



*Fast-Track-
Programm*

Patienteninformation Fast-Track-Programm Darmoperation (Colon und Rektum)



Klinik und Poliklinik für
Viszeral-, Thorax-
und Gefäßchirurgie

Inhalt

- 03 Begrüßung
- 04 Das Fast-Track-Programm Teil 1
- 05 Kontakt Fast-Track-Nurses
- 06 Das Fast-Track-Programm Teil 2
- 08 Was geschieht bei einer Bauchoperation?
- 10 Vor Ihrem Klinikaufenthalt
- 12 In der Klinik – Vorbereitung auf die Operation (Termin / Checkliste)
- 14 Zu Hause – Vorbereitung für den Klinikaufenthalt
- 16 Zu Hause – Essen und Trinken
- 18 Aufnahmetag – Operationstag
- 20 In der Klinik – Stationärer Aufenthalt
 - 1. Schmerzbehandlung
 - 2. Übelkeit
 - 3. Magen-Darm-Funktion
 - 22 4. Bewegung
 - 23 5. Richtiges Aufstehen
 - 23 6. Richtiges Abhurten
- 24 Tag der Operation – Ablauf nach der Operation
- 26 Erster Tag nach der OP
- 28 Zweiter Tag nach der OP
- 29 Dritter Tag nach der OP
- 30 Ab dem vierten Tag nach der OP
- 31 Entlassung – Nach dem Klinikaufenthalt
- 32 Verhalten zu Hause – Nach der Entlassung
- 35 Wann muss ich die Fast-Track-Nurse anrufen?

Liebe Patientin, lieber Patient,

für Sie steht demnächst in unserer Klinik eine Operation im Bauchraum an. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, dass Sie sich darauf und die danach anstehende Zeit der Genesung optimal vorbereiten können.

In der Klinik für Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus in Dresden werden Sie durch ein erstklassig ausgebildetes und erfahrenes Team bei Ihrer Genesung begleitet. Gleichzeitig kommt Ihnen als Patientin bzw. Patient eine entscheidende Rolle zu, dass diese optimal verläuft.

Uns ist es besonders wichtig, dass Sie erfahren, welchen aktiven Beitrag Sie selbst zu Ihrer raschen Genesung leisten können. Dafür benötigen Sie umfangreiche Informationen und Hinweise, die Sie sich auf den folgenden Seiten bitte, wenn möglich gemeinsam mit Ihren Angehörigen, aufmerksam durchlesen und bereits im Vorfeld der Operation, in unserer Klinik sowie auch im Anschluss zu Hause befolgen.

Sollten dabei Fragen oder Unklarheiten entstehen, zögern Sie bitte nicht und kommen damit jederzeit auf unsere Fast-Track-Nurses zu. Sie stehen Ihnen als permanente Ansprechpartnerinnen zur Seite.

Wir wünschen Ihnen nun eine gute Vorbereitung, eine komplikationslose Operation und im Anschluss eine optimale und schnelle Genesung!

Ihr Professor Jürgen Weitz,
Klinikdirektor



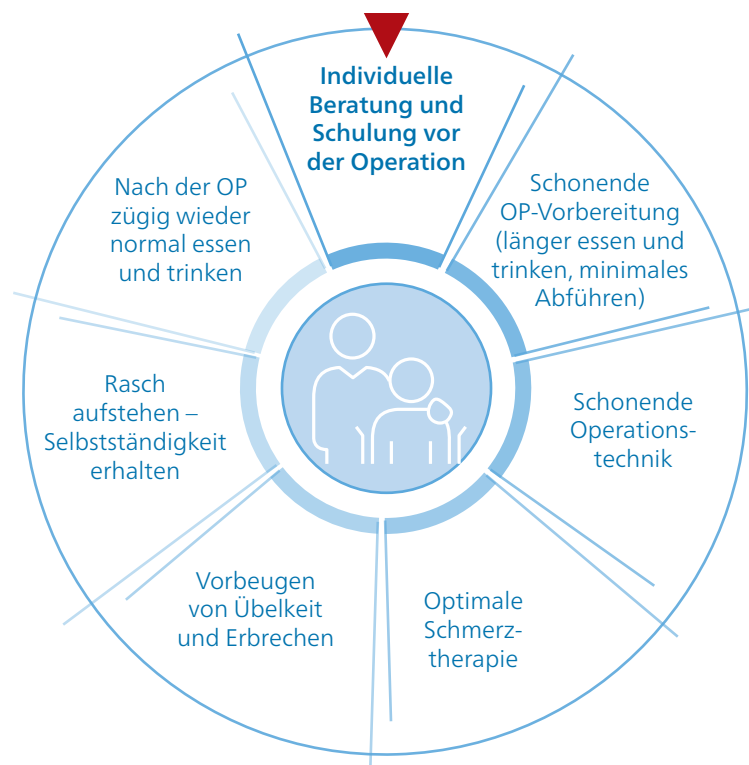
Das Fast-Track-Programm – Teil 1

in Anlehnung an die Enhanced Recovery-Protokolle

FAST = schnell
TRACK = der Weg oder der Pfad

= **Optimiertes Behandlungskonzept zur verbesserten und schnelleren Genesung nach einer Operation**

Dabei beginnt das Programm bereits vor der Operation mit einer sorgfältigen Vorbereitung und intensiven Betreuung. Wir informieren Sie detailliert und binden Sie in den gesamten Ablauf mit ein.



Ziel ist es dabei:

- Ihr körperliches Gleichgewicht rund um die Operation so wenig wie möglich zu stören.
- Ihre Erholung nach der Operation zu beschleunigen.
- Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

→ Die Fast-Track-Nurses sind dabei Ihre zentralen Ansprechpartnerinnen.



Um die Behandlungsziele zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie sich aktiv am Fast-Track-Programm beteiligen. Das Fast-Track-Programm beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und langjährigen Erfahrungen. Es kann aber keine Garantie geben, dass dieses Konzept bei jeder Patientin bzw. jedem Patienten anwendbar ist. Daher wird das Fast-Track-Programm stets individuell angepasst und geprüft, ob Ihre Tagesziele erreichbar sind.

Katja Krumm, M.Sc. APN / CHN

Advanced Practice Nurse (APN)

Fast-Track-Chirurgie

+49 351 458-17950



Katja Kniese

Gesundheits- und Krankenpflegerin

Fast-Track-Nurse

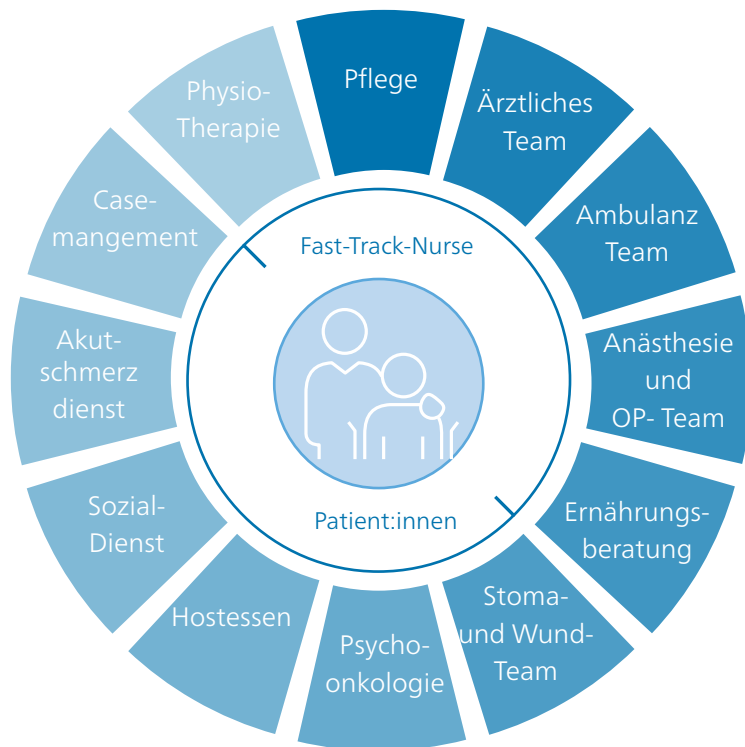
+49 351 458-17976



✉ fast-track-vtg@ukdd.de

Das Fast-Track-Programm – Teil 2

Um für Sie die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, beruht das Fast-Track-Programm auf einer **engen Zusammenarbeit** verschiedener Professionen. Dabei unterstützt die **Fast-Track-Nurse** Ihren Behandlungsverlauf **vor, während und nach Ihrem Klinikaufenthalt**.



Nach der Operation wird jede Patientin bzw. jeder Patient täglich durch unser **ärztliches Personal** besucht. Die Visite findet in der Regel zwischen 6.45 Uhr und 7.30 Uhr statt. Hier werden alle relevanten Aspekte mit Ihnen gemeinsam besprochen und der Plan für die nächsten Tage erläutert.

Wenn Sie einen Periduralkatheter oder eine Opioidpumpe verwenden, werden Sie zusätzlich durch unseren **Akutschmerzdienst** betreut.

Spezielle **Wund- und Stoma-Therapeutinnen und -Therapeuten** kommen direkt zu Ihnen. Sie erhalten Schulungen und lernen während Ihres stationären Aufenthaltes unter gezielter Anleitung sich zu versorgen.

Während Ihres Klinikaufenthaltes sind die **Hostessen** der UKD Service GmbH für Ihre Versorgung mit Speisen und Getränken verantwortlich.

Hierfür gibt es einen speziell entwickelten Kostenaufbau. Falls es notwendig wird oder Bedarf Ihrerseits besteht, erhalten Sie unterstützende Angebote über unsere **Ernährungsberatung**. Diese wird gemeinsam mit Ihnen im persönlichen Beratungsgespräch alle notwendigen Schritte erläutern.

Falls Sie oder Ihre Angehörigen im Rahmen einer Tumorerkrankung Hilfe bei der Krankheitsverarbeitung benötigen, besteht die Möglichkeit, die Hilfe der **Psychoonkologie des Universitäts KrebsCentrums** in Anspruch zu nehmen.

Unser **Casemanagement** erfasst unter Berücksichtigung Ihrer medizinischen, pflegerischen und sozialen Vorgeschichte gezielt Ihren individuellen Beratungs- und Nachversorgungsbedarf. Dabei arbeiten sie eng mit den beteiligten Fachbereichen, unter anderem Pflege, Sozialdienst und Physiotherapie zusammen. Als zentrale Ansprechperson koordinieren sie die verschiedenen Leistungen und stehen Ihnen während des gesamten Prozesses unterstützend zur Seite.

Vor Ihrem Klinikaufenthalt – zu Hause

Wir möchten Ihnen einige Tipps geben, wie Sie sich für die Operation fit machen.



Drücken Sie sich jedes Mal beim Stehen am Waschbecken **10x in den Zehenstand**.



Benutzen Sie bewusst die Treppen bzw. nutzen Sie das **Treppensteigen als Konditionstraining**.



Gehen Sie **jeden Tag mind. 20 bis 30 Min. in zügigem Tempo spazieren** oder absolvieren Sie ein vergleichbares Training (z. B. Hometrainer, Fahrrad, Schwimmen).



Üben Sie täglich die **Einatmung und Ausatmung** mit dem Atemtrainer.



Denken Sie bitte an Ihre **Übungen** für den Beckenboden / Schließmuskel (→ [siehe Flyer](#)).



Ausgewogene, eiweißreiche Ernährung.



Bereits **vor der Operation** ist jede körperliche Betätigung wichtig. Sie können Ihre körperliche Fitness optimieren. Schauen Sie sich bereits auch die empfohlenen Übungen für nach der Operation an und legen Sie los – üben lohnt sich. Je besser Ihre körperliche Kondition vor der Operation ist, desto besser ist Ihre Erholung danach.



Verzicht auf Alkoholkonsum

Trinken Sie in den Tagen vor der Operation **keinen Alkohol**. Es kann mit den Medikamenten zu schwerwiegenden Wechselwirkungen kommen.



Verzicht auf Tabakkonsum

Das Risiko für Lungenkomplikationen und Wundinfektionen kann somit verringert werden. Ersatzweise können Sie ein Nikotinpflaster verwenden.

Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie dabei Unterstützung benötigen.

Planen Sie im Voraus!

Unter Umständen benötigen Sie nach dem stationären Aufenthalt Hilfe von Ihrer Familie oder Freundinnen und Freunden für Einkäufe, den Haushalt oder im Bad.

- Kühlschrank gefüllt?
- Haustier während des stationären Aufenthalts versorgt?
- Sind alle informiert? Wer kann mir Was organisieren?
- Hausärztin bzw. Hausarzt Urlaub? Wer macht Vertretung?
- Wie ist meine Wohnsituation (Treppen? Schaffe ich das?)?



In der Klinik – Vorbereitung auf die Operation

Termin
Operation

OP-Datum eintragen

Den **Termin zur OP-Vorbereitung** erhalten Sie in den nächsten Tagen **telefonisch**.

Termin
OP-Vorbereitung

Datum eintragen

Zum OP-Vorbereitungstermin melden Sie sich bitte zuerst an der Patientenaufnahme im Foyer Haus 59 am Universitätsklinikum Dresden an.



In welchem Fall muss ich meine Operation absagen / verschieben?

Sollten Sie sich vor Ihrem Operationstag nicht wohlfühlen, Fieber oder andere Beschwerden haben, melden Sie sich bitte umgehend unter folgender Nummer:

 +49 351 458-6535

Folgendes ist zum OP-Vorbereitungstermin mitzubringen:


Planen Sie für diesen Termin ca. 3–4 Stunden ein und vereinbaren Sie bitte **keine weiteren Termine** für diesen Tag.

- Einweisungsschein durch die / den Hausärztin bzw. Hausarzt / Fachärztin bzw. Facharzt
- Gesundheitskarte (Chipkarte) der Krankenkasse
- Aktueller, bundeseinheitlicher Medikationsplan (BMP mit QR-Code)
- Brille, Kontaktlinsen und / oder Hörgeräte
- Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung
- Bescheinigung Pflegegrad (falls vorhanden)
- Anschrift / Erreichbarkeit des Pflegedienstes (falls vorhanden)
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Herzpass (falls vorhanden)
- Ausweis Herzschrittmacher / Defibrillator (falls zutreffend)
- Ausreichend zu Essen und zu Trinken
Alternativ besteht die Möglichkeit unsere Cafeterien oder das Besucherrestaurant Caruso zu nutzen.



Zu Hause – Vorbereitung für den Klinikaufenthalt

Medikamenteneinnahme


 Bitte nehmen Sie am Operationstag folgende Medikamente zu Hause noch ein:

.....

.....

.....

.....

 Bitte verzichten Sie am Operationstag auf folgende Medikamente:

.....

.....

.....

.....


Das Team der Krankenhausapotheke sorgt dafür, dass Sie während Ihres Klinikaufenthaltes mit allen notwendigen Arzneimitteln optimal versorgt werden. Dabei kann es sein, dass ein Präparat für die Dauer Ihres Aufenthaltes durch ein anders aussehendes aber gleichwertiges Präparat ersetzt wird.


Körperpflege vor der Operation

 Duschen oder Baden mit gewohnten Pflegeprodukten



 Verzicht auf Körpercremes, Körperlotion

 Verzicht auf Make-up
Verzicht auf Nagellack

 Bitte **rasieren Sie sich nicht** im Bereich der geplanten Operation.

Packliste – für Ihre Kliniktasche

- Gesundheitskarte (Chipkarte) der Krankenkasse
- Handy und Ladekabel
- Hausschuhe und festes Schuhwerk und Schuhanzieher
- Bequeme (Haus-)Kleidung, Schlafzeug, ggf. Bademantel
- Hygieneartikel
- Brille / Kontaktlinsen / Hörgerät(e) / Zahnprothese inkl. Behälter
- Falls benötigt: Gehilfen, Rollator etc.
- Bei Diabetes Insulin
- Medikamente für zwei Tage
- Patiententasche inkl. Inhalt
- Etwas zur Beschäftigung außerhalb des Bettes
- Persönliche Gegenstände (Wecker, Bild, Kuschelkissen etc.)
-
-
-
-

Wertgegenstände, Schmuck oder Kreditkarten lassen Sie bitte zu Hause!



Aufnahme­tag – Operationstag

Die Aufnahme

I Kommen Sie bitte zur geplanten Uhrzeit direkt in den Tagesbereich, Haus 59, 3. Etage.



I Es ist unser Ziel, Ihren Krankenhausaufenthalt so angenehm und kurz wie möglich zu gestalten. Deshalb erfolgt Ihre Aufnahme am OP-Tag über unsere Aufnahmestation (Tagesbereich). Unsere Pflegekräfte werden Ihnen helfen, sich für die anstehende Operation vorzubereiten.

Die Operation

- I** Während der Sprechstunde hat die Chirur­gin oder der Chirur­g den spezifischen Verlauf Ihrer Operation mit Ihnen besprochen. Die Operation wird, wenn möglich, minimal-invasiv (Schlüssellochtechnik) durchgeführt.
- I** Die Narkose wird mit gut verträglichen, kurzwirksamen Narkosemedikamenten und langwirkenden Schmerzmedikamenten durchgeführt, die über die Vene gegeben werden. Das Operationsgebiet wird örtlich betäubt, sodass der Wundschmerz verringert wird. Sie werden vorbeugend Medikamente gegen Übelkeit erhalten. Während der Operation werden Ihre Vitalwerte, die Narkosetiefe und Ihre Schmerz­wahrnehmung gemessen, damit die Narkose für Sie so wenig belastend wie möglich wird.
- I** Wir achten während der OP auf eine ausgeglichene Flüssigkeitszufuhr und werden den für die Operation notwendigen Blasen­katheter schnellstmöglich entfernen, zum Teil noch vor Ihrem Er­wachen aus der Narkose. Dadurch wird Ihre Bewegungsfreiheit nach der Operation nicht beeinträchtigt.
- I** Die Erholungsphase kann somit bereits am OP-Tag schnell und schmerzarm beginnen.

Der Aufwachraum

- I** Nach Ihrer Operation werden Sie in den Aufwachraum gebracht, der sich in der Nähe des Operations­saals befindet. Dort werden Ihre Vitalwerte (Puls, Blutdruck, Temperatur) regelmäßig kontrolliert. Bei Bedarf wird Ihnen Flüssigkeit intravenös zugeführt (Tropf). Unter Umständen erhalten Sie noch Sauerstoff, um Ihnen das Atmen zu erleichtern.
- I** Eine Anästhesiepflegekraft wird Sie regelmäßig nach Ihrem Befinden, Schmerzen und Übelkeit fragen, um Ihnen ggf. Schmerzmittel oder Medikamente gegen Übelkeit zu verabreichen.
- I** Wenn die Zeit im Aufwachraum unauffällig verläuft, werden Sie auf die Normalstation verlegt.

In der Klinik – Stationärer Aufenthalt

1. Schmerzbehandlung

Für Ihre Erholung ist es sehr wichtig, möglichst schmerzfrei zu sein. Dadurch können Sie unter anderem:

- leichter atmen,
- sich früher bewegen und
- besser schlafen.

Ziel der Schmerztherapie ist dabei, Ihre Schmerzen auf ein für Sie gut verträgliches Maß zu reduzieren. Bereits während der Operation verabreichen wir ein länger wirksames Schmerzmedikament und das Operationsgebiet wird örtlich betäubt, sodass der Wundschmerz damit verringert wird. Außerdem erhalten Sie regelmäßig Schmerzmedikamente in Form von Tabletten oder Tropfen.

10	Stärkster Schmerz
9	Sehr starker Schmerz
7 – 8	Starker Schmerz
5 – 6	Mittelstarker Schmerz
3 – 4	mäßiger Schmerz
1 – 2	Geringer Schmerz
0	Kein Schmerz

Möglicherweise haben Sie aber auch einen Schmerzkatheter erhalten. Darüber hinaus kann eine Schmerzpumpe notwendig sein. Sie können die Pumpe bei Bedarf durch einen Knopfdruck aktivieren und erhalten dann direkt intravenös schnell wirksame Schmerzmedikamente. Um Ihre Schmerzen optimal zu behandeln, werden Sie regelmäßig nach Ihrem Schmerzempfinden gefragt, das Sie auf einer Skala von 0 bis 10 zuordnen sollen (siehe Grafiken).

Melden Sie sich bitte frühzeitig bei ansteigenden Schmerzen!

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 in seiner Funktion gestört sein. Es ist möglich, dass Sie anfänglich etwas Durchfall oder Verstopfungen haben. Mit der Zeit sollten diese Symptome jedoch verschwinden.

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Kauen Sie täglich für 30 Min. Kaugummi.
- Beachten Sie die Bewegungsziele für den jeweiligen Tag.

→ siehe Tagebuch-Tagesziele

4. Bewegung

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

- Lungenentzündungen,
- Venenthrombosen oder
- Muskelschwäche.

Deshalb empfehlen wir folgende Übungen, die Sie nach der Operation so oft wie möglich durchführen und dann nach Ihrem Wohlbefinden steigern.

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



Ziehen Sie die Beine einzeln 10x pro Bein im Wechsel heran und strecken Sie sie wieder aus.



Üben Sie 10x pro Stunde mit dem Atemtrainer.



5. Richtiges Aufstehen

Um die Operationswunde zu entlasten, stehen Sie bitte wie abgebildet auf. Unsere Physiotherapeutinnen und -therapeuten werden Sie sowohl beim Aufstehen als auch beim zu Bett gehen anleiten.



6. Richtiges Abhusten

Um schmerzarm abzu husten, legen Sie beide Hände auf den Bauch und stellen Sie die Beine an.



Zweiter Tag nach der OP



Wenn Sie einen PDK (Rückenmarkskatheter) im Rücken haben, wird zunächst eine Reduzierung und / oder ein Auslassversuch durchgeführt. Sofern die Schmerzen mit Tabletten oder Tropfen gut einstellbar sind, wird der PDK entfernt.

Sollten Schläuche zum Ableiten von Wundflüssigkeiten (Drainagen) während der Operation eingelegt worden sein, werden diese in Abhängigkeit von Menge und Qualität der Fördermenge entfernt.

Gehen Sie mindestens 3x am Tag auf dem Stationsflur spazieren, davon einmal zur Waage.

Für Toilettengänge, zum Waschen oder Duschen nutzen Sie das Badezimmer.

Nehmen Sie Mahlzeiten **sitzend am** Tisch ein.

Wenn möglich, halten Sie sich den ganzen Tag außerhalb des Bettes auf, mindestens **sechs Stunden**.

Sie werden wieder nach Ihrem Schmerz- und Übelkeitsempfinden befragt.

Sie dürfen weiche bis leichte Vollkost zu sich nehmen. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken.

Bei guter Bekömmlichkeit wird der Kostaufbau weiter gesteigert.

Melden Sie sich bitte frühzeitig bei ansteigenden Schmerzen!

Keine / geringe Schmerzen

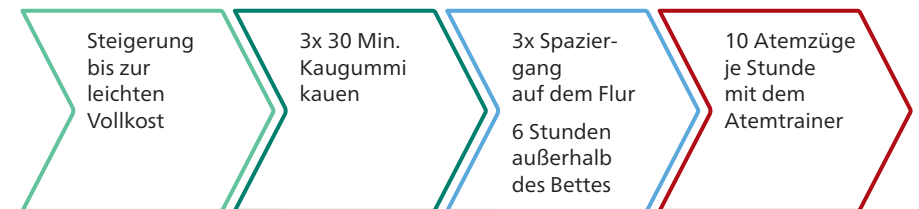
Extreme Schmerzen



Keine / geringe Übelkeit

Extreme Übelkeit

Ihr Tagesziel am zweiten Tag nach der OP



Dritter Tag nach der OP

Versuchen Sie, Ihre körperliche Aktivität weiter zu steigern. Verbringen Sie so wenig Zeit wie möglich im Bett. Des Weiteren gelten die Informationen zum zweiten Tag nach der Operation auch heute.

Sie erhalten leichte Vollkost. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken.

Seien Sie aktiv!



Ab viertem Tag nach der OP



Versuchen Sie, Ihre körperliche Aktivität weiter zu steigern. Verbringen Sie so wenig Zeit wie möglich im Bett, mindestens jedoch sechs Stunden.

Des Weiteren gelten die Informationen zum zweiten Tag nach der Operation auch heute.

Sie erhalten leichte Vollkost.

Denken Sie daran, ausreichend zu trinken.

Entlassung



Planung der Entlassung

Die Entlassung ist möglich, wenn fünf Ziele erreicht sind:

1. Ihre Schmerzen sind unter Kontrolle.
(Dauerhaft <4 auf der Schmerzskala)
2. Sie sind ausreichend körperlich aktiv und selbstständig.
3. Ihr Magen-Darm-Trakt funktioniert gut.
(Essen und Trinken, Wind- und Stuhlgang, keine Übelkeit)
4. Es zeigen sich keine Hinweise auf Komplikationen.
5. Die ambulante Versorgung ist geklärt.

Bei der Planung der Weiterbetreuung / Versorgung zu Hause, unterstützt Sie das Team unseres

Casemanagements und des **Sozialdienstes** entsprechend Ihres Krankheitsbildes, u. a.:

- bei der Beantragung von Leistungen bei Kranken- und Pflegekasse
- Beantragung von Hilfsmitteln
- Beratung zu Leistungsansprüchen
- Beratung zu Rehabilitationsmaßnahmen, erforderlicher häuslicher oder stationärer Pflege

Nach dem Klinikaufenthalt

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.



Termin
Nachgespräch

Datum eintragen

Verhalten zu Hause – Nach der Entlassung

Schmerzen

Bauchschmerzen sind nach einer Bauchoperation nichts Ungewöhnliches, sie können eine gewisse Zeit anhalten. Sie erhalten bei Entlassung ein Schmerzmittel-Rezept. Nehmen Sie die verordneten Schmerzmedikamente in der verordneten Dosis so lange ein, bis Ihre Schmerzen nachlassen.

Wenn die Bauchschmerzen mit den verordneten Schmerzmedikamenten nicht nachlassen oder diese nicht gut vertragen werden (zum Beispiel: Sodbrennen, Magenschmerzen, Durchfall), melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt oder bei der Fast-Track-Nurse.

Hautnaht

Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Hautnaht nach der Operation etwas gerötet ist. Die Empfindlichkeit im Bereich der Narbe kann für ein paar Wochen gestört sein.

Der Bereich der Narbe darf nur vorsichtig mit klarem Wasser gewaschen werden. Nutzen Sie dort keine Seife und keine Bürsten.

Bei unauffälliger Wundheilung ist kurzes Duschen ab dem zweiten Tag mit Duschpflaster möglich. Baden dürfen Sie frühestens zwei Wochen nach der Operation und wenn kein Nahtmaterial mehr vorhanden ist.

Wundkontrolle

Die Wundkontrollen werden in der Regel von Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt durchgeführt. Normalerweise benutzen wir selbstauflösende Hautnähte, bei denen keine Fadenentfernung notwendig ist. Sollten wir bei Ihnen ein anderes Nahtmaterial benutzt haben, wird es durch die Hausärztin bzw. den Hausarzt 12 bis 14 Tage nach der Operation entfernt.

Wundinfektionen können auch Tage nach der Entlassung auftreten.

Frühe Anzeichen einer Wundinfektion sind:

- Schmerzen
- Rötung
- Wärme
- Ausfluss aus der Wunde

Melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt oder bei der Fast-Track-Nurse.

Aktiv zu Hause

Bewegung hilft Ihrem Körper, sich rasch von der Operation zu erholen und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Sie sollten versuchen, zu Hause mehrere kleine Spaziergänge (mind. 30 Min.) täglich zu machen. Steigern Sie dabei die Länge und Intensität vorsichtig, bis Sie Ihren normalen Aktivitätsgrad wie vor der Operation erreicht haben.

Oft treten zu Hause noch einige Schwierigkeiten im Haushalt auf. Dabei können Ihre Familie, Freundinnen und Freunde oder Nachbarn helfen. Zum Beispiel:

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

Bitte beachten Sie, dass in den ersten sechs Wochen nach der Operation das Heben von mehr als fünf Kilogramm vermieden werden sollte. Ab der sechsten Woche bis zur zwölften Woche kann die Belastung der Bauchdecke schrittweise erhöht werden.

Magen-Darm-Trakt


Ihr Magen-Darm-Trakt kann nach der Operation gestört sein. Es ist möglich, dass Sie anfänglich Durchfall oder Verstopfungen haben. Mit der Zeit sollten diese Symptome verschwinden. Manche Schmerzmedikamente verursachen Verstopfungen. Falls das ein Problem ist, versuchen Sie Ihre Trinkmenge zu steigern, essen Sie ballaststoffreich (Weizen, Getreide, Früchte, Gemüse) und achten Sie auf ausreichende Bewegung.


Arbeiten nach der Operation


Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt wird mit Ihnen gemeinsam entscheiden, wann Sie wieder arbeitsfähig sind. Dies richtet sich nach Art der Operation und / oder Ihrem Beruf.

Wann muss ich die Fast-Track-Nurse anrufen?

Falls Sie **eines** der folgenden Symptome bemerken, melden Sie sich umgehend bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt oder einer der beiden Fast-Track-Nurses:

 +49 351 458-17950

 +49 351 458-17976

 fast-track-vtg@ukdd.de

Die Chirurgische Notaufnahme ist rund um die Uhr erreichbar.

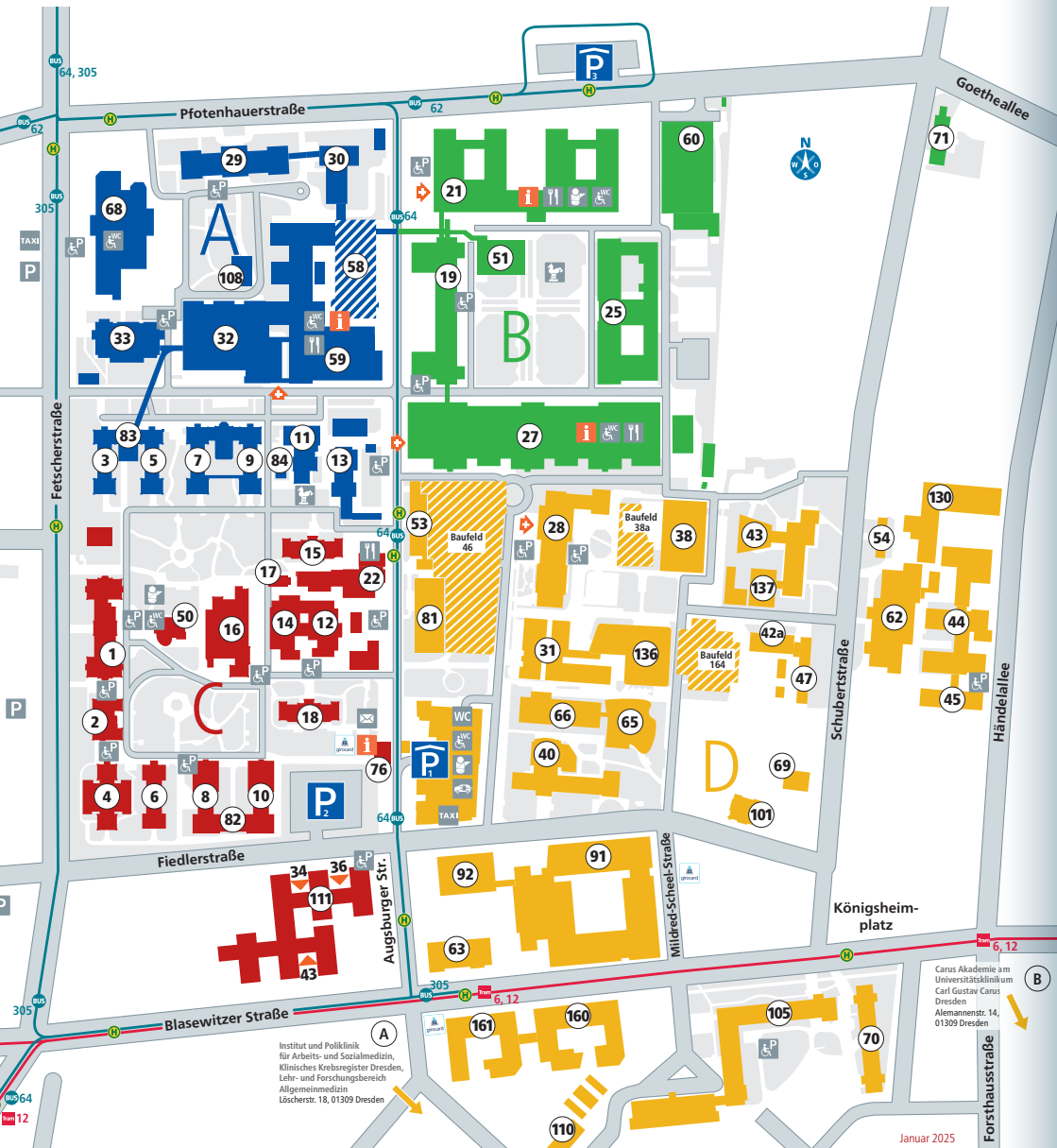
 **+49 351 458-2425**

⊙ Ihre Wunde schmerzt, wird rot und überwärmt, möglicherweise fließt etwas Flüssigkeit aus. Dies können Hinweise einer Wundinfektion sein!

⊙ Wenn Sie Fieber haben (mehr als 38°C).

⊙ Wenn Sie erbrechen müssen und nicht mehr essen und trinken können.

⊙ Wenn Sie trotz Schmerzmedikamenten zunehmende Schmerzen haben.



Institut und Poliklinik für Arbeits- und Sozialmedizin, Klinisches Krebsregister Dresden, Lehr- und Forschungsbereich Allgemeinmedizin
 Löcherstr. 18, 01309 Dresden

Carus Akademie am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
 Altemannstr. 14, 01309 Dresden