

Stoma Reversal — Printable Patient Checklist

قائمة تحضير المريض لعملية إغلاق الستوما

Use this checklist daily in the weeks leading up to your surgery and during the first 6 weeks of recovery. Tick each item as you complete it. Bring this sheet with you to clinic visits.

استخدم هذه القائمة يومياً في الأسابيع التي تسبق العملية وخلال الأسابيع الستة الأولى بعدها. ضع علامة (✓) أمام كل بند تخرجه، وأحضِر الورقة معك في زيارتك للعيادة.

Patient name / اسم المريض: _____

Surgery date / تاريخ العملية: _____

1. Diet — التغذية

Before surgery — قبل العملية

- ☐ Drink 1.5-2 L of water daily / اشرب 1.5-2 لتر من الماء يومياً
- ☐ Eat protein at every meal: eggs, chicken, fish, legumes, dairy / تناول البروتين في كل وجبة: بيض، دجاج، سمك، بقوليات، ألبان
- ☐ Include vitamin C (oranges, peppers, kiwi) to support wound healing / لدعم التئام الجرح (برتقال، فلفل، كيوي) C أضف فيتامين
- ☐ Reduce processed sugar and fried food / قلل السكر المصنّع والمقلي

- Stop smoking and avoid alcohol at least 2 weeks before surgery / توقف عن التدخين وتجنب الكحول قبل العملية بأسبوعين على الأقل.

First 2 weeks after closure — أول أسبوعين بعد الإغلاق

- Start with a low-fiber, soft diet (white rice, white bread, banana, boiled potato, lean chicken) / ابدأ بنظام قليل الألياف وسهل الهضم (أرز أبيض، خبز أبيض، موز، بطاطس مسلوقة، دجاج مشوي بدون جلد).
- Eat 5-6 small meals instead of 3 large ones / تناول 5-6 وجبات صغيرة بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- Chew each bite thoroughly (at least 20 times) / امضغ كل لقمة جيداً (20 مرة على الأقل).
- Avoid raw vegetables, nuts, seeds, popcorn, spicy food, and carbonated drinks / تجنب الخضار النيء، المكسرات، البذور، الفشار، الأكل الحار، والمشروبات الغازية.
- Keep a simple food diary noting any food that triggers urgency or loose stool / دوّن في مذكرة بسيطة أي طعام يسبب لك إسهالاً أو إلحاحاً مفاجئاً.

Weeks 3-6 — من الأسبوع الثالث إلى السادس

- Reintroduce one new fiber food every 2-3 days and watch the response / أضف صنف ألياف جديد كل 2-3 أيام وراقب استجابة الأمعاء.
 - Aim for 25-30 g of soluble fiber per day (oats, banana, cooked carrots) / استهدف 25-30 جم ألياف ذائبة يومياً (شوفان، موز، جزر مطبوخ).
 - Continue high protein intake to support full healing / استمر في تناول البروتين.
- بكميات كافية لدعم الالتئام الكامل.

2. Walking & breathing — المشي والتنفس

- **Day of surgery:** sit out of bed and take 5 short walks in the room / يوم العملية: اجلس خارج السرير وقم بـ 5 جولات قصيرة داخل الغرفة.
 - **Days 1–3:** walk in the corridor 6–8 times a day, 5–10 minutes each / اليوم 1–3: امش في الممر 6–8 مرات يومياً لمدة 5–10 دقائق في كل مرة.
 - **Week 1 at home:** 3 walks per day, 10–15 minutes each / الأسبوع الأول في المنزل: 3 جولات مشي يومياً، 10–15 دقيقة لكل منها.
 - **Weeks 2–6:** build up gradually toward 30–45 minutes of brisk walking daily / الأسبوع 2–6: زد تدريجياً حتى تصل إلى 30–45 دقيقة مشي سريع يومياً / daily.
 - Do 10 deep breaths every hour while awake for the first week (incentive spirometer if provided) / خذ 10 أنفاس عميقة كل ساعة أثناء اليقظة في الأسبوع الأول (استخدم جهاز التنفس التحفيزي إن وُجد).
 - Perform the slow Kegel set (10 reps × 3 sessions) and the fast Kegel set (10 reps × 3 sessions) every day / كرر تمارين كيجل البطيئة (10 مرات × 3 جلسات) والسريعة (10 مرات × 3 جلسات) يومياً.
-

3. Activity limits — حدود النشاط

First 2 weeks — أول أسبوعين

- ☐ Do **not** lift anything heavier than 2 kg (a full kettle) / لا ترفع أي شيء يزيد وزنه على 2 كجم (وزن غلاية ماء ممتلئة).
- ☐ No driving while still taking strong (opioid) painkillers / لا تقد السيارة طالما تتناول مسكنات قوية (أفيونية).
- ☐ No prolonged sitting > 1 hour — stand, stretch, and walk briefly / لا تجلس أكثر من ساعة متواصلة—قف، تمدد، وامش قليلاً.
- ☐ Sleep on your back or side with a small pillow over the abdomen for support / نـم على الظهر أو الجانب مع وضع وسادة صغيرة على البطن للدعم.

Weeks 3-6 — الأسبوع 3-6

- ☐ Maximum lifting: 5 kg / الحد الأقصى للرفع: 5 كجم.
- ☐ Avoid abdominal exercises (sit-ups, planks, crunches) / تجنب تمارين البطن (الجلوس من النوم، البلاנק، الكرنش).
- ☐ Resume office/desk work if cleared by the surgeon / يمكنك العودة إلى العمل إذا أذن الجراح.

After 6 weeks — بعد 6 أسابيع

- ☐ Gradually return to gym, swimming, and sexual activity after surgeon's clearance / عُد تدريجياً إلى صالة الرياضة، السباحة، والنشاط الجنسي بعد إذن الجراح.

- ☐ Avoid heavy lifting (> 10 kg) and contact sports for 3 months / تجنب رفع الأوزان الثقيلة (> 10 كجم) والرياضات الاحتكاكية لمدة 3 شهور.
 - ☐ Always brace the abdomen when coughing or sneezing for the first 3 months / اضغط على بطنك بيدك أو وسادة عند السعال والعطس خلال أول 3 شهور.
-

4. Skin & wound care — العناية بالجلد والجرح

حول مكان الستوما المغلق — Around the closed stoma site

- ☐ Keep the dressing clean and dry for the first 48 hours / حافظ على الضمادة نظيفة وجافة في أول 48 ساعة.
- ☐ Shower (do not soak in a bath) starting day 2, then pat the area dry / استحم تحت الدش (دون نقع الجرح في حوض) ابتداءً من اليوم الثاني، ثم جفف المنطقة بالربت.
- ☐ Inspect the wound daily for: redness, swelling, warmth, pus, opening, or foul smell / افحص الجرح يومياً بحثاً عن: احمرار، تورم، حرارة، صديد، انفتاح، أو رائحة كريهة.
- ☐ Do not apply creams, ointments, or powders unless prescribed / لا تضع كريمات أو مراهم أو بودرة إلا بوصفة طبية.

جلد ما حول الشرج — Perianal skin (around the anus)

- ☐ Wash gently with lukewarm water after each bowel motion (avoid harsh soap and scented wipes) / اغسل المنطقة بماء فاتر برفق بعد كل تبرز (تجنب الصابون القوي والمناديل المعطرة).
- ☐ Pat dry — never rub / جفف بالربت ولا تفرك.

- ☐ Apply a thin layer of barrier cream (zinc oxide, dimethicone, or petroleum jelly) before bed and after each motion / ضع طبقة رقيقة من كريم حاجز (أكسيد الزنك، ديميثيكون، أو فازلين) قبل النوم وبعد كل تبرز.
 - ☐ Wear loose cotton underwear; change immediately if soiled / ارتد ملابس داخلية قطنية فضفاضة وغيرها فوراً عند تلوثها.
 - ☐ Take a warm sitz bath (10–15 min) twice a day for the first 2 weeks if comfortable / خذ مغطس دافئ (10–15 دقيقة) مرتين يومياً في أول أسبوعين إن كان مريحاً / comfortable
-

5. Red flags — متى تتصل بالطبيب فوراً

Call your surgeon or go to the emergency department if you have ANY of the following / اتصل بالجراح أو توجه للطوارئ فوراً عند ظهور أي مما يلي:

- ☐ Fever > 38 °C / حرارة أعلى من 38 درجة مئوية.
- ☐ Severe or worsening abdominal pain / ألم شديد أو متزايد في البطن.
- ☐ Persistent vomiting or inability to keep fluids down / قيء مستمر أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل.
- ☐ No bowel motion or gas for > 48 hours after discharge / عدم خروج براز أو غازات لأكثر من 48 ساعة بعد الخروج.
- ☐ Bright red bleeding from the wound or per rectum / نزيف أحمر فاتح من الجرح أو من الشرج.
- ☐ Wound opening, pus, or bad smell / انفتاح الجرح، خروج صديد، أو رائحة كريهة.

☐ Sudden shortness of breath, chest pain, or a swollen painful calf / ضيق

نفس مفاجئ، ألم بالصدر، أو تورم وألم في بطة الساق.

Surgeon contact / رقم الجراح : _____

Clinic / nurse line / رقم العيادة أو التمريض : _____

Next follow-up appointment / موعد المتابعة القادم : _____