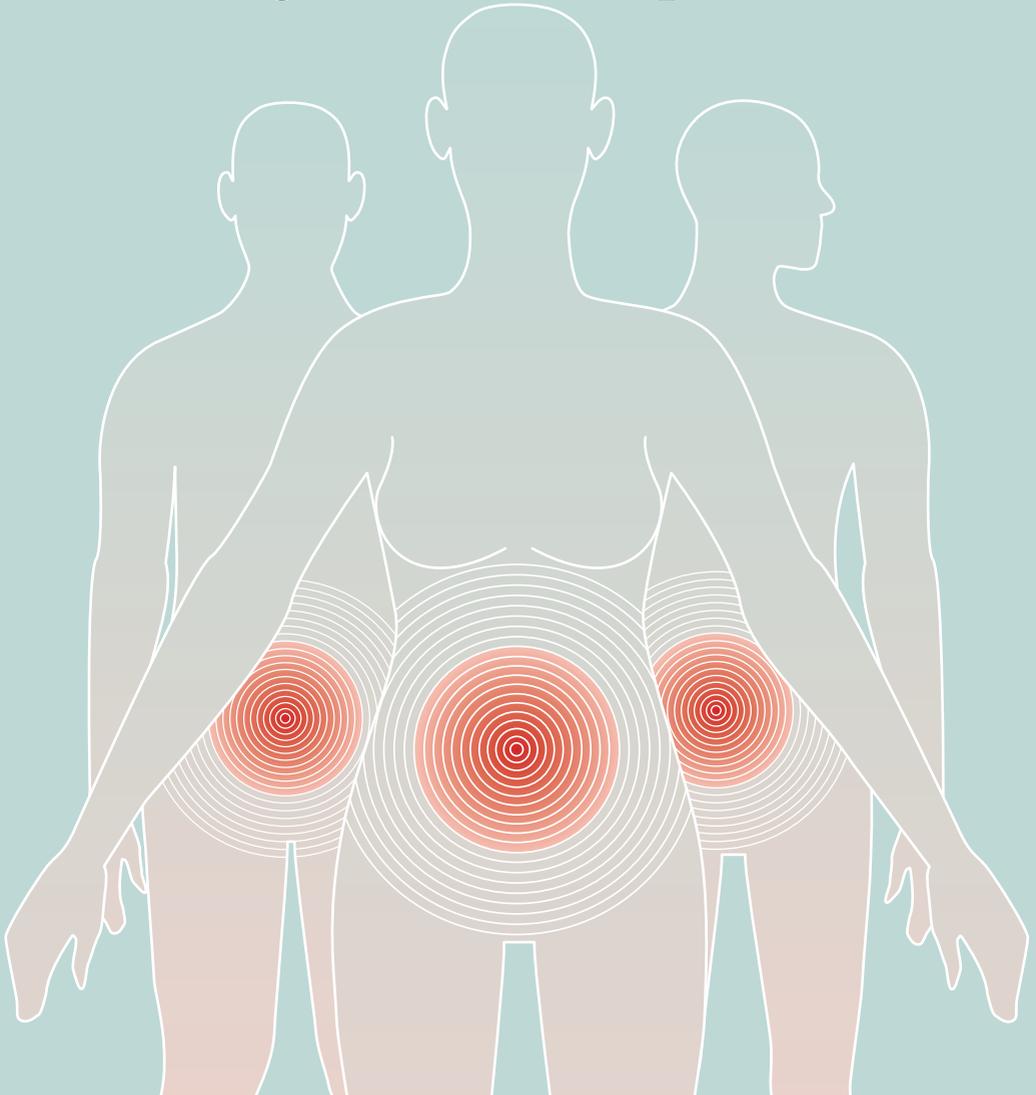


PATIENTENINFORMATION

Das ERAS[®]-Programm zur raschen Erholung nach Bauchoperationen



Liebe Patientin, lieber Patient

Dies ist eine Broschüre für:

Kantonsspital Baselland

Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Gefäss- und Thoraxchirurgie
www.ksbl.ch

Liestal

ERAS®-Nurse +41 (0)61 925 26 94 (Mo – Fr 07.30 – 16.00 Uhr)

Kaderarzt Notfall +41 (0)61 925 22 50

Bruderholz

Dienst-Oberarzt Chirurgie +41 (0)61 436 31 31 (Mo – Fr 07.30 – 17.00 Uhr)

Kaderarzt Notfall +41 (0)61 436 20 02

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die Abläufe im Spital rund um die Operation besser zu verstehen. Bitte lesen Sie sie aufmerksam durch, vielleicht gemeinsam mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden.

Bitte bringen Sie diese Broschüre am Eintrittstag mit in das Spital.

Der Inhalt wurde in Zusammenarbeit mit der Klinik für Chirurgie des Kantonsspitals Baselland und dem interdisziplinären ERAS®-Team (Enhanced Recovery After Surgery) entwickelt.

Die Broschüre dient zur Information der Patienten* mit anstehender Bauchoperation, sie kann aber das ärztliche Gespräch vor der Operation nicht ersetzen. Bitte kontaktieren Sie Ihren Chirurgen oder das Pflegepersonal, wenn Sie weitere Fragen zu den Inhalten haben.

Vor und nach der Operation können Sie als Patient eine aktive Rolle einnehmen, um sich rasch von der Operation zu erholen.

Die Broschüre bietet Platz für Notizen und soll Ihnen als Tagebuch dienen.



* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen im weiteren Verlauf verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

ERAS®	6	Nach der Entlassung	37
Das ERAS®-Programm	6	Verhalten Zuhause nach der Entlassung	37
Ablauf des ERAS®-Programms	7	Bauchschmerzen	38
Der Verdauungsapparat	8	Die Hautnaht	38
Die Bauchoperation	10	Duschen und Baden	39
Vor der Operation	12	Wundkontrollen	40
Wie kann ich mich auf die Operation vorbereiten?	12	Magen-Darm-Funktion	40
Die ERAS®-Sprechstunde vor der Operation	14	Aktiv sein Zuhause	41
Der Tag vor der Operation	15	Arbeiten nach der Operation	41
Wann muss ich meine Operation absagen?	16	Wann den Chirurgen oder die ERAS®-Nurse anrufen?	42
Körperpflege am Tag vor der Operation	17	Sexualität	43
Ernährung	17	Patiententagebuch	44
Was darf ich am Tag vor der Operation essen und trinken?	18	Schmerztagebuch	44
Benötige ich abführende Medikamente?	20	OP-Tag	45
Hilfestellung zum Rauch-Stopp	21	Tag 1	46
Der Operationstag	22	Tag 2	47
Welche Dinge muss ich mit in das Spital bringen?	22	Tag 3	48
Ankunft im Spital	24	Tag 4	49
Transport in den OP	25	Notizen	50
Nach der Operation im Aufwachraum	26	Lageplan	51
Schmerzbehandlung nach der Operation	27	Impressum	
Genügend Bewegung im Spital	29	@2016 Kantonsspital Baselland	
Beinübungen	29	Autor: Dr. med. Henry Hoffmann, mail: Henry.Hoffmann@usb.ch	
Atemgymnastik und Hustenübungen	30	Überarbeitung KSBL: Dr. med. Andres Heigl, mail: andres.heigl@ksbl.ch	
Im Patientenzimmer	31	Gestaltung & Illustrationen: @Helmut Kraus, www.helm69.com	
Tag 1 nach der Operation	32	Mit freundlicher Genehmigung der ERAS®Society, www.erasociety.org	
Tag 2 nach der Operation	34	Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.	
Tag 3 nach der Operation	36		

Das ERAS®-Programm

Während Ihres Spitalaufenthaltes durchlaufen Sie einen bestimmten Behandlungspfad, das sogenannte ERAS®-Programm. Ziel des ERAS®-Programmes ist es, Ihr körperliches Gleichgewicht rund um die Operation so wenig wie möglich zu stören, Ihre Erholung zu beschleunigen und Ihre Selbständigkeit zu erhalten. Das ERAS®-Programm beinhaltet mehr als 20 Behandlungselemente.

Das ERAS®-Programm beruht auf einer engen Zusammenarbeit

zwischen Patienten, Ärzten, Pflegenden und weiteren Fachkräften. Um die Behandlungsziele optimal zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie sich aktiv am ERAS®-Programm beteiligen. Das bedeutet zum Beispiel, dass Sie sich schon kurz nach der Operation möglichst viel bewegen. Wir legen Wert darauf, dass Sie gut informiert sind und die Behandlungsschwerpunkte verstehen und mittragen. Sollten Sie Fragen zum ERAS®-Programm haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen.

Die Vorteile des ERAS®-Programms:

- schonende Operationstechnik
- weniger Komplikationen
- weniger Schmerzen
- weniger Übelkeit
- möglichst normal essen und trinken
- raschere Wundheilung
- früherer Austritt aus dem Spital
- persönliche Nachbetreuung

Ablauf des ERAS®-Programms



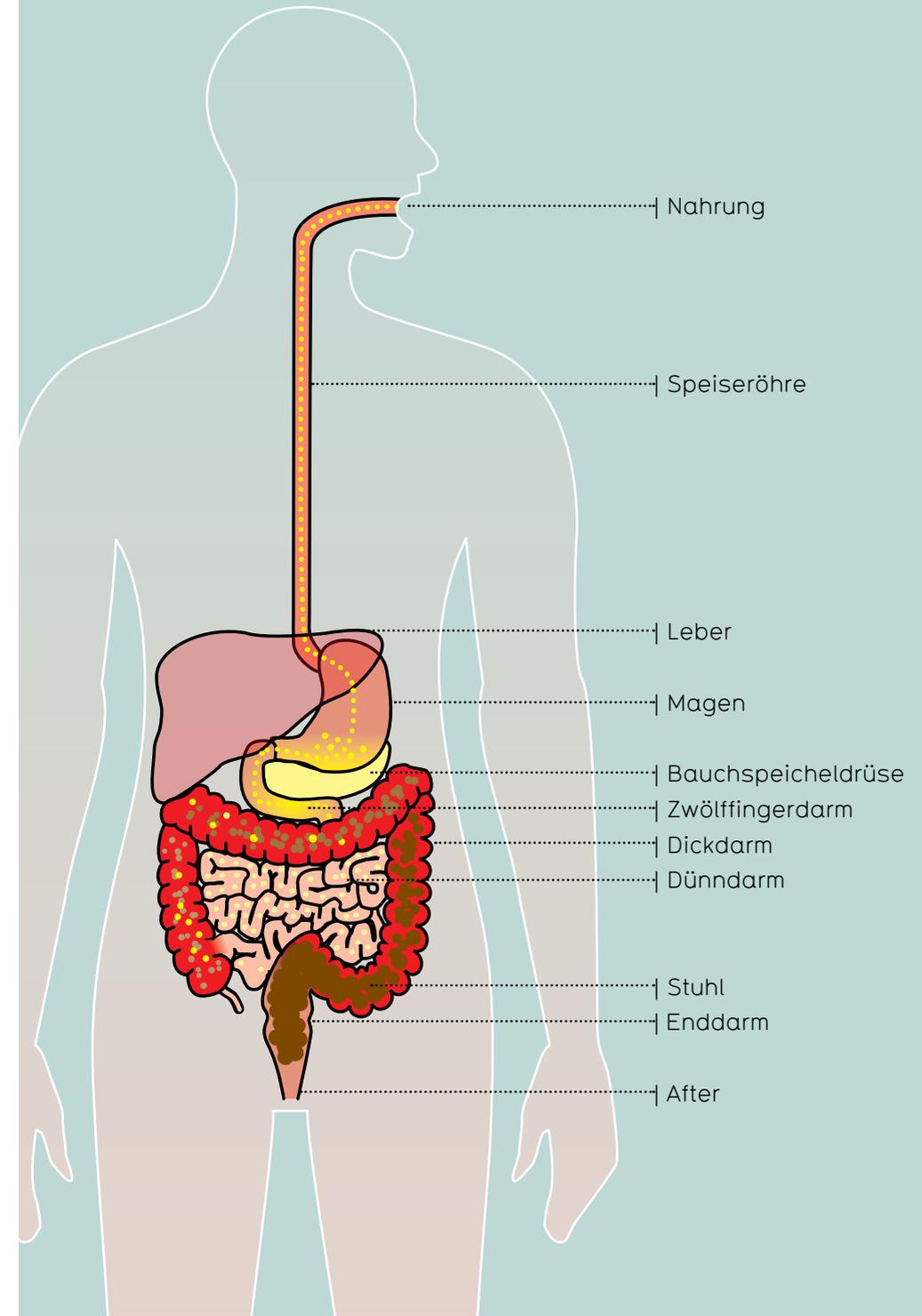
Wie funktioniert der Verdauungsapparat?

Die Nahrung wird durch den Mund über die Speiseröhre in den Magen transportiert. Im Magen wird der Speisebrei mit der Magensäure vermischt. Im Zwölffingerdarm wird zusätzlich Gallenflüssigkeit und Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse beigemischt.

Der Speisebrei wird dann in den restlichen Dünndarm weitergeleitet, verdaut und aufgenommen.

Im Dünndarm erfolgt die Aufnahme von Nährstoffen aus dem Speisebrei. Anschliessend wird die Nahrung in den Dickdarm fortgeleitet. Dort erfolgt hauptsächlich die Flüssigkeitsresorption und damit die Eindickung des Stuhls.

Der Stuhl wird dann in den Enddarm (Rektum) fortgeleitet und durch den After ausgeschieden.



Was geschieht bei einer Bauchoperation?

Bei einer Bauchoperation wird in aller Regel ein Teil des Darms oder eines Organs entfernt. Die Operation kann hierbei prinzipiell auf zwei Arten erfolgen:

Laparoskopische Operation (Schlüsselloch-Chirurgie)

Der Operateur wird vier bis sechs kleine Schnitte (max. 10 mm) setzen. Über diese Schnitte werden dann Kamera und Arbeitsinstrumente in den Bauch eingeführt.

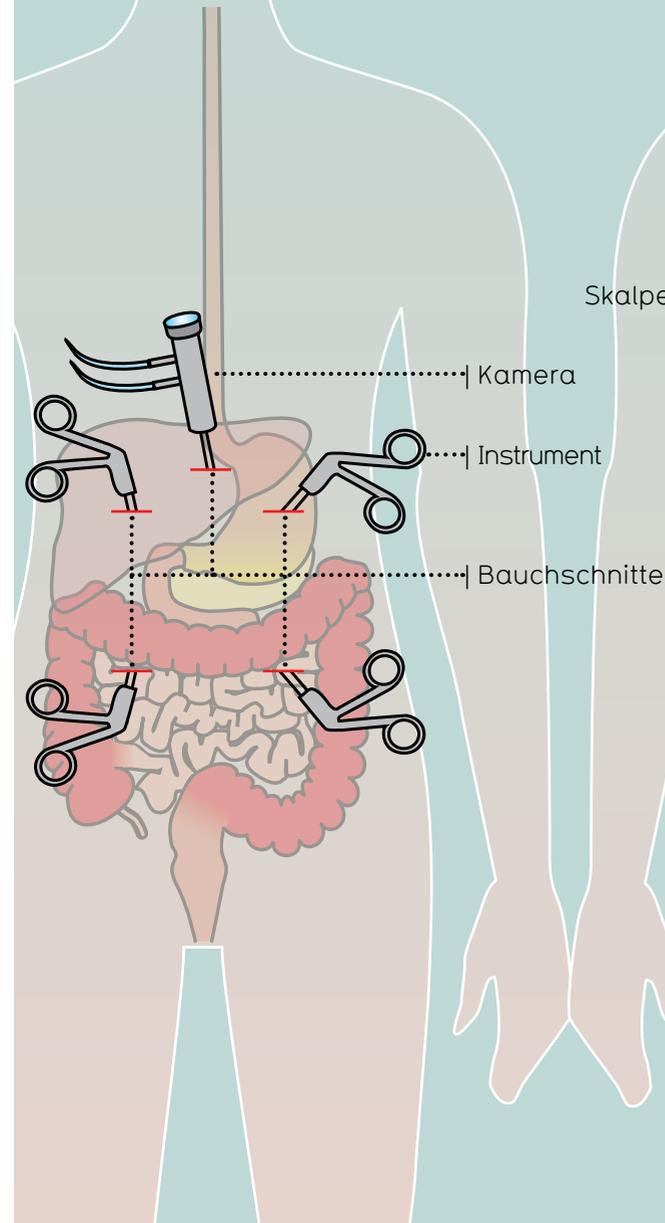
Offene Bauchoperation

Der Chirurg wird einen grösseren Schnitt in den Bauch machen, um die Bauchoperation durchzuführen.

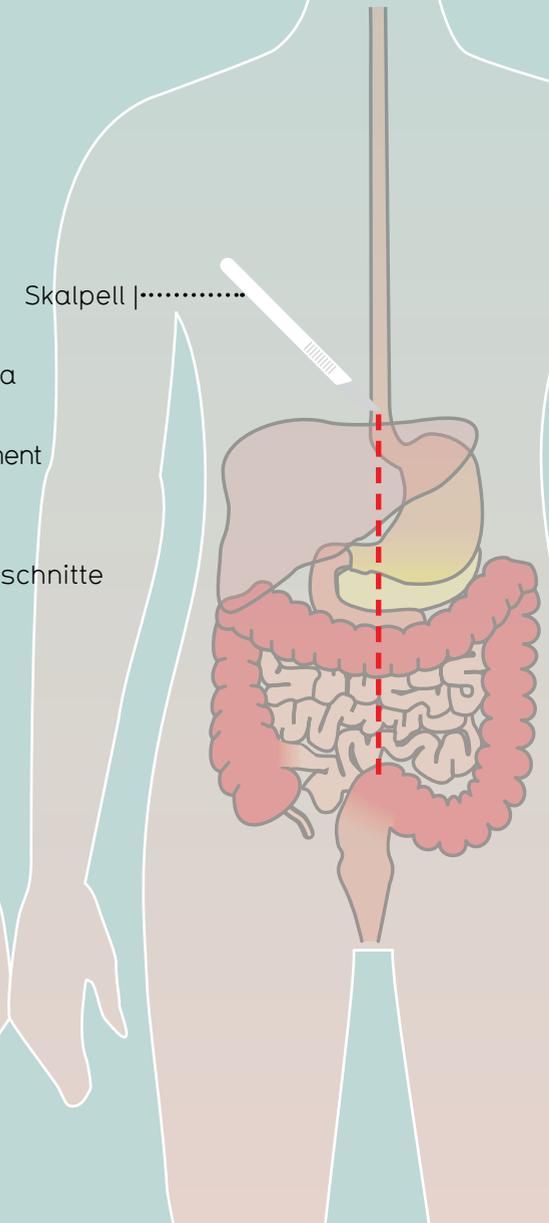


Manche Patienten benötigen nach der Bauchoperation einen künstlichen Darmausgang (Stoma). Hierbei wird der Darminhalt durch die Bauchdecke nach aussen abgeleitet und dort mit einem Plastikbeutel aufgefangen. Das Stoma kann entweder vorübergehend oder dauerhaft sein. Falls bei Ihnen die Anlage eines künstlichen Darmausganges geplant ist, wird dies der Chirurg mit Ihnen besprechen. Sie werden zusätzlich unsere Stoma-Pflegefachperson kennenlernen, die Ihnen Hinweise zur Anlage und Pflege des Stomas gibt.

Laparoskopische Operation

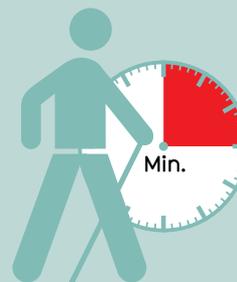


Offene Bauchoperation

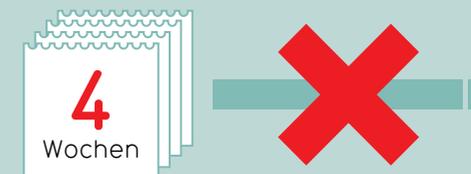


Wie kann ich mich auf die Operation vorbereiten?

1. Täglich 15 Minuten Spazierengehen kann helfen, Ihren Körper bis zur Operation fit zu halten. Bitte lesen Sie auf **Seite 34** in dieser Broschüre nach, mit welchen Übungen Sie nach der Operation direkt beginnen können.
2. Stoppen Sie komplett das Rauchen vier Wochen vor der Operation. Dies reduziert das Risiko für Lungenkomplikationen und Wundinfekte erheblich. Hilfe und Informationen zum Rauchstopp finden Sie auf **Seite 21**.
3. Trinken Sie am Tag vor der Operation keinen Alkohol. Alkohol kann mit verabreichten Medikamenten schwere Nebenwirkungen erzeugen. Bitte geben Sie uns Bescheid, falls Sie Hilfe benötigen, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.
4. Planen Sie im Voraus: Bereiten Sie bereits jetzt Ihr Zuhause für Ihre Ankunft nach der Operation vor. Sie benötigen unter Umständen Hilfe von Ihrer Familie oder Freunden für Einkäufe, den Haushalt oder im Bad.
5. Die Entlassung nach der Bauchoperation erfolgt in aller Regel zwischen vier und sieben Tagen. Bitte sprechen Sie mit uns darüber, wenn Sie Bedenken haben, zu früh nach Hause entlassen zu werden.



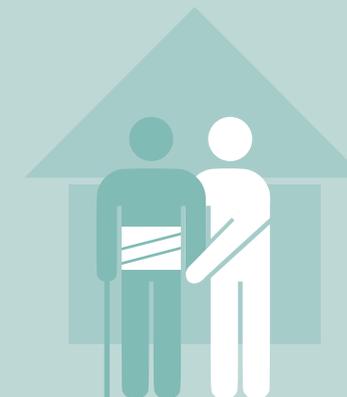
Täglicher Spaziergang



Vier Wochen vor der OP das Rauchen einstellen



Kein Alkohol vor der OP



Hilfe nach der OP



Entlassung zwischen vier und sieben Tagen nach der OP

Die ERAS[®]-Sprechstunde vor der Operation

Während der Sprechstunde werden Sie über die Operation sowie über Ihre Rolle im ERAS[®]-Programm aufgeklärt. Nehmen Sie dazu doch eine Vertrauensperson mit: Vier Ohren hören mehr als zwei.

Ziel dieses ERAS[®]-Programms ist es, dass Ihre Körperfunktionen (Herz, Lunge, Muskulatur usw.) rund um die Operation so wenig wie möglich beeinträchtigt werden, um sich rasch von der Operation zu erholen.

In unserer ERAS[®]-Sprechstunde erwartet Sie folgendes:

- Sie werden von einem Chirurgen über das ERAS[®]-Programm informiert. Er wird Ihnen die anstehenden Schritte des ERAS[®]-Programmes erläutern und Ihre individuellen Bedürfnisse erfragen.
- Der Chirurg wird Sie über Ihren Gesundheitszustand, Medikamente und Allergien befragen.
- Der Chirurg wird Sie untersuchen und im Detail mündlich und schriftlich über die vorgesehene Operation aufklären.
- Falls Sie besondere Medikamente vor der Operation benötigen, werden Sie ein Rezept dafür erhalten.
- Falls Sie über andere medizinische Probleme klagen, kann unter Umständen noch eine Beurteilung durch einen anderen Facharzt (z.B. Herzspezialist) notwendig sein.
- Wenn Sie Probleme mit reduziertem Appetit und/oder fallendem Gewicht haben, werden Sie an unsere Ernährungsberatung weiter verwiesen.

Der Tag vor der Operation

Sie erhalten vor der Operation eine schriftliche Terminbestätigung per Post. Falls Sie am OP-Tag ins Spital eintreten, werden Sie am Vortag einen Telefonanruf erhalten, in dem man Ihnen Ihre genaue Ankunftszeit im Spital mitteilt.

Normalerweise werden unsere Patienten zwei bis drei Stunden vor Beginn der Operation einstellt. Bedenken Sie bitte, dass der Operationsplan und Ihre Operationszeit nicht garantiert werden kann. Es kann unter Umständen passieren, dass Sie etwas früher oder später operiert werden als geplant.

Datum der Operation:

Bitte eintragen

Falls Sie am Tag vor der Operation bis **16:15 Uhr** noch keinen Anruf erhalten haben, rufen Sie bitte unser **chirurgisches Patientenmanagement** an unter:

Liestal: +41 (0)61 925 21 55 (bis 17 Uhr)

Bruderholz: +41 (0)61 436 25 15 (24h erreichbar)

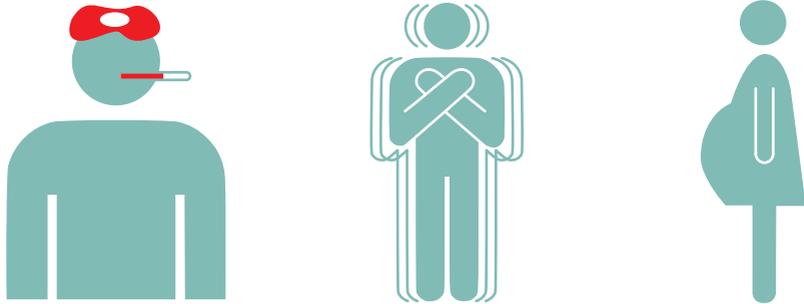
Ebenfalls können Sie sich mit dem **chirurgischen Oberarzt** in Verbindung setzen:

Liestal: +41 (0)61 925 27 00 (7.30 – 18.00 Uhr)

Bruderholz: +41 (0)61 436 31 31 (7.30 – 17.00 Uhr)



Wann muss ich meine Operation absagen?



Wenn Sie eine Erkältung bekommen, sich nicht wohl fühlen oder schwanger geworden sind, rufen Sie bitte Ihren Chirurgen oder das **chirurgische Patientenmanagement** an:

Liestal: +41 (0)61 925 21 55

Bruderholz: +41 (0)61 436 25 15



Bitte denken Sie daran, dass Ihre Operation in seltenen Fällen kurzfristig verschoben werden muss, weil eine wichtige Notfalloperation Vorrang erhält.

Ihr Chirurg oder unser chirurgisches Patientenmanagement wird Sie diesbezüglich kontaktieren und einen neuen Operationstermin mit Ihnen vereinbaren.

Sie können sich auch mit unserem **chirurgischen Oberarzt** in Verbindung setzen:

Liestal: +41 (0)61 925 27 00 (Mo - Fr 07.30 - 18.00 Uhr)

Bruderholz: +41 (0)61 436 31 31 (Mo - Fr 07.30 - 17.00 Uhr)



Körperpflege am Tag vor der Operation

Bitte nehmen Sie am Abend vor der Operation eine Dusche oder ein Bad.

Danach ziehen Sie bitte frische Kleidung an.



Ernährung

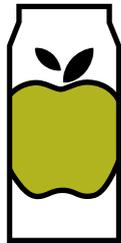
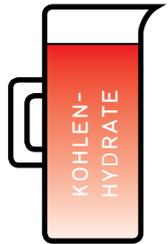
Der Ernährungszustand spielt für die Operation und die Erholung danach eine wichtige Rolle. Deshalb wird Ihnen der Chirurg einige Fragen dazu stellen. Dabei geht es insbesondere um den BMI (Body Mass Index, berechnet aus Grösse und Gewicht), den Gewichtsverlauf und darum, wie viel Sie in der letzten Woche essen konnten.

Wenn Sie untergewichtig sind, Gewicht verloren haben oder nur wenig essen können, wird mit den Ernährungstherapeuten Kontakt aufgenommen. Bezüglich der Ernährung werden Sie bis zu der Operation beraten und es wird Ihnen eine spezielle Trinklösung mitgegeben. Damit sollen Sie vor der Operation «gestärkt» werden.

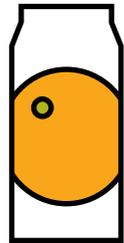


Was darf ich am Tag vor der Operation essen und trinken?

1
Tag



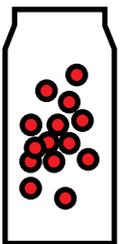
Apfelsaft



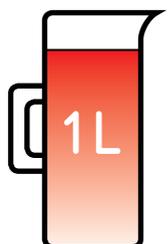
Orangensaft



Eistee



Cranberrysaft



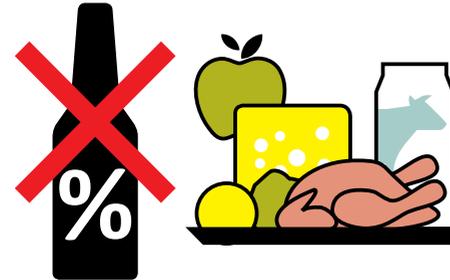
- Sie sollten am Tag vor der Operation kalorienreiche Getränke **ohne** Kohlendioxid zu sich nehmen. Dies ist wichtig, damit vor der Operation die Kohlenhydratspeicher des Körpers optimal aufgefüllt werden und Sie mit ausreichend Energie versorgt sind.

Wenn Sie erst am Operationstag eintreten, werden wir Ihnen drei Beutel mit je 50 g einer (nicht süßen) Zuckerlösung mitgeben.

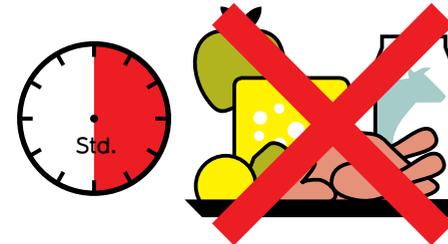
- Lösen Sie am Abend vor der Operation zu zwei Zeitpunkten (z.B. 19 Uhr & 21 Uhr) je ein Beutel in 200 – 400 ml Flüssigkeit (Wasser, Tee, Sirup, Orangensaft) auf.

- Falls Sie die Lösung nicht trinken können, sollten Sie eines der aufgeführten Getränke zu sich nehmen.

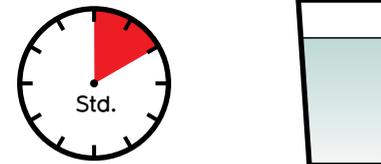
- Nehmen Sie mindestens einen Liter Flüssigkeit auf.



- Sie dürfen am Tag vor der Operation normal essen und trinken, verzichten Sie jedoch auf Alkohol.



- Ab Mitternacht, bzw. spätestens sechs Stunden vor Beginn der Operation, dürfen Sie nichts mehr essen.



- Bis zwei Stunden vor Ihrer geplanten Narkose (in der Regel 05.00 Uhr) dürfen Sie noch Tee oder Wasser ohne Kohlendioxid trinken.



- Wenn Sie am Operationstag eintreten, sollten Sie noch 50 g der Kohlenhydratlösung in 400 ml Wasser oder ungesüßtem Tee auflösen und trinken.

Anschließend bitte nichts mehr trinken.

Benötige ich abführende Medikamente?

In einigen Fällen kann es notwendig sein, dass Ihr Darm vor der Operation mithilfe von Abführmitteln gereinigt werden muss.

Sollte dies bei Ihnen notwendig sein, erhalten Sie hierfür separate Instruktionen.



Manche Patienten benötigen vor der Operation noch einen kleinen Einlauf zur Reinigung des Enddarmes. Dies wird in aller Regel am Vorabend und am Morgen nach Ihrer Ankunft im Spital kurz vor der Operation durchgeführt.

Hilfestellung zum Rauch-Stopp

Rauchen gefährdet die Erholung nach einer Operation erheblich.

Ein Rauchstopp ist aber leichter gesagt als getan. Das Nikotin in den Zigaretten führt zu einer körperlichen und seelischen Abhängigkeit, weshalb das Aufhören schwierig sein kann.

Um Sie beim Rauchstopp zu unterstützen, bieten wir eine individuelle Nikotinberatung an.

Ein entsprechender Flyer kann Ihnen in der Sprechstunde mitgegeben werden.



Anmeldung in der Nikotinberatung:

Mail: pneumologie.liestal@ksbl.ch

Tel: +41 (0)61 925 23 64 (08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.30 Uhr)



Welche Dinge muss ich mit in das Spital bringen?

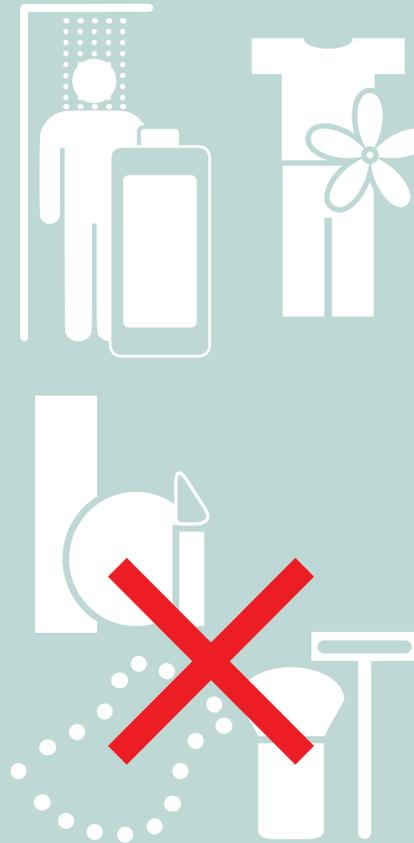


- Diese Broschüre
- Krankenversicherungskarte
- Bademantel, Hausschuhe, festes Schuhwerk (Freizeit- oder Sportschuhe)
- komfortable, legere Kleidung
- Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Deodorant, Rasierzeug und ggf. Ohrstöpsel*
- Brille, Kontaktlinsen mit dazugehörigen Pflegemitteln und/oder Hörgeräte
- Gehhilfen (falls benötigt)
- Medikamente (möglichst in der Originalverpackung)
- Bringen Sie wenn möglich zwei bis drei Packungen Kaugummis mit ins Spital

* Sollten Sie einige Hygieneartikel vergessen haben, können Sie diese problemlos von unseren Pflegekräften beziehen.



Wertgegenstände, Schmuck oder Kreditkarten lassen Sie bitte zu Hause.



Nehmen Sie zu Hause eine Dusche oder ein Bad.

Ziehen Sie anschliessend nochmals frische Kleidung an.

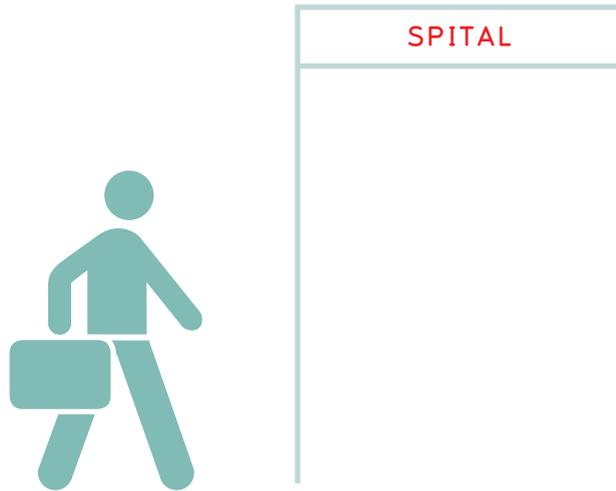
- Bitte tragen Sie keine Körperlotions oder Pflegeprodukte auf Ihre Haut auf.
- Bitte tragen Sie kein Make-up oder Nagellack.
- Bitte rasieren Sie sich nicht im Bereich der geplanten Operation.
- Legen Sie all Ihren Körperschmuck ab und lassen Sie ihn zuhause.

Bitte nehmen Sie wie in der Anästhesiesprechstunde besprochen, die notwendigen Medikamente mit einem Schluck Wasser ein.



Auf folgende Medikamente verzichten Sie bitte.

Ankunft im Spital



Sie treten über die chirurgische Klinik in unser Spital ein. Die genaue Ankunftszeit wird Ihnen vorgängig schriftlich oder bei Eintritt am Operationstag am Tag davor telefonisch mitgeteilt. Unter Umständen wird nochmals eine Blutentnahme durchgeführt. Unsere Pflegekräfte werden Ihnen helfen, sich für die anstehende Operation vorzubereiten.

- Die zuständige Pflegefachperson wird im Rahmen einer Pflegeanamnese einige Fragen zu Ihrer Person und Ihrem Wohlbefinden stellen.

- Sie werden ein Spitalhemd anziehen.
- Unter Umständen werden Ihnen Thrombosestrümpfe angepasst. Diese dienen zur Prävention von Thrombosen in den Beinen während und nach der Operation.
- Falls nötig, erhalten Sie noch einen kleinen Einlauf in Ihren Enddarm oder bei einer Mastdarmoperation ein Abführmittel.

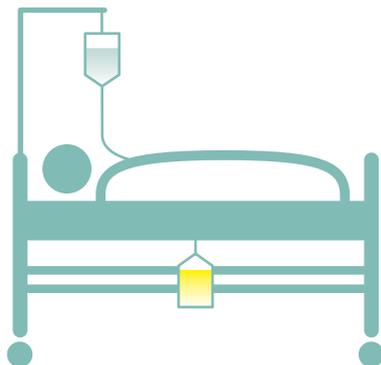
Transport in den OP



- Ein Chirurg aus dem zuständigen OP-Team wird Sie am Morgen der Operation persönlich begrüßen, letzte noch offene Fragen mit Ihnen klären und die Eingriffsstelle auf Ihrer Haut markieren. Bei Eintritt am Vortag der Operation, wird dies vorgängig schon durchgeführt. Dies dient zur Erhöhung der Patientensicherheit im Operationssaal.

- Sie werden von einem Transporteur in den Operationssaal gebracht, sobald dieser für Sie bereit steht. Dort wird das Team der Anästhesie Sie in Empfang nehmen.
- In einem speziellen Vorbereitungsraum werden dann alle Vorkehrungen zur Narkose oder zur Rückenmarksbetäubung getroffen.

Nach der Operation im Aufwachraum



Nach der Operation werden Sie in den Aufwachraum oder auch auf eine Überwachungsstation gebracht. Hier werden folgende Dinge durchgeführt:

1. Ihre Vitalparameter (Puls, Blutdruck, Temperatur) werden häufig überprüft.
2. Bei Bedarf wird Ihnen Flüssigkeit intravenös zugeführt (Tropf).
3. Unter Umständen wird noch eine Sauerstoffmaske auf Ihre Nase aufgelegt, um Ihnen das Atmen zu erleichtern.
4. Möglicherweise wurde ein Urinkatheter gelegt, um Ihre Harn-Ausscheidung zu kontrollieren.
5. Eine Anästhesiepflegekraft wird Sie regelmässig nach Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen fragen, um Ihnen Schmerzmittel zu verabreichen, falls Sie diese benötigen.
6. Wenn die Zeit im Aufwachraum unauffällig verläuft, werden Sie auf die Normalstation verlegt.

Schmerzbehandlung nach der Operation

Für Ihre Erholung nach der Operation ist es ausgesprochen wichtig, dass Sie möglichst schmerzfrei sind. Denn dadurch können Sie:

- Leichter atmen und tiefer Luft holen
- Sich leichter bewegen und aufstehen
- Besser schlafen
- Sich schneller erholen
- Sich besser mit Dingen beschäftigen, die wichtig für Sie sind (z.B. Lesen, Musik hören)

Die Schmerzkontrolle nach der Operation kann prinzipiell über zwei verschiedene Wege durchgeführt werden:

Epidural-Katheter

Der Epidural-Katheter ist ein Schmerzmittel-Katheter, der in Ihren Rücken eingelegt wird. Über eine Pumpe werden darüber ständig Schmerzmedikamente abgegeben. Durch Drücken eines Knopfes an der Pumpe können bei Bedarf zusätzlich Schmerzmittel abgegeben werden.

Schmerzpumpe (PCA)

Hierbei werden die Schmerzmittel mittels einer Pumpe in eine Vene in Ihrem Arm abgegeben. Sobald Sie Schmerzen verspüren, drücken Sie auf den Knopf der PCA-Pumpe. Dann werden Schmerzmittel abgegeben.

Schmerzbehandlung nach der Operation



Die Schmerzen sollten ein für Sie erträgliches Ausmass nicht überschreiten.

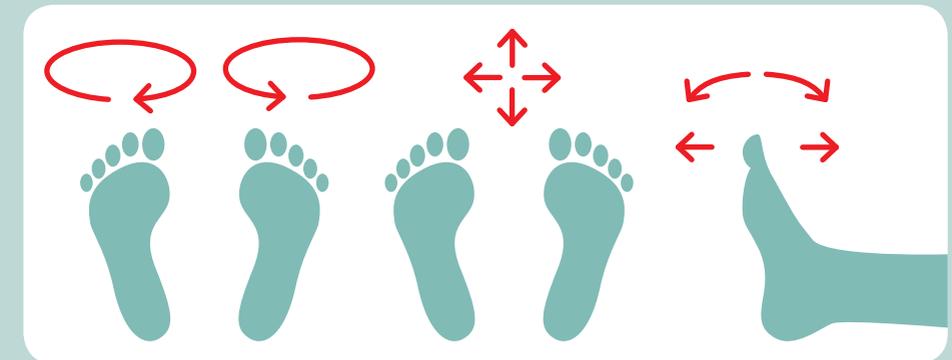
Durch die Pflegekräfte werden Ihnen Schmerzmedikamente in Form von Injektionen oder Tabletten verabreicht, um die Wirkung des Epidural-Katheters oder der PCA-Pumpe zu unterstützen.

- Durch die verabreichten Schmerzmittel besteht **keine** Gefahr einer Abhängigkeit!
- Um Ihre Schmerzen optimal zu behandeln, werden Sie regelmässig nach der Stärke Ihres Schmerzes auf einer Skala von 0 – 10 befragt.
- Das Ziel der Schmerzbehandlung ist, dass die Schmerzen durch Sie gut vertragen werden können. Die Schmerzen sollten soweit reduziert werden, damit Sie aufstehen, sich bewegen und gut Luft holen können.
- Bitte informieren Sie die zuständige Pflegefachperson, wenn Ihre Schmerzen das erträgliche Ausmass überschreiten.

Genügend Bewegung im Spital

Wenn Sie nach der Operation lange im Bett liegen bleiben, kann dies ernsthafte Probleme verursachen (z.B. Lungenentzündungen, Venenthrombosen und Muskelschwäche). Sie können deswegen schon im Bett mit einigen Übungen beginnen und diese während der ganzen Hospitalisation fortführen.

Beinübungen



- Drehen Sie Ihre Füsse von rechts nach links.
- Ziehen Sie Ihre Füsse im Sprunggelenk an und drücken Sie die Füße danach wieder hinunter.
- Strecken Sie Ihre Beine gerade hinunter.

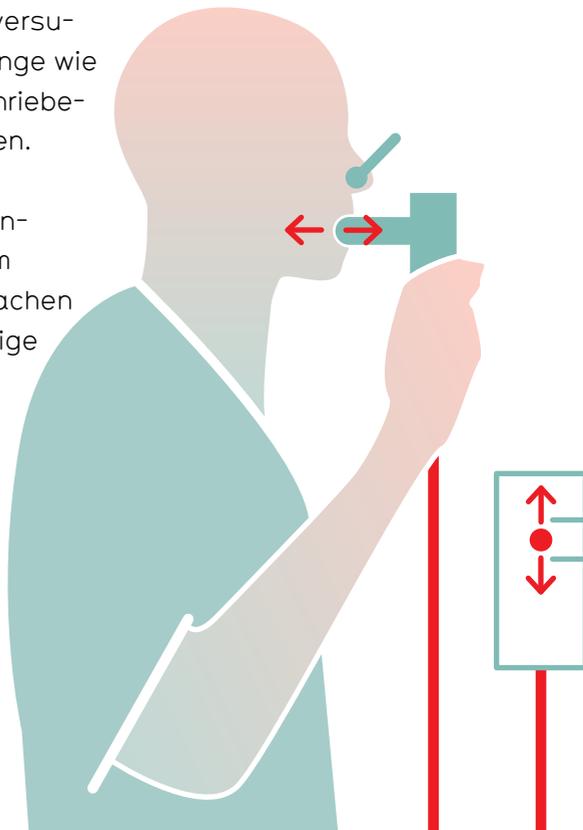
Wiederholen Sie die Beinübungen vier bis fünf Mal pro Tag.

Atemgymnastik und Hustentechniken

Atemgymnastik und Hustentechniken helfen Ihnen dabei, Lungenentzündungen vorzubeugen!

Mit Hilfe eines sogenannten Spirometers können Sie Ihre Lungen unterstützen, tief ein- und auszuatmen. Die Benutzung des Spirometers wird Ihnen durch die Physiotherapie erklärt. Wiederholen Sie die Übungen mindestens dreimal pro Tag. Gehen Sie wie folgt vor:

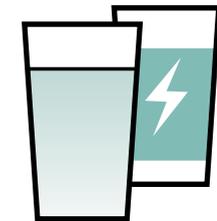
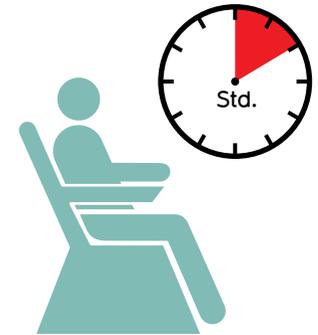
- **Einatmen:** Pressen Sie Ihre Lippen eng um das Mundstück, atmen Sie tief ein und versuchen Sie, den Ball solange wie möglich in der vorgeschriebenen Markierung zu halten.
- **Ausatmen:** Atmen Sie anschließend neben dem Spirometer aus, und machen Sie eine Pause für wenige Sekunden.



Im Patientenzimmer

Nach dem Aufwachraum werden Sie in Ihr Patientenzimmer auf unsere Abteilung verlegt.

- Mit Hilfe der Pflegefachperson setzen Sie sich bereits am Operationstag an den Bett- rand oder in einen Lehnstuhl.
- Nach der Operation können Sie bereits am Abend wieder Flüssigkeiten zu sich nehmen.
- Um die Darmaktivität anzu- regen, kauen Sie Kaugummi.
- Führen Sie Ihre Beinübungen durch. Beginnen Sie mit Ihren Atem- und Hustenübungen, um einer Lungenentzündung vorzubeugen.



Schmerzen



Melden Sie Ihrer Pflegefachperson, wenn die Schmerzen ein für Sie erträgliches Ausmass überschreiten.

Was passiert am Tag 1 nach der Operation?

- In aller Regel wird Ihr Urinkatheter in den Morgenstunden entfernt. Danach sollten Sie für den Toilettengang aufstehen und das Badezimmer aufsuchen.
- Sobald Sie problemlos trinken können, können wir die Flüssigkeitszufuhr durch Ihre Vene stoppen.
- Mit Unterstützung der Pflegefachperson werden Sie, mindestens zwei Mal pro Tag, einen kleinen Spaziergang über den Flur der Abteilung durchführen. Dies hilft Ihnen, einer Muskelschwäche und Venenthrombosen vorzubeugen.

Verhalten

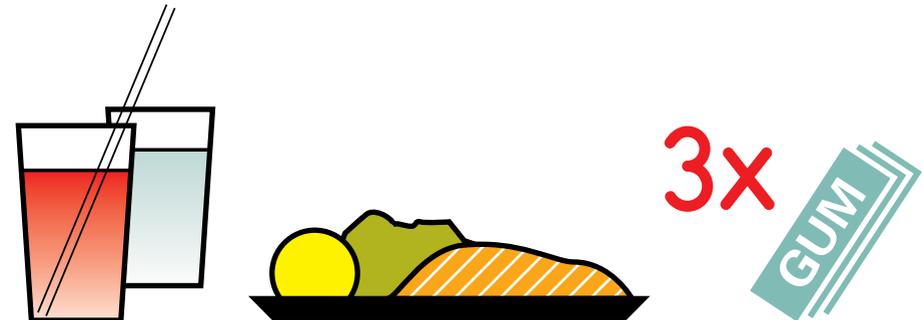
- Versuchen Sie, mindestens sechs Stunden am Tag ausserhalb des Bettes zu verbringen (Lehnstuhl, Spaziergänge, Korridor).
- Nehmen Sie keine Mahlzeiten mehr im Bett ein. Bitte sitzen Sie während der Mahlzeiten am Tisch.
- Wiederholen Sie tagsüber Ihre Atem- und Hustenübungen mehrmals.

Mahlzeiten

Sie dürfen Flüssigkeiten sowie energie- und proteinreiche Trinknahrungen zu sich nehmen.

Sobald dies gut vertragen wird, wird der Kostaufbau weiter gesteigert.

Kauen sie drei Mal täglich Kaugummi, um Ihre Darmaktivität zu stimulieren.



Schmerzen



Melden Sie Ihrer Pflegefachperson, wenn die Schmerzen ein für Sie erträgliches Ausmass überschreiten.

Wenn Sie eine PCA-Pumpe haben, wird diese meist an diesem Tag entfernt. Die Schmerzmedikation wird mit Tabletten oder Tropfen fortgeführt.

Wenn Sie einen Epidural-Katheter im Rücken haben, wird zunächst ein Auslassversuch durchgeführt: wir stoppen die Schmerzpumpe für 6 Stunden und ziehen den Katheter erst, wenn die Schmerzen mit Tabletten und Tropfen unter Kontrolle zu bringen sind.

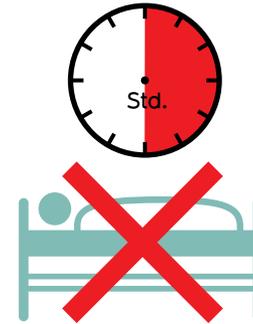
Aktiv sein

Spazieren Sie mindestens drei Mal pro Tag auf dem Stationsflur.

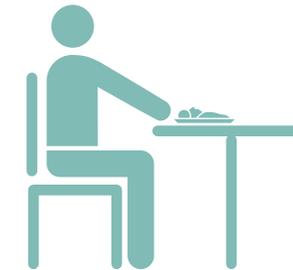
Wir werden Sie dazu ermuntern, jeden Tag etwas mehr spazieren zu gehen.



Verhalten



Wenn möglich, halten Sie sich den ganzen Tag ausserhalb des Bettes auf, mindestens jedoch sechs Stunden pro Tag.



Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten sitzend am Tisch ein.



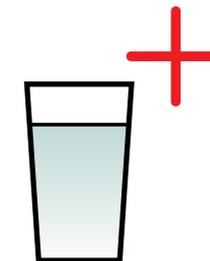
Für Toilettengänge, zum Waschen und zum Duschen benutzen Sie bitte das Badezimmer.

Mahlzeiten

Sie erhalten nun eine bekömmliche Mahlzeit oder ein geeignetes Menü à la Carte.



Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit zu sich.



Kauen Sie auch weiterhin mindestens drei Mal täglich einen Kaugummi.



Schmerzen



Melden Sie Ihrer Pflegefachperson, wenn die Schmerzen ein für Sie erträgliches Ausmass überschreiten.

PCA-Pumpe oder Epidural-Katheter sollten bis heute entfernt worden sein.

Aktiv sein

Versuchen Sie, Ihre körperlichen Aktivitäten weiter zu steigern, normal zu essen und so wenig Zeit wie möglich im Bett zu verbringen.

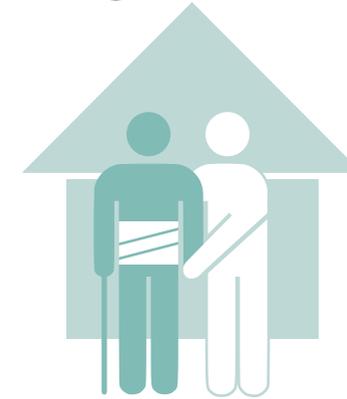
Planung der Entlassung aus dem Spital



Sie können das Spital verlassen, wenn vier Ziele erreicht sind:

1. Ihre Schmerzen sind unter Kontrolle.
2. Sie sind ausreichend körperlich aktiv und selbstständig.
3. Ihr Magen-Darm-Trakt funktioniert gut (Essen und Trinken, Wind- & Stuhlabgang).
4. Die Wunden sind unauffällig.

Verhalten Zuhause nach der Entlassung



Manchmal können Komplikationen auch mehrere Tage nach der Operation auftreten. Sehr selten geschehen diese zu Hause. Es ist jedoch wichtig, dass Sie wissen, was normal ist und wann Sie das Pflegepersonal bzw. Ihren Chirurgen anrufen müssen. Ausserhalb der normalen Arbeitszeiten, an Wochenend- und Feiertagen erreichen Sie uns unter folgenden Telefon-Nummern:

Liestal:

Dienst-Arzt Notfallstation +41 (0)61 925 22 50

Telefonzentrale +41 (0)61 925 25 25

Bruderholz:

Kaderarzt Notfallstation +41 (0)61 436 20 02

Telefonzentrale +41 (0)61 436 36 36



Bauchschmerzen

Bauchschmerzen sind nichts Ungewöhnliches nach einer Bauchoperation. Sie können für eine gewisse Zeit anhalten. Bei Austritt haben Sie ein Schmerzmittel-Rezept erhalten.

Nehmen Sie die verordneten Schmerzmedikamente in der verordneten Dosis so lange, bis Ihre Schmerzen nachlassen.

Falls Sie die Schmerzmedikamente nicht gut vertragen (z.B. Sodbrennen, Magenschmerzen, Durchfall) rufen Sie uns bitte an.



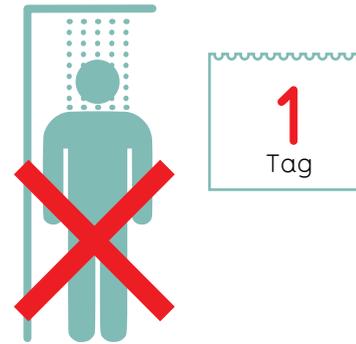
Wenn Ihre Bauchschmerzen unter den verordneten Schmerzmedikamenten nicht nachlassen, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem Chirurgen oder der ERAS®-Nurse.

Die Hautnaht

Es ist nichts ungewöhnliches, wenn die Hautnaht nach der Operation etwas gerötet erscheint und das Gefühl im Bereich der Narbe für ein bis zwei Wochen gestört ist. Nimmt die Rötung jedoch zu, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem Chirurgen oder der ERAS®-Nurse.

Duschen und Baden

Waschen Sie den Bereich der Narbe vorsichtig mit klarem Wasser, benutzen Sie dort keine Seife und keine Bürsten.



Duschen dürfen Sie:

- ab dem zweiten Tag nach der Operation



Baden dürfen Sie:

- ab der dritten Woche nach der Operation

Wundkontrollen

Die Wundkontrollen werden in aller Regel durch Ihren Hausarzt durchgeführt. Normalerweise benutzen wir selbstauflösende Hautnähte, bei denen keine Fadenentfernung notwendig ist,

oder Hautklammern, die entfernt werden müssen. Bei sichtbaren Fäden oder bei Hautklammern, werden diese durch den Hausarzt 12 bis 14 Tage nach der Operation entfernt.



Wundinfektionen können auch nach dem Austritt aus dem Krankenhaus auftreten. Frühe Anzeichen einer Wundinfektion sind Schmerzen, Rötung, Wärme sowie Ausfluss aus der Wunde. Rufen Sie uns in diesem Fall bitte an.

Magen-Darm-Funktion

Ihr Magen-Darmtrakt kann nach der Operation noch in seiner Funktion gestört sein. Es ist möglich, dass Sie anfänglich etwas

Durchfall haben oder verstopft sind. Mit der Zeit sollten diese Symptome jedoch verschwinden.



Manche Schmerzmedikamente verursachen Verstopfung. Falls dies ein Problem wird, versuchen Sie etwas mehr Flüssigkeit zu sich zu nehmen, essen Sie ballaststoffreich (Weizen, Getreide, Früchte, Gemüse) und bewegen Sie sich ausreichend (Spaziergänge).

Aktiv sein Zuhause

Bewegung hilft Ihrem Körper, sich rasch von der Operation zu erholen und das Herz-Kreislaufsystem zu kräftigen. Sie sollten versuchen, zu Hause täglich mehrere kleine Spaziergänge zu machen.

Beginnen Sie mit kleinen Distanzen und steigern Sie Länge und Intensität vorsichtig, bis Sie Ihren normalen Aktivitätsgrad wieder erreicht haben.

Oft treten Zuhause noch einige Schwierigkeiten im Haushalt auf. Ihre Familie und Ihre Freunde können Ihnen zum Beispiel helfen bei:

- Begleitung nach Hause
- Unterstützung bei den ersten Spaziergängen
- Kochen und Einkaufen
- Hausputz
- Wäsche waschen

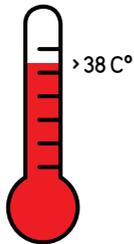
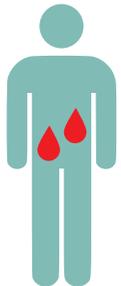
Arbeiten nach der Operation

Wir werden mit Ihnen gemeinsam entscheiden, wann Sie wieder arbeiten können. Dies richtet sich meist nach der Art der Operation und Ihrem Beruf. Meist kann nach zwei bis vier Wochen die Arbeit wieder aufgenommen werden.

Wann muss ich den Chirurgen oder die ERAS[®]-Nurse anrufen?

Sie werden nach der Entlassung aus dem Spital ein bis zwei Mal von unserer ERAS[®]-Nurse angerufen, damit wir uns nach Ihrem Wohlbefinden erkundigen können. Rufen Sie uns jedoch direkt an, wenn Sie eines der folgenden Symptome bei sich bemerken:

1. Ihre Wunde schmerzt, wird rot und überwärmt, möglicherweise fließt dort etwas Flüssigkeit aus. Dies können Hinweise auf eine Wundinfektion sein.
2. Wenn Sie Fieber haben (mehr als 38 °C).
3. Wenn Sie erbrechen müssen und nicht mehr essen und trinken können.
4. Wenn Sie trotz Schmerzmedikamenten zunehmend Schmerzen haben.



Liestal:

ERAS-Nurse +41 (0)61 925 26 94 (Mo – Fr 7.30 – 16.00 Uhr)

Kaderarzt Notfall +41 (0)61 925 22 50

Bruderholz:

Dienst-Oberarzt Chirurgie +41 (0)61 436 31 31

(Mo – Fr 7.30 – 17.00 Uhr)

Kaderarzt Notfall +41 (0)61 436 20 02



Sexualität

Sie dürfen Ihr Liebesleben nach dem Spitalaustritt sofort wieder aufnehmen.

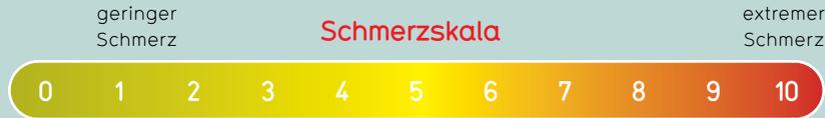
Falls bei Ihnen eine Darmnaht sehr nahe am Darmausgang durchgeführt wurde, verzichten Sie bitte für sechs bis acht Wochen auf Analverkehr.

Bei Operationen am Enddarm ist es möglich, dass auch nach der Operation Blasenentleerungsstörungen oder Erektionsstörungen auftreten können.

Beides sollten Sie unbedingt mit Ihrem Hausarzt und/oder Ihrem Chirurgen besprechen.

Patiententagebuch Schmerztagebuch

Bitte benutzen Sie die Schmerzskala wie unten abgebildet und tragen Sie jeden Tag Ihr Schmerzniveau ein.



Datum <small>Tag/Monat/Jahr</small>	morgens	mittags	abends	nachts

Datum:

Ich habe gegessen:

- sehr gut
- gut
- schlecht
- überhaupt nicht

Ich habe getrunken:

- sehr gut
- gut
- schlecht
- überhaupt nicht

Tages-Ziel 1:

Trinken Sie zwei Packungen Trinknahrung.

Anzahl Packungen Trinknahrung, die ich heute getrunken habe:

Ich habe Wind abgesetzt:

 nein ja Mal

Ich habe Stuhlgang gehabt:

 nein ja Mal

Ich habe heute erbrochen:

 nein ja Mal

Tages-Ziel 2:

Seien Sie zwei Stunden ausserhalb des Bettes.

Ich war heute 2 Stunden länger als 2 Stunden ausserhalb des Bettes.

Datum:

Ich habe gegessen:

- sehr gut
- gut
- schlecht
- überhaupt nicht

Ich habe getrunken:

- sehr gut
- gut
- schlecht
- überhaupt nicht

Tages-Ziel 1:

Trinken Sie zwei Packungen Trinknahrung.

Anzahl Packungen Trinknahrung,
die ich heute getrunken habe:

Ich habe Wind abgesetzt: nein ja Mal

Ich habe Stuhlgang gehabt: nein ja Mal

Ich habe heute erbrochen: nein ja Mal

Tages-Ziel 2:

Seien Sie sechs Stunden ausserhalb des Bettes. Sitzen Sie bei den Mahlzeiten am Tisch. Spazieren Sie den Stationskorridor mindestens zwei Mal rauf und runter.

Ich war heute zu den Mahlzeiten vormittags Frühstück Mittag Abendbrot
mittags 2 Stunden
nachmittags 2 Stunden
ausserhalb des Bettes.

Anzahl der spazierten Runden auf dem Korridor:

Datum:

Ich habe gegessen:

- sehr gut
- gut
- schlecht
- überhaupt nicht

Ich habe getrunken:

- sehr gut
- gut
- schlecht
- überhaupt nicht

Tages-Ziel 1:

Trinken Sie zwei Packungen Trinknahrung.

Anzahl Packungen Trinknahrung,
die ich heute getrunken habe:

Ich habe Wind abgesetzt: nein ja Mal

Ich habe Stuhlgang gehabt: nein ja Mal

Ich habe heute erbrochen: nein ja Mal

Tages-Ziel 2:

Seien Sie sechs Stunden ausserhalb des Bettes. Sitzen Sie bei den Mahlzeiten am Tisch. Spazieren Sie den Stationskorridor mindestens zwei Mal rauf und runter.

Ich war heute zu den Mahlzeiten vormittags Frühstück Mittag Abendbrot
mittags 2 Stunden
nachmittags 2 Stunden
ausserhalb des Bettes.

Anzahl der spazierten Runden auf dem Korridor:

Datum:

Ich habe gegessen:

- sehr gut
 gut
 schlecht
 überhaupt nicht

Ich habe getrunken:

- sehr gut
 gut
 schlecht
 überhaupt nicht

Tages-Ziel 1:

Trinken Sie zwei Packungen Trinknahrung.

Anzahl Packungen Trinknahrung,
die ich heute getrunken habe:

Ich habe Wind abgesetzt:

 nein ja Mal

Ich habe Stuhlgang gehabt:

 nein ja Mal

Ich habe heute erbrochen:

 nein ja Mal**Tages-Ziel 2:**

Seien Sie sechs Stunden ausserhalb des Bettes. Sitzen Sie bei den Mahlzeiten am Tisch. Spazieren Sie den Stationskorridor mindestens zwei Mal rauf und runter.

Ich war heute

zu den Mahlzeiten
vormittags
mittags
nachmittags
ausserhalb des Bettes.

Frühstück
 2 Stunden
 2 Stunden
 2 Stunden

 Mittag Abendbrot

Anzahl der spazierten Runden auf dem Korridor:

Datum:

Ich habe gegessen:

- sehr gut
 gut
 schlecht
 überhaupt nicht

Ich habe getrunken:

- sehr gut
 gut
 schlecht
 überhaupt nicht

Tages-Ziel 1:

Trinken Sie zwei Packungen Trinknahrung.

Anzahl Packungen Trinknahrung,
die ich heute getrunken habe:

Ich habe Wind abgesetzt:

 nein ja Mal

Ich habe Stuhlgang gehabt:

 nein ja Mal

Ich habe heute erbrochen:

 nein ja Mal**Tages-Ziel 2:**

Seien Sie sechs Stunden ausserhalb des Bettes. Sitzen Sie bei den Mahlzeiten am Tisch. Spazieren Sie den Stationskorridor mindestens zwei Mal rauf und runter.

Ich war heute

zu den Mahlzeiten
vormittags
mittags
nachmittags
ausserhalb des Bettes.

Frühstück
 2 Stunden
 2 Stunden
 2 Stunden

 Mittag Abendbrot

Anzahl der spazierten Runden auf dem Korridor:

Kantonsspital Baselland

Rheinstrasse 26

CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 25 25

F +41 (0)61 925 20 90

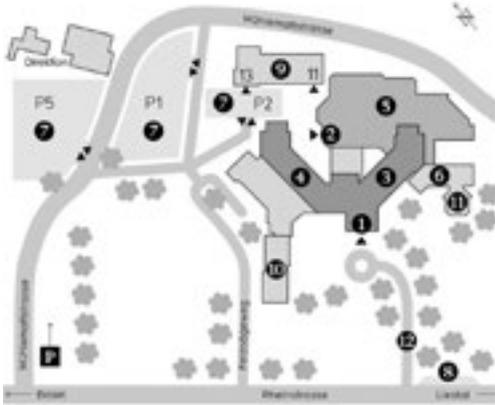
www.ksbl.ch/kontakt/liestal

CH-4101 Bruderholz

T +41 (0)61 436 36 36

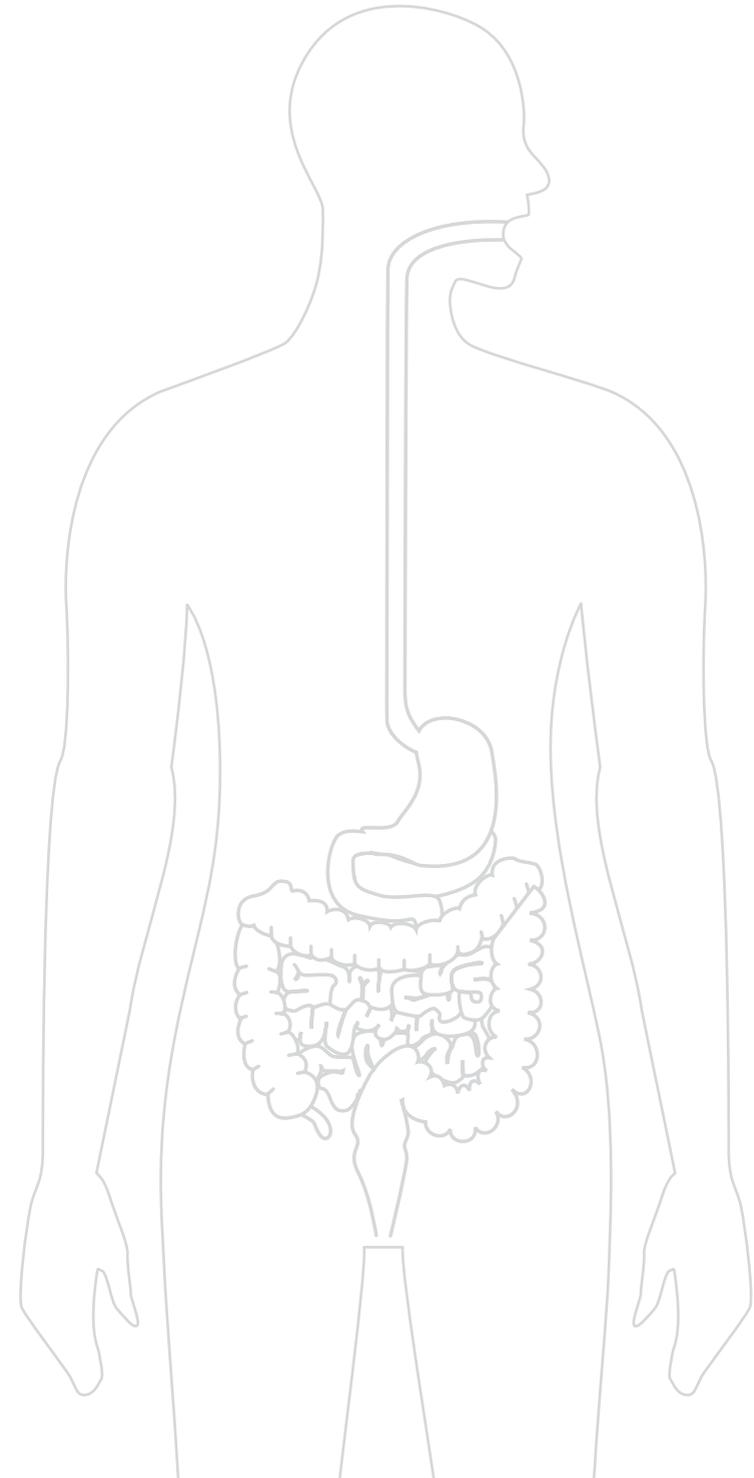
F +41 (0)61 436 36 50

www.ksbl.ch/kontakt/bruderholz



- 1 Haupteingang
- 2 Notfalleingang
- 3 Bettenhaus 1
- 4 Bettenhaus 2
- 5 Behandlungstrakt
- 6 Therapiezentrum
- 7 Parkplätze
- 8 Bushaltestelle
- 9 Haus Mühlematt
- 10 Haus Feldsäge
- 11 Spitalkirche
- 12 Zufahrt Haupteingang, nur zum Ein- und Aussteigen

- 1 Haupteingang
- 2 Bettenhaus
- 3 CT und MRI
- 4 Notfälle
- 5 Helikopterlandestelle
- 6 Parkplatz
- 7 Ein-/Ausfahrt Parkplatz
- 8 Taxi
- 9 Bushaltestellen
- 10 Warenannahme
- 11 Technischer Dienst
- 12 Personalwohnhäuser A, B, C, Aula / Schulungszentrum
- 13 Kinderhort (Personal)
- 14 Externe Psychiatrische Dienste
- 15 «Casa Rossi»



Kantonsspital Baselland

STANDORTE



Rheinstrasse 26

CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 25 25

F +41 (0)61 925 20 90

CH-4101 Bruderholz

T +41 (0)61 436 36 36

F +41 (0)61 436 36 50

www.ksbl.ch

