

Das ERAS-Konzept

Informationen für
Patientinnen und Patienten
bei einer geplanten
Darmoperation



**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient**

Bei Ihnen ist eine Darmoperation geplant. Es ist uns wichtig, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Um eine rasche Erholung nach der Operation zu ermöglichen, arbeiten Chirurgie, Anästhesie, Pflege, Ernährungstherapie und Physiotherapie eng als sogenanntes ERAS-Team zusammen. Die wichtigste Rolle in diesem Team nehmen aber Sie ein. Diese Informationsbroschüre soll Ihnen helfen, die Abläufe rund um Ihre Operation in unserem Spital besser zu verstehen. So erhalten Sie die Möglichkeit, aktiv zu Ihrer Genesung beizutragen.

Bitte zögern Sie nicht, sich bei Fragen oder Problemen an uns zu wenden.

Das Team der Klinik für Chirurgie
Spital Zollikerberg

Kontakt

Klinik für Chirurgie

Trichtenhauserstrasse 20
8125 Zollikerberg
chirurgie@spitalzollikerberg.ch
T 044 397 74 29

ERAS-Nurse

chirurgie@spitalzollikerberg.ch
T 044 397 74 29

Chirurgisches Sprechstundensekretariat

chirurgie@spitalzollikerberg.ch
T 044 397 27 65

5 Was bedeutet ERAS?

Die Vorteile des ERAS-Konzepts

6 Vor dem Spitalaufenthalt

Wie können Sie sich auf die Operation vorbereiten?

9 Spitaleintritt

Wichtige Informationen zum Spitalertritt

11 Operationstag

Es ist so weit

13 Nach der Operation

Für eine optimale und schnelle Erholung

15 Spitalaustritt

Wichtige Informationen zum Spitalaustritt

16 Nach der Spitalentlassung

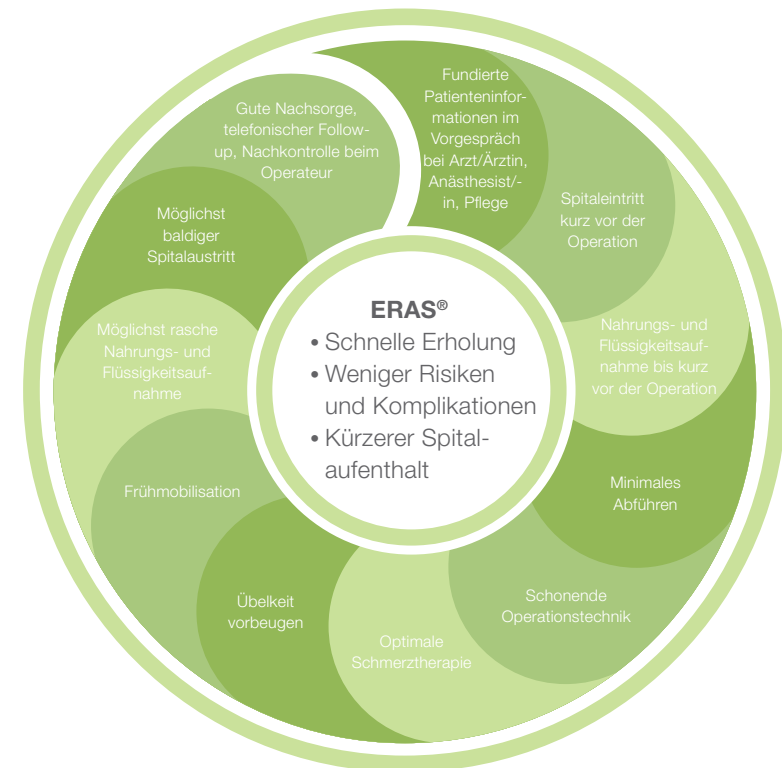
Für die Zeit danach

18 Fragen und Probleme**Was bedeutet ERAS?**

ERAS ist die Abkürzung für «Enhanced Recovery After Surgery», auf Deutsch so viel wie «Verbesserte Erholung nach einer Operation». Es ist ein standardisiertes Behandlungskonzept und basiert auf internationalen wissenschaftlichen Erkenntnissen für eine optimale Patientenversorgung. Ziel sind die schnellere Erholung und die Reduktion von Komplikationen. Damit dies gelingt, ist Ihre aktive Mitarbeit wichtig. Das bedeutet zum Beispiel, dass Sie sich bereits kurz nach der Operation wieder bewegen.

Die Vorteile des ERAS-Konzepts:

- Schonende Operationstechnik
- Weniger Schmerzen und Übelkeit
- Rasche Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Weniger Komplikationen
- Früherer Austritt aus dem Spital möglich
- Persönliche Vor- und Nachbetreuung



Wie können Sie sich auf die Operation vorbereiten?

1. Bleiben Sie körperlich aktiv. Gehen Sie Ihren gewohnten sportlichen Aktivitäten nach. Tägliche Spaziergänge von 15 Minuten können helfen, sich bis zur Operation fit zu halten. Im abgegebenen Bewegungsflyer sehen Sie, welche Übungen Sie direkt nach der Operation beginnen können. Probieren Sie diese am besten schon zu Hause aus.
2. Stoppen Sie das Rauchen vier Wochen vor der Operation. Dies reduziert das Risiko für Lungenkomplikationen und Wundheilungsstörungen.
3. Verzichten Sie auf Alkohol. Bitte geben Sie uns Bescheid, falls Sie Hilfe benötigen, um Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.
4. Ernähren Sie sich ausgewogen. Achten Sie darauf, täglich zu jeder Hauptmahlzeit eine eiweissreiche Komponente wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse usw. zu essen und mit einer Stärkebeilage wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren usw. zu kombinieren. Auch am Tag vor der Operation dürfen Sie normal essen und trinken.
5. Planen Sie voraus. Bereiten Sie sich für Ihre Heimkehr nach der Operation vor. Vielleicht benötigen Sie Hilfe von Ihrer Familie, aus dem Freundeskreis oder der Spitex für Einkäufe, Haushalt oder im Bad.
6. In der Regel ist kein Abführen vor der Operation nötig. Sollte dies bei Ihnen doch notwendig sein, erhalten Sie hierfür eine separate Instruktion.

Zusatztrinknahrung

Wenn Ihr Ernährungszustand dies erfordert, wird Ihnen die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt eine spezifische Trinknahrung (Impact Oral) zur Stärkung des Immunsystems und zur Nahrungsergänzung verordnen. Dieses Getränk wird in der Regel fünf bis sieben Tage vor der Operation bis zum Abend vor der Operation eingenommen. Einen individuellen Plan erhalten Sie zusammen mit dem Getränk. Bei Bedarf werden wir für Sie einen Termin bei der Ernährungsberatung vereinbaren.

Vorabend und Morgen des Operationstags

Am Abend vor der Operation bekommen Sie vier, am Operationstag zwei Packungen einer kohlenhydratreichen Trinknahrung (Nutricia PreOP). Diese unterstützt die Erholung nach der Operation. Falls Sie Impact Oral einnehmen, entfällt die Einnahme von Nutricia PreOP am Vorabend. Beachten Sie Ihren individuellen Einnahmeplan.

Abend vor der Operation

Datum	Packungen

Operationstag / 2 Std. vor Eintritt

Datum	Packungen

Sollten Sie an Diabetes erkrankt sein, entfällt die Einnahme von Nutricia PreOP ganz.

Wichtige Kontaktperson

Die Fachverantwortliche Pflege ERAS – die sogenannte ERAS-Nurse – ist eine wichtige Ansprechperson für Sie. Bitte wenden Sie sich mit Fragen oder Anliegen an:

ERAS-Nurses

chirurgie@spitalzollikerberg.ch
T 044 397 74 29



Wichtige Informationen zum Spitaleintritt

Operationstermin _____

- Eintritt am OP-Tag
 Eintritt am Vorabend

In der Regel treten Sie am Operationstag ins Spital ein. In Ausnahmefällen müssen Sie schon am Vortag eintreten. In jedem Fall wird Ihnen die genaue Eintrittszeit rechtzeitig mitgeteilt. Bitte Planen Sie für die Anreise genügend Zeit ein.

Melden Sie sich am Eintrittstag an der

- Rezeption
 Patientenaufnahme

Was muss ich ins Spital mitbringen?

- Krankenkassenkarte
- Kopie der Identitätskarte
- Kopie der Patientenverfügung (falls vorhanden)
- Eigene Medikamente in Originalverpackung und allfällige Dosierungskarte
- Persönliche Hilfsmittel wie Brille, Kontaktlinsen, Hörgeräte
- Allfällige Gehhilfen
- Toilettenartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Rasierzeug, Deo)
- Bequeme Kleidung (Pyjama, Trainingsanzug, Morgenmantel)
- Hausschuhe und festes Schuhwerk

Bitte lassen Sie Wertgegenstände, Schmuck und Kreditkarten zu Hause.



Es ist so weit

Die Narkoseärztin oder der Narkosearzt hat Sie darüber informiert, ab wann Sie vor der Operation nichts mehr essen und trinken dürfen. Verzichten Sie unbedingt aufs Rauchen!

Für die Operation legen Sie bitte allen Schmuck ab. Zur Thromboseprophylaxe (Verminderung des Risikos einer Blutgerinnselbildung) erhalten Sie Stützstrümpfe. Tragen Sie diese bitte auch in den ersten Tagen nach der Operation.

Bevor Sie in den Operationssaal gebracht werden, ziehen Sie bitte das Spitalnachtschemd an.

Nach der Operation werden Sie zuerst im Aufwachraum oder auf der Intensivstation betreut. Später bringt die zuständige Pflegefachperson Sie in Ihr Zimmer zurück. Weil eine möglichst baldige Mobilisierung für den Erholungsprozess wichtig ist, stehen Sie bereits am Operationstag wieder auf. Das Pflegefachpersonal wird Ihnen dabei behilflich sein.

Wenige Stunden nach der Operation dürfen Sie essen und trinken. Es ist wichtig, dass Sie mindestens einen Liter Flüssigkeit inklusive energie- und eiweißreicher Nahrung zu sich nehmen.

Meistens sind an Ihrem Körper noch Schläuche angebracht. Zum Beispiel eine Infusion zur Flüssigkeitsregulierung und ein Blasenkatheter zur Ableitung des Urins, manchmal auch ein Schmerzkatheter (Periduralkatheter/PDA) am Rücken, und eventuell wird Ihnen Sauerstoff über die Nase zugeführt. Durch diese Schläuche ist Ihre Bewegungsfreiheit zu Beginn noch etwas eingeschränkt. Sie sollten sich aber trotzdem bewegen. Das Pflegepersonal unterstützt Sie gerne dabei.

Für eine optimale und schnelle Erholung

Ihr persönliches Tagebuch

Dieses erhalten Sie beim Eintritt. Es ermöglicht Ihnen, Ihren Genesungsprozess aktiv mitzugestalten und zu dokumentieren. Setzen Sie sich jeden Abend ein neues Ziel für den nächsten Tag. Am Austrittstag geben Sie das Tagebuch bitte jemandem vom Pflegefachpersonal ab. Ihre Angaben sind für uns sehr wichtig. Wir werden sie anonym erfassen und auswerten. Sie helfen uns, die Behandlung stetig zu optimieren.

Körperliche Aktivität – Mobilisation

Bewegung nach der Operation reduziert Komplikationen, stimuliert den Kreislauf, fördert die Verdauung und verringert den Abbau der Muskelmasse. Darum wird Sie das Pflegepersonal dabei unterstützen, bereits kurz nach der Operation aufzustehen. Im abgegebenen Bewegungsflyer finden Sie zusätzliche Übungen. Es ist wichtig, sich so viel wie möglich ausserhalb des Bettes aufzuhalten (mindestens 6 Stunden täglich). Tragen Sie eigene Kleidung, setzen Sie sich zum Essen an den Tisch, lesen Sie im Lehnstuhl, gehen Sie im Gang spazieren oder machen Sie einen Ausflug in die Cafeteria oder in den Park. So können Sie einen aktiven Beitrag zu Ihrer Genesung leisten.

Magen-Darm-Tätigkeit

Es kann vorkommen, dass Sie nach der Operation unter Übelkeit leiden oder Ihr Appetit reduziert ist. Falls Ihnen übel ist

oder Sie sich übergeben müssen, melden Sie sich bitte beim Pflegepersonal. Die körperliche Aktivität fördert die natürlichen Bewegungen des Darms und damit die Verdauung. Auch das Kauen von Kaugummi und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr stimulieren die Magen-Darm-Tätigkeit.

Essen und Trinken

Wenn nichts anderes vereinbart wurde, brauchen Sie nach der Operation keine spezielle Diät. Essen Sie langsam und trinken Sie ausreichend. Machen Sie eine Pause, falls Ihnen übel wird. Erlaubt ist, was schmeckt und gut vertragen wird. Zusätzlich servieren wir Ihnen eine energie- und eiweissreiche Trinknahrung, um die Nährstoffzufuhr zu unterstützen.

Schmerztherapie

Wundschmerzen nach der Operation sind normal. Sie können gut mit den unterschiedlichen Schmerzmitteln behandelt werden. Damit Sie sich nach der Operation bald wieder normal bewegen können, sollten Sie keine Schmerzen aushalten müssen. Bitte melden Sie sich, wenn Ihre Schmerzbehandlung ungenügend ist. Es sind immer Reservemedikamente verordnet, und es ist immer eine Ärztin oder ein Arzt im Haus, die bei Bedarf Ihre Schmerzbehandlung optimieren können.





Wichtige Informationen zum Spitalaustritt

Wenn Ihr Körper seine normale Funktionsfähigkeit wie zum Beispiel die Nahrungsaufnahme und die Verdauung wiedererlangt hat, die Operationswunden gut heilen und die Schmerzen mit Schmerztabletten ausreichend gelindert werden können, organisiert das Pflorgeteam den Spitalaustritt. Dies ist in der Regel nach vier bis sechs Tagen der Fall.

Wir erklären Ihnen, wie die Schmerzmedikamente einzunehmen und zu gegebener Zeit zu reduzieren sind. In einigen Fällen sind auch nach dem Spitalaufenthalt Injektionen zur Thrombosevorbeugung notwendig. Sie werden vom Pflegepersonal genau instruiert, wie Sie sich das Blutverdünnungsmittel selber spritzen können. Wenn Sie es wünschen, kann das auch die Spitex für Sie übernehmen. Bei der Organisation unterstützen wir Sie gerne. Ausserdem erklären wir Ihnen, wie die Operationswunden gepflegt werden.

Sie erhalten einen Austrittsbericht, ein Medikamentenrezept und einen Kontrolltermin bei Ihrer Operateurin oder Ihrem Operateur.

Für die Zeit danach

Ernährung

Sie können wie gewohnt essen und trinken. Es ist normal, wenn Sie in den ersten Tagen wenig Appetit haben. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (2 Liter ungesüsste Getränke). Auch wenn Sie wieder zu Hause sind, sind wir bei auftretenden Fragen oder Problemen für Sie da. Sollte die Ernährung ein Problem für Sie sein oder sollten Sie weiter an Gewicht verlieren, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Verdauung

Es ist möglich, dass Sie in der ersten Zeit nach der Operation einen unregelmässigen Stuhlgang haben. Verstopfung und Durchfall können sich abwechseln. Dies sollte sich in den ersten Wochen nach der Operation normalisieren; ein regelmässiger Stuhlgang ist wichtig. Sollten Sie unter Verstopfung leiden, empfehlen wir die Einnahme eines leichten Abführmittels.

Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport

Es ist normal, wenn Sie in den ersten Wochen nach der Operation weniger Energie haben als gewohnt und häufiger müde sind. Es ist aber wichtig, dass Sie zu Hause trotzdem aktiv sind und zum Beispiel Spaziergänge unternehmen. Sie dürfen sich frei bewegen. Vermeiden Sie jedoch Bewegungen, die Schmerzen bereiten, um die Wunden an der Bauchdecke zu schonen.

Schmerzmedikation

Bauchschmerzen sind nach einer Darmoperation normal. Damit Sie den Alltag möglichst schmerzfrei meistern können, haben Sie ein Rezept für Schmerzmittel erhalten. Sie selber können am besten einschätzen, wann eine Reduktion der Schmerzmittel möglich ist, und Sie dürfen sie selbstständig absetzen. Wir empfehlen, dies in Etappen zu tun und nicht alle Mittel auf einmal abzusetzen.

Wundpflege

Die Operationsnaht ist in der Regel mit einem Pflasterverband abgedeckt, der nach 7 bis 10 Tagen entfernt werden darf. Wundinfektionen können auch nach dem Spitalaustritt auftreten. Erste Anzeichen dafür können Schmerzen, Rötung, Überwärmung oder der Austritt von Flüssigkeit aus der Wunde sein. Melden Sie sich in diesem Fall bei uns.

Duschen und baden

Sie können wie gewohnt duschen und einen Tag nach der Fadenentfernung wieder baden oder in die Sauna gehen, wenn die Wunde vollständig verschlossen ist.

Arbeiten

Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit wird mit Ihnen besprochen. Sie richtet sich nach der Art der Operation und Ihrem Beruf.

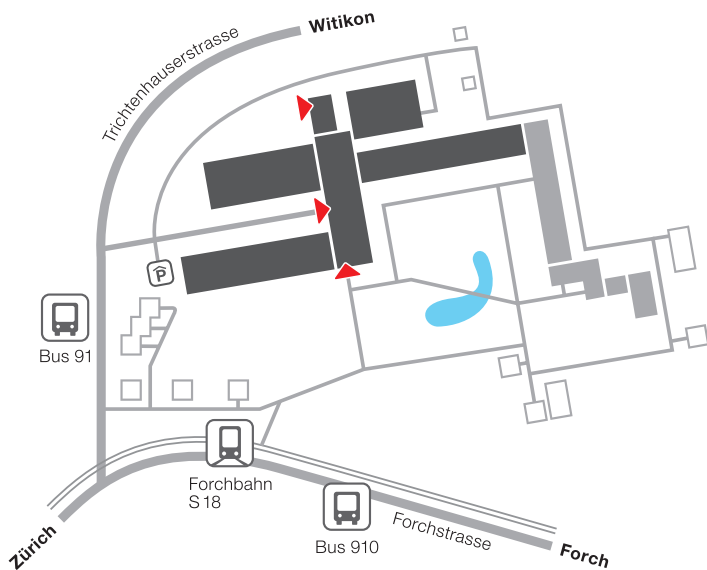
Nachkontrolltermine

Vereinbaren Sie 7 bis 10 Tage nach der Operation einen Termin bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt zur Wundkontrolle. Diese oder dieser kann dabei auch eine allfällige Hautklammern- oder Fadenentfernung vornehmen.

In der ersten Woche nach dem Spitalaustritt wird sich die ERAS-Nurse telefonisch nach Ihrem Befinden erkundigen.

Einige Wochen nach dem Austritt wird ein Termin bei Ihrer Operateurin oder Ihrem Operateur zur Abschlusskontrolle festgelegt.

Vielen Dank für
Ihr Vertrauen.



Spital Zollikerberg

Trichtenhauserstrasse 20

8125 Zollikerberg

T 044 397 21 11

F 044 397 21 12

info@spitalzollikerberg.ch

spitalzollikerberg.ch

Stiftung Diakoniewerk Neumünster –
Schweizerische Pflegerinnenschule