Gujarati

રોયલ નેશનલ ઓર્થોપિડિક હોસ્પિટલ
એનએચએસ ટ્રસ્ટ

Royal National Orthopaedic Hospital
NHS Trust

સંપૂર્ણ ગોઠણ બદલ (ટોટલ ની રીપ્લેસમેન્ટ) વિશે માર્ગદર્શન

A Patient’s Guide to Total Knee Replacement

જોઈન્ટ રીકન્સ્ટ્રકશન યુનિટ(Joint Reconstruction Unit)
ટેલિફોન: 020 8909 5710

જો તમારે આ પત્રિકાનું કોઈ પણ ભાષામાં ભાષાંતર જોઈતું હોય કે મોટી છાપ વાળી પત્રિકા મેળવવી હોય તો મહેરબાની કરી ક્લિનિકલ ગવર્નન્સ ડિપાર્ટમેન્ટનો 020 8909 5339 ઉપર સંપર્ક કરો.

સંપૂર્ણ ગોઠણ બદલ (ટોટલ ની રીપ્લેસમેન્ટ– ટીકેઆર (TKR) વિશે દર્દી માર્ગદર્શન

A patient's guide to a total knee replacement (TKR)

આ પત્રિકાનો ઉદ્દેશ તમને કેટલીક માહિતી આપવા માટેનો છે કે જે તમને તમારા હોસ્પિટલ માં દાખલ થવાની તૈયારી કરવા માટે મદદરૂપ બની શકે. દર્દીને અપાતી સારવાર દરેકના અંગત સંજોગો અનુસાર હોય છે કે જેથી તમારો પોતાનો અનુભવ અહિં આપેલ માહિતીથી કદાચ થોડો જુદો હોઈ શકે.

અમારા કર્મચારીઓ તમને મદદ કરવા માટે અને તમારા કોઈપણ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા માટે તૈયાર હોય છે તો તેમને કોઈપણ બાબતની પુછપરછ કરતા અચકાશો નહિં.

મારે સંપૂર્ણ ગોઠણ બદલવાની શા માટે જરૂર છે?

Why do I need a total knee replacement?

ઘણાં સંજોગોમાં સંપૂર્ણ ગોઠણ બદલવાની જરૂર હોય છે. તેમાં મુખ્યત્વે ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટીસ હોય છે તેનો મતલબ એમ હોય છે કે ગોઠણની કાર્ટિલેજ ઘસાઈ ગઈ છે કે જેના લીધે ગોઠણથી નીચેનો નળો (શીનબોન) અને સાથળ(થાઈબોન) એકબીજા સાથે ઘસાય છે. એ તો તમે જાણતા જ હશો કે આ કેવું પીડાજનક છે અને તે તમારી ગોઠણને પહેલા ની જેમ હલનચલન કરતાં અટકાવે છે.

ટીકેઆર (TKR) ની બદલીમાં બીજી કોઈ શકયતા છે?

Are there any alternatives to a TKR?

શારીરિક શસ્ત્રક્રિયા નો સુઝાવ કરતાં પહેલા તમારા ડોકટરે તમને બીજી કેટલીક સારવારો જેમ કે દવાઓ, ફીઝીઓથેરાપી (કસરત) ચાલવા માટે મદદરૂપ સાધનો અથવાતો બીજા પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયા વિશે સૂચન કરેલ હશે. જ્યારે આમાંથી કોઈપણ સારવાર તમારી પીડાને કાબુમાં ન કરી શકે ત્યારે ડોકટર સંપૂર્ણ ગોઠણ બદલનું સૂચન કરે છે.

સંપૂર્ણ ગોઠણ બદલ (ટીકેઆર) શું છે?

What is a total knee replacement (TKR)?

સંપૂર્ણ ગોઠણ બદલ દરમ્યાન સાથળના છેડાનો ભાગ અને ગોઠણથી નીચેના નળાનો ઉપરનો ભાગ કાઢી લેવામાં આવે છે અને તેની બદલીમાં કૃત્રિમ ગોઠણ (પ્રોસ્થેસીસ) બેસાડવામાં આવે છે. કૃત્રિમ ગોઠણ સામાન્ય રીતે ધાતુ અને ઉચ્ચ ઘટ્ટતાવાળા પ્લાસ્ટિકની બનેલ હોય છે.

તે કેવી રીતે મદદ કરશે? How will it help?

ટીકેઆર નો ફાયદો એ છે કે તમારા ઓપરેશન બાદ તમારી પીડામાં થોડીક રાહત થશે અને આ પીડાની રાહતથી તમારા હલનચલનમાં સુધારો થશે.

ટીકેઆર ઓપરેશનમાં કોઈ જોખમ ખરૂં?

Are there any risks associated with a TKR Operation?

આ ઓપરેશન સાથે કેટલાક જોખમો જોડાયેલા છે અને જો કે તે જવલ્લે જ બની શકે તેમ છતાં તેમના વિશે તમારે જાણવું જરૂરી છે.

- **ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસીસ (ડીવીટી)** – ડીવીટી એ પગની અંદર લોહીનો ગટ્ઠો છે કે જેની સારવાર લોહીને પાતળું બનાવે તેવી દવાથી કરાય છે. ડીવીટી થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે અમે તમને સ્ટોકીંગ્સ પહેરવા આપીએ છીએ કે જે લોહીના પરિભ્રમણમાં મદદરૂપ થાય છે અને ફીઝીઓથેરાપીસ્ટ અને નર્સો તમને તમારા પગની કસરતો કેવી રીતે કરવી તે બતાવશે.

- **રોગનો ચેપ (ઈન્ફેકશન)** – તમને કોઈ ચેપ લાગવાની થોડીક શકયતા હોય છે જો આમ થાય તો ટીકેઆર કાઢી લેવાની અને અમુક સમય બાદ ફરી બેસાડવાની જરૂર ઉભી થાય. તમારા ઓપરેશન દરમ્યાન તમને કોઈપણ ચેપ ન લાગે તે માટે શકય હોય તે બધી જ સાવચેતી લેવામાં આવે છે.

- **સાંધાની શિથિલતા (લુસનીંગ)** – કૃત્રિમ ગોઠણનો સાંધો ઢીલો પડી શકે છે અને જો તેમ થાય તો તે સુધારવા માટે બીજું ઓપરેશન કરવું પડે.

- **સાંધાની કઠણતા (સ્ટીફનેસ)** – ગોઠણનો સાંધો કઠણ બનવાથી કે સાંધાનું હલનચલન સંતોષકારક રીતે ન કરી શકવાથી બીજી અટપટી ગૂંચવણ ઉભી થઈ શકે છે. તમારા સાંધાના હલનચલનનું ધ્યાન રાખવા માટે યોગ્ય કસરતો તમને બતાવવામાં આવશે.

જો અહિં જણાવેલ જોખમો વિશે તમને કોઈપણ ચિન્તા હોય તો ઓપરેશન પહેલા તમારા હોસ્પિટલના ડોકટરની સાથે વાતચીત કરી વધુ સલાહ મેળવો.

હોસ્પિટલ આવતા પહેલા : Before coming into hospital

આ પત્રિકા 'બીફોર યુ કમ ઈન ટુ હોસ્પિટલ'ના સંદર્ભમાં વાંચો.

- **પૂર્વ મૂલ્યાંકન (પ્રી એસેસમેન્ટ)** – તમારા ઓપરેશન પહેલાં તમને કદાચ પૂર્વ મૂલ્યાંકન મુલાકાત માટે કહેવામાં આવશે. આ મુલ્યાંકનનો હેતુ તમે ઓપરેશન માટે તૈયાર છો કે નહિં તે બાબતે તમારી મેડિકલ તપાસ કરવાનો છે. તમે ડોકટરને મળશો કે જે તમારી સાથે તમારી ઓપરેશનની પરવાનગી વિશે વાતચીત કરશે. તમને લાગતાવળગતા પરવાનગી પત્રકો ઉપર સહી કરવાનું કહેવામાં આવશે.

- **ગર્ભાધાન અવરોધક ગોળી (કોન્ટ્રાસેપ્ટીવ પીલ) અથવા હોર્મોન રીપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (એચઆરટી)** – તમારા સંજોગો મુજબ જો તમે આમાંથી કોઈ સારવાર લેતા હશો તો સ્ત્રીઓ એ કોન્ટ્રાસેપ્ટીવ પીલ કે એચઆરટીની દવા, ઓપરેશનના છ (6) સપ્તાહ પહેલાં લેવાનું બંધ કરવું પડશે. આ બાબતે તમને તમારા જીપી સાથે વાતચીત કરી લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

- **પરિવહન** – જાતે ગાડી ચલાવીને હોસ્પિટલ આવશો નહિં કારણકે તમે જાતે ગાડી ચલાવીને ઘેર જઈ નહિં શકો. તમારા ઓપરેશનને લીધે કદાચ તમારો કારનો વીમો રદબાતલ થઈ શકે. અમારૂં સૂચન છે કે તમે તમારી વીમા કમ્પની સાથે વાતચીત કરી તમારા થનારા ઓપરેશન ની માહિતી આપો કે જેથી તેઓ જરૂર હોયતો તમારી પોલીસીમાં બંધબેસતો સુધારો કરી શકે.

મહેરબાની કરી, હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યા બાદ ઘેર પહોંચવા માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી લેશો.

તમે હોસ્પિટલ આવશો ત્યારે શું થશે?

What will happen when you arrive at hospital?

સામાન્યતર તમને ઓપરેશનના આગલા દિવસે દાખલ કરવામાં આવશે. આ રીતે તમે હોસ્પિટલમાં સ્થિત થઈ શકો અને અમારે જો કોઈ ટેસ્ટ કરવા હોય તો કરી શકીએ. આ માં એકસ–રે અને લોહી તપાસ પણ થઈ શકે.

દાખલ કર્યા બાદ તમને વોર્ડના કર્મચારી દ્વારા આવકાર આપવામાં આવશે. તમને એક 'નેમ્ડ નર્સ' (તમારા હોસ્પિટલ ના સમય માટે નિયુકત નર્સ) આપવામાં આવશે કે જે જેમ બને તેમ જલ્દી પોતાનો પરિચય કરાવશે. તમે આ સાથે તમારી સારવાર ટીમના બીજા સભ્યોને પણ મળશો. જો તમારે કોઈ પણ પ્રશ્નો પુછવા હોય તો અમારા કર્મચારીઓને પૂછવામાં અચકાશો નહિં.

ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) The Operation

ઓપરેશન પહેલા સારવાર ટીમના એક ડૉકટર તમારી સાથે ઓપરેશન બાબતની ચર્ચા કરશે અને જો તમારે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તેનો જવાબ આપશે. ઓપરેશન માટે પરવાનગી આપવા ફોર્મ ઉપર તમને સહી કરવાનું કહેવામાં આવશે. (ઓપરેશનની પરવાનગી વિશે સમજણ આપતી પત્રિકા તમને આ પહેલા આપવામાં આવી હશે. જો આ તમને આપવામાં ન આવી હોય તો મહેરબાની કરી અમારા કર્મચારીને જણાવો.

ઓપરેશનનો દિવસ: The day of your operation

તમારા એનેસ્થેટીસ્ટની સુચના મુજબ, તમારા ઓપરેશનના છ કલાક પહેલા કંઈજ ખાવું કે પીવું નહિં તેની સૂચના આપવામાં આવશે. જો આ સૂચના નું પાલન નહિં કરવામાં આવે તો તમારા ઓપરેશનમાં વિલંબ થશે કે કદાચ રદ પણ થશે. ઓપરેશન પહેલા એનેસ્થેટીસ્ટ તમને મળવા આવશે. જો તમે કોઈ દવાઓ નિયમીત રીતે લેતા હોવ તો મહેરબાની કરી એનેસ્થેટીસ્ટને પુછશો કે ઓપરેશનના દિવસે કઈ દવા લેવી.

જયારે તમને ઓપરેટીંગ થિયેટરમાં લઈ જવાનો સમય થશે ત્યારે પોર્ટર્સ તમને તમારા ખાટલા સહિત થિયેટર માં લઈ જશે. એક નર્સ તમારી સાથે હશે અને તે તમને થિયેટર ટીમની સારસંભાળમાં સોંપી દેશે.

સામાન્ય રીતે ઓપરેશન તમને સંપૂર્ણ બેભાન બનાવી દઈ (જનરલ એનેસ્થેટીક) કરવામાં આવશે. સાધારણ રીતે ગોઠણ બદલ ઓપરેશન 2-3 કલાક ચાલે છે. તમે તમારા વોર્ડમાંથી આના કરતા લાંબા સમય માટે દૂર હશો કારણકે ઓપરેશન પછી તમને રીકવરી વિભાગમાં લઈ જવામાં આવશે અને જ્યાં સુધી તમે વોર્ડ માં પાછા આવવા માટે સાઝા નહિં હોવ ત્યાં સુધી ત્યાં તમારી સારવાર કરવામાં આવશે.

ઓપરેશન બાદ મને કેવું લાગશે?
How will I feel after the operation?

ઓપરેશન બાદ તમને જરા પીડા અને અસ્વસ્થતા થશે કે જેના માટે તમને દવા આપવામાં આવશે અને તમને કદાચ નીચે જણાવેલ પરિસ્થિતી લાગુ પડશે.

- તમારા ગોઠણ ઉપર પ્લાસ્ટર લગાવેલ હશે અને/અથવા મોટું બેન્ડેઝ લગાવેલ હશે. આ બેન્ડેઝ 1-2 દિવસમાં કાઢી લેવામાં આવશે.
- તમારા ઘામાંથી પ્રવાહી નિકાલમાટે નાની નળીઓ નીકળતી હશે. આ નળીઓ 1-2 દિવસમાં કાઢી લેવામાં આવશે.
- ગુમાવેલ પ્રવાહી બદલવા માટે તમને ડ્રીપ ઉપર રાખવામાં આવશે.
- તમારા લોહી/શરીરમાં પ્રાણવાયુ (ઓકસીઝન) નું પ્રમાણ વધારવા માટે તમને ઓકસીઝનનો માસ્ક આપવામાં આવશે.

તમારા ઓપરેશનના 1-2 દિવસ બાદ તમને ખાટલામાંથી બહાર નીકળવા મદદ કરવામાં આવશે. તમારા ફીઝીઓથેરાપીસ્ટ ગોઠણને કેવી રીતે મજબૂત બનાવવી તેની કસરતો બતાવશે અને થોડાક દિવસો બાદ તમે ચાલવાના સાધનની મદદ વડે ચાલતા થઈ શકશો. દા.ત. ફ્રેમ, ક્રચીઝ અથવાતો વોકીંગ સ્ટીક. ઘેર જતા પહેલાં અમે તમારી પગથીયા ચડી શકવાની ક્ષમતાની ચકાસણી પણ કરીશું

ગૃહ પ્રયાણ Going home

જો કે દરેક દર્દીના સંજોગો જુદા જુદા હોય છે તેમ છતાં મોટાભાગના દર્દીઓ ઓપરેશનના 5-7 દિવસ પછી ઘેર જાય છે. અમારો ધ્યેય છે કે ઘેર જવાની રજા મળતા પહેલા તમારી નવી ગોઠણ તમે 90 ડીગ્રી જેટલી વાળી શકો (રાઈટ એન્ગલ). તમારી ગોઠણનું હલનચલન જાળવવા માટે તમારે કસરત કર્યા કરવી પડશે.

આઉટપેશન્ટસ / ફોલોઅપ મુલાકાત
Out-patient / Follow up appointments

હોસ્પિટલમાંથી જતાં પહેલા તમને લગભગ છ સપ્તાહ બાદની આઉટપેશન્ટ મુલાકાત (એપોઈન્ટમેન્ટ) આપવામાં આવશે. તમારા કન્સલ્ટન્ટની ટીમના એક ડૉકટર તમને આ મુલાકાત દરમ્યાન મળશે.

સામાન્ય જીવન પુનરારંભ Resuming normal life

થોડાક સપ્તાહો દરમ્યાન તમે ધીમે ધીમે તમારી હલનચલનની ક્ષમતા વધારશો. તમારી આઉટપેશન્ટની મુલાકાત દરમ્યાન તમારા ડૉકટર તમને , તમે કામ ઉપર કયારે પાછા જઈ શકો અને ગાડી ચલાવવાનું પાછું કયારે શરૂ કરી શકો તે વિશે કહેશે.

ધુમ્રપાન નિષેધ નીતિ (પોલીસી) No Smoking policy

ધુમ્રપાન કરવાથી પ્રાણઘાતક રોગ થઈ શકે તેથી અમે ધુમ્રપાન નિષેધ નીતિ અપનાવી છે. દર્દીઓ અને મુલાકાતીઓને નિયુકત કરેલ વિસ્તાર સિવાય હોસ્પિટલના બીજા કોઈ ભાગમાં ધુમ્રપાન ન કરવા વિનંતી કરવામાં આવેલ છે.

જો તમારે બીજા કોઈ પણ પ્રશ્નો અથવા વ્યાકુળતા હોય તો મહેરબાની કરી હોસ્પિટલ આવતા પહેલાં યુનીટ કોઓર્ડિનેટરનો સંપર્ક સાધો. આ પત્રિકાના પ્રથમ પાના ઉપર આપેલ ટેલિફોન નંબર ઉપર જોઈન્ટ રીકન્સ્ટ્રકશન યુનીટનો સંપર્ક કરો.

અમારું સૂચન છે કે તમે જ્યારે હોસ્પિટલ આવો ત્યારે આ પત્રિકા તમારી સાથે લાવો અને તેનો માર્ગદર્શિકા તરીકે ઉપયોગ કરો.

તમારી નોંધ...

જીપી સર્જરીઃ GP Surgery:

ડિસ્ટ્રીકટ નર્સઃ District Nurse:

મહેરબાની કરી નોંધ લેશો કે આ સલાહપત્રિકા જ છે.
તમારા પોતાના અનુભવ પત્રિકામાં દર્શાવેલ વિગત કરતાં જુદા હોઈ શકે.

જો આ પત્રિકા વિશે તમારે કોઈ પણ ટીકાટિપ્પણી કરવી હોયતો મહેરબાની કરીઃ
કિલનિકલ ગવર્નન્સ વિભાગનો 020 8909 5592 ઉપર સંપર્ક સાધો.

Royal National Orthopaedic Hospital
NHS Trust
Brockley Hill
Stanmore, Middlesex HA7 4LP
Tel: 020 8954 2300

www.rnoh-stanmore.org.uk

© RNOH April 2002(Revision 1) : Serial Number P016
Produced by the Communications Department.