



Fit für die Operation

Ihr Weg zur raschen Erholung
nach dem Eingriff

Liebe Patientin, lieber Patient,

diese Broschüre soll Ihnen dazu dienen, alle Abläufe rund um Ihre bevorstehende Operation **besser zu verstehen**. Bitte lesen Sie sie aufmerksam durch und wenden Sie sich bei Fragen gerne an uns. Wir möchten Sie bestmöglich auf Ihre Zeit bei uns vorbereiten. Besonders bei größeren Operationen spielt die **Vorbereitung** eine ganz wesentliche Rolle, um danach wieder so **schnell** wie möglich **auf die Beine** zu kommen. Wir helfen Ihnen dabei.

Auch Sie selbst können ganz entscheidend dazu beitragen. Wie Sie schon vor dem Klinikaufenthalt damit beginnen können und was Sie danach zu beachten haben, zeigt Ihnen diese Broschüre.

Der Inhalt hierzu wurde in einem interdisziplinären Team entwickelt, um Ihren stationären Aufenthalt zu vereinfachen und Ihre **aktive Rolle** als Patient zu stärken.



Moderne Operationstechniken sollen das körperliche Gleichgewicht durch die Operation so wenig wie möglich beeinträchtigen. Wir möchten, dass Sie sich nach der Operation **rasch erholen** und sich wieder selbst versorgen können. Hierbei unterstützen wir Sie als Team von Chirurgen, Anästhesisten, Physiotherapeuten und Pflegekräften. Teil dieses Konzeptes ist auch, dass Katheter und Drainagen nur dann gelegt werden, wenn Sie unabdingbar sind und so früh wie möglich wieder entfernt werden. Die Anlage eines Schmerzkatheters wird Ihnen, falls möglich, immer empfohlen, da dies eine **zielgerichtete Schmerztherapie** ermöglicht und bei einer **frühen Mobilisation** hilft. Auch sollen Sie frühzeitig wieder mit dem Essen und Trinken beginnen.

Das **Selbstständigkeitstraining** wird Ihnen helfen, rasch auf die Beine zu kommen und Ihre Mobilität wiederherzustellen. Machen Sie sich damit am besten schon vor der Operation vertraut!

Wie kann ich mich als Patient auf die Operation vorbereiten?



Bewegen Sie sich **täglich mindestens 30 Minuten** an der frischen Luft (z. B. Walking, Jogging, Radfahren usw.). So halten Sie Ihren Körper bis zur Operation fit.



Üben Sie schon vor der Operation das **Aufstehen** aus dem Bett wie im Video gezeigt. Die Regeneration nach der Operation wird Ihnen so sicher leichter fallen.



Beginnen Sie mit der **Anwendung** Ihres **Atemtrainers** 2 Wochen vor der Operation. Damit wird das Risiko von Lungenkomplikationen gesenkt.

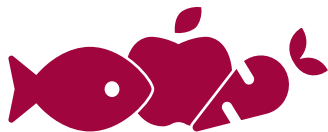




Verzichten Sie **4 Wochen vor der Operation** auf Nikotinkonsum **oder reduzieren** Sie diesen. Dies ist essentiell, um das Risiko für Lungenkomplikationen und Wundheilungsstörungen stark zu senken.



Trinken Sie **am Tag vor der Operation keinen Alkohol** und **reduzieren** Sie am besten **4-6 Wochen vor der Operation** Ihren Alkoholkonsum, um Ihren Körper optimal auf die Operation vorzubereiten.



Achten Sie auf eine **ausgewogene und gesunde Ernährung**. Falls Sie an Untergewicht/Mangelernährung leiden oder sich appetitlos fühlen, empfehlen wir die Einnahme von hochkalorischen Trinklösungen. Sprechen Sie uns darauf gerne an.



Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sind Sie womöglich auf **Hilfe** aus Ihrem nahen Umfeld angewiesen (z.B. Haushalt, Einkäufe, Fahrten). Nutzen Sie die Zeit vor der Operation, um dies zu **planen**.

Vor der Operation

- ✓ Nutzen Sie unsere **Packliste**, um alles Wichtige in der Krankenhaustasche dabei zu haben.
- ✓ Sie dürfen **am Tag vor der Operation** wie gewohnt essen. Falls Ihr Darm vor der Operation mithilfe von Abführmitteln gereinigt werden muss, werden Sie hierzu gesondert informiert.
- ✓ Sorgen Sie am Tag vor der Operation für eine **ausreichende Trinkmenge** und nehmen Sie **kalorienreiche Getränke ohne Kohlensäure** zu sich, z.B. klare Säfte, Eistee, u.v.m..
- ✓ Falls Sie bestimmte **Medikamente** pausieren oder umstellen sollten, werden Sie hierüber in unserer Prämedikationsambulanz beim Aufklärungsgespräch informiert.

Der OP-Tag

- ✓ Essen ist **bis zu 6 Stunden** vor der Operation erlaubt – danach müssen Sie nüchtern bleiben und auf Nahrung verzichten.
- ✓ Trinken Sie gerne klare Säfte, wie z.B. Apfelsaft, bis 2 Stunden vor der Operation. **Verzichten** Sie jedoch auf **Milchprodukte, kohlenensäure- oder alkoholhaltige Getränke**.
- ✓ Waschen Sie sich möglichst morgens vor der Operation mit **antibakteriellem Duschgel** (z.B. Octenisan Waschlotion).
- ✓ Eine eigene Rasur im geplanten Operationsbereich ist nicht erforderlich.

Und was erwartet Sie **nach** der Operation?



Zunächst werden Sie nach der Operation in unseren **Aufwachraum** verlegt, wo Sie für ein paar Stunden oder eventuell bis zum nächsten Tag bleiben.

Hier wird:



- weiterhin **regelmäßig** Ihr **Blutdruck** und Ihre **Sauerstoffsättigung** gemessen.



- darauf geachtet, dass Sie auch nach der Operation **keine Schmerzen** haben. Falls Ihnen ein Schmerzkatheter gelegt wurde, wird Ihnen die Anwendung der Schmerzpumpe erklärt.



- die **erste Flüssigkeitsaufnahme** erfolgen. Sobald Sie nach der Operation Durst haben, dürfen Sie gerne etwas trinken.



- bereits die **Mobilisation** und das **Selbstständigkeitstraining** beginnen. Falls Sie schon mögen, dürfen Sie das erste Mal (mit Hilfe) aufstehen, um ggf. auf Toilette zu gehen.



- auch Ihre **Atemtherapie** beginnen. Üben Sie (wie schon vor der Operation erlernt) mit dem Atemtrainer. So regeneriert sich Ihre Lunge optimal nach der Narkose.

Generell gilt:

Scheuen Sie sich nicht davor, Schmerzen zu äußern. Eine gute Schmerzausschaltung ermöglicht eine raschere Erholung, fördert einen besseren Schlaf, erleichtert das Atmen und führt zu einer schnelleren Mobilisation.

Wenn bei Ihnen alles gut verläuft, können Sie bald auf unsere **chirurgische Normalstation** verlegt werden.

Spätestens hier erlernen Sie mit physiotherapeutischer Unterstützung das Aufstehen und Bewegen – ein großer Schritt in Richtung Selbstständigkeit! Drainagen, Infusionen oder Katheter stellen dabei kein Hindernis dar.

Tipps und Tricks für Ihre schnelle Genesung

- ✓ **Bewegung dient der Heilung** – Ihre Mitarbeit ist wichtig!
- ✓ Langes Liegen im Bett kann zu vielen Problemen führen (u.a. Lungenentzündung, Venenthrombose, Muskelschwäche). Versuchen Sie deshalb **jeden Tag Ihre körperliche Fitness zu steigern** und die Zeit außerhalb des Bettes zu verlängern. Sitzen Sie zum Essen am Tisch, nutzen Sie den Patientenflur sowie unsere Übungsgeräte. Drainagen, Infusionen oder Katheter stellen dabei kein Hindernis dar.
- ✓ Tragen Sie zum Aufstehen unbedingt Ihr **festes Schuhwerk** oder **Anti-Rutsch-Socken** und benutzen Sie Ihre mitgebrachten Hilfsmittel.
- ✓ Führen Sie die **Übungen** der Übungskarte **mehrmals täglich** durch.
- ✓ Beginnen Sie mit den Atemübungen schon etwa 2 Wochen vor der Operation. **Wiederholen** Sie die **Atemübungen stündlich** - benutzen Sie dazu Ihren Atemtrainer.
- ✓ Versuchen Sie möglichst frühzeitig Ihre **eigene Kleidung** anzuziehen.
- ✓ Wenden Sie sich an unser **Pflegepersonal**, wenn Sie zu Beginn noch **Unterstützung** z.B. beim Aufrichten oder Toilettengang benötigen. Sie helfen Ihnen gerne.

- ✓ Achten Sie auf **ausreichende Schmerzfreiheit**. Geben Sie rechtzeitig Bescheid, falls Ihre Schmerzen das gut erträgliche Ausmaß überschreiten. Mit der Schmerzpumpe können Sie auch **Schmerzspritzen selbst therapieren**. Betätigen Sie die Bolustaste auch ca. 20 Minuten vor der Mobilisation und der Physiotherapie; das erleichtert die Bewegung in den ersten Tagen.
- ✓ Sie können bereits im **Aufwachraum** beginnen, vorsichtig zu **trinken**. Der weitere Kostaufbau richtet sich anschließend nach Ihrer Darmtätigkeit. Um diese zu unterstützen, kauen Sie mindestens **3x täglich für ca. 30 Minuten Kaugummi**; damit können Sie auch direkt nach der Operation beginnen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre eine kleine Hilfe für die anstehende Zeit geben und wünschen Ihnen alles Gute für die Operation und Ihren Aufenthalt bei uns.

Wir freuen uns über Ihre **Rückmeldung** am Ende Ihrer Behandlung. Scannen Sie dazu den QR-Code auf der Rückseite.

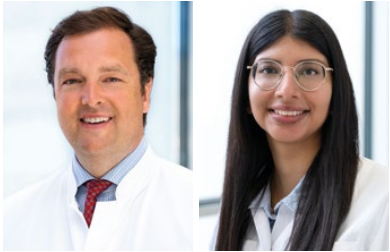
Folgende Telefonnummern könnten Sie für die kommende Zeit benötigen:

Chirurgische Hotline ☎ 0381 494-6006

Prämedikationsambulanz ☎ 0381 494-6450

Universitätsmedizin Rostock

Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Thorax-, Gefäß- und Transplantationschirurgie



Direktor: Prof. Dr. med. Clemens Schafmayer
Projektleiterin: Redia Hussain

Schillingallee 35 · 18057 Rostock

☎ 0381 494-6001

📠 0381 494-6002

✉ allg.chirurgie@med.uni-rostock.de

<https://allgemeinchirurgie-rostock.de>

Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie



Direktor: Prof. Dr. med. Daniel Reuter
Projektleiterin: Dr. med. Annika Haas

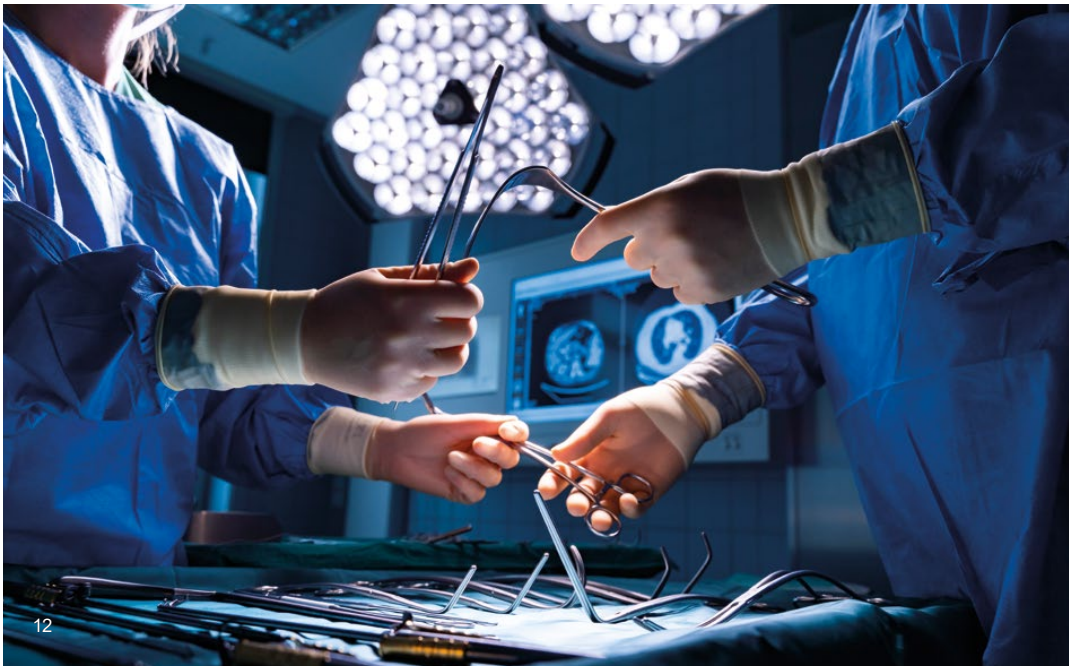
Schillingallee 35 · 18057 Rostock

☎ 0381 494-6401

📠 0381 494-6402

✉ anaesthesiologie@med.uni-rostock.de

<https://anaesthesie.med.uni-rostock.de>



Physiotherapie



Leitung: Imke Albrecht
Projektleiterin: Diana Just

Schillingallee 35 · 18057 Rostock

☎ 0381 494-6210

📠 0381 494-6248

✉ physiotherapie.leitung@med.uni-rostock.de

<https://physiotherapie.med.uni-rostock.de>



Kontaktdaten

Hotline zur Terminvereinbarung oder OP-Planung

☎ 0381 494-6006

📠 0381 494-6002

✉ allg.chirurgie@med.uni-rostock.de

Anästhesiesprechstunde

☎ 0381 494-6450

Videos:



Ihre Bewertung:

