

# Verhaltenstipps nach Ihrer Operation

Abteilung Chirurgie

Abteilung Chirurgie  
Chefarzt: Dr. med. Thomas Rost  
Heubnerweg 2, 14059 Berlin  
Tel. Sekretariat: (030) 32 64-12 02  
Fax: (030) 32 64-12 00

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen steht eine Operation an und wir möchten Ihnen einige Tipps zum richtigen Verhalten nach dem Eingriff geben.

Früher war es üblich, Patienten möglichst lange ruhig zu stellen und zu schonen. Dahinter verbarg sich die Überzeugung, dass dann die Wunde (äußerlich und innerlich) besser heilen würde und auch Komplikationen vermieden werden könnten. Zeitweise wurden sogar Nulldiäten verordnet, um eine Darmaht zu schützen.

Heute ist dies alles zum großen Teil überholt und nur noch in einzelnen Fällen notwendig. Wir sehen den Patienten als aktiven Gestalter des eigenen Gesundwerdens. Dies bedeutet Mobilisierung (Spaziergänge je nach Möglichkeit, oder auch nur jede Mahlzeit am Tisch und nicht im Bett einnehmen) und zeitnahen Kostaufbau um den Magen-Darmtrakt in "Schwung" zu bringen. Der Darm ist dann besser durchblutet und die Wunden heilen besser. Auch Duschen und das Tragen von Privatkleidung sind Teil dieser Aktivierung.

## Folgendes sollten Sie beachten:

- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten im Sitzen ein, am besten am Tisch und nicht im Bett.
- Trinken Sie ausreichend: i. d. Regel 2 Liter pro Tag (ansonsten sind bei nicht ausreichender Trinkmenge evtl. Infusionen notwendig, die Sie eher ans Bett binden und unkomfortabel sind).
- Duschen Sie - nicht nur der Hygiene wegen, sondern weil dies ebenfalls den Kreislauf ankurbelt (auch mit Drainagebeutel). Bitte lassen Sie sich vor dem Duschen jedoch die weißen Pflaster abnehmen, sofern noch vorhanden, da sich am Flies sonst eine feuchte Stelle bildet, die die Wunde aufweicht.
- Ziehen Sie, wenn möglich, Privatkleidung an (auch mit Drainagebeutel). Dies führt dazu, dass man sich weniger ins Bett legt und aktiver ist.
- Spaziergänge, auch gerne mit Treppensteigen, sind erwünscht. In jedem Stockwerk ist ein Aufzug, so können Sie wahlweise ein Stockwerk laufen, die restlichen Etagen aber fahren.
- Besuch sollten Sie nicht nur im Zimmer empfangen. Im Erdgeschoss befinden sich die Cafeteria und die Cafelounge und auch im Freien finden Sie Sitzmöglichkeiten, die bei entsprechender Witterung genutzt werden können. Das aktiviert Sie zusätzlich und bereitet Sie besser auf zu Hause vor.
- Bitte nehmen Sie die verordneten Schmerzmittel ein! Oft werden aus eigenem Antrieb Schmerzmittel nicht genommen. Diese helfen Ihnen jedoch, mobiler zu sein. Bei Bauchschmerz hat man häufig eine unbemerkte Schonatmung, durch die die Lunge schlechter belüftet wird. Dies kann, wenn auch selten, zu einer Lungenentzündung führen.

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, schneller wieder gesund zu werden. Er ist nur eine Empfehlung und kein Muss.

Augenscheinlich kleine Aktivitäten können einen großen Beitrag zu Ihrer Genesung leisten!

**Haben sie Bedenken? Dann Fragen sie uns!**

Der Leitfaden ist speziell für die Chirurgie erstellt und gilt nicht für andere Fachabteilungen!