

**DROGOWSKAZ**

**PROGRAM PREHABILITACJI**

Lista zadań w ramach przygotowania do operacji – dla lepszej samokontroli. Każdego dnia zaznacz , że wykonałeś wszystkie elementy przygotowania do planowanej operacji.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dni do operacji** | **Preparat odżywczy**  *(nazwa)* | **Preparat odżywczy**  *(ilość opakowań spożytych w dniu)* | **Aktywność fizyczna/ ćwiczenia** | **Suplementacja witaminy D3** |
| 14 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |

zarządzanie lękiem, uważność

trening fizyczny

optymalizacja medyczna

wsparcie psychologiczne

modyfikacja stylu życia

rezygnacja

z nałogów

planowanie żywienia

edukacja pacjenta i opiekuna

**PREHABILITACJA**