

## Patient information

# Fit for surgery

### Prehabilitation team

This series of short videos has been put together by the prehabilitation and anaesthetic teams to support you to prepare for your upcoming surgery. To watch the video scan the QR code below or type the link into your web browser.

#### Introduction



[www.youtube.com/watch?v=u01OArqWCoY](https://www.youtube.com/watch?v=u01OArqWCoY)

#### Moving More and Keeping Active



[www.youtube.com/watch?v=gUTa9V8-on0](https://www.youtube.com/watch?v=gUTa9V8-on0)

#### Eating Well



[www.youtube.com/watch?v=By6i708APSI](https://www.youtube.com/watch?v=By6i708APSI)

#### Mental Health and Wellbeing



[www.youtube.com/watch?v=WvZQu3NlaTg](https://www.youtube.com/watch?v=WvZQu3NlaTg)

#### Breathing Technique



[www.youtube.com/watch?v=QVeR-9GReXM](https://www.youtube.com/watch?v=QVeR-9GReXM)

#### How to scan a QR code

1. Open your phone's camera and point it at the QR code
2. Make sure the QR code is centred on your phone's screen
3. Wait for the code to scan
4. Open the QR code's content by clicking on the link that pops up

## Further information

**Prehabilitation Team - 0151 529 2730**

**Text phone number: 18001 0151 529 2730**

**Author: Prehabilitation Team, Therapies Department**

**Review date: July 2027**

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 ( Moon ) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوه‌ندیدار بهو نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه په‌سهند کراون، ئه‌گهر داوا بکریت له فۆرماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزى رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گه‌وره، شریتی ده‌نگ، هیلی موون و ئه‌لیکترۆنیکی هه‌یه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字  
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.