

Aufenthalt in der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie

Multimodales perioperatives Management (mPOM) – Bessere Erholung nach der Operation

Informationsbroschüre für Patient:innen mit geplantem operativen Eingriff

Liebe Patient:innen,

Liebe An- und Zugehörige,

in den letzten Jahrzehnten haben sich Abläufe rund um Operationen gewandelt. Das Fast-Track Konzept ist seit vielen Jahren am Klinikum Stuttgart etabliert. Damit Patient:innen rasch mobil werden und möglichst selbstständig in den Alltag zurückkehren können, arbeitet ein Team aus Chirurgie, Pflege, Anästhesie, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Atmungstherapie und Schmerztherapie eng zusammen.

Eine der wichtigsten Rollen haben Sie: Je besser Sie informiert sind, desto besser können Sie Ihren Genesungsprozess aktiv mitgestalten.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen Informationen rund um den Behandlungsablauf Ihrer Operation geben, damit Sie sich optimal auf Ihre Operation und den damit verbundenen stationären Aufenthalt vorbereiten können.

Bitte lesen sie sich diese Broschüre aufmerksam durch – vielleicht gemeinsam mit Ihren An- oder Zugehörigen.

Sollten Sie Fragen zu den Inhalten haben, melden Sie sich gerne unter:



mpom@klinikum-stuttgart.de oder telefonisch unter: 0711 278 54293

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihr Team der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie

Inhalt

Wie kann ich mich auf meine Operation vorbereiten?	1
Packliste	9
Wissenswertes zu Ihrem Krankenhausaufenthalt	10
Wissenswertes für die Zeit nach der Operation	12
Entlassung	17
Zuhause	17
Weitere Anlaufstellen	18
Wann melde ich mich akut bei meinen Ärzt:innen?	18

Wie kann ich mich auf meine Operation vorbereiten?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Ergebnis einer Operation mit einer hohen Wahrscheinlichkeit besser ausfällt, wenn Patient:innen sich gut auf den Eingriff vorbereitet haben und in möglichst guter körperlicher Verfassung in die Operation gehen. Deshalb haben wir zur Vorbereitung einige Informationen und Übungen zusammengestellt, die schon vor Ihrem Krankenhausaufenthalt wichtig sind. Die Kernelemente zur Vorbereitung auf eine Operation sind **Ernährung und Bewegung**.



1 Bewegung

Sie sollten vor einer Operation im Rahmen Ihrer individuellen Möglichkeiten in Bewegung bleiben. **Täglich mindestens 20 Minuten Spaziergehen** und die unten beschriebenen **Fitnessübungen als Workout für 15-20 Minuten** können helfen, Ihre körperliche Fitness zu verbessern. Eine gute körperliche Verfassung vor einer Operation ist die beste Voraussetzung für eine schnelle Erholung danach.

Ein paar Tipps, damit die Umsetzung gelingt:

- ✓ Planen Sie feste Zeiten für Ihre Übungen ein.
- ✓ Verabreden Sie sich zum Spazieren oder für Workouts mit Angehörigen.
Zu zweit ist man oft motivierter.
- ✓ Üben Sie das bauchschonende Aufstehen nach der Operation.
- ✓ Setzen Sie sich realistische Ziele!

Unsere Physiotherapeut:innen haben einige Übungen für Sie zusammengestellt, die für die Vorbereitung auf die Operation hilfreich sind:

Wadenpumpe in Rückenlage

[Video](#)



Liegen Sie auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt.

Beugen und strecken Sie die Fußgelenke in flottem Takt.

Hüftbeugung gegen Widerstand in Rückenlage

[Video](#)



Legen Sie sich auf den Rücken.



Winkeln Sie ein Bein an, und widerstehen Sie der Bewegung mit der gegenseitigen Hand. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

©Physiotools

©Physiotools

Brücke

[Video](#)



Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken.



Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an, rollen Sie das Becken vom Boden hoch, und strecken Sie die Hüfte. Halten Sie die Position, bevor Sie das Becken kontrolliert wieder senken.

©Physiotools

©Physiotools

Anheben gestrecktes Bein in Rückenlage

[Video](#)



Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das übende Bein ausgestreckt.



Ziehen Sie die Fußspitzen des übenden Beines an, spannen Sie die vorderen Oberschenkelmuskeln und heben Sie das gestreckte Bein an.

©Physiotools

©Physiotools

Mini-Kniebeuge

[Video](#)



©Physiotools

Nehmen Sie eine gute Haltung ein. Stehen Sie mit den Füßen etwa hüftweit auseinander und dem Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt.

Beugen Sie Hüfte und Knie, als ob Sie sich hinsetzen wollten. Knie und Zehen sollten dabei in eine Richtung zeigen.

Drücken Sie sich durch Anspannung der vorderen Oberschenkel- und der Gesäßmuskeln in die Ausgangsposition zurück.

Fersenheben

[Video](#)



©Physiotools

©Physiotools

Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftweit auseinander, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Zehen und Knie zeigen nach vorne.

Gehen Sie auf die Zehenspitzen; orientieren Sie sich dabei am 2. Zeh. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Hinweis: Vermeiden Sie beim Hochgehen eine Gewichtsverlagerung auf die Fußaußenseite.

Aktive Hüftbeugung gegen Widerstand im Stehen

[Video](#)



©Physiotools

Stehen Sie aufrecht.

Heben Sie ein Knie. Drücken Sie mit der gegenseitigen Hand dagegen. Halten Sie die Wirbelsäule lang, und atmen Sie gleichmäßig. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

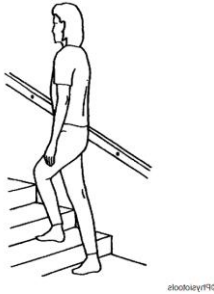
Spaziergehen



©KKI

Gehen Sie täglich ca. 30 Minuten spazieren.

Treppe steigen



©Physiotools

Nehmen Sie statt den Aufzug bei Gelegenheit die Treppen.

Radfahren



©Physiotools

©Physiotools

Den Sitz so einstellen, dass die Knie nicht ganz durchgedrückt werden.
Zum Aufwärmen 10 Minuten, als Ausdauertraining 20 Minuten treten.

Aufstehen nach der Operation

Nach Ihrer Bauchoperation sollten Sie über die Seite aufstehen, um die Bauchmuskeln zu entlasten. **Es empfiehlt sich, das Aufstehen bereits vor der Operation mehrmals zu üben.** Nachfolgend finden Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um das Aufstehen nach der Operation zu üben. Beim Hinlegen gehen Sie nach demselben Schema vor, allerdings in umgekehrter Reihenfolge.

[Video](#)



©Physiotools

©Physiotools

SELBSTSTÄNDIGES AUFSETZEN AUS SEITENLAGE

Liegen Sie auf der Seite, und legen Sie die Füße über die Bettkante. Drücken Sie mit der oberen Hand auf das Bett, während Sie den unteren Arm strecken, und sich so aufsetzen. Kurz nach der OP eventuell das Kopfteil leicht erhöhen. Atem nicht anhalten.

Um wieder ins Bett zu gelangen, machen Sie diesen Vorgang in umgekehrter Reihenfolge.

Ein Handgriff/Geländer kann am Bett angebracht werden.



©Physiotools

[Video](#)

©Physiotools

SELBSTSTÄNDIGES DREHEN IM BETT AUF DIE RECHTE SEITE

Liegen Sie auf dem Rücken, die Knie sind angewinkelt und die Füße flach. Bewegen Sie den rechten Arm seitlich weg vom Körper. Legen Sie den linken Arm quer über den Körper, und drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Lassen Sie die Knie nach rechts sinken, und drehen Sie sich auf die rechte Seite.

[Video](#)



©Physiotools

©Physiotools

SELBSTSTÄNDIGES AUFSTEHEN

Die Füße sind auf dem Boden, der stärkere hinter dem anderen. Lehnen Sie sich nach vorn, und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Füße. Drücken Sie mit den Händen nach unten, um aufzustehen.



2 Ernährung

Der Ernährungszustand hat großen Einfluss auf die Genesung nach einer Operation. Eine gute Ernährung kann den Heilungsprozess positiv beeinflussen.

Die richtige Ernährung beeinflusst den Erhalt unserer Muskeln, die Wundheilung, die Verdauung und unser Energielevel.

Achten Sie deshalb, soweit es für Sie krankheitsbedingt möglich ist, auf eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung.

Beispiele für eiweißreiche Lebensmittel:

- Nüsse und Hülsenfrüchte (Mandeln, Walnüsse, Kichererbsen, Samen, Saten...)
- Fisch und Fleisch
- Eierspeisen
- Pflanzliche Ersatzprodukte (Tofu, Seitan, Produkte aus Erbensprotein)
- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Haferflocken..)
- Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse)

Erlaubt ist, was Sie gut vertragen und was Ihnen schmeckt.

Vor der Operation sollten sie möglichst nicht abnehmen. Halten Sie Ihr Gewicht.



Unser Ernährungsteam unterstützt Sie gerne bei Fragen zur optimalen Ernährungseinstellung vor Ihrer Operation.



Bei Fragen können Sie sich telefonisch unter 0711- 278 35127 oder per Email an Ernaehrungsteam@klinikum-stuttgart.de bei unserem Ernährungsteam melden.



Wenn Sie die Möglichkeit haben, dann wiegen Sie sich bitte am Tag vor der Operation.

3 Alkohol- und Nikotinkonsum



Verzichten Sie auf oder reduzieren Sie den Konsum von Alkohol und (E-)Zigaretten soweit Sie können.

Jede Reduktion von Tabakprodukten und Alkohol vor einer Operation ist empfehlenswert.

Sollten Sie darüber nachdenken, mit dem Rauchen oder Trinken aufhören zu wollen, gibt es eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten. Beispielhaft finden Sie hier Unterstützung:

- Ihre Krankenkasse
- Rauchfrei Initiative der BZgA: [Startseite : rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de)
- Suchtberatung am Klinikum Stuttgart: [Suchtberatung | Suchtmedizin, Abhängiges Verhalten | Klinikum Stuttgart](#)



4 Atmung

Atemtherapie spielt nach einer Operation zur Vorbeugung von Atembeschwerden und Lungenentzündungen eine wichtige Rolle. Um die Lungensekrete effizient abzutransportieren, ist es wichtig, bewusst tief zu atmen und zu husten.

Zur Vorbereitung und Übung können Sie versuchen, sich im Alltag immer wieder auf Ihre Atmung zu konzentrieren und die Fragen

- Fällt Ihnen das Atmen leicht oder schwer?
- Atmen Sie durch die Nase oder durch den Mund?
- Fühlen Sie die eingeatmete Luft im Brustkorb oder im Bauch?

durchgehen.

Diese Übung lässt sich zum Beispiel gut direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen in den Alltag einbauen.

Sie kann Ihnen nach der Operation dabei helfen, Veränderungen bei der Atmung frühzeitig wahrzunehmen.



5 Vorausplanung

Nach großen Bauchoperationen kann der Alltag zunächst herausfordernd sein. Tätigkeiten wie schweres Heben sollten vermieden werden. Bereiten Sie deshalb schon jetzt Ihre Ankunft Zuhause nach der Operation vor. Sie benötigen unter Umständen Hilfe bei Einkäufen, im Haushalt oder im Bad. Beziehen Sie schon jetzt An- oder Zugehörige mit ein.



6 Wann muss ich die Operation absagen?

Sollten Sie vor Ihrer Operation Fieber bekommen, sich nicht wohl fühlen oder andere Beschwerden haben, melden Sie sich bitte beim Casemanagement der chirurgischen Abteilung.



Casemanagement Katharinenhospital: 0711 278- 33415.



Packliste

Damit Sie sinnvoll für Ihren Krankenhausaufenthalt packen und nichts vergessen, haben wir eine Packliste mit den wichtigsten Sachen für Sie erstellt:

- ☐ Versicherungskarte
- ☐ aktuelle Medikamente für mindestens 2 Tage (am besten in der Packung)
- ☐ Handy und Ladekabel (ggf. Kopfhörer)
- ☐ komfortable und lockere Kleidung (weite (Jogging-)Hosen und T-Shirts)
- ☐ Schuhe (Hausschuhe und Turnschuhe)
- ☐ Unterwäsche und Socken ohne einschnürenden Bund
- ☐ Toilettenartikel (Cremes, Zahnbürsten, Haarbürste/Kamm etc.)

Falls benötigt:

- ☐ Brille oder Kontaktlinsen
- ☐ Hörgeräte
- ☐ Zahnprothesen
- ☐ bei Diabetiker:innen: Insulin und BZ-Messgerät
- ☐ Gehilfen/Rollator
- ☐ Buch oder Tablet zur Unterhaltung
- ☐ Notizblock oder Papier für Fragen



Für den Fall, dass Sie nach der Operation kurze Zeit auf einer Intensiv- oder Überwachungsstation sind, ist es sinnvoll, eine kleine separate Tasche/Turnbeutel mit dort benötigten Artikeln (Toilettenartikel, Handy+ Ladekabel, Brille, Hörgeräte, Zahnprothesen, etc.) zu packen. Diese Tasche wird Ihnen auf Intensiv-/Überwachungsstation gebracht.

Lassen Sie nicht benötigte Wertsachen (Schmuck, größere Geldbeträge etc.) bitte Zuhause.



Wissenswertes zu Ihrem Krankenhausaufenthalt

1 Körperpflege vor der Operation

Duschen oder baden Sie am Vortag oder am Morgen Ihrer Operation mit einem gewohnten Produkt zur Körperpflege. Verzichten Sie auf das Tragen von Bodylotion, Nagellack, Make-up und Schmuck. Eine Rasur im Bereich der geplanten Operation ist nicht notwendig. Diese wird bei Bedarf im Krankenhaus übernommen.

2 Ernährung vor und am Operationstag

Am Tag vor der Operation ist es wichtig, dass Ihr Körper mit ausreichend Energie versorgt wird. Sie dürfen am Tag vor der Operation wie gewohnt essen und trinken. Bis **sechs Stunden vor Beginn der Operation sollten Sie nichts mehr Essen** (ca. ab 0:00 Uhr des OP-Tages). In der Regel dürfen Sie **bis 2h vor Operation klare, kohlenstoffarme Getränke (Wasser, Tee) in kleinen Mengen** (1-2 Gläser/ Tassen) **trinken**. Ausnahmen werden Ihnen von unseren Anästhesist:innen mitgeteilt.

3 Wohin am Aufnahmetag?

Je nach geplantem Eingriff werden Sie am Morgen des geplanten Operationstages über die **SDS- (Same Day Surgery-) Station** stationär aufgenommen. Die SDS-Station befindet sich im **Haus B, Ebene 0**. In Ausnahmefällen werden Sie am Vortag der Operation aufgenommen. Das Casemanagement wird Ihnen am Vortag der OP mitteilen, zu welcher Uhrzeit Sie einbestellt werden.

Dort helfen Ihnen unsere Pflegefachpersonen, sich auf Ihre Operation vorzubereiten und verstauen Ihre mitgebrachten Taschen.

Wenn es soweit ist, werden Sie vom hausinternen Transportdienst oder vom Pflegepersonal im Bett in den Operationsbereich gefahren.

4 Wie lange muss ich im Krankenhaus bleiben?

Die Dauer Ihres Krankenhausaufenthaltes richtet sich nach der Schwere des Eingriffs.

Ihr behandelndes ärztliches Team kann Ihnen Auskunft über die reguläre Liegedauer geben. Hierbei handelt es sich um einen Richtwert, der je nach Genesungsverlauf variieren kann.

Unter **Geplante Entlassung** (folgende Seiten) finden Sie Kriterien, die zum Zeitpunkt Ihrer Entlassung erfüllt sein sollen.

Wissenswertes für die Zeit nach der Operation

Im Krankenhaus

1 Intensiv-, Überwachungs- und Normalstation

Abhängig von ihrem operativen Eingriff kann es notwendig sein, dass Sie intensivere Überwachung benötigen. Dann werden sie nach der Operation für einige Tage auf die Intensiv- oder Überwachungsstation (IMC) verlegt. Auf diesen Stationen werden Ihre Vitalparameter (Blutdruck, Puls, Temperatur, Sauerstoffsättigung) am Monitor kontinuierlich überwacht, Ihre Schmerzen eingestellt und Ihre Atmung reguliert.



Sollte das nicht nötig sein, werden Sie über den Aufwachraum auf die Normalstation verlegt. Im Aufwachraum wird eine Anästhesiepflegekraft Ihre Vitalparameter überwachen und Sie regelmäßig nach Ihrem Befinden und nach Schmerzen fragen, um Ihnen gegebenenfalls Medikamente intravenös zu verabreichen.

Nach einiger Zeit werden Sie dann auf Normalstation verlegt. Hier werden Ihre Vitalparameter ebenfalls regelmäßig überwacht und Ihre Schmerzen behandelt.

Es kann sein, dass Sie nach der Operation zusätzlich Sauerstoff benötigen, dieser wird Ihnen in der Regel über eine Nasensonde oder eine Sauerstoffbrille zugeführt.

2 Schmerztherapie

Für die rasche Erholung nach chirurgischen Eingriffen hat die optimale postoperative Schmerztherapie einen besonderen Stellenwert.

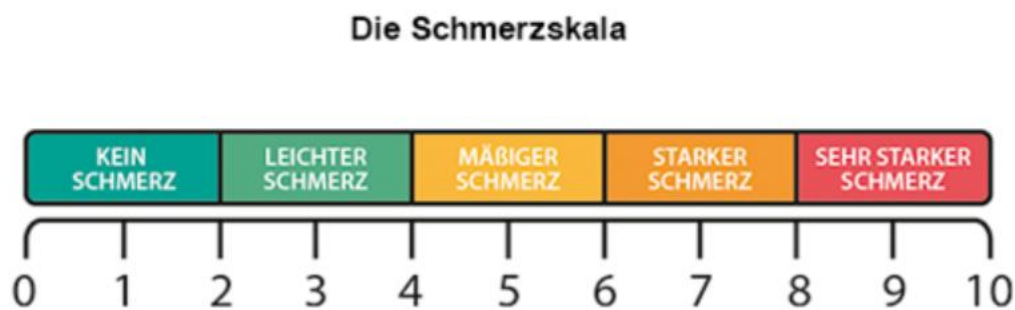
Starke Schmerzen nach einer Operation sind nicht nur sehr belastend, sie können auch mit einer Reihe von negativen Konsequenzen verbunden sein. Durch eine schmerzbedingte Beeinträchtigung der Atmung und des Abhustens können Infektionen und Funktionsstörungen der Lunge ausgelöst werden. Durch die Stressreaktion auf Schmerzen kann der Heilungsverlauf gestört und das Herz-Kreislaufsystem belastet werden.

Deshalb ist unser Ziel, ihr Schmerzempfinden postoperativ auf ein für Sie gut erträgliches Maß zu senken. Je schmerzfreier die postoperative Phase ist, desto geringer ist auch die

Komplikationsrate. Dazu tragen eine bessere Wundheilung, leichtere Mobilisierung und selbstverständlich auch Ihr subjektives Wohlbefinden bei.

Direkt nach der Operation werden Ihre Schmerzen noch im Operationssaal und ggf. im Aufwachraum vom Team der Anästhesie behandelt. Die medikamentöse Schmerztherapie wird nach einem individuell auf Sie abgestimmten Schema auf der Station fortgeführt und im weiteren Verlauf angepasst. Hierfür werden Sie auf den Stationen vom Fachpersonal regelmäßig gebeten, Ihre Schmerzen anhand festgelegter Skalen einzuschätzen. Danach richtet sich die weitere Schmerztherapie.

Die Einschätzung Ihrer Schmerzen erfolgt anhand einer Bewertungsskala von 0-10:



© Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

Um die Schmerztherapie auf Station weiter zu optimieren, besteht jederzeit die Möglichkeit, speziell zur „Pain Nurse“ ausgebildete Fachpflegekräfte für Anästhesie gemeinsam mit den ärztlichen Kolleginnen und Kollegen unserer Klinik hinzuzuziehen.

3 Physiotherapie und Bewegung

Unser Ziel ist es, dass Sie nach Ihrer Operation möglichst früh wieder außerhalb des Bettes mobil und autonom sind. Damit lassen sich Komplikationen vermeiden. Deshalb unterstützen unsere Physiotherapeut:innen und unser Pflegeteam Sie aktiv bei Ihrer Mobilisation. Sie sollten nach Ihrer Operation **jeden Tag etwas mehr Zeit außerhalb Ihres Bettes verbringen**. Gemeinsam mit Ihnen vereinbaren wir Ziele und arbeiten gemeinsam mit Ihnen daran, diese zu erreichen.

Das können Sie tun:

- ✓ Bleiben Sie aktiv
- ✓ Fordern Sie anfangs aktiv Unterstützung ein
- ✓ Nutzen Sie die Physiotherapie und führen Sie die gezeigten Übungen mehrmals täglich durch (z.B. Wadenpumpe siehe oben)

- ✓ Setzen Sie sich zum Essen an die Bettkante und später an den Tisch
- ✓ Steigern Sie die Zeit außerhalb des Bettes jeden Tag (im Verlauf auf mindestens acht Stunden): Stuhl, Stationsflur, Spaziergänge
- ✓ Sobald es möglich ist: machen Sie mindestens zweimal pro Tag Spaziergänge über den Flur. Später können Sie zum Beispiel in Begleitung zur Cafeteria spazieren.

4 Ernährungstherapie

Wie schnell Sie nach Operation wieder essen dürfen, hängt von vielen Faktoren ab. Es ist möglich, dass Sie wegen einer Magensonde oder aufgrund des Operationsgebietes zunächst nur eingeschränkt essen können.

Ziel ist es, dass Sie möglichst früh nach der Operation wieder ausreichend essen und trinken, um den Energiebedarf Ihres Körpers zu decken.

Deshalb entscheidet unser ärztliches Team täglich individuell, wann der Kostaufbau beginnen kann und bespricht sich mit den Kolleg:innen von der Ernährungstherapie.

Unsere Ernährungstherapeut:innen begleiten und beraten Sie während Ihres Aufenthaltes kontinuierlich und achten unter anderem darauf, dass Ihre Kalorienzufuhr optimal an Ihren Krankheitsverlauf angepasst ist.

Generell gilt:

- ✓ Trinken Sie zu Beginn langsam und machen Sie Pausen
- ✓ Essen Sie zu Beginn langsam, kauen Sie gut und machen Sie Pausen.

5 Atmungstherapie

Schmerzen und ungewohnt langes Liegen können zu einer Minderbelüftung der Lunge und demzufolge zu einer Lungenentzündung führen. Mit Atemübungen und dem Einsatz spezieller Atemtherapiegeräte können Sie die Belüftung Ihrer Lunge verbessern und einer Lungenentzündung vorbeugen.

Je nach Eingriff, kann es sein, dass Sie nach Ihrer Operation intensivere Atemgymnastik benötigen. Unsere Atmungstherapeut:innen und unsere Physiotherapeut:innen entscheiden individuell, welches Gerät zu welchem Zeitpunkt am besten geeignet ist und beraten und unterstützen Sie bei der Umsetzung.

Das können Sie tun:

- ✓ Bleiben Sie aktiv und verbringen Sie so wenig Zeit wie möglich liegend im Bett

- ✓ Führen Sie die gezeigten Atemübungen von Pysiotherapie und/oder Atmungstherapie regelmäßig durch
- ✓ Putzen Sie mindestens 2x täglich die Zähne
- ✓ Stellen Sie das Kopfteil Ihres Bettes so ein, dass Sie etwas aufrecht im Bett liegen (ca. 30°)

6 Wunden und Drainagen

Die Operationsnaht, die mit Klammern oder Fäden versorgt ist, ist in der Regel mit einem Pflasterverband abgedeckt. Ihre Wunde wird regelmäßig von den Pflegefachpersonen und dem ärztlichen Team auf Entzündungszeichen kontrolliert.

Bei bestimmten Operationen kann es nötig sein, Ihnen einen Katheter zur Entleerung der Blase einzulegen. Zudem ist es möglich, dass Drainagen ins Operationsfeld eingelegt werden, um Blut oder Wundflüssigkeiten abzuleiten. Unser Ziel ist es, die Drainagen nur so lange zu belassen, wie es wirklich notwendig ist. Deshalb werden die Drainagen regelmäßig kontrolliert und bei der täglichen Visite besprochen.

Wichtig: Auch mit Drainagen dürfen Sie sich bewegen. Besprechen Sie sich gerne mit den Physiotherapeut:innen oder den Pflegefachpersonen hierzu.

7 Verdauung

Gerade nach einer Bauchoperation ist Verdauung ein wichtiges Thema.

Nach einer Operation im Bauchraum neigen Patient:innen häufig zu leichter Verstopfung (Obstipation). Weniger Bewegung, Medikamente, eine andere Ernährung und die Operation an sich tragen dazu bei.

Folgen können Appetitlosigkeit, Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen oder weitere Komplikationen sein. Aus diesem Grund ist es wichtig, eine funktionierende Verdauung und Stuhlgang nach der Operation zu fördern.

Das können Sie tun:

- ✓ Bleiben Sie in Bewegung! Körperliche Aktivität fördert die natürliche Bewegung unseres Darms.
- ✓ Sobald Sie dürfen: Trinken Sie ausreichend (ca. 1,5 Liter am Tag). Eine gute Flüssigkeitszufuhr führt zu weicherem Stuhlgang und zu einer besseren Verdauung.
- ✓ Sobald Sie dürfen: Kauen Sie ihr Essen gut. Kauen regt die Speichelproduktion an und hilft die Verdauung zu stimulieren.

8 Unterstützende Angebote

AKTIVER

Eine Operation kann zu einem akuten Verwirrheitszustand (Delir) oder einer Verschlechterung von Demenzsymptomen führen. Um das Risiko bei überwiegend älteren Personen einzuschätzen, werden frühzeitig kurze Tests gemacht. Expert:innen aus dem Bereich der Delirprävention (AKTIVER-Team) begleiten Patient:innen mit einem erhöhten Risiko während des stationären Aufenthaltes und beraten Angehörige darüber hinaus.



Bei Fragen erreichen Sie unser AKTIVER-Team unter: 0711 / 27 85 51 09.

Psychoonkologische Behandlung

Ein operativer Eingriff und eine Diagnose stellen für viele Menschen eine existenzielle Bedrohung dar. Neben den physischen Symptomen müssen auch psychische Belastungen der Erkrankung, die Nebenwirkungen einer Therapie und die Auswirkungen auf das soziale und berufliche Leben bewältigt werden. Bei der Bewältigung dieser Herausforderungen für Sie, aber auch für Ihre An- und Zugehörigen können unsere Psychoonkolog:innen Sie unterstützen. Gehen Sie bei Bedarf aktiv auf das Pflegepersonal zu.

Soziale Arbeit

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinischen Sozialarbeit beraten Patient:innen und deren Angehörige bei allen Fragestellungen, die im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung und den damit verbundenen sozialen und persönlichen Folgen stehen. Sie leiten notwendige Maßnahmen der Rehabilitation oder Versorgung ein.

Entlassung

Wann Ihre Entlassung angestrebt wird, hängt von der Größe der Operation und Ihrem Wohlbefinden ab.

Bis zur Entlassung ist es wichtig, dass

- Ihre Schmerzen ausreichend gelindert sind,
- Sie wieder genügend essen und trinken und ihre Verdauung funktioniert,
- die Wundheilung unauffällig verläuft

Die Nachsorge wird mit den behandelnden Ärzt:innen besprochen und in Ihrem Entlassbrief festgehalten.

Zuhause

Ihre Genesung geht Zuhause weiter. Sie können auch Zuhause einiges tun, um den Verlauf positiv zu beeinflussen:

- ✓ **Aktiv sein:** Die ersten Wochen nach einer Operation ist es normal, dass Sie weniger Energie als gewohnt haben und häufiger müde sind. Es ist trotzdem wichtig, dass Sie Zuhause aktiv sind. Machen Sie z.B. täglich kleine Spaziergänge und steigern Sie nach und nach die Distanz.
- ✓ **Ernährung:** Versuchen Sie, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und trinken Sie mindestens 2 Liter zuckerfreie und kohlenstoffarme Getränke täglich. Vermeiden Sie anfangs blähende Nahrungsmittel. Es kann helfen, häufig kleine Portionen zu essen. Sollte die Ernährung nach dem Krankenhaus ein Problem für Sie sein oder sollten Sie weiter an Gewicht verlieren, nehmen Sie gerne Kontakt mit unserem Ernährungsteam auf.
- ✓ **Verdauung:** Nach einer großen Bauchoperation kann es zu Störungen Ihrer Magen-Darm-Funktion und dadurch zu unregelmäßigem Stuhlgang oder zu leichten Durchfällen kommen. Diese Symptome sollten sich in den ersten Wochen nach der Operation bessern. Sollten Sie unter Verstopfung leiden kann es ggf. sinnvoll sein, dass sie sich in Ihrer hausärztlichen Praxis Ihr:e Hausarzt:Hausärztin Ihnen ein leichtes Abführmittel verschreibt.
- ✓ **Schmerzen:** Leichte Bauchschmerzen sind nach einer größeren Operation nicht ungewöhnlich. Damit Sie Ihren Alltag möglichst schmerzfrei meistern können, nehmen Sie bitte die Schmerzmittel wie verordnet ein. Sie selbst können am besten einschätzen, wann eine Reduktion der Schmerzmittel möglich ist. Sinnvoll ist, die Schmerzmittel nach und nach zu reduzieren.

- ✓ **Wundkontrollen:** Die Kontrolle Ihrer Wunde erfolgt in der Regel bei Ihrer Hauspraxis. Hier werden ggf. auch verbliebene Fäden und Klammern entfernt. Sollten Sie Anzeichen einer Infektion, wie Rötung, Schwellung, Überwärmung oder Flüssigkeitsaustritt bei Ihrer Wunde feststellen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.
- ✓ **Duschen und baden:** Solange das Nahtmaterial noch nicht entfernt ist, dürfen Sie Ihre Wunde vorsichtig kurz mit Wasser abduchen. Bitte benutzen Sie keine Seife. Wenn die Wunde vollständig verschlossen ist und das Nahtmaterial entfernt ist, können Sie wieder wie gewohnt duschen und baden.
- ✓ **Nahtpflege:** Es genügt, Ihre Wunden abzduschen und trocken zu verbinden. Schützen Sie die Naht die ersten zwei Monate nach dem Eingriff vor direkter Sonneneinstrahlung: Decken Sie sie mit Kleidung ab oder tragen Sie wiederholt Sonnencreme (möglichst hoher LSF) auf.
- ✓ **Arbeiten:** Die Dauer Ihrer Arbeitsunfähigkeit richtet sich nach Art des Eingriffs und nach Ihrem Genesungsverlauf. Für die Zeit Ihres Aufenthaltes im Krankenhaus bekommen Sie eine Bescheinigung.
- ✓ **Nachkontrolle:** vereinbaren Sie nach Entlassung zeitnah einen Termin bei Ihrer hausärztlichen Praxis

Weitere Anlaufstellen

Um Sie im Genesungsverlauf auch nach Ihrem Krankenhausaufenthalt zu unterstützen, gibt es eine Reihe von verschiedenen Anlaufstellen zu unterschiedlichsten Themen. Hierbei hilfreich können unter anderem sein:

- Ihre Krankenkasse
- Vereine und (Krebs-) Verbände
- Selbsthilfegruppen

Wann melde ich mich akut bei meinen Ärzt:innen?

Neben den regulär geplanten Nachsorgeterminen, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Casemanagement auf, wenn

- Sie zunehmend schwer aushaltbare Schmerzen haben
- Ihre Wunde Entzündungszeichen zeigt (Rötung, Schwellung, Überwärmung, Flüssigkeitsaustritt)
- Sie erbrechen und nicht mehr essen und trinken können
- Sie Fieber $>38^{\circ}\text{C}$ und/oder Schüttelfrost haben



Um Ihren Genesungsverlauf positiv zu beeinflussen, arbeitet ein Team aus verschiedensten Fachdisziplinen zusammen.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihren Aufenthalt in der in der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie bestmöglich gestalten.