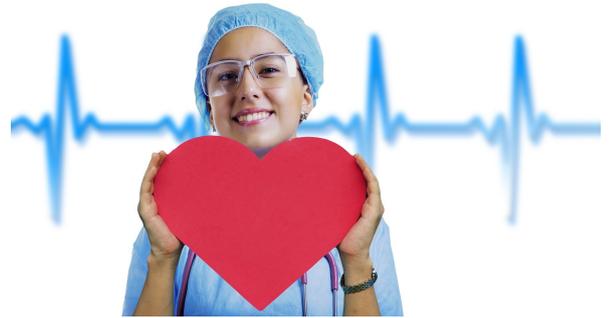




**MARTHA
MARIA**

Unternehmen
Menschlichkeit

Merkblatt zur Vorbereitung auf Ihre Operation



Liebe Patientin, lieber Patient,

Bei Ihnen steht in Kürze ein operativer Eingriff an. Wir vom anästhesiologischen Team des Krankenhauses Martha Maria möchten Sie darüber informieren, was Sie schon jetzt tun können, um gut und möglichst ohne Komplikationen durch die Operation und die Zeit danach zu kommen. Uns liegt es am Herzen, dass Sie die Zeit vor dem Eingriff nutzen, um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, damit wir Sie schnell und gesund wieder nach Hause entlassen können.

Wie Sie sich in der Zeit vor der Operation vorbereiten können



Machen Sie Atemtraining:

Am besten üben Sie dreimal täglich (10 Wiederholungen) das tiefe Ausatmen gegen einen Widerstand. Dies können Sie tun, indem Sie zum Beispiel durch einen Strohhalm ausatmen oder sich beim Ausatmen durch die Nase je ein Nasenloch zuhalten. Diese Übung ist nicht schwer und hilft dabei, einer postoperativen Lungenentzündung vorzubeugen!



Machen Sie eine Medikamentenliste:

Gehen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker die Liste der Medikamente durch, die Sie regelmäßig einnehmen und lassen Sie sich einen Medikationsplan ausstellen. Bei dieser Gelegenheit kann Ihr Hausarzt auch gleich überprüfen, ob der Plan eventuell umgestellt oder verbessert werden sollte. Bringen Sie diesen Plan bitte mit.



Ernähren Sie sich eiweißreich und ausgeglichen:

Eine Mangelernährung hat nicht unbedingt etwas mit Ihrem Körpergewicht zu tun und kommt häufiger vor, als man annimmt. Sollte bei Ihnen ein Verdacht auf Mangelernährung bestehen, dann klären Sie diesen bitte mit dem Hausarzt ab und lassen sich gegebenenfalls Ergänzungsmittel wie Vitamine, Eisen oder Eiweißdrinks verschreiben (z.B. Fresubin Protein Energy Drink).



Bleiben Sie körperlich aktiv:

Durch einfache Übungen für die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur oder auch Handkrafttraining, Wechseln zwischen Stehen und Sitzen, Treppensteigen, Heben von Gegenständen und ähnliche Alltagsübungen steigern Sie Ihre körperlichen Widerstandskräfte!

Auch wenn bis zum OP-Termin nicht viel Zeit bleibt, gilt immer das Motto: besser spät und wenig als gar nicht.



Holen Sie sich Hilfe von vertrauten Personen:

Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Bekannte um Unterstützung. Die Gesellschaft vertrauter Personen hat einen positiven Einfluss auf Ihre Erholung nach der OP und schützt vor Verwirrtheit und Delir.

Was Sie in die Klinik mitbringen können:

- Brillen und Hörgeräte
- Uhr und eventuell Kalender für den Nachttisch
- Persönliche Gegenstände wie z.B. Fotos oder auch ein Kissen, auf dem Sie besonders gut schlafen
- Dinge für den Zeitvertreib, z.B. Bücher, Zeitschriften oder Musik
- Alltagsgegenstände wie Badezimmerartikel oder kleine Snacks
- Medikationsplan

Was Sie am Tag der Operation machen dürfen:

Sie dürfen- sofern Sie keine andere Anweisung für die Operation erhalten haben- bis 6 Stunden vor der Operation essen und sollten 2 Stunden vor dem Eingriff noch 1 Glas klare, süße Flüssigkeit trinken (z.B. Apfelsaft, Tee oder Kaffee mit Zucker, aber ohne Milch).

Brille, Hörgerät oder auch Zahnprothesen sollten Sie auf-/eingesetzt lassen und mit in der Operationssaal nehmen. Diese Gegenstände werden während des Eingriffs von uns in einer Plastikbox für Sie aufbewahrt.

Was Sie am Tag nach der Operation machen dürfen:

Geben Sie uns Bescheid, wenn Sie Schmerzen haben oder wenn Ihnen übel oder kalt ist! Wir helfen Ihnen gerne. Sie sollten nicht versuchen, Schmerzen einfach auszuhalten, denn Schmerzen wirken sich negativ auf Ihre Erholung aus.

Machen Sie weiterhin täglich Atemtraining.

Versuchen Sie, so gut es geht, einen geregelten Tag- und Nachtrhythmus einzuhalten.

Lassen Sie vertraute Menschen zu Besuch kommen, damit Sie sich unterhalten können und ein wenig abgelenkt sind. Die Anwesenheit von lieben Angehörigen und Freunden hilft Ihnen, gesund zu werden!

Werden Sie sobald es möglich ist wieder aktiv. Sprechen Sie mit dem Stationspersonal über leichte Bewegungsübungen und sinnvolles Training.

