



Luzerner Kantonsspital, Klinik für Viszeralchirurgie

Patienteninformation ERAS®

Darmoperation (Kolon und Rektum)



Kontakt:

ERAS®-Nurse

Karin Blättler

Pflegefachfrau BSc

Telefon: 041 205 78 48

Montag bis Freitag 08.00 – 16.00 Uhr

karin.blaettler@luks.ch

Liebe Patientin, lieber Patient

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die Abläufe im Spital rund um Ihre Darmoperation besser zu verstehen. Bitte lesen Sie sie aufmerksam durch, vielleicht gemeinsam mit einer Vertrauensperson.

Das Ziel des ERAS[®]-Programms (Enhanced Recovery After Surgery) ist die bessere Erholung nach der Operation. Wichtig ist dabei die Zusammenarbeit zwischen Ihnen, der ERAS[®]-Nurse, der Ärzteschaft und allen weiteren Fachpersonen.

Ihre aktive Beteiligung ist wichtig. Die Broschüre fasst die wichtigsten Punkte zusammen, ersetzt aber keine Gespräche. Bitte kontaktieren Sie die ERAS[®]-Nurse, wenn Sie weitere Fragen zu den Inhalten haben.

Der Inhalt wurde von der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie des Luzerner Kantonsspitals in Zusammenarbeit mit dem interdisziplinären ERAS[®]-Team entwickelt.

Bitte bringen Sie diese Broschüre am Eintrittstag mit ins Spital, denn sie soll Ihnen auch als Tagebuch dienen und bietet Ihnen Platz für Notizen.

Patientenangaben

Name und Vorname

Termin ERAS[®]-Sprechstunde

Operationstermin

Inhalt

- Das ERAS®-Programm S. 4
- ERAS®-Nurse S. 5
- Die Bauchoperationen S. 6
- Vorbereitung auf die Operation S. 7
- Vorbereitung für den Spitaleintritt S. 9
- Essen und Trinken am Vortag und am Tag der Operation S. 10
- Nach der Operation S. 11
- Bewegung im Spital ist wichtig S. 12
- Schmerztherapie S. 14
- Nach dem Spitalaufenthalt S. 15
- Tagebuch S. 17
- Meine Notizen S. 24

Das ERAS[®]-Programm

Rund um Ihren Spitalaufenthalt werden Sie nach einem vorgegebenen Behandlungspfad im sogenannten ERAS[®]-Programm behandelt. ERAS[®] ist die Abkürzung für Enhanced Recovery After Surgery und heisst übersetzt: Verbesserte Erholung nach der Operation.

Ziel des ERAS[®]-Programmes ist es, Ihr körperliches Gleichgewicht rund um die Operation so wenig wie möglich zu stören und somit Ihre Erholung zu beschleunigen. Das ERAS[®]-Programm erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Patient/ Patientin, ERAS[®]-Nurse, Ärzteschaft, Pflegenden und weiteren Fachpersonen. Um die Behandlungsziele optimal zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie sich aktiv am ERAS[®]-Programm beteiligen. Dies bedeutet zum Beispiel, dass Sie sich auf die Operation gemäss den Instruktionen vorbereiten und 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 oder Ihrer Behandlung haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen.

ERAS[®]-Nurse

Die ERAS[®]-Nurse (=ERAS[®]-Pflegefachperson) begleitet Sie während des gesamten Prozesses rund um die Operation. In der ERAS[®]-Sprechstunde lernen Sie sie persönlich kennen. Neben dem Chirurgen oder der Chirurgin ist sie die zentrale Ansprechperson für Sie und Ihre Angehörigen, wie auch für das interdisziplinäre Team. In der Sprechstunde erklärt sie Ihnen die Inhalte dieser Broschüre.

Zudem zeigt sie die anstehenden Schritte des ERAS[®]-Programmes auf und erfasst Ihre individuellen Bedürfnisse. Während dem Spitalaufenthalt kommt sie wochentags täglich auf Visite. Zudem unterstützt Sie die ERAS[®]-Nurse bei der Erreichung der verschiedenen Tagesziele. Gleichzeitig ist sie im engen Austausch im interprofessionellen Team. Nach dem Aufenthalt wird sie für ein Nachgespräch Kontakt mit Ihnen aufnehmen.

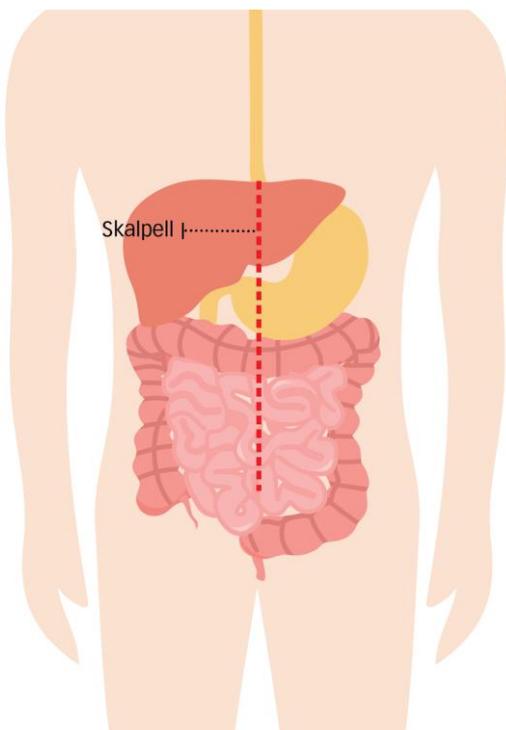


Die Bauchoperationen

Bei der Operation wird ein Teil des Darmes entfernt. Die Operation kann hierbei auf zwei Arten erfolgen:

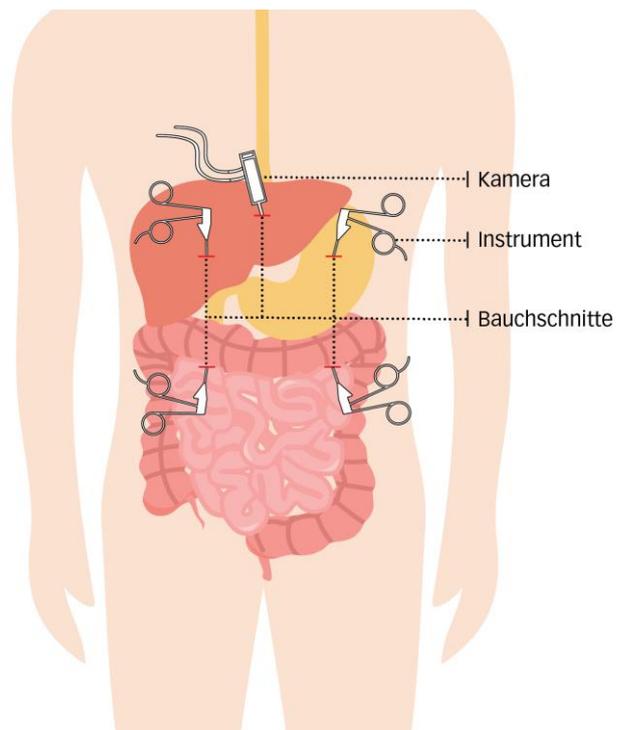
Offene Bauchoperation

Der Chirurg oder die Chirurgin wird einen grösseren Schnitt am Bauch vornehmen, um die Operation am offenen Bauch durchzuführen.



Laparoskopische Operation (mit oder ohne Roboter)

Dieses Verfahren wird auch Schlüssellochchirurgie genannt. Der Operateur oder die Operateurin wird vier bis sechs kleine Schnitte setzen. Über diese Schnitte werden Kamera und Arbeitsinstrumente in den Bauch eingeführt.



Künstlicher Darmausgang

Falls bei Ihnen die Anlage eines künstlichen Darmausganges, ein sogenanntes Stoma, geplant ist, wird dies der Chirurg oder die Chirurgin mit Ihnen vor der Operation besprechen. Hierbei wird der Darminhalt durch die Bauchdecke nach aussen abgeleitet und dort mit einem Beutel aufgefangen. Das Stoma kann entweder vorübergehend oder dauerhaft sein. Falls bei Ihnen ein Stoma notwendig ist, werden Sie zusätzlich von unseren spezialisierten Stoma-Pflegefachpersonen betreut.

Vorbereitung auf die Operation

Bewegung

Körperliche Betätigung ist bereits vor der Operation wichtig. Sie können mit Ausdauerbewegung (z.B. Walken, Schwimmen, Velofahren etc.) und Kraftübungen Ihre körperliche Fitness optimieren. Schauen Sie sich auch die empfohlenen Übungen für nach der Operation bereits an und legen Sie los – üben lohnt sich.

Je besser Ihre körperliche Kondition vor der Operation ist, desto besser ist Ihre Erholung danach.



Meine körperliche Bewegung:

Ernährung

Der Ernährungszustand spielt für die Operation und Ihre Erholung danach eine wichtige Rolle. Ernähren Sie sich bereits im Vorfeld ausgewogen und trinken Sie ausreichend.

Wenn Sie in den vergangenen Wochen viel Gewicht verloren haben, werden Sie zur Unterstützung von der Ernährungsberatung begleitet.

Vorausplanung

Bereiten Sie bereits jetzt Ihr Zuhause für Ihre Ankunft nach dem Spitalaufenthalt vor. Kaufen Sie Vorräte ein oder organisieren Sie unter Umständen Unterstützung für Einkäufe oder den Haushalt.

Entlassung

Die Entlassung nach der Bauchoperation erfolgt je nach Ausmass der Operation und Erkrankung. In der Regel ist dies ab dem 4. Tag nach der Operation möglich.

Vorbereitung auf die Operation

Bitte verzichten Sie im Hinblick auf Ihre Operation auf alkoholische Getränke sowie auf das Rauchen von (E-)Zigaretten. Jede Reduktion von Tabakprodukten und Alkohol vor einer Operation ist empfehlenswert. Wenn möglich sollten Sie versuchen 4 Wochen vor der Operation den Konsum von Tabakprodukten und alkoholischen Getränken einzustellen. Sollten weniger als 4 Wochen bis zur Operation verbleiben, versuchen Sie den Konsum soweit wie möglich zu reduzieren. Wenn Sie Unterstützung beim Verzicht benötigen, wenden Sie sich gerne an uns.

Rauchfrei

Rauchen gefährdet die Erholung nach einer Operation erheblich. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist sehr schwierig. Es hat nichts mit fehlendem Willen oder schwachem Charakter zu tun, sondern mit der Abhängigkeit von Nikotin sowie der Gewohnheit.

Durch eine medizinische Beratung und wahlweise zusätzliche medikamentöse Unterstützung vervielfacht sich die Chance für einen erfolgreichen Rauchstopp.

Endlich aufhören

Wir erarbeiten mit Ihnen ein persönliches Konzept und unterstützen Sie auf dem Weg zum rauchfreien Leben.

Kontaktdaten

Luzerner Kantonsspital | Herzzentrum
Rauchstopp-Beratung
Spitalstrasse | 6000 Luzern 16
Telefon: 041 205 50 00
Montag bis Freitag 08.00–17.00 Uhr
rauchstopp@luks.ch



Verzicht auf Alkohol

Trinken Sie vor der Operation keinen Alkohol. Alkohol kann mit Medikamenten schwere Nebenwirkungen erzeugen. Bitte informieren Sie uns, falls Sie Unterstützung benötigen, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

Vorbereitung für den Spitaleintritt

Körperpflege vor der Operation

- Nehmen Sie zu Hause eine Dusche oder ein Bad mit einem gewohnten Produkt zur Körperpflege. Verzichten Sie auf Körperlotion.
- Bitte verzichten Sie auf Make-Up und Nagellack.
- Bitte rasieren Sie sich **nicht** im Bereich der geplanten Operation.



Packliste

- Diese Patientenbroschüre
- Krankenkassenkarte und Identitätskarte
- Hausschuhe und Alltagsschuhe
- Bequeme Kleidung
- Zahnbürste, Zahnpasta, Duschmittel, Haarbürste, Deodorant, Rasierutensilien
- evt. eigenes Kopfkissen
- Brille, Kontaktlinsen, ggf. Hörgerät
- Zwei bis drei Packungen Kaugummi

Falls zu Hause benötigt:

- Aktuelle Medikamentenliste
- Medikamente in der Originalpackung
- Gehhilfen
- Atem-Hilfsgerät

Bitte lassen Sie Wertgegenstände und Schmuck zu Hause

Bitte verzichten Sie am Operationstag auf folgende Medikamente:



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



Essen und Trinken am Vortag und am Tag der Operation

Am Tag vor der Operation dürfen Sie normal essen und trinken. Verzichten Sie jedoch auf Alkohol.

Bis 6 Stunden vor der Operation sollen sie normal essen. Klare Flüssigkeiten dürfen Sie bis 2 Stunden vor der Operation trinken (beispielsweise Wasser, Tee, Bouillon, Kaffee schwarz).

Energiespeicher auffüllen

Um Ihren Energiespeicher optimal zu füllen, erhalten Sie in der ERAS®-Sprechstunde ein kohlenhydratreiches Produkt zum Trinken (Carboloading). Dieses unterstützt Ihren Körper während der Operation und somit die Erholung danach.

Trinken Sie am Abend vor der Operation 2 Flaschen der Kohlenhydratlösung. Trinken Sie dazu mindestens 1 Liter Flüssigkeit.

Vorabend:

- 1x Kohlenhydratlösung 18.00 Uhr
- Dazu mindestens 1 Liter trinken
- 1x Kohlenhydratlösung 20.00 Uhr

Die letzte Flasche Kohlenhydratlösung soll 2 Stunden vor der Operation eingenommen werden. Am einfachsten vor der Abfahrt zum Spital.

Operationstag:

- 1x Kohlenhydratlösung vor der Abfahrt

Spezielle Darmvorbereitung

Bei Rektumoperationen benötigt es eine Darmvorbereitung, hierzu erhalten Sie eine separate Anleitung.

Manche Patienten und Patientinnen benötigen vor der Operation eine Reinigung des Enddarmes. Dies wird in aller Regel nach Ihrer Ankunft im Spital kurz vor der Operation durchgeführt.

Der Arzt oder die Ärztin wird Sie darüber informieren.



Nach der Operation

Direkt nach der Operation

Direkt nach der Operation kommen Sie für kurze Zeit in den Aufwachraum, bevor Sie auf die Bettenstation verlegt werden.

Mobilität

Bereits am Tag der Operation werden Sie zum ersten Mal mit Hilfe der Pflegefachpersonen aufstehen. Schauen Sie sich die extra Seiten zur Mobilität in dieser Broschüre an.

Blasenkatheter

In der Regel wird der Blasenkatheter am ersten Tag nach der Operation entfernt (Ausnahme Epidural-Katheter). Danach sollten Sie für den Toilettengang aufstehen und die Toilette aufsuchen.

Essen und Trinken

Nehmen Sie täglich reichlich Flüssigkeit zu sich.

Direkt nach der Operation dürfen Sie Flüssigkeiten und energie- und proteinreiche Trinknahrungen zu sich nehmen.

Am 1. Tag nach der Operation erhalten Sie leichte Mahlzeiten und Trinknahrungen.

Ab dem 2. Tag nach der Operation dürfen Sie essen, was Sie möchten und Sie erhalten Trinknahrungen.

Kaugummi

Kauen Sie drei Mal täglich für 30 Minuten Kaugummi, um Ihre Darmaktivität zu stimulieren.



Bewegung im Spital ist wichtig

Wenn Sie nach der Operation lange im Bett liegen bleiben, kann dies ernsthafte Probleme verursachen (z.B. Lungenentzündungen, Venenthrombosen und verzögerte Darmtätigkeit). Darum ist es wichtig, dass Sie tagsüber möglichst wenig im Bett liegen.

Bereits am Tag der Operation werden Sie mit Hilfe der Pflegefachpersonen aufstehen. Ziel ist es, dass Sie **am Operationstag mindestens 2 Stunden ausserhalb des Bettes** verbringen.



Ab dem ersten Tag nach der Operation ist das Ziel **6 Stunden pro Tag nicht im Bett zu liegen**. Wir können uns vorstellen, dass Sie sich fragen, ob dies überhaupt möglich ist. Sie erreichen dies so: Nehmen Sie die Mahlzeiten am Tisch ein, gehen Sie auf dem Gang spazieren, sitzen Sie gemütlich am Tisch und geniessen Sie einen Kaffee. Studien beweisen, dass die Zeit ausserhalb des Bettes die Genesung deutlich beschleunigt und das Risiko für Komplikationen verringert. Denn durch die Bewegung wird Ihr Kreislauf in Schwung gebracht, die Darmtätigkeit angeregt und durch das aufrecht Sitzen, können Sie tiefer atmen.

Auf der nächsten Seite sehen Sie einige Übungen, die Sie eigenständig durchführen können und so Ihre Erholung unterstützen.

Bewegung im Spital ist wichtig

Übungen für die Lunge

Bauchatmung

Legen sie beide Hände auf den Bauch und atmen Sie langsam und tief ein und aus, so dass Sie eine deutliche Bewegung des Bauches spüren. Führen Sie Übungen zusätzlich im Sitzen durch, sobald dies möglich ist.

Einseitige oder beidseitige

Armdehnlage

1 oder 2 Arme hinter den Kopf legen. Tief und langsam durch die Nase einatmen. Luft 3 bis 5 Sekunden halten, dann durch die Nase oder gegen die locker aufeinander liegenden Lippen ausatmen. 10 Atemzüge, jede Stunde



Husten

Regelmässiges Abhusten von Schleim ist wichtig. Nach Möglichkeit im Sitzen durchführen.

Mit beiden Händen den Bauch im Bereich der Operationsnarbe festhalten.

Tief Luft holen und husten.

So verringern Sie Schmerzen im Bauch und können den Hustenstoss unterstützen.



Übungen für die Beine

Füsse bewegen

Bei gestreckten Knien Füsse kräftig auf und ab bewegen.

Eine Minute, jede Stunde



Beine anwinkeln

Fersen auf dem Bett hoch- und runterschieben

20 Wiederholungen, 3 mal täglich



Schmerztherapie

Für Ihre Erholung 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

Ihre Mitarbeit in der Schmerztherapie

Die Stärke der Schmerzen werden regelmässig entsprechend der Skala 0-10 abgefragt.

Melden Sie sich bitte frühzeitig bei ansteigenden Schmerzen.

Durch die verabreichten Schmerzmittel besteht keine Gefahr einer Abhängigkeit.

Bei der laparoskopischen Operation

Falls die Operation mittels Schlüssellochchirurgie durchgeführt wird, erhalten Sie die Schmerzmittel als Tabletten. Zusätzlich dürfen Sie jederzeit ein sogenanntes Reservemedikament verlangen, falls die verabreichten Schmerzmittel nicht ausreichen.

stärkster Schmerz	10
sehr starker Schmerz	9
starker Schmerz	8
	7
mittelstarker Schmerz	6
	5
mässiger Schmerz	4
	3
geringer Schmerz	2
	1
kein Schmerz	0

Bei der offenen Bauchoperation

Falls die Operation am offenen Bauch durchgeführt wurde, erhalten Sie zusätzlich zu den Schmerztabletten während der Operation einen Schmerzkatheter (Epidural-Katheter) in den Rücken eingelegt. Über eine Pumpe wird Ihnen ständig ein Schmerzmittel abgegeben. Sie haben die Möglichkeit eine zusätzliche Dosis des Schmerzmittel eigenständig über das Drücken eines Knopfes zu verabreichen.

Bei einem Schmerzkatheter können Sie die Blase nicht selbständig entleeren, weshalb ein Blasen-katheter notwendig ist.

Nach dem Spitalaufenthalt

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

- Ihr Magen-Darm-Trakt funktioniert gut (Essen und Trinken, Wind- oder Stuhlabgang)
- Ihre Schmerzen sind unter Kontrolle
- Sie sind ausreichend körperlich aktiv und selbstständig

Bauchschmerzen

Bauchschmerzen sind nichts Ungewöhnliches nach einer Bauchoperation. Diese können für eine gewisse Zeit andauern. Nehmen Sie die Schmerzmittel so lange, bis Ihre Schmerzen nachlassen.

Falls Sie die Medikamente nicht so gut vertragen (z.B. Sodbrennen, Magenschmerzen, Durchfall), rufen Sie die ERAS®-Nurse oder Ihre Chirurgin, Ihren Chirurg an.

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.

Duschen und Baden

Mit einem wasserdichten Verband dürfen Sie wie gewohnt duschen. Sobald die Steristrip/Fäden/Klammern entfernt wurden, können Sie ohne Verband duschen. Waschen Sie den Bereich der Narbe vorsichtig mit klarem Wasser. Benutzen Sie dort keine Bürsten. Frühestens drei Wochen nach der Operation dürfen Sie wieder baden.

Narbe

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Hautnaht nach der Operation etwas gerötet erscheint und die Sensibilität im Bereich der Narbe für ein bis zwei Wochen gestört ist.

Die Wundkontrolle wird durch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin durchgeführt. Melden Sie sich bei Ihrer Hausarztpraxis für einen Termin.

Nach dem Spitalaufenthalt

Aktiv sein zu Hause

Bleiben Sie auch zu Hause in Bewegung. Es hilft ihrem Körper, sich weiter von der Operation zu erholen und den Körper zu kräftigen. Versuchen Sie z.B. Spaziergänge zu unternehmen. Beginnen Sie mit kurzen Distanzen und steigern Sie die Länge und Intensität vorsichtig, bis Sie Ihren normalen Aktivitätsgrad wieder erreicht haben.

Arbeiten nach der Operation

Wir werden mit Ihnen gemeinsam entscheiden, wann Sie wieder arbeiten gehen können. Dies richtet sich nach der Art der Operation und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Sexualleben

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 sind Blasenentleerungsstörungen oder Erektionsstörungen bis zu einigen Wochen nach der Operation möglich.

ERAS®-Nachgespräch

Sie werden etwa 30 Tage nach der Operation von der ERAS®-Nurse angerufen, damit wir uns nach Ihrem Wohlbefinden erkundigen können.



Termin ERAS®-Nachgespräch :



Wann muss ich den Chirurgen, die Chirurgin oder die ERAS®-Nurse anrufen?

Wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken, rufen Sie uns an:

- **Hautnaht**
Ihre Hautnaht schmerzt, wird rot und überwärmt, möglicherweise läuft dort etwas Flüssigkeit aus. Dies können Hinweise auf eine Wundinfektion sein.
- **Fieber**
Wenn Sie mehr als 38°C Fieber haben
- **Nahrungsaufnahme**
Wenn Sie erbrechen müssen und nicht mehr essen und trinken können
- **Schmerzen**
Wenn Sie trotz Schmerzmedikamenten zunehmend Schmerzen haben

Ihr Tagebuch

Auf den nächsten Seiten finden Sie das Tagebuch für den Spitalaufenthalt und die erste Zeit zu Hause. Führen Sie das Tagebuch auch nach dem Spitalaufenthalt weiter.

Das Tagebuch deckt folgende Themen ab:

- Mobilität
- Essen und Trinken
- Verdauung
- Schmerzen und Übelkeit
- Rückblick

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Leistungen und Ihr Befinden in diesem Tagebuch dokumentieren und die Tagesziele evaluieren.



«Mit Ihrer aktiven Beteiligung kann der Genesungsprozess beschleunigt werden.»

Karin Blättler

Pflegefachfrau BSc und ERAS®-Nurse

Tagebuch – Tag der Operation

Datum:

Mobilität

Tagesziel: Verbringen Sie **2 Stunden** ausserhalb des Bettes

Zeit ausserhalb des Bettes: (Bitte ankreuzen, entspricht 30 Minuten)

<input type="checkbox"/>							
	1h	2h = Ziel erreicht		3h	4h		

Essen und Trinken

Tagesziel: Trinken Sie 1x Trinknahrung und Bouillon und Tee

Kauen Sie 30 Min. Kaugummi

- Bouillon Trinknahrung Kaugummi

Verdauung

Ich hatte Windabgang ja nein

Ich hatte Stuhlgang ja nein

Schmerzen und Übelkeit

		Abends	Nachts
Schmerzskala 0-10	In Ruhe		
	Bei Bewegung		
Skala Übelkeit 0-10			

Rückblick: Was hat heute geholfen die Ziele zu erreichen?
Was ändere ich um die nächsten Ziele zu erreichen?

Tagebuch – Tag 1 nach der Operation

Datum:

Mobilität

Tagesziel: Verbringen Sie **6 Stunden** ausserhalb des Bettes

Zeit ausserhalb des Bettes: (Bitte ankreuzen, entspricht 30 Minuten)

<input type="checkbox"/>														
	1h	2h	3h	4h	5h	6h = Ziel erreicht		7h	8h					

Essen und Trinken

Tagesziel: Trinken Sie 2x Trinknahrung und essen Sie 3 leichte Mahlzeiten

Kauen Sie 3 x 30 Min. Kaugummi

<input type="checkbox"/>	Frühstück	<input type="checkbox"/>	Trinknahrung	<input type="checkbox"/>	Kaugummi
<input type="checkbox"/>	Mittagessen	<input type="checkbox"/>	Trinknahrung	<input type="checkbox"/>	Kaugummi
<input type="checkbox"/>	Abendessen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Kaugummi

Verdauung

Ich hatte Windabgang ja nein

Ich hatte Stuhlgang ja nein

Schmerzen und Übelkeit

		Morgens	Mittags	Abends	Nachts
Schmerzskala 0 - 10	In Ruhe				
	Bei Bewegung				
Skala Übelkeit 0 - 10					

Rückblick: Was hat heute geholfen die Ziele zu erreichen?
Was ändere ich um die nächsten Ziele zu erreichen?

Tagebuch – Tag 2 nach der Operation

Datum:

Mobilität

Tagesziel: Verbringen Sie **6 Stunden** ausserhalb des BettesZeit ausserhalb des Bettes: (Bitte ankreuzen, entspricht 30 Minuten)

<input type="checkbox"/>														
	1h	2h	3h	4h	5h	6h = Ziel erreicht		7h	8h					

Essen und Trinken

Tagesziel: Trinken Sie 2x Trinknahrung und essen Sie 3 Mahlzeiten

Kauen Sie 3 x 30 Min. Kaugummi

- | | | |
|---|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Frühstück | <input type="checkbox"/> Trinknahrung | <input type="checkbox"/> Kaugummi |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mittagessen | <input type="checkbox"/> Trinknahrung | <input type="checkbox"/> Kaugummi |
| <input checked="" type="checkbox"/> Abendessen | <input type="checkbox"/> Kaugummi | |

Verdauung

Ich hatte Windabgang ja neinIch hatte Stuhlgang ja nein

Schmerzen und Übelkeit

		Morgens	Mittags	Abends	Nachts
Schmerzskala 0 - 10	In Ruhe				
	Bei Bewegung				
Skala Übelkeit 0 - 10					

Rückblick: Was hat heute geholfen die Ziele zu erreichen?
Was ändere ich um die nächsten Ziele zu erreichen?

Tagebuch – Tag 3 nach der Operation

Datum:

Mobilität

Tagesziel: Verbringen Sie **6 Stunden** ausserhalb des Bettes

Zeit ausserhalb des Bettes: (Bitte ankreuzen, entspricht 30 Minuten)

<input type="checkbox"/>															
	1h	2h	3h	4h	5h	6h = Ziel erreicht			7h	8h					

Essen und Trinken

Tagesziel: Trinken Sie 2x Trinknahrung und essen Sie 3 Mahlzeiten

Kauen Sie 3 x 30 Min. Kaugummi

<input checked="" type="checkbox"/> Frühstück	<input type="checkbox"/> Trinknahrung	<input type="checkbox"/> Kaugummi
<input checked="" type="checkbox"/> Mittagessen	<input type="checkbox"/> Trinknahrung	<input type="checkbox"/> Kaugummi
<input checked="" type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Kaugummi	

Verdauung

Ich hatte Windabgang ja nein

Ich hatte Stuhlgang ja nein

Schmerzen und Übelkeit

		Morgens	Mittags	Abends	Nachts
Schmerzskala 0 - 10	In Ruhe				
	Bei Bewegung				
Skala Übelkeit 0 - 10					

Rückblick: Was hat heute geholfen die Ziele zu erreichen?
Was ändere ich um die nächsten Ziele zu erreichen?

Tagebuch – Tag 4 nach der Operation

Datum:

Mobilität

Tagesziel: Verbringen Sie **6 Stunden** ausserhalb des Bettes

Zeit ausserhalb des Bettes: (Bitte ankreuzen, entspricht 30 Minuten)

<input type="checkbox"/>														
	1h	2h	3h	4h	5h	6h = Ziel erreicht		7h	8h					

Essen und Trinken

Tagesziel: Trinken Sie 2x Trinknahrung und essen Sie 3 Mahlzeiten

Kauen Sie 3 x 30 Min. Kaugummi

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

Verdauung

Ich hatte Windabgang ja nein

Ich hatte Stuhlgang ja nein

Schmerzen und Übelkeit

		Morgens	Mittags	Abends	Nachts
Schmerzskala 0 - 10	In Ruhe				
	Bei Bewegung				
Skala Übelkeit 0 - 10					

Rückblick: Was hat heute geholfen die Ziele zu erreichen?
Was ändere ich um die nächsten Ziele zu erreichen?

Tagebuch – für zu Hause

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Mobilität

Ziel: Den normalen Aktivitätsgrad von vor der Operation erreichen

Ich war heute 6h aktiv						
------------------------	--	--	--	--	--	--

Essen und Trinken

Ziel: Essen Sie 3 ausgewogene Mahlzeiten am Tag

Frühstück	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Mittagessen	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Abendessen	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕

Verdauung

Ziel: Stuhlgang alle 1-2 Tage, Gewicht stabil halten

Ich hatte Windabgang						
Ich hatte Stuhlgang						
Gewicht						

Schmerzen und Übelkeit

Ziel: Keine Schmerzen und keine Übelkeit

Höchster Schmerz 0 - 10						
Übelkeit 0 - 10						

Rückblick: Was hat hilft die Ziele zu erreichen?
Was ändere ich um die nächsten Ziele zu erreichen?

Kontakt

Luzerner Kantonsspital
Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie
Spitalstrasse
6000 Luzern 16
Telefon 041 205 45 39
viszeralchirurgie@luks.ch

Luzerner Kantonsspital | Klinik für Viszeralchirurgie
Spitalstrasse | 6000 Luzern 16 | luks.ch

Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG