



Alexianer

KLINIKUM HOCHSAUERLAND

Ein Unternehmen der Alexianer
und der St. Johannes- und Maria-Stiftung
Akademisches Lehrkrankenhaus Universität Münster



PATIENTENINFORMATION FAST-TRACK-PROGRAMM

DARMOOPERATION (COLON UND REKTUM)

DIESE BROSCHÜRE IST FÜR:

DAS PROGRAMM IN DER ÜBERSICHT

- 04 Das Fast-Track-Programm – Teil 1
- 05 Unsere Ziele für Sie
- 06 Das Fast-Track-Programm – Teil 2
- 07 Was geschieht bei einer Darmoperation?
- 08 Vor Ihrem Klinikaufenthalt – zu Hause
- 09 Zu Hause – Vorbereitung für den Klinikaufenthalt
- 10 Zu Hause – Essen und Trinken
- 11 Aufnahmetag – Operationstag
- 12 In der Klinik – Stationärer Aufenthalt
- 15 Ablauf am Tag der OP
- 16 Erster Tag nach der OP
- 17 Zweiter Tag nach der OP
- 18 Dritter bis vierter Tag nach der OP und Entlassung
- 19 Nach dem Klinikaufenthalt
- 20 Wundkontrolle und Nahtmaterial nach der Entlassung
- 21 Magen-Darm-Trakt nach der Operation
- 22 Patiententagebuch



HERZLICH WILLKOMMEN,

BEI IHNEN SOLL IN UNSERER KLINIK EINE OPERATION IM BAUCHRAUM DURCHFÜHRT WERDEN. DIESE BROSCHÜRE SOLL IHNEN DABEI HELFEN, SICH GUT VORZUBEREITEN UND DIE ZEIT DER GENESUNG AKTIV ZU UNTERSTÜTZEN.

In der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, minimal-invasiver Chirurgie und Koloproktologie am Alexianer Klinikum Hochsauerland betreut Sie ein qualifiziertes und engagiertes Team mit großer Erfahrung. Damit Ihre Genesung bestmöglich gelingt, übernehmen auch Sie selbst eine wichtige Aufgabe: Durch Ihr aktives Mitwirken können Sie wesentlich dazu beitragen, dass Sie sich rasch und nachhaltig erholen.

Wir möchten Ihnen erläutern, wie Sie selbst aktiv zu Ihrer Genesung beitragen können. Nehmen Sie sich bitte die Zeit, die folgenden Hinweise sorgfältig zu lesen – gerne auch gemeinsam mit Ihren Angehörigen – und berücksichtigen Sie diese sowohl vor der Operation, während Ihres Klinikaufenthalts als auch in der anschließenden Zeit zu Hause.

Sollten Fragen entstehen, stehen Ihnen unsere Fast-Track-Nurses jederzeit als feste Ansprechpartnerinnen zur Seite.

Was bedeutet „Fast-Track?“

„Fast Track“ bedeutet wörtlich „schneller Weg“ oder „Schnellspur“ und bezieht sich auf das Behandlungskonzept, das darauf abzielt, Ihre Genesung, insbesondere nach Operationen, zu beschleunigen und Komplikationen zu minimieren.

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE GUTE VORBEREITUNG, EINEN ERFOLGREICHEN EINGRIFF UND EINE SCHNELLE RÜCKKEHR ZU NEUER KRAFT UND GESUNDHEIT.

IHR FAST-TRACK-TEAM
AM ALEXIANER KLINIKUM HOCHSAUERLAND

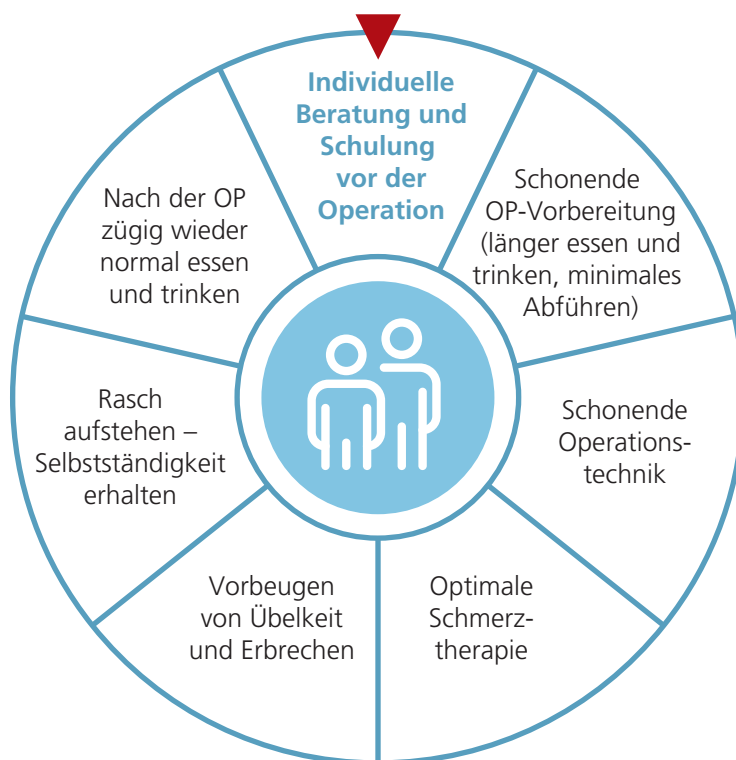


DAS FAST-TRACK-PROGRAMM – TEIL 1

FAST = SCHNELL
TRACK = DER WEG ODER DER PFAD

= OPTIMIERTES BEHANDLUNGSKONZEPT ZUR VERBESSERTEN
UND SCHNELLEREN GENESUNG NACH EINER OPERATION

Das Programm setzt bereits vor der Operation an: mit einer gründlichen Vorbereitung und einer intensiven Betreuung. Wir geben Ihnen umfassende Informationen und beziehen Sie Schritt für Schritt in den gesamten Ablauf mit ein.



UNSERE ZIELE FÜR SIE:

- ✓ Ihr körperliches Gleichgewicht rund um die Operation soll so wenig wie möglich beeinträchtigt werden.
- ✓ Ihre Erholung nach dem Eingriff möchten wir beschleunigen.
- ✓ Ihre Selbstständigkeit soll erhalten bleiben.

DABEI STEHEN IHNEN UNSERE FAST-TRACK-NURSES JEDERZEIT ALS ZENTRALE ANSPRECHPARTNERINNEN ZUR SEITE.

Damit die Behandlungsziele erreicht werden können, ist Ihre aktive Mitarbeit im Fast-Track-Programm entscheidend. Dieses Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und langjähriger Erfahrung. Dennoch lässt sich nicht garantieren, dass es für jede Patientin und jeden Patienten gleichermaßen geeignet ist. Deshalb wird das Fast-Track-Programm individuell auf Sie abgestimmt und regelmäßig überprüft, ob Ihre persönlichen Tagesziele erreichbar sind.

Standort Karolinen Hospital Hüsten

Vanessa Besler

Fast-Track-Nurse

☎ 02932 952-248997

✉ v.besler@klinikum-hochsauerland.de



Silke Elsner,

Case Managerin DGCC

Fast-Track-Nurse

☎ 02932 952-248994

✉ s.elsner@klinikum-hochsauerland.de



Standort St. Walburga Meschede

Claudia Böhmer

Fast-Track-Nurse

☎ 0291 202-448987

✉ c.boehmer@klinikum-hochsauerland.de



Natalya Warkentin,

Pflegeberaterin nach § 45/7a

Fast-Track-Nurse

☎ 0291 202-448990

✉ n.warkentin@klinikum-hochsauerland.de



DAS FAST-TRACK-PROGRAMM – TEIL 2

Um Ihnen die bestmögliche Versorgung zu bieten, basiert das Fast-Track-Programm auf einer engen Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche. Ihre **Fast-Track-Nurse** begleitet und unterstützt Sie dabei kontinuierlich – vor der Operation, während Ihres Klinikaufenthalts und auch in der Zeit danach.



Nach der Operation werden Sie täglich von unserem **ärztlichen Team** besucht. Die Visite findet in der Regel zwischen **07:30 Uhr und 08:00 Uhr** statt. Dabei besprechen wir gemeinsam mit Ihnen alle wichtigen Punkte und erläutern den Behandlungsplan für die kommenden Tage. Wenn bei Ihnen ein Periduralkatheter oder eine Opioidpumpe eingesetzt wird, erfolgt zusätzlich eine regelmäßige Betreuung durch unseren **Akutschmerzdienst**.

Unsere spezialisierten **Wund- und Stoma-Therapeuten** besuchen Sie direkt auf der Station. Während Ihres Aufenthalts erhalten Sie gezielte Schulungen und lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Versorgung eigenständig übernehmen können.

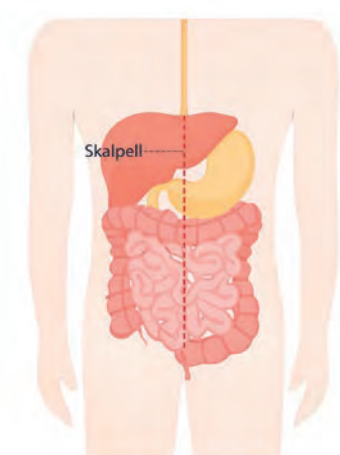
Ein speziell abgestimmter Kostenaufbau spielt nach der Operation eine wichtige Rolle. Sollte es erforderlich sein oder Sie den Wunsch haben, erhalten Sie zusätzliche Unterstützung durch unsere **Ernährungsberatung**. In einem persönlichen Gespräch werden Ihnen alle notwendigen Schritte ausführlich erklärt und gemeinsam mit Ihnen geplant.

Falls Sie oder Ihre Angehörigen im Zusammenhang mit einer Tumorerkrankung Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung wünschen, können Sie die Angebote unserer **Psychoonkologie** in Anspruch nehmen.

Unser **Sozialdienst** (Case-Management) berücksichtigt Ihre medizinische, pflegerische und soziale Vorgeschichte, um Ihren individuellen Beratungs- und Nachversorgungsbedarf gezielt zu erfassen. Dabei erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit den beteiligten Fachbereichen – unter anderem Pflege, Sozialdienst und Physiotherapie. Als zentrale Ansprechperson koordiniert der Sozialdienst die verschiedenen Leistungen und begleitet Sie unterstützend während des gesamten Prozesses.

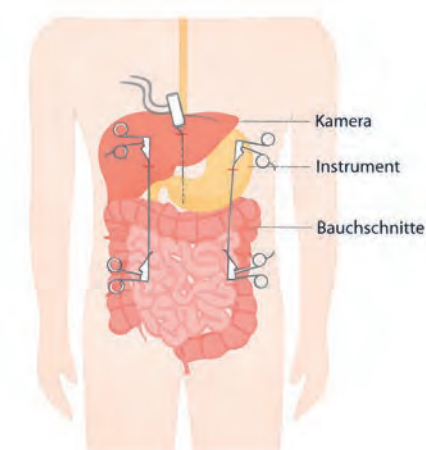
WAS GESCHIEHT BEI EINER DARMOPERATION?

Bei der Operation wird ein Teil des Darms entfernt. Dies kann auf zwei unterschiedliche Arten durchgeführt werden:



Offene Bauchoperation:

Bei dieser Methode setzen die Chirurgin bzw. der Chirurg einen größeren Schnitt am Bauch. Auf diese Weise kann der Eingriff direkt durchgeführt und der betroffene Darmabschnitt entfernt werden.



Laparoskopische Operation (Schlüsselloch-Chirurgie):

Bei diesem Verfahren setzen die Operateurin bzw. der Operateur vier bis sechs kleine Schnitte in die Bauchdecke. Durch diese Öffnungen werden eine Kamera sowie spezielle Instrumente eingeführt, mit denen der Eingriff durchgeführt wird.

Künstlicher Darmausgang (Stoma)

Nach einer Darmoperation kann es notwendig sein, einen künstlichen Darmausgang – ein sogenanntes Stoma – anzulegen. Dabei wird der Darminhalt über die Bauchdecke nach außen geleitet und in einem speziellen Beutel aufgefangen. Ein Stoma kann entweder vorübergehend oder dauerhaft erforderlich sein. Falls bei Ihnen die Anlage eines Stomas vorgesehen ist, wird die Chirurgin bzw. der Chirurg dies vor der Operation ausführlich mit Ihnen besprechen. Zusätzlich werden Sie von unserem spezialisierten Stoma-Team begleitet und unterstützt.



VOR IHREM KLINIK- AUFENTHALT – ZU HAUSE

DAMIT SIE BESTMÖGLICH VORBEREITET SIND, HABEN WIR EINIGE TIPPS FÜR IHRE BEVORSTEHENDE OPERATION ZUSAMMENGESTELLT.



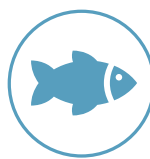
Jedes Mal, wenn Sie am Waschbecken stehen, drücken Sie sich **zehnmal in den Zehenstand**.



Üben Sie täglich bewusst das **Ein- und Ausatmen** mit Ihrem Atemtrainer.



Nutzen Sie bewusst die Treppen und setzen Sie das **Treppensteigen gezielt als Konditionstraining** ein.



Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung** mit einem besonderen Schwerpunkt auf **eiweißreichen Lebensmitteln**.



Gehen Sie **jeden Tag mindestens 20 bis 30 Minuten in zügigem Tempo spazieren**. Alternativ können Sie ein vergleichbares Training absolvieren – zum Beispiel auf dem Hometrainer, mit dem Fahrrad oder beim Schwimmen.



Bitte nehmen Sie in den Tagen vor der Operation die von uns bereitgestellte **Trinknahrung** regelmäßig ein.



Körperliche Aktivität vor der Operation:

Schon **vor der Operation** ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Sie können dadurch Ihre körperliche Fitness gezielt verbessern. Schauen Sie sich auch die empfohlenen Übungen für die Zeit nach dem Eingriff an und beginnen Sie bereits jetzt damit – das Üben lohnt sich. Denn je besser Ihre Kondition vor der Operation ist, desto leichter und schneller verläuft Ihre Erholung danach.



Verzicht auf Alkohol

Bitte trinken Sie in den Tagen vor der Operation **keinen Alkohol**. Alkohol kann mit den eingesetzten Medikamenten zu schwerwiegenden Wechselwirkungen führen.



Verzicht auf Tabak

Wenn Sie auf Tabakkonsum verzichten, senken Sie das Risiko für Lungenkomplikationen und Wundinfektionen deutlich. Als Unterstützung können Sie ersatzweise ein Nikotinpflaster verwenden.

Bitte informieren Sie uns, falls Sie dabei Hilfe oder Unterstützung benötigen.

PLANEN SIE IM VORAUS:

Nach dem stationären Aufenthalt kann es sein, dass Sie Unterstützung benötigen – zum Beispiel bei Einkäufen, im Haushalt oder Badezimmer. Organisieren Sie deshalb Hilfe durch Ihre Familie oder durch Freundinnen und Freunde.

Checkliste für die Zeit nach der Operation

- **Kühlschrank gefüllt?**
- **Alle informiert?** Wer kann mir im Alltag etwas organisieren oder helfen?
- **Hausärztin / Hausarzt erreichbar?** Falls im Urlaub: Wer übernimmt die Vertretung?
- **Wohnsituation geprüft?** Gibt es Treppen, und schaffe ich diese nach der Operation?
- **Haustier versorgt?** Ist die Betreuung während des stationären Aufenthalts organisiert?

ZU HAUSE – VORBEREITUNG FÜR DEN KLINIKAUFENTHALT

DAMIT SIE BESTMÖGLICH VORBEREITET SIND, HABEN WIR EINIGE TIPPS
FÜR IHRE BEVORSTEHENDE OPERATION ZUSAMMENGESTELLT.

Körperpflege vor der Operation



Duschen oder baden Sie mit Ihren gewohnten Pflegeprodukten.

- ✓ Verzichten Sie bitte auf Körpercremes und Lotionen.
- ✓ Verwenden Sie kein Make-up.
- ✓ Tragen Sie keinen Nagellack.
- ✓ Rasieren Sie sich nicht im Bereich der geplanten Operation.

PACKLISTE - FÜR IHRE KLINIKTASCHE

Bitte stellen Sie sicher, dass folgende Dinge eingepackt sind:

- **Gesundheitskarte** (Chipkarte der Krankenkasse)
- **Handy und Ladekabel**
- **Hausschuhe**, festes Schuhwerk und Schuhanzieher
- **Bequeme Kleidung** für den Aufenthalt, Schlafzeug und ggf. ein Bademantel
- **Hygieneartikel** (Zahnbürste, Duschgel, etc.)
- **Brille, Kontaktlinsen, Hörgeräte oder Zahnprothese** inkl. Behälter
- Ca. **3 Packungen Kaugummi**
- Falls benötigt: **Gehilfen, Rollator** oder andere Hilfsmittel
- Bei Diabetes: **Insulin**
- **Medikamente für zwei Tage**
- **Patiententasche** inkl. Inhalt
- Etwas zur **Beschäftigung außerhalb des Bettes** (z. B. Buch, Zeitschrift)
- **Persönliche Gegenstände** wie Wecker, Foto oder Kuschelkissen

Wertgegenstände, Schmuck oder Kreditkarten lassen Sie bitte zu Hause!



ZU HAUSE – ESSEN UND TRINKEN

DAMIT SIE BESTMÖGLICH VORBEREITET SIND, HABEN WIR EINIGE TIPPS FÜR IHRE BEVORSTEHENDE OPERATION ZUSAMMENGESTELLT.

Ernährung

Ihr Ernährungszustand hat einen entscheidenden Einfluss auf den Verlauf der Operation und Ihre Erholung danach. Am Tag vor der Operation dürfen Sie ganz normal essen und trinken.

- ✓ **Bis 6 Stunden vor der Operation:** Hochkalorische, kohlenhydratreiche und eiweißreiche Mahlzeiten einnehmen.
- ✓ **Bis 2 Stunden vor der Operation:** Ausreichend trinken, erlaubt sind:
 - Wasser
 - Gesüßter Tee oder Kaffee
 - Klare Getränke

✗ Bitte verzichten Sie auf Alkohol und Milchprodukte.

SPEZIELLE DARMVORBEREITUNG

Eine spezielle Darmvorbereitung kann nach ärztlicher Anordnung notwendig sein. Dazu erhalten Sie von uns eine separate Anleitung.

Nach der Darmvorbereitung dürfen Sie nur noch **klare Flüssigkeiten ohne Kohlensäure** sowie **Ihre Trinknahrung** zu sich nehmen.

Manche Patientinnen und Patienten benötigen vor der Operation eine Reinigung des Enddarms. Diese wird in der Regel nach Ihrer Ankunft auf der Station der Klinik kurz vor dem Eingriff durchgeführt.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie darüber rechtzeitig informieren.



AUFNAHMETAG – OPERATIONSTAG

ANKUNFT IN DER KLINIK



Standort Karolinen-Hospital Hüsten:

- Bitte erscheinen Sie zur vereinbarten Uhrzeit auf der Ihnen zugeteilten Station oder im OPVZ (Operationsvorbereitungszone), diese befindet sich im Erdgeschoss im Übergang zum Haus B.



Standort St. Walburga-Krankenhaus Meschede:

- Bitte erscheinen Sie zur vereinbarten Uhrzeit auf der Ihnen zugeteilten Station oder im OPVZ (Operationsvorbereitungszone), diese befindet sich im Erdgeschoss.

Die Operation

Während der Sprechstunde hat Ihre Chirurgin oder Ihr Chirurg den genauen Ablauf der Operation mit Ihnen besprochen. Wenn es medizinisch möglich ist, wird der Eingriff minimal-invasiv – also in **Schlüssellochtechnik** – durchgeführt.

Die Narkose erfolgt mit gut verträglichen, kurz wirksamen Narkosemedikamenten sowie lang wirksamen Schmerzmitteln, die über die Vene verabreicht werden. Vorbeugend erhalten Sie Medikamente gegen Übelkeit. Während der Operation werden Ihre **Vitalwerte**, die **Tiefe der Narkose** und Ihre **Schmerzwahrnehmung** kontinuierlich überwacht. So stellen wir sicher, dass die Narkose für Sie so angenehm und wenig belastend wie möglich ist.

Während der Operation achten wir auf eine **ausgeglichene Flüssigkeitszufuhr**. Den für den Eingriff **notwendigen Blasenkatheter entfernen wir so früh wie möglich** – teilweise sogar noch vor Ihrem Erwachen aus der Narkose. Dadurch bleibt Ihre Bewegungsfreiheit nach der Operation unbeeinträchtigt.

So kann Ihre Erholungsphase bereits am Tag der Operation beginnen – schnell und mit möglichst wenig Schmerzen.

Der Aufwachraum

Nach Ihrer Operation werden Sie in den **Aufwachraum** gebracht. Dieser befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Operationssaal. Dort werden Ihre **Vitalwerte** (Puls, Blutdruck, Temperatur) regelmäßig kontrolliert. Falls nötig, erhalten Sie Flüssigkeit über einen **Tropf**. Unter Umständen bekommen Sie zusätzlich Sauerstoff, um Ihnen das Atmen zu erleichtern.

Eine Anästhesiepflegekraft wird regelmäßig nach Ihrem Befinden fragen – insbesondere nach Schmerzen oder Übelkeit. Falls notwendig, erhalten Sie dann **Schmerzmittel** oder **Medikamente gegen Übelkeit**, damit Sie sich möglichst wohl fühlen.

Wenn Ihr Aufenthalt im Aufwachraum ohne besondere Auffälligkeiten verläuft, werden Sie anschließend auf die **Normalstation** verlegt.

IN DER KLINIK – STATIONÄRER AUFENTHALT

1. SCHMERZBEHANDLUNG

Für Ihre Erholung ist es sehr wichtig, dass Sie möglichst schmerzfrei sind. Das hat viele Vorteile:

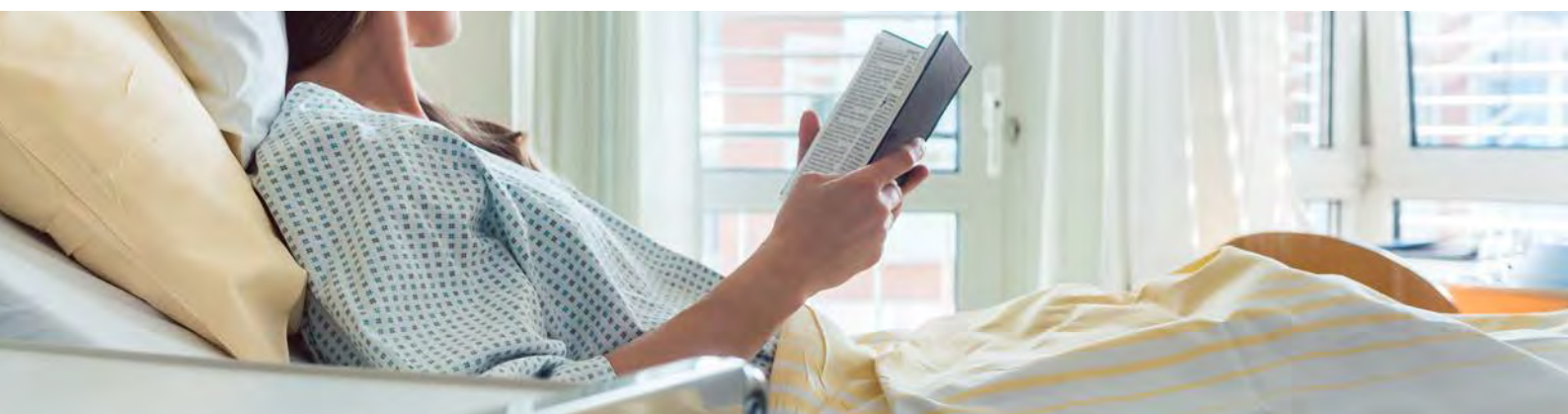
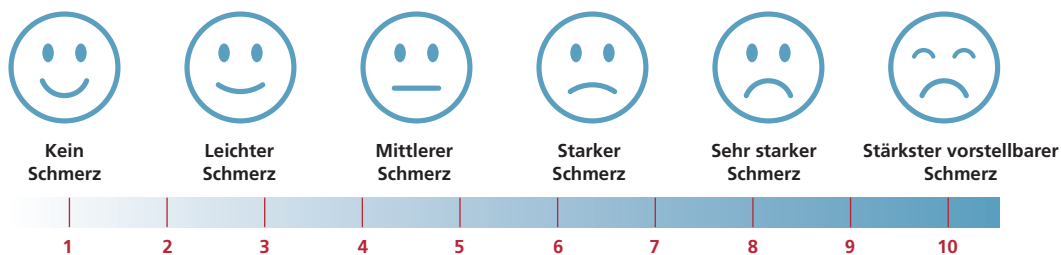
- Sie können leichter atmen.
- Sie können sich früher bewegen.
- Sie können besser schlafen.

Das Ziel der Schmerztherapie ist es, Ihre Schmerzen auf ein für Sie **gut verträgliches Maß** zu reduzieren. Bereits während der Operation erhalten Sie ein **länger wirksames Schmerzmedikament**. Zusätzlich bekommen Sie regelmäßig **Schmerzmittel in Form von Tabletten oder Tropfen**.

Möglicherweise haben Sie zusätzlich einen **Schmerzkatheter** erhalten. In manchen Fällen ist auch eine **Schmerzpumpe** notwendig. Diese können Sie bei Bedarf selbst aktivieren – durch einen Knopfdruck erhalten Sie direkt über die Vene schnell wirksame Schmerzmedikamente.

Um Ihre Schmerzen bestmöglich zu behandeln, werden Sie regelmäßig nach Ihrem Schmerzempfinden gefragt. Bitte ordnen Sie Ihre Schmerzen auf einer **Skala von 0 bis 10** ein (siehe Grafik).

Melden Sie sich unbedingt frühzeitig, wenn Ihre Schmerzen stärker werden!



IN DER KLINIK – STATIONÄRER AUFENTHALT

2. ÜBELKEIT

Übelkeit führt oft dazu, dass Patientinnen oder Patienten weniger schnell auf die Beine kommen und der Kostaufbau nur verzögert erfolgen kann. Um Sie auch hier optimal einzustellen, werden Sie ebenfalls gebeten Ihre Übelkeit auf einer Skala von 0 bis 10 zuzuordnen.



3. MAGEN-DARM-FUNKTION

Nach der Operation kann Ihr Magen-Darmtrakt vorübergehend in seiner Funktion gestört sein. Es ist möglich, dass Sie zunächst **Durchfall** oder **Verstopfung** haben. Diese Beschwerden verschwinden in der Regel nach einiger Zeit.

Damit sich Ihr Magen-Darm-System schneller erholt, beachten Sie bitte:

- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.
- Kauen Sie täglich für etwa **30 Minuten Kaugummi**.
- Halten Sie sich an die **Bewegungsziele für den jeweiligen Tag**.

Platz für Notizen:



IN DER KLINIK – STATIONÄRER AUFENTHALT

4. BEWEGUNG NACH DER OPERATION

Wenn Sie nach der Operation zu lange im Bett liegen bleiben, kann das ernsthafte Probleme verursachen, zum Beispiel:

- **Lungenentzündungen**
- **Venenthrombosen** (Blutgerinnsel in den Venen)
- **Muskelschwäche**

Deshalb empfehlen wir Ihnen folgende Übungen, die Sie nach der Operation so oft wie möglich durchführen sollten. Steigern Sie die Häufigkeit und Intensität dabei ganz nach Ihrem Wohlbefinden.



Ziehen Sie beide Füße 25x an und strecken Sie sie wieder aus.



Ziehen Sie die Beine abwechselnd jeweils 10x pro Bein heran und strecken Sie sie anschließend wieder aus.



Üben Sie regelmäßig mit dem Atemtrainer – mindestens 3x täglich.

5. RICHTIGES AUFSTEHEN

Um die **Operationswunde zu entlasten**, stehen Sie bitte so auf, wie es Ihnen gezeigt wird. Unsere **Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten** unterstützen Sie dabei – sowohl beim Aufstehen als auch beim Hinlegen ins Bett.



6. RICHTIGES ABHUSTEN

Um möglichst **schmerzarm abzuhusten**, legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch und stellen Sie die Beine an.



ABLAUF AM TAG DER OP



AM TAG IHRER OPERATION KONZENTRIEREN WIR UNS AUF DIE UMSETZUNG DER ERSTEN SCHRITTE IHRES FAST-TRACK-PLANS, WOBEI DIE TÄGLICHE VISITE DURCH DIE FAST-TRACK-NURSE EIN ZENTRALES ELEMENT DARSTELLT.

Das Fast-Track-Programm bietet **standardisierte Abläufe** für Ihre Genesung. Diese festen Vorgaben werden jedoch **täglich individuell** im Rahmen der **Fast-Track-Visite** an Ihr persönliches Befinden und Ihre Fortschritte angepasst, um die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten.

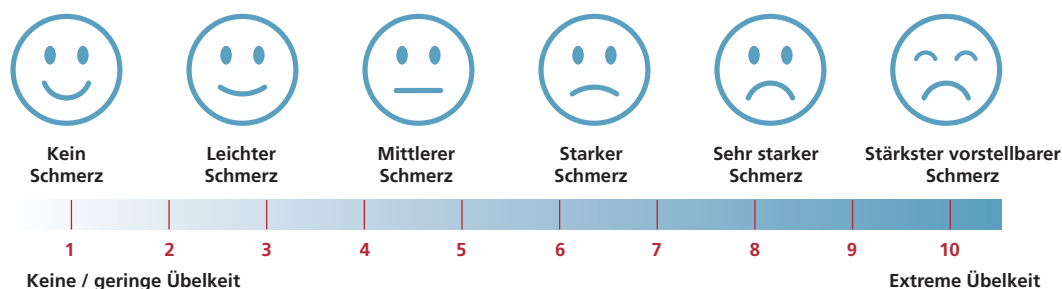
Im Patientenzimmer

Nach der Verlegung ins Patientenzimmer erfolgt mit Hilfe der Physiotherapie und den Pflegekräften die Erst-Mobilisation durch Physiotherapie und Pflegekräfte.

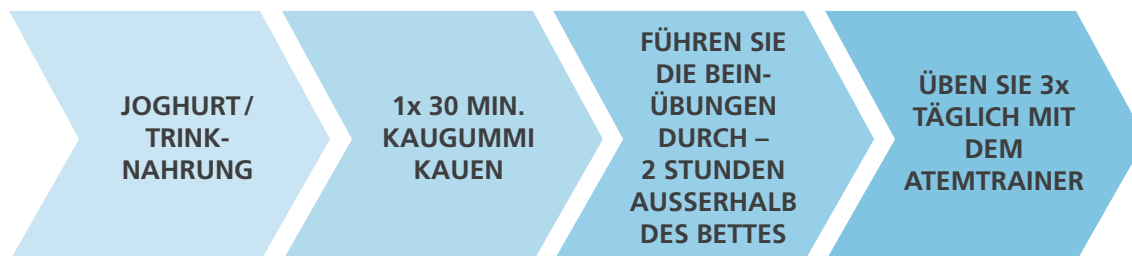
Ziel ist, die Mobilität sicher vom Sitzen am Bettrand bis zum Gehen zu fördern. Zur Anregung der Darmtätigkeit kauen Sie bitte mehrmals täglich, insgesamt **30 Minuten Kaugummi** – **Wichtig! Nicht runterschlucken!!**

Ihr individueller Kostaufbau wird von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt festgelegt.

Melden Sie sich bitte frühzeitig bei ansteigenden Schmerzen!



IM IDEALFALL SIEHT IHR ZIEL AM TAG DER OP SO AUS:



ERSTER TAG NACH DER OP



AM ERSTEN TAG NACH DER OP LEGEN WIR DEN FOKUS AUF KOMFORT UND SELBSTSTÄNDIGKEIT. BITTE LEGEN SIE NACH MÖGLICHKEIT IHRE EIGENE, MITGEBRACHTE KLEIDUNG AN, UM SICH WOHLER UND MOBILER ZU FÜHLEN.

Ein wichtiger Schritt zur Normalität ist die Entfernung des **Blasenkatheters**, die jetzt in aller Regel erfolgt. Danach ermutigen wir Sie, für den Toilettengang selbstständig aufzustehen und das Badezimmer aufzusuchen.

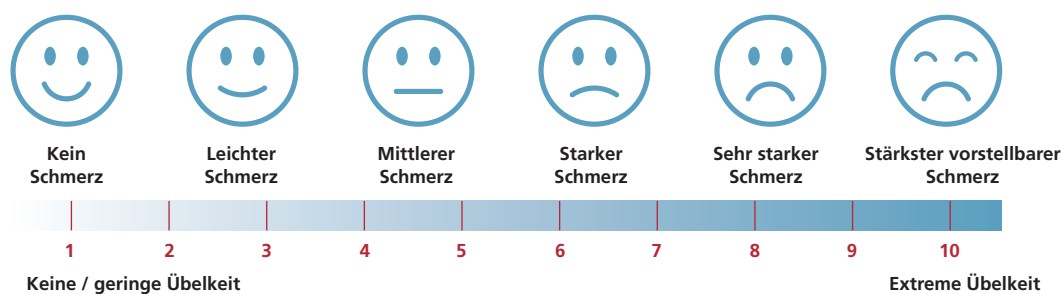
Mit Hilfe der Physiotherapie, des Pflegepersonals und/oder der Fast-Track-Nurse unternehmen Sie am ersten postoperativen Tag einen kleinen Spaziergang auf dem Flur. Dies sollten Sie **mindestens 2x pro Tag** wiederholen, da es hilft, Muskelschwäche und Venenthrombosen vorzubeugen. Angehörige sind herzlich eingeladen, Sie zu besuchen und dabei zu unterstützen.

Wir möchten Sie ermutigen, einen weiteren Schritt in Richtung Genesung zu machen: **Bitte nehmen Sie alle Mahlzeiten ab sofort am Tisch ein.**

Das Essen im Sitzen statt im Liegen unterstützt nicht nur Ihre Verdauung, sondern fördert auch Ihre Mobilität und hilft Ihnen, schneller wieder zu Kräften zu kommen. Das Ziel für heute ist es, mindestens vier Stunden, verteilt über den Tag, außerhalb des Bettes zu verbringen.

Sie dürfen weiterhin Flüssigkeit sowie Joghurt zu sich nehmen, und bei guter Bekömmlichkeit wird der Kostaufbau weiter gesteigert.

Melden Sie sich bitte frühzeitig bei ansteigenden Schmerzen!



IM IDEALFALL SIEHT IHR ZIEL AM TAG NACH DER OP SO AUS:



ZWEITER TAG NACH DER OP



WENN SIE EINEN PDK (PERIDURAL-KATHETER, AUCH RÜCKENMARKSKATHETER GENANNT) ZUR SCHMERZBEHANDLUNG HABEN, PASSEN WIR DIE DOSIERUNG AM ZWEITEN TAG NACH DER OPERATION AN. WIR WERDEN VERSUCHEN, DIE MENGE DER MEDIKAMENTE ZU REDUZIEREN ODER KURZ AUSZUSETZEN.

Das Ziel: Festzustellen, ob Ihre Schmerzen stattdessen gut mit Tabletten oder Tropfen kontrollierbar sind. Sobald sichergestellt ist, dass Ihre Schmerzen auch ohne den Katheter gut beherrschbar sind, wird der PDK entfernt, um Ihre volle Beweglichkeit wiederherzustellen.

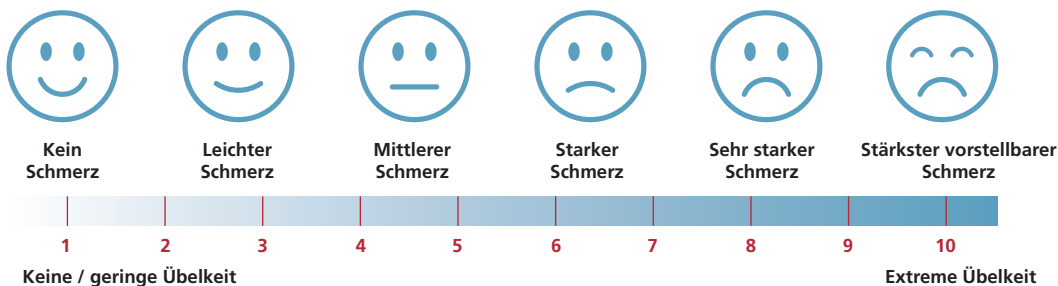
Jetzt liegt der Schwerpunkt auf Ihrer Mobilisation und der Rückkehr zu alltäglichen Routinen. Eventuell vorhandene Schläuche zur Ableitung von Wundflüssigkeit (Drainagen) werden im Laufe des Tages entfernt, sobald die Menge und Beschaffenheit der Flüssigkeit dies medizinisch zulassen.

Bitte nutzen Sie das Badezimmer für Ihre Toilettengänge und zum Waschen – das Bett ist zum Schlafen da, nicht für die Körperpflege. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten bitte sitzend am Tisch ein.

Ihr wichtigstes Ziel heute ist es, sich zu bewegen: Gehen Sie **mindestens 3 x am Tag** auf dem Stationsflur spazieren. Generell gilt die Empfehlung: Halten Sie sich, wenn möglich, den **ganzen Tag außerhalb des Bettes** auf, mindestens jedoch für **sechs Stunden**. Ihre Aktivität ist der beste Weg, um Komplikationen vorzubeugen und schnell gesund zu werden.

Im Rahmen der täglichen Visiten fragen wir gezielt nach Schmerzen oder Übelkeit, um diese Symptome effektiv behandeln zu können.

Sobald sich zeigt, dass Sie die bisherige Kost (Flüssigkeit, Joghurt) gut vertragen, steigern wir Ihren Speiseplan schrittweise. Sie dürfen dann leichte Aufbaukost zu sich nehmen. **Melden Sie sich bitte frühzeitig bei ansteigenden Schmerzen!**



IM IDEALFALL SIEHT IHR ZIEL AM ZWEITEN TAG NACH DER OP SO AUS:



DRITTER TAG NACH DER OP



WIR BITTEN SIE, AM DRITTEN TAG NACH DER OPERATION IHRE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT WEITER ZU STEIGERN. DAS ZIEL BLEIBT, SO WENIG ZEIT WIE MÖGLICH IM BETT ZU VERBRINGEN UND IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT KONTINUIERLICH AUSZUBAUEN.

Des Weiteren gelten die bereits bekannten und bewährten Maßnahmen des Vortages: Gehen Sie spazieren, nutzen Sie das Badezimmer und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten am Tisch ein. Die Informationen und Verhaltensregeln, die für den zweiten Tag nach der Operation gelten, führen wir heute konsequent fort. **Sie erhalten Darmkost. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken. Seien Sie aktiv!**

AB TAG VIER NACH DER OP



NUN MÖCHTEN WIR SIE ERMUTIGEN, IHRE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT WEITER ZU STEIGERN. VERBRINGEN SIE SO WENIG ZEIT WIE MÖGLICH IM BETT – MINDESTENS JEDOCH SECHS STUNDEN SOLLTEN SIE AKTIV SEIN (SITZEND, GEHEND).

Zusätzlich zu diesen neuen Zielsetzungen gelten alle wichtigen Hinweise vom zweiten Tag nach der Operation auch heute weiterhin. Dazu gehört unter anderem das regelmäßige Spazierengehen auf dem Flur und das Einnehmen der Mahlzeiten am Tisch.

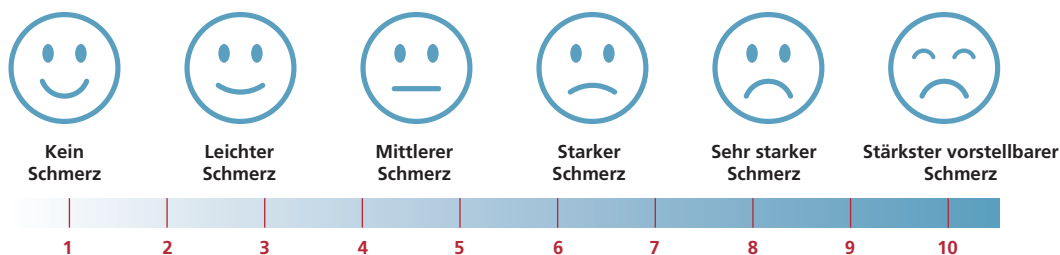
Ernährungstechnisch erhalten Sie weiterhin **Darmkost**. Bitte denken Sie außerdem konsequent daran, **ausreichend zu trinken**, um Ihren Genesungsprozess optimal zu unterstützen.

ENTLASSUNG



IHRE ENTLASSUNG PLANEN WIR SORGFÄLTIG, SOBALD DIE FOLGENDEN WICHTIGEN VORAUSSETZUNGEN ERFÜLLT SIND. WIR MÖCHTEN SICHERSTELLEN, DASS SIE SICHER UND GUT VERSORGT NACH HAUSE ZURÜCKKEHREN KÖNNEN:

- Schmerzkontrolle: Ihre Schmerzen müssen gut beherrschbar sein, dauerhaft unter einem Wert von 4 auf der Schmerzskala.
- Aktivität und Selbstständigkeit: Sie müssen ausreichend mobil und selbstständig im Alltag sein (z.B. Toilettengänge, Ankleiden, Essen).
- Stabiler Zustand: Es dürfen keine Komplikationen oder gesundheitlichen Bedenken vorliegen.
- Nachsorge gesichert: Ihre ambulante Weiterversorgung zu Hause (z.B. durch den Hausarzt, Pflegedienst, Physiotherapie) muss geklärt und sichergestellt sein. Bei Bedarf wird unser Sozialdienst hinzugezogen.



NACH DEM KLINIKAUFGENTHALT

FAST-TRACK-NACHGESPRÄCH

Sie werden etwa 30 Tage nach der Operation von der Fast-Track-Nurse angerufen, damit wir uns nach Ihrem Wohlbefinden erkundigen können.



Ihr Termin für das Nachgespräch: _____

VERHALTEN ZU HAUSE – NACH DER ENTLASSUNG

Informationen zur Schmerzbehandlung nach einer Bauchoperation

Nach einer Bauchoperation sind Bauchschmerzen üblich und können für einen Zeitraum anhalten. Für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt wird ein Rezept für Schmerzmittel ausgestellt.

Wichtiger Hinweis:

Es ist wichtig, die verordneten Schmerzmedikamente gemäß den Anweisungen einzunehmen, bis die Schmerzen nachlassen. Eine angepasste Schmerztherapie zu Hause kann für die Genesung von Bedeutung sein.

Wann Sie ärztliche Hilfe benötigen:

Sollten Ihre Bauchschmerzen trotz der verordneten Medikamente **nicht nachlassen** oder falls Sie die Schmerzmittel **nicht gut vertragen** (z.B. durch Sodbrennen, Magenschmerzen oder Durchfall), ist schnelles Handeln wichtig.

Bitte melden Sie sich in diesem Fall umgehend bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.

Pflege Ihrer Hautnaht und Narbe

Nach einer Operation ist es normal, dass die Hautnaht leicht gerötet ist und die Empfindlichkeit im Bereich der Narbe für einige Wochen gestört sein kann.

Wichtige Pflegehinweise:

- **Reinigung:** Der Wundbereich darf nur vorsichtig mit klarem Wasser gewaschen werden. Bitte verzichten Sie auf Seife und vermeiden Sie die Verwendung von Bürsten an dieser Stelle.
- **Duschen:** Bei unauffälliger Wundheilung ist ein kurzes Duschen bereits ab dem dritten Tag nach der OP möglich, wenn die Naht mit einem wasserdichten Duschpflaster oder einer Folie geschützt wird.
- **Baden:** Vollbäder oder Schwimmen sind erst frühestens zwei Wochen nach der Operation erlaubt – und nur, wenn das Nahtmaterial vollständig entfernt wurde und die Wunde geschlossen ist.

WUNDKONTROLLE UND NAHT-MATERIAL NACH DER ENTLASSUNG

DIE REGELMÄSSIGEN WUNDKONTROLLEN NACH IHREM KLINIKAUFENTHALT ÜBERNIMMT IN DER REGEL IHRE HAUSÄRZTIN BZW. IHR HAUSARZT.

Wir verwenden standardmäßig **selbstaflösende Hautnähte**, die sich von selbst abbauen, sodass **keine Fadenentfernung** notwendig ist. Sollten wir in Ihrem speziellen Fall ein anderes Nahtmaterial verwendet haben, wird dieses ebenfalls durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt entfernt, üblicherweise **12 bis 14 Tage nach der Operation**.

Wundinfektionen können auch Tage nach der Entlassung auftreten. Es ist wichtig, auf frühe Anzeichen zu achten, die auf eine Infektion hinweisen könnten:

- **Schmerzen: Zunehmende Schmerzen an der Wundstelle.**
- **Rötung: Eine deutliche Rötung um die Narbe herum.**
- **Wärme: Die Wunde fühlt sich warm oder heiß an.**
- **Ausfluss aus der Wunde: Austritt von Flüssigkeit (besonders Eiter oder trübe Flüssigkeit).**

Bei diesen Symptomen sollten Sie umgehend Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt kontaktieren.

AKTIVITÄT ZU HAUSE: BEWEGUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUR GENESUNG

Bewegung hilft Ihrem Körper, sich rasch von der Operation zu erholen und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

- **Regelmäßige Spaziergänge:** Versuchen Sie, zu Hause mehrere kleine Spaziergänge von mindestens 30 Minuten täglich zu machen.
- **Vorsichtige Steigerung:** Steigern Sie die Länge und Intensität behutsam, bis Sie Ihren normalen Aktivitätsgrad wie vor der Operation erreicht haben.

ORGANISATION DES ALLTAGS UND SCHONUNG ZU HAUSE

Oft treten nach der Entlassung noch Schwierigkeiten im Haushalt auf. Zögern Sie nicht, Ihre Familie, Freunde oder Nachbarn um Hilfe zu bitten. Sie können Sie unterstützen bei:

- Begleitung bei Spaziergängen
- Wäsche waschen
- Kochen und Einkaufen
- Hausputz

Wichtige Einschränkungen bei der Belastung:

Bitte beachten Sie, dass Sie in den ersten Wochen nach der Operation das Heben von mehr als fünf Kilogramm vermeiden sollten. Dies schützt Ihre Operationsnarbe. Ab der sechsten bis zur zwölften Woche nach dem Eingriff kann die Belastung Ihrer Bauchdecke dann schrittweise und vorsichtig erhöht werden.

MAGEN-DARM-TRAKT NACH DER OPERATION

IHR VERDAUUNGSSYSTEM KANN NACH DEM EINGRIFF VORÜBERGEHEND GESTÖRT SEIN. ES IST MÖGLICH, DASS SIE ANFÄNGLICH UNTER DURCHFALL ODER VERSTOPFUNGEN LEIDEN. DIESE SYMPTOME SOLLTEN MIT DER ZEIT VON SELBST VERSCHWINDEN.

Tipps bei Verstopfung (oft durch Schmerzmittel verursacht):

Falls Verstopfung ein Problem darstellt, können einfache Maßnahmen helfen:

- Trinkmenge steigern: Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- Ballaststoffreich essen: Integrieren Sie Produkte wie Weizen, Getreide, Früchte und Gemüse in Ihre Ernährung.
- Ausreichend Bewegung: Die Mobilisation, zu der wir Sie ermutigen, ist auch für die Darmtätigkeit förderlich.

Wann Sie wieder arbeiten können

- Der Zeitpunkt, an dem Sie wieder arbeitsfähig sind, richtet sich nach der Art Ihrer Operation und den Anforderungen Ihres Berufs (z.B. körperlich anspruchsvolle Tätigkeit versus Bürotätigkeit).
- Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt wird diesen Zeitpunkt individuell mit Ihnen besprechen und gemeinsam entscheiden, wann Sie wieder voll einsatzbereit sind.

PATIENTENTAGEBUCH

FRÜHZEITIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT KANN MASSGEBLICH DAZU BEITRAGEN, DAS RISIKO VON KOMPLIKATIONEN ZUR VERRINGERN UND DIE ERHOLUNG NACH DER OPERATION ZU VERBESSERN.

Wochentag	Schrittzahl
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Sofern es Ihnen möglich ist, sind regelmäßige kleine Spaziergänge eine einfache und effektive Form der empfohlenen körperlichen Aktivität.

Wir bitten Sie, Ihre **tägliche Schrittzahl** an den Tagen vor dem Eingriff in der entsprechenden Spalte der nebenstehenden Tabelle zu dokumentieren.

OPERATIONSTAG

Datum: _____ Gewicht: _____ kg

Tagesziel 1: Aufstehen

Ich bin das erste Mal nach der Operation aufgestanden:

auf der Station



Ich hatte Übelkeit:

ja
 nein

Ich habe erbrochen

ja
 nein



Ich habe getrunken:

_____ ml

Tagesziel 2: Aufstehen

Ich habe meine Bein- und Atemübungen regelmäßig durchgeführt:

ja
 nein

FRÜHZEITIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT KANN MASSGEBLICH DAZU BEITRAGEN, DAS RISIKO VON KOMPLIKATIONEN ZUR VERRINGERN UND DIE ERHOLUNG NACH DER OPERATION ZU VERBESSERN.

Wochentag	Schrittzahl
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Sofern es Ihnen möglich ist, sind regelmäßige kleine Spaziergänge eine einfache und effektive Form der empfohlenen körperlichen Aktivität.

Wir bitten Sie, Ihre **tägliche Schrittzahl** an den Tagen vor dem Eingriff in der entsprechenden Spalte der nebenstehenden Tabelle zu dokumentieren.

OPERATIONSTAG

Datum: _____ Gewicht: _____ kg

Tagesziel 1: Aufstehen

Ich bin das erste Mal nach der Operation aufgestanden:

auf der Station

Ich hatte Übelkeit:

ja
 nein

Ich habe erbrochen

ja
 nein

Ich habe getrunken:

_____ ml



Tagesziel 2: Aufstehen

Ich habe meine Bein- und Atemübungen regelmäßig durchgeführt:

ja
 nein

TAG 1 NACH DER OPERATION

Datum: _____ Gewicht: _____ kg

Ich habe gegessen:

- 3x 200g Joghurt
- weniger als 3x200g Joghurt
- Ich habe nichts gegessen

Ich hatte Windabgang:

- ja
- nein

Ich hatte Stuhlgang:

- ja
- nein

Ich hatte Übelkeit:

- ja
- nein

Ich habe erbrochen:

- ja
- nein

Ich habe _____ ml getrunken.



Tagesziel 1: Aktivität

Seien Sie mindestens 4 Stunden aktiv, nehmen Sie die Mahlzeiten am Tisch ein und spazieren Sie den Stationsflur mindestens zweimal entlang.

Ich war heute außerhalb des Bettes:

Zu den Mahlzeiten

- Frühstück
- Mittag
- Abendbrot

Insgesamt war ich heute _____ Stunden außerhalb des Bettes.

Tagesziel 2: Schrittzahl

Die Schrittzahl beträgt 25% Ihres üblichen Pensums vor der Operation.

Schrittzahl heute: _____

Tagesziel 3: Übungen

Ich habe meine Bein- und Atemübungen regelmäßig durchgeführt:

- ja
- nein

TAG 2 NACH DER OPERATION

Datum: _____ Gewicht: _____ kg

Ich habe gegessen: (Aufbaukost Darm)

- Sehr gut (normale Portionsgröße)
- Gut (größer als eine halbe Portion)
- Schlecht (kleiner als eine halbe Portion)

Ich hatte Windabgang:

- ja
- nein

Ich hatte Stuhlgang:

- ja
- nein

Ich hatte Übelkeit:

- ja
- nein

Ich habe erbrochen:

- ja
- nein

Ich habe _____ ml getrunken.



Tagesziel 1: Aktivität

Seien Sie mindestens 6 Stunden aktiv, nehmen Sie die Mahlzeiten am Tisch ein und spazieren Sie den Stationsflur mindestens zweimal entlang.

Ich war heute außerhalb des Bettes:

Zu den Mahlzeiten

- Frühstück
- Mittag
- Abendbrot

Insgesamt war ich heute _____ Stunden außerhalb des Bettes.

Tagesziel 2: Schrittzahl

Die Schrittzahl beträgt 25% Ihres üblichen Pensums vor der Operation.

Schrittzahl heute: _____

Tagesziel 3: Übungen

Ich habe meine Bein- und Atemübungen regelmäßig durchgeführt:

- ja
- nein

TAG 3 NACH DER OPERATION

Datum: _____ Gewicht: _____ kg

Ich habe gegessen: (Aufbaukost Darm)

- Sehr gut (normale Portionsgröße)
- Gut (größer als eine halbe Portion)
- Schlecht (kleiner als eine halbe Portion)

Ich hatte Windabgang:

- ja
- nein

Ich hatte Stuhlgang:

- ja
- nein

Ich hatte Übelkeit:

- ja
- nein

Ich habe erbrochen:

- ja
- nein

Ich habe _____ ml getrunken.



Tagesziel 1: Aktivität

Seien Sie mindestens 6 Stunden aktiv, nehmen Sie die Mahlzeiten am Tisch ein und spazieren Sie den Stationsflur mindestens zweimal entlang.

Ich war heute außerhalb des Bettes:

Zu den Mahlzeiten

- Frühstück
- Mittag
- Abendbrot

Insgesamt war ich heute _____ Stunden außerhalb des Bettes.

Tagesziel 2: Schrittzahl

Die Schrittzahl beträgt 50% Ihres üblichen Pensums vor der Operation.

Schrittzahl heute: _____

Tagesziel 3: Übungen

Ich habe meine Bein- und Atemübungen regelmäßig durchgeführt:

- ja
- nein

ENTLASSTAG

Datum: _____ Gewicht: _____ kg

Ich habe gegessen:

(Aufbaukost Darm)

- Sehr gut (normale Portionsgröße)
- Gut (größer als eine halbe Portion)
- Schlecht (kleiner als eine halbe Portion)

Ich hatte Windabgang:

- ja
- nein

Ich hatte Stuhlgang:

- ja
- nein

Ich hatte Übelkeit:

- ja
- nein

Ich habe erbrochen:

- ja
- nein

Ich habe _____ ml getrunken.

Tagesziele: Aktivität

Seien Sie mindestens 8 Stunden aktiv, nehmen Sie die Mahlzeiten am Tisch ein und versuchen Sie auch zu Hause weiterhin regelmäßig aktiv zu sein.

Ich war heute außerhalb des Bettes:

Zu den Mahlzeiten

- Frühstück
- Mittag
- Abendbrot

Insgesamt war ich heute _____ Stunden außerhalb des Bettes.

