

WIR FREUEN UNS AUF SIE

BÜRGERSPITAL SOLOTHURN

Schöngrünstrasse 42
4500 Solothurn

T 032 627 45 51
chirurgie.bss@spital.so.ch



 solothurnerspitaeler

 solothurnerspitaeler

**solothurner
spitäler** 

DARMOOPERATIONEN

RECOVERY PLUS – NACH DER OP SCHNELLER OK



IHR HANDBUCH
ZUR RASCHEN
GENESUNG

**solothurner
spitäler** 

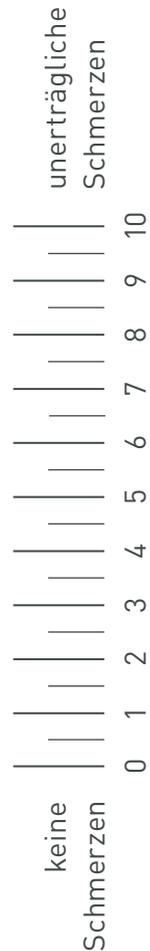
ICH BIN EIN
LESEZEICHEN.

MICH KANN MAN EINKLAP-
PEN ODER ABTRENKEN UND
EINLEGEN.

AUF DER RÜCKSEITE
FINDEN SIE AUSSERDEM DIE
SCHMERZSKALA FÜR DIE
ZEIT NACH DER OPERATION.

SCHMERZSKALA

Nach dem Eingriff können Schmerzen auftreten. Diese Schmerzskala hilft Ihnen dabei, Ihre Schmerzen einzuordnen.



2. UMSCHLAGSEITE



HERZLICH WILLKOMMEN

Dieses Handbuch enthält alle wichtigen Informationen für Ihre bevorstehende Darmoperation. Es ist zentraler Bestandteil unseres Programms Recovery PLUS und wird Sie gemeinsam mit unserem Team durch die Zeit vor, während und nach dem Eingriff begleiten. Wir haben nach dem aktuellsten Stand der Medizin einen Plan für Sie erstellt, welcher Ihnen nach der Operation eine möglichst rasche Genesung ermöglicht.

Ihr PD Dr. med. Samuel Käser, Chefarzt der Chirurgie und Behandlungsteam



Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns. Gerne nehmen wir uns in einem persönlichen Gespräch Zeit für Sie und Ihre Fragen.

PD Dr. med. Samuel Käser, T 032 627 45 51
Mail: chirurgie.bss@spital.so.ch

DAS IST RECOVERY PLUS

Recovery Plus ist ein international bewährtes Qualitätsprogramm, welches wissenschaftlich belegt zu einer rascheren Erholung nach operativen Eingriffen führt. Das erreichen wir durch eine optimale interprofessionelle und interdisziplinäre Behandlung mit Hilfe von standardisierten Behandlungspfaden. Dabei übernehmen Sie als Patient:in eine aktive Rolle in Ihrer Behandlung.



Mehr Infos unter:
solothurnerspitaeler.ch/recovery-plus



DER ABLAUF VON DARMOPERATIONEN

Es gibt verschiedene Gründe, die eine Darmoperation notwendig machen. Hierzu gehören gutartige Erkrankungen (z. B. die Divertikelkrankheit), die zu Entzündungen, Blutungen, Darmdurchbruch oder Engstellen am Darm führen können oder bösartige Krankheiten (Krebs).

Die Operationen werden wenn möglich laparoskopisch (minimal-invasive Schlüssellochtechnik) oder über einen Bauchschnitt durchgeführt. Die Operationen erfolgen standardisiert und gemäss den neuesten Leitlinien. Wir vermeiden, wenn immer möglich, einen künstlichen Darmausgang (Stoma).

Bei Operationen eines Mastdarmkrebses (Rektumkarzinom) braucht es meist ein vorübergehendes Stoma. Dieses wird in einer zweiten, kleineren Operation nach einigen Wochen zurückverlegt.

RUNDUM GUT VORBEREITET

Für eine ganzheitliche und umfassende Behandlung steht Ihnen eine Vielzahl von Expert:innen aus den verschiedenen Fachrichtungen zur Verfügung.

Sie konsultieren bei Bedarf bereits vor dem Eingriff die Ernährungsberatung und die Physiotherapie, welche Ihnen wertvolle Tipps und Informationen für die Zeit vor, während und nach dem Spitalaufenthalt mitgeben.

Im Rahmen des Anästhesie-Gespräches erörtert eine Narkoseärztin oder ein Narkosearzt nochmals gezielt Fragen zu Ihrer Gesundheit und erklärt Ihnen detailliert den Ablauf.



GUT ZU WISSEN!

Ihre Termine werden mit Ihnen in der Chirurgie-Sprechstunde abgestimmt. Zu allen Terminen darf eine Person mitkommen. Am besten diejenige, welche Sie auch zu Hause unterstützt.





ERNÄHRUNG

Ihr Ernährungszustand spielt für die Operation und die Erholung eine wichtige Rolle. Achten Sie daher auf eine bedarfsdeckende Ernährung mit mindestens drei Hauptmahlzeiten und ggf. Zwischenmahlzeiten. Wichtig ist dabei, dass Sie genügend Proteine (z. B. Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte etc.) zu sich nehmen. Streben Sie ein konstantes Körpergewicht an.

Vor dem Sprechstundentermin der Chirurgie haben Sie bereits den Fragebogen «Ihre Ernährung ist uns wichtig» ausgefüllt und mitgebracht. Sollten Sie ein Risiko für eine Mangelernährung aufweisen, wird sich das Team der Ernährungsberatung/-therapie bereits vor der Operation bei Ihnen melden.

Kontakt: ernaerungsberatung.bss@spital.so.ch
oder T 032 627 41 80

ANÄSTHESIEGESPRÄCH

Für die bevorstehende Operation braucht es eine gute Narkose. Hierfür sind wir zuständig. Unser Ziel ist es, dass Sie die Zeit im Operationssaal entspannt erleben und nach dem Eingriff angenehm erwachen und sich auch möglichst wohlfühlen. Um dieses Ziel zu erreichen, wird die Narkose individuell auf Sie abgestimmt.

Für den bevorstehenden Eingriff ist eine Vollnarkose nötig. In der Regel empfehlen wir, diese mit einer sogenannten Epiduralanästhesie zu kombinieren. Diese dient der gezielten Schmerzbehandlung während, aber auch in den ersten drei Tagen nach der Operation. Im Formular «Patienten Aufklärung Anästhesie» wird dies ebenfalls beschrieben. Am gemeinsamen Gespräch werden wir dieses mit Ihnen persönlich besprechen und Ihre Fragen beantworten.

Ort: Ambulatorium 1, Schalter Anästhesie
(Haus 1, Erdgeschoss)

Dauer: ca. 1 Stunde

Mitbringen: Formular «Patienten-Aufklärung Anästhesie»,
(blaues Blatt für die Kontaktdaten),
Medikamentenliste, Allergieausweis,
Unterlagen der Hausärztin/des Hausarztes
sofern vorhanden.

PHYSIOTHERAPIE VOR DER OP

Die/der Physiotherapeut:in wird Sie vor der Operation zu ihrer Mobilität im Alltag befragen und wenn nötig einen einfachen Bewegungstest durchführen. Zudem werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich optimal auf die Operation vorbereiten können. Die Physiotherapie wird Sie über wichtige Verhaltensweisen wie z. B. eine gute Atemtechnik instruieren. Sehr wichtig ist auch eine rasche Mobilisation nach der Operation.

Ort: Bürgerspital Solothurn,
Ambulatorium 1, (Haus 1, Erdgeschoss)

Dauer: 25 Minuten

Kontakt: T 032 627 54 41 oder
physiotherapie.bss@spital.so.ch



RÜCKKEHR PLANEN

Bitten Sie Verwandte oder Freunde, Sie in den Tagen nach dem Spitalaustritt zu unterstützen. Zum Beispiel bei Einkäufen oder anderen Erledigungen.

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SO BEREITEN SIE SICH AUF DEN EINGRIFF VOR

Schon die Tage vor der Operation entscheiden darüber, wie schnell und einfach Sie nach dem Eingriff zurück in den Alltag finden. Versuchen Sie die Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, sind Sie optimal vorbereitet. Unser Behandlungsteam wird sich im Spital bestens um Sie kümmern.

SO BEREITEN SIE SICH FÜR DEN EINGRIFF VOR

Während Sie auf Ihre Operation warten, ist es wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Dies bedeutet, dass Sie ihre gewohnten Aktivitäten fortsetzen und wir empfehlen täglich spazieren gehen.

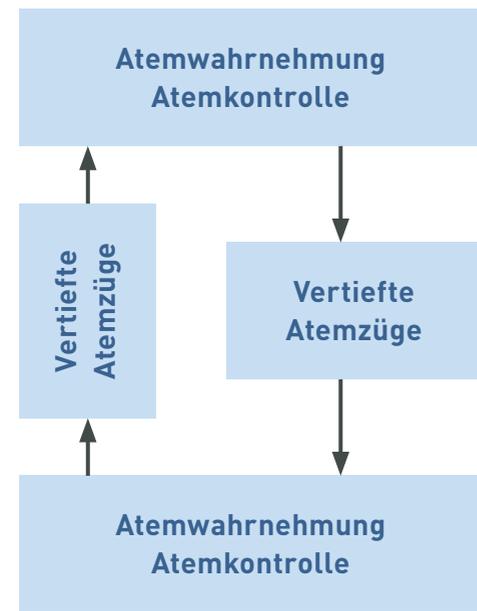


Spazieren / zügiges Gehen
Wir empfehlen tägliche, kurze Spaziergänge, allenfalls auch mehrmals. Die Dauer hängt von Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen ab. Die Strecke und das Tempo sollten kontinuierlich gesteigert werden.

Bauchatmung
Ausgangslage: Sitzend.
Durchführung: Hände auf den Bauch legen, tief und entspannt in den Bauch atmen
Wiederholungen: 5–10× à 3 Serien.

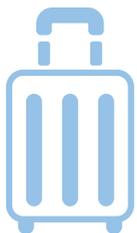


Aktiver Zyklus Atemtechnik (ACBT)
Wiederholen Sie, mehrmals täglich, den «Zyklus der Atemtechnik» wie auf der Anleitung beschrieben.



Aufstehen und Absitzen
Durchführung: mehrmals vom Stuhl aufstehen, Unterstützung durch die Armlehnen.
Wiederholungen: 5–10× à 3 Serien.





DAS RICHTIGE EINPACKEN

- Nehmen Sie nur diejenigen persönlichen Dinge mit, die Sie während des Spitalaufenthalts auch wirklich brauchen. Lassen Sie bitte Ihre Wertsachen wie z. B. Schmuck usw. zu Hause.
- Packen Sie persönliche Hygieneartikel wie Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Deodorant, Rasierzeug ein.
- Empfohlen ist bequeme Kleidung, die Sie leicht ausziehen können, sowie Schuhe mit denen Sie sicher gehen können.
- Denken Sie auch an Ihre persönlichen Hilfsmittel wie Brille, Kontaktlinsen mit den dazugehörigen Pflegemitteln oder Hörgeräte.
- Nehmen Sie Ihren aktuellen Medikamentenplan sowie Ihre Medikamente unbedingt in der Originalverpackung mit.
- Denken Sie an ID, Krankenversicherungsausweis, Allergiepass, Blutgruppenkarte, Blutverdünnungsausweis, Anästhesie-Fragebogen und, falls vorhanden, Ihre Patientenverfügung.
- Diabetiker: Nehmen sie Ihr Insulin und Utensilien mit, plus Blutzuckerbüchlein.
- Packen Sie auch dieses Handbuch ein, wenn Sie alle Punkte abgehakt haben.

GESUND LEBEN



Wir empfehlen das Rauchen 6 Wochen vor der OP einzustellen.



Essen Sie regelmässig und halten Sie Ihr Gewicht stabil.



Verzichten Sie auf Alkohol, mindestens am Tag vor der OP.



Bleiben Sie in Bewegung. Gehen Sie z. B. täglich 20 Minuten spazieren oder starten Sie bereits zu Hause mit den Übungen der Physiotherapie (siehe Register).

AM TAG VOR DER OP



Körperpflege: Verwenden Sie keine Hautcreme oder Parfum und verzichten Sie bitte auf Schmuck, Piercings, Lippenstift und Nagellack.



Essen und Trinken: Sie dürfen bis sechs Stunden vor Ihrem operativen Eingriff wie gewohnt essen. Klare Flüssigkeiten wie z. B. Wasser, Tee (auch mit Zucker), Eistee, klarer Apfelsaft, Süssgetränke ohne Kohlensäure sind bis zwei Stunden vor der Operation erlaubt (keine Milch oder Rahm).



Eintrittszeit: Rufen Sie uns zwischen 15 und 16 Uhr an, um die genaue Eintrittszeit und den Eintrittsort zu erfahren.
Bettendisposition: T 032 627 40 05





IHR EINTRITT

Wenn nicht anders vereinbart, erfolgt Ihr Eintritt am Operationstag. Melden Sie sich am Empfang des Bürgerspitals Solothurn. Anschliessend werden Sie in der Tagesstation erwartet (1. Stock, rechts).

Eintrittszeit und Eintrittsort:

Sie haben diese Informationen am Vortag telefonisch erfahren.

Mitbringen:

Alle relevanten Dokumente und passende Kleidung (siehe Checkliste «Das Richtige einpacken») sowie allfällige Hilfsmittel.



GUT ZU WISSEN

Für Ihre persönlichen Sachen können wir keine Haftung übernehmen. Tragen Sie darum nicht mehr Bargeld auf sich als notwendig. Lassen Sie Schmuck und Wertsachen nie unbeaufsichtigt und deponieren Sie diese falls gewünscht im abschliessbaren Fach des Patientenzimmers oder im Tresor beim Empfang.

SO LÄUFT DER EINGRIFF AB

VORBEREITUNG:

Ihre persönlichen Sachen verstauen Sie in einem mobilen Schrank, der später auf Ihr Zimmer gebracht wird. Zur Sicherheit werden Sie mehrmals nach Ihrem Namen und dem geplanten Eingriff gefragt. Kurz vor der Operation legen wir den Infusionskatheter, stellen die Überwachungsgeräte ein und beginnen mit der abgesprochenen Narkose.

OPERATION/ANÄSTHESIE:

Während des Eingriffs werden Sie bequem liegen und keine Schmerzen spüren. Unser Behandlungsteam führt die bewährte Operation mit modernen Hilfsmitteln und maximaler Schonung Ihrer Muskeln, Gefäße und Nerven durch. Das Anästhesieteam ist während der ganzen Operationszeit bei ihnen und überwacht Sie fortlaufend. Am Ende der Operation werden Sie in den Aufwachraum begleitet.

AUFWACHRAUM:

Sie erwachen langsam nach der Operation und werden im Aufwachraum weiter betreut. Wir fragen Sie wiederholt, ob Sie Schmerzen verspüren, um diese gezielt behandeln zu können. Nach zirka zwei Stunden werden Sie von der zuständigen Pflegeperson auf die Station begleitet.





NACH DEM EINGRIFF

Nach der Operation werden Sie verschiedene Vorrichtungen wie Infusionen, Katheter und Drainagen an Ihrem Körper bemerken. Diese sind für die Flüssigkeitszufuhr, Schmerzmittelgabe, Ausfuhr von Wundflüssigkeiten oder die Urinausscheidung notwendig. Das Pflegepersonal wird sich regelmässig nach Ihrem Befinden erkundigen und Sie überwachen. Sie werden noch am Operationstag mit Hilfe des Pflegepersonals oder der Physiotherapie mobilisiert.

DIE TAGE
IM SPITAL



GUT ZU WISSEN

Für Ihre rasche Erholung nach der Operation ist es sehr wichtig, dass Sie möglichst schmerzfrei sind.

Ohne Schmerzen können Sie leichter atmen, tief Luft holen und sich besser bewegen.

Ein frühes Aufstehen nach der Operation ist für den Heilungsprozess von grosser Bedeutung.

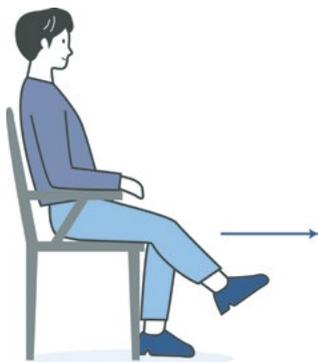
WAS SIE JETZT BEACHTEN MÜSSEN

Versuchen Sie mindestens sechs Stunden (z. B. 3×2 Std.) am Tag ausserhalb des Bettes zu verbringen – zum Beispiel im Lehnstuhl oder Stuhl, Spaziergänge im Korridor. Selbstpflege im Bad am Lavabo. Nehmen Sie alle Mahlzeiten am Tisch sitzend ein.



Hüft-und Kniebeugung

Ausgangsstellung: Rückenlage.
Durchführung: Beine abwechselnd anziehen, Füsse über das Bett gleiten lassen.
Wiederholungen: 5–10× à 3 Serien.



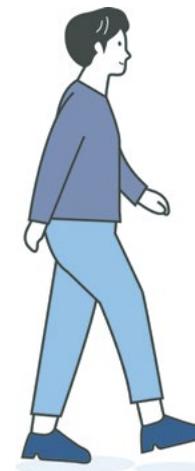
Knie-Streckung

Ausgangslage: Sitzend.
Durchführung: Strecken der Knie im Wechsel.
Wiederholungen: 5–10× à 3 Serien.



Aufstehen und Absitzen

Durchführung: mehrmals vom Stuhl aufstehen, Unterstützung durch die Armlehnen.
Wiederholungen: 5–10× à 3 Serien.



Spazieren / zügiges Gehen

Wir empfehlen tägliche, kurze Spaziergänge, allenfalls auch mehrmals. Die Dauer hängt von Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen ab. Die Strecke und das Tempo sollten kontinuierlich gesteigert werden.

IHR PERSÖNLICHER ABLAUFPLAN

AM TAG DER OPERATION

DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Erstes Aufstehen in Begleitung und sitzen am Bettrand oder Lehnstuhl.
- ✓ Aufstehen für Körperpflege und zur Toilette in Begleitung.
- ✓ Nach der Operation dürfen Sie schluckweise Tee oder Wasser trinken. Passen Sie die Menge Ihrem Wohlbefinden an.
- ✓ Führen Sie die erlernten Atemübungen so bald wie möglich durch.

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

1. TAG NACH DER OPERATION

DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Versuchen Sie so wenig wie möglich im Bett zu liegen.
- ✓ Spazieren im Korridor in Begleitung.
- ✓ Empfangen Sie ihren Besuch sitzend im (Lehn)stuhl.
- ✓ Je nach Wohlbefinden wird Ihre Ernährung gesteigert. Der Kostaufbau hängt von der Darmtätigkeit, Ihrem Wohlbefinden und der Operationsart ab. Nehmen Sie Ihre Mahlzeit immer am Tisch ein.
- ✓ Sie können bereits mit den von der Physiotherapie erlernten Übungen im Liegen, Sitzen oder Stehen anfangen.
- ✓ Die Atemübungen sollten Sie stündlich wiederholen.



GUT ZU WISSEN

Sprechen Sie die zuständige Pflegefachperson direkt an bei:

- Übelkeit
- Schmerzen
- Schwindel oder Unwohlsein

Eine frühzeitige Behandlung unterstützt Ihren Heilungsprozess.

2. TAG BIS 5. TAG NACH DER OPERATION

- ✓ Bewegen Sie sich so viel wie möglich.
- ✓ Empfangen Sie Ihren Besuch sitzend.
- ✓ Führen Sie die erlernten physiotherapeutischen Übungen regelmässig durch.
- ✓ Führen Sie die Körperpflege am Lavabo durch. Tragen Sie, sobald es möglich ist, Ihre eigene Kleidung.
- ✓ Der Nahrungsaufbau wird fortlaufend gemäss Ihrer Magendarmtätigkeit angepasst.
- ✓ In diesen Tagen werden die Installationen (Katheter, Infusionen, Drainagen etc.) schrittweise entfernt.

IHRE NOTIZEN:

- ✓ Die Wunden werden täglich kontrolliert und frische Verbände angelegt.
- ✓ Die Schmerzmittel und anderen Medikamente werden fortlaufend angepasst.
- ✓ Instruktion der Einnahme von Blutverdünnung oder Thromboseprophylaxe und Abgabe der Broschüre.
- ✓ Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt wird täglich auf der Visite die Therapieschritte anpassen. Vor dem Austritt erfolgt ein Austrittsgespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Sie erhalten weitere Empfehlungen für das Verhalten nach Ihrer Spitalentlassung und können dabei Ihre offenen Fragen stellen.

IHRE NOTIZEN:

IHR VORAUSSICHTLICHER AUSTRITTSTAG

- ✓ Sie haben alle Austrittsunterlagen erhalten:
 - Rezept und Medikamentenplan
 - Arbeitsunfähigkeitszeugnis
 - Nachkontrolltermine
 - Verordnungen für Physiotherapie, Ernährungsberatung etc., falls erforderlich
 - Broschüre «Empfehlungen nach Ihrem Austritt»
- ✓ Die Spitalentlassung erfolgt um 9.00 Uhr.

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHECKLISTE FÜR IHREN AUSTRITT

- Ich bin gut mobil und fühle mich sicher beim Gehen. Ich weiss, worauf ich zu achten habe.
- Meine Schmerzen sind erträglich. Ich weiss, wie ich die Medikamente einnehme.
- Ich kenne die Übungen aus der Physiotherapie.
- Ich achte in den nächsten Wochen auf eine ausgewogene Ernährung und eine gute Trinkmenge (mind. 1,5 Liter täglich).
- Ich habe die Kontaktdaten der Ernährungsberatung für allfällige Frage.
- Ich kenne die Massnahmen zur Regulierung des Stuhlganges (gute Trinkmenge, Einnahme von Abführmitteln etc.)
- Meine Wunden sind trocken und reizlos.
- Die Fadenentfernung erfolgt 14 Tage nach der Operation in Ihrer Hausarztpraxis. Vereinbaren Sie dazu einen Termin.
- Duschen ist erlaubt, Baden erst drei Wochen nach der Operation.
- Mein Austrittsgespräch mit dem Arzt/der Ärztin hat stattgefunden.
- Ich habe die notwendigen Nachkontrolltermine erhalten.
- Meine offenen Fragen sind geklärt.



WEITERHIN EINE GUTE GENESUNG

Sie sind wieder zu Hause. Wir hoffen, Sie haben sich bei uns wohlfühlt. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Alltag sicher bestreiten. Ihre Nachkontrolle bei der Operateurin oder beim Operateur findet in sechs Wochen statt.



GUT ZU WISSEN

Sollten Sie nach Ihrer Operation zu Hause Fragen haben, nehmen wir uns gerne Zeit für Sie.

PD Dr. med. Samuel Käser, T 032 627 45 51
Mail: chirurgie.bss@spital.so.ch

SO GEHT ES IN IHREM ALLTAG WEITER

Nachkontrolle: Den ersten Kontrolltermin zur Wundkontrolle vereinbaren Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Den Kontrolltermin in der Chirurgie sollten Sie bereits erhalten haben.

Wundpflege: Kontrollieren Sie Ihre Wunden täglich auf Rötungen, Überwärmungen, Schwellungen oder sonstige sichtbare Veränderungen. Melden Sie sich bei Veränderungen umgehend.
Eine reizlose und trockene Narbe benötigt keinen Verband.

Bewegen: Regelmässige Bewegung hilft Ihnen, sich rasch von der Operation zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen. Sie sollten versuchen, zu Hause täglich mehrere kleinere Spaziergänge zu machen. Beginnen Sie mit kleinen Distanzen und steigern Sie Länge und Intensität vorsichtig.

Arbeiten: Sie haben ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis erhalten. Besprechen Sie die Arbeitsfähigkeit im Verlauf auch mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

Sport: Auf grössere sportliche Aktivitäten sollten Sie 6 Wochen verzichten. Spaziergänge und im Verlauf leichtere Wanderungen sind erlaubt. Auf das Heben und Tragen von Lasten über 5kg sollten Sie für 6 Wochen verzichten.

Autofahren: Nach ca. 1–2 Wochen können Sie bei Wohlbefinden wieder Autofahren. Achten Sie aber darauf, dass die Fahrtüchtigkeit durch gewisse Medikamente beeinträchtigt sein kann.

Sex: Die erste Zeit sollten Sie vorsichtig sein. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers.

Reisen: In den ersten 3 Wochen sollten Sie keine grösseren Reisen, insbesondere keine Flugreisen unternehmen.

Ernährung: Für eine gute Heilung ist eine ausreichende Ernährung mit einem hohen Eiweissanteil wichtig. Kontrollieren Sie regelmässig ihr Körpergewicht und melden Sie sich bei Ihrer Ernährungsfachperson, wenn Sie an Gewicht verlieren oder deutlich weniger als gewohnt essen können.

PATIENTEN- TAGEBUCH

Zu einer erfolgreichen Operation gehören eine ausreichende Ernährung und regelmässige Bewegung. Beides sind wichtige Voraussetzungen und helfen Ihnen, den Genesungsprozess zu beschleunigen.

Im Folgenden finden Sie Ihr persönliches Tagebuch. Notieren Sie ab dem Operationstag täglich Ihre Beobachtungen zur Ess- und Trinkmenge, Bewegung und Verdauung. Dieses Tagebuch hilft Ihnen und uns, Ihr Befinden besser einzuschätzen und Sie bei Bedarf gezielt zu unterstützen.



GUT ZU WISSEN

Melden Sie sich jederzeit bei Fragen oder zur Unterstützung bei Ihrem Behandlungsteam.

PATIENTENTAGEBUCH TAG 1 NACH DER OPERATION

Appetit / Essen

Ich habe Appetit/ich freue mich auf das Essen

Nach Ihrem operativen Eingriff benötigt Ihr Körper eine besonders schonende Ernährung. Bitte halten Sie sich strikt an die ärztlichen Anweisungen, um Ihren Heilungsprozess optimal zu unterstützen.

Die schrittweise Erweiterung Ihres Speiseplans erfolgt ausschliesslich nach Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Tag 1

Beschränken Sie sich zunächst auf klare Flüssigkeiten wie:

- Alle Arten von Tee und Fruchtschorle
- Klare Brühe oder Bouillon
- Kaffee (ohne Rahm/Milch usw.)

Nehmen Sie die Mahlzeiten immer am Tisch ein.

Trinkmenge (bitte ankreuzen) Wasserglas 220 ml, weitere Trinkmengen als Strichliste angeben, siehe leeres Feld



Stuhlgang Ja Nein **Windabgang** Ja Nein

Bewegung mindestens 3 × 20 Minuten am Tag ausserhalb des Bettes

PATIENTENTAGEBUCH TAG 2 NACH DER OPERATION

Appetit/ Essen

Ich habe Appetit/ich freue mich auf das Essen

Wenn Sie die eingenommenen Flüssigkeiten gut vertragen, werden wir in den nächsten Tagen schrittweise mehr feste Nahrung in Ihren Ernährungsplan einführen.

Dieser schrittweise Kostaufbau wird individuell an Ihre Verträglichkeit angepasst, um Ihre Genesung optimal zu unterstützen.

Trinkmenge (bitte ankreuzen) Wasserglas 220 ml, weitere Trinkmengen als Strichliste angeben, siehe leeres Feld



Stuhlgang Ja Nein **Windabgang** Ja Nein

Bewegung mindestens 3×20 Minuten am Tag ausserhalb des Bettes

PATIENTENTAGEBUCH TAG 3 NACH DER OPERATION

Appetit/ Essen

Ich habe Appetit/ich freue mich auf das Essen

Ich habe wenig Appetit/ich kann etwas essen, aber mit wenig Lust

Ich habe kaum Appetit/ich muss mich zum Essen zwingen

Ich habe keinen Appetit/sobald ich Essen sehe oder rieche, wird mir schlecht

Nahrungsaufnahme

| Mahlzeit | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frühstück | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mittagessen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Abendessen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Trinkmenge (bitte ankreuzen) Wasserglas 220 ml, weitere Trinkmengen als Strichliste angeben, siehe leeres Feld



Stuhlgang Ja Nein **Windabgang** Ja Nein

Bewegung mindestens 3×20 bis 120 Minuten am Tag ausserhalb des Bettes

PATIENTENTAGEBUCH TAG 4 NACH DER OPERATION

Appetit/ Essen

Ich habe Appetit/ich freue mich auf das Essen

Ich habe wenig Appetit/ich kann etwas essen, aber mit wenig Lust

Ich habe kaum Appetit/ich muss mich zum Essen zwingen

Ich habe keinen Appetit/sobald ich Essen sehe oder rieche, wird mir schlecht

Nahrungsaufnahme

| Mahlzeit | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frühstück | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mittagessen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Abendessen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Trinkmenge (bitte ankreuzen) Wasserglas 220 ml, weitere Trinkmengen als Strichliste angeben, siehe leeres Feld



Stuhlgang Ja Nein **Windabgang** Ja Nein

Bewegung mindestens 3×20 bis 120 Minuten am Tag ausserhalb des Bettes

PATIENTENTAGEBUCH TAG 5 NACH DER OPERATION

Appetit/ Essen

Ich habe Appetit/ich freue mich auf das Essen

Ich habe wenig Appetit/ich kann etwas essen, aber mit wenig Lust

Ich habe kaum Appetit/ich muss mich zum Essen zwingen

Ich habe keinen Appetit/sobald ich Essen sehe oder rieche, wird mir schlecht

Nahrungsaufnahme

| Mahlzeit | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frühstück | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mittagessen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Abendessen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Trinkmenge (bitte ankreuzen) Wasserglas 220 ml, weitere Trinkmengen als Strichliste angeben, siehe leeres Feld



Stuhlgang Ja Nein **Windabgang** Ja Nein

Bewegung mindestens 3×20 bis 120 Minuten am Tag ausserhalb des Bettes