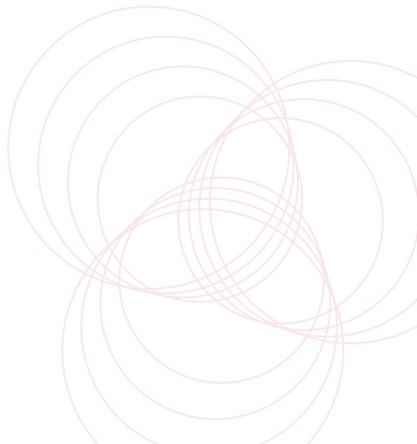


Packliste

Was brauche ich alles für meinen Krankenhausaufenthalt?

- festes, geschlossenes Schuhwerk
(Sportschuhe, geschlossene Hausschuhe, Orthopädische Schuhe)
- Gehhilfen, wenn bereits vorhanden
(Unterarmgehstützen, Rollator, Rollstuhl, Orthesen, Prothesen)
- Kompressionsstrümpfe, wenn bereits vorhanden
- bequeme Kleidung inklusive Unterwäsche
(z.B. Jogging-/Trainingsanzug, kurze Sporthose, Bademantel, ausreichend Wechselwäsche)
- Atemtrainer (Mediflo Duo)
- Medikamente/Medikamentenplan
(möglichst in Originalverpackung)
- Brille, Kontaktlinsen, Gebiss, Hörgeräte inkl. dazugehörige Batterien, Pflegemittel
- Hygieneartikel und ggf. Ohrstöpsel
- Kopfhörer für den Fernseher am Patientenbett
- Lesestoff
- 2-3 Packungen Kaugummi
- Krankenversicherungskarte
- diese Broschüre



Übungskarte

Mobilisationsübungen

jede Übung mehrmals täglich ca. 10x wiederholen



beide Füße gleichzeitig oder im Wechsel beugen(1) und strecken (2)



Gesäß anheben „Brücke“



Drehung in die Seitlage nach rechts und links (1) – Hochstützen in den Sitz (2)



Aufrechte Sitzposition erarbeiten (1)
Erheben in den Stand (2)

Atemübungen



Hier finden Sie die **Videos** zum Selbstständigkeitstraining, bei denen Sie direkt mitmachen können!

Viel Spaß beim Üben!



<https://allgemeinchirurgie.med.uni-rostock.de/patienten-besucher/fit-fuer-op>

