты, а также трансферы. Уточните у координатора, что входит в ваш план.

Спросите координатора, стоит ли брать сопровождающего именно при вашем плане.

Поездка с вашей стороны

Ваши дни устроены иначе, чем у пациента. Вот что обычно ждёт вас в каждый из них.

ТИПИЧНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ

ПРИЛЁТ
Трансфер и отель
Встреча в аэропорту; заселение вместе. Ранний отбой поможет обоим.

ДЕНЬ 1
Консультация
Вы можете присутствовать. Записывайте: пациент слушает иначе.

ДЕНЬ 2
Процедура
Для вас – долгое ожидание. Спросите, когда ждать новостей и где быть.

ДЕНЬ 3
Первый осмотр
Перевязка или первое мытьё. Запомните порядок: возможно, вы будете помогать.

ДЕНЬ 4–5
Тихие дни
Короткие прогулки, еда, отдых. Именно тогда ваша помощь важнее всего.

ОТЪЕЗД
Осмотр, рейс
Документы получены; сумки – на вас.

ИМЕННО В ДЕНЬ ПРОЦЕДУРЫ

- Узнайте у координатора, сколько примерно длится процедура и когда вам сообщат, что она завершена
- Можно ждать в клинике или вернуться в отель – команда позвонит в любом случае
- Приготовьте к возвращению свободную одежду пациента, воду и зарядку для телефона
- Хирург или координатор всё вам расскажет после; запишите

ПЕРВАЯ НОЧЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

- **Положение для сна.** Возможно, нужно помочь уложить подушки для сна на спине с приподнятой головой.
- **Время приёма лекарств.** Следите за графиком; ставьте будильники на своём телефоне, а не на его.
- **Вода и небольшие порции.** Понемногу и часто; аппетит возвращается медленно.
- **Будьте на связи.** Держите телефон включённым и знайте экстренный номер клиники.

Сохраните экстренный номер клиники в своём телефоне до дня процедуры.

СТРАНИЦА 3 ИЗ 4

Как помогать — и на что смотреть

Самый полезный сопровождающий – спокойный, практичный и наблюдательный. Вы не медсестра; вы тот, кто замечает и звонит.

ПОЛЕЗНО И МЕНЕЕ ПОЛЕЗНО

Полезно

Тихая практическая поддержка.

- ✓ Сумки, двери, аптека и еда – на вас
- ✓ Помогать с мытьём, если попросят
- ✓ Следить за временем приёма лекарств
- ✓ Поощрять короткие прогулки, а не геройство
- ✓ Делать фото для клиники, если она просит

Менее полезно

Из лучших побуждений, но добавляет напряжения.

- ✓ Комментировать, как это выглядит на второй-третий день
- ✓ Сравнивать с результатами из интернета
- ✓ Звать на экскурсии, пока пациент не готов
- ✓ Искать симптомы в интернете поздно ночью
- ✓ Считать каждый дискомфорт экстренным – или ни один

НОРМАЛЬНО ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

- ✓ Отёк и синяки, пик которых около второго-третьего дня
- ✓ Усталость, подавленность, плохой аппетит несколько дней
- ✓ Небольшое подтекание под повязкой в первый день
- ✓ Онемение в зоне вмешательства и вокруг неё

ЗВОНИТЕ КОМАНДЕ

- ⚠ Температура, озноб или плохое самочувствие
- ⚠ Одна сторона вдруг отекает сильнее другой или становится напряжённой
- ⚠ Кровотечение, которое пропитывает повязку и не останавливается при нажатии
- ⚠ Боль, которая усиливается, а не стихает, одышка или боль в икре

Сомневаетесь — звоните

Команде гораздо лучше ответить на вопрос, который окажется пустяком, чем узнать о проблеме наутро. Номер работает днём и ночью всё время вашего пребывания.

Держите эту страницу под рукой первые три дня.

СТРАНИЦА 4 ИЗ 4

Ваше время в Стамбуле

Будут часы, когда пациент отдыхает, а вы свободны. Шишли расположен между Нишанташи, Таксимом и Босфором; почти всё ниже – короткая прогулка или десять минут на такси.

РЯДОМ С КЛИНИКОЙ

Нишанташи
Кафе, бутики и тихие улицы в пятнадцати минутах пешком.

Торговые центры
Несколько – недалеко на такси: аптека, еда и смена обстановки.

Босфор
Набережные Ортакёя и Бебека, двадцать минут на такси. Хорошо для долгой неспешной прогулки.

Старый город
Султанахмет – это полдня; оставьте его до момента, когда пациент сможет пойти с вами, или сходите, пока он спит.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- [ ] Такси много; приложения работают и показывают стоимость
- [ ] Карты принимают почти везде; немного лир – для мелких магазинов
- [ ] Аптеки (eczane) отмечены красной буквой E; во многих рядом с клиникой говорят по-английски
- [ ] Водопроводная вода подходит для мытья; пьют обычно бутилированную
- [ ] Аэропорты Стамбула далеко от центра – в день вылета закладывайте два часа

ДОМОЙ ВМЕСТЕ

- ✓ **Сумки – на вас.** Ограничения на подъём тяжестей действуют и в аэропорту.
- ✓ **Спросите о местах.** После операций на теле помогут место у прохода и простор для ног.
- ✓ **Документы при себе.** Выписка, список лекарств и контакты клиники – в ручной клади.
- ✓ **Спланируйте первые дни дома.** Еда в холодильнике, даты контроля в календаре, номер WhatsApp сохранён.

ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Поговорите с нами, прежде чем решать

Консультация
Бесплатный разговор с координатором, без обязательств.

Пришлите фото
Медицинская команда ответит оценкой.

WhatsApp
Отвечаем на вашем языке, обычно в тот же день.

✓ **Бесплатная консультация · Бесплатная оценка врача**

WHATSAPP

ЧИТАТЬ ОНЛАЙН

ПОЧЕМУ ESTECENTER?

- ✓ Опытные медицинские команды
- ✓ Индивидуальный план лечения
- ✓ Поддержка иностранных пациентов
- ✓ Сопровождение на всём пути

estecenter.com/ru

Это руководство носит информационный характер.
Возможность лечения определяется после медицинского обследования.