



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE

Vor- und Nachsorge bei einer Bauch- operation

INFORMATIONEN FÜR PATIENT*INNEN
UND ANGEHÖRIGE





Vor und nach einer Bauchoperation können Sie durch Ihr Verhalten den Heilungsprozess positiv beeinflussen. Bitte beachten Sie daher die folgenden Empfehlungen zu Atemübungen, Bewegung und Ernährung:

ATEMÜBUNGEN

Warum sind Atemübungen nach einer Operation wichtig?

Nach einer Operation kann sich Ihre Atmung vorübergehend verändern. Die Narkose, die Wunde und mögliche Schmerzen können dazu führen, dass Sie vorerst flacher atmen und weniger aus dem Bauch heraus. Diese veränderte Atmung kann dazu führen, dass sich Schleim in den Atemwegen ansammelt, was das Risiko von Atemwegsinfektionen erhöht.

Eine wirksame Methode, um diesem Risiko entgegenzuwirken, ist regelmäßiges Husten. Beim Husten löst sich Schleim aus den Atemwegen, was die Wahrscheinlichkeit von Infektionen verringert. Diese Atemübungen sind entscheidend, um Lungenproblemen wie einer Lungenentzündung vorzubeugen und Ihre Genesung zu unterstützen.

So führen Sie die Atemübungen durch:

Ihr*e Physiotherapeut*in wird Ihnen nach der Operation die richtigen Atemübungen zeigen, die Sie durchführen sollten. Es ist wichtig, diese Übungen so früh wie möglich zu beginnen, idealerweise bereits kurz nach der Operation. Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl oder bleiben Sie im Bett, da Sie in einer aufrechten Position besser atmen können.

Versuchen Sie, folgende Atemübungen etwa jede Stunde zu wiederholen:

- Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein.
- Halten Sie den Atem für etwa 2 Sekunden an.
- Atmen Sie dann so lange wie möglich sanft durch den Mund aus.
- Wiederholen Sie dies 3 bis 5 Mal hintereinander.
- Anschließend versuchen Sie zu husten, indem Sie dabei die Hände oder ein Kissen fest gegen die Operationswunde drücken.

Zusätzlich können Sie ein Kissen verwenden, um plötzliche Niesanfälle, Lachen, Erbrechen oder Schluckauf zu unterstützen. Legen Sie das Kissen auf die Wunde und drücken Sie es sanft dagegen, um Schmerzen zu lindern. Im Krankenhaus können Sie nach einem zusätzlichen Kissen fragen.

Für das häusliche Umfeld:

Wir empfehlen Ihnen, die Atemübungen bereits in der Woche vor der Operation zu Hause zu üben. Dies erleichtert Ihnen die Durchführung der Übungen nach der Operation im Krankenhaus und unterstützt Ihre Genesung.



BEWEGUNG

Während einer Krebsbehandlung kann es zu Müdigkeit und Ausdauerverlust kommen. Diese Müdigkeit kann während des Krankenhausaufenthaltes zunehmen und danach fortbestehen. Obwohl es verlockend sein mag, sich auszuruhen, zeigen wissenschaftliche Studien, dass Bewegung sich positiv auf Müdigkeit und Ausdauerverlust auswirkt.

Die richtige Balance finden

Wir möchten Sie dabei unterstützen, während Ihrer Behandlung körperlich aktiv zu werden oder zu bleiben, ohne sich dabei übermäßig zu belasten. Intensives Training ist nicht erforderlich – auch Spaziergehen und Radfahren sind förderlich für Ihre körperliche Verfassung.

Regelmäßige Bewegung kann zahlreiche Vorteile mit sich bringen:

- Reduzierung von Behandlungsnebenwirkungen
- Schnellere Genesung nach der Behandlung
- Verminderung von Müdigkeit während der Therapie
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Konzentration
- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Schlafqualität

Zu wenig Bewegung kann zu weiterem Kraftverlust und verminderter Energie führen, was die Müdigkeit verstärken kann. Sportliche Aktivitäten können Ihnen helfen, die Behandlung und Chemotherapie besser zu bewältigen und sich schneller zu erholen.

Nutzen Sie Bewegungsgeräte:

- Fahrrad
- Laufband
- Gummibänder
- Ball
- Gewichte

Es ist wichtig, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers achten, während Sie sich bewegen:

- Sie sollten beispielsweise in der Lage sein, während der Aktivität mit jemandem zu sprechen, ohne außer Atem zu geraten oder sich unwohl zu fühlen.
- Wenn Sie sich nach einer Aktivität länger als eine Stunde müde fühlen, war die Anstrengung möglicherweise zu intensiv. Lassen Sie es beim nächsten Mal etwas ruhiger angehen.
- Wenn Sie sich während einer körperlichen Aktivität sehr müde oder erschöpft fühlen, beenden Sie sie.

Wie bleiben Sie in Bewegung?

Die meisten Menschen fühlen sich durch Bewegung während der Zeit ihrer Behandlung besser. Dennoch kann es eine Herausforderung sein, aktiv zu bleiben. Hier sind einige Tipps für Sie:

- Machen Sie eine Pause, wenn es zu anstrengend wird, und lassen Sie sich nicht zum Weitermachen drängen.
- Schließen Sie sich einer anderen Person an, z. B. einem Familienmitglied, Freund*innen oder Kolleg*innen. Wenn Sie lieber allein trainieren möchten, bitten Sie jemanden, Sie zu motivieren.
- Planen Sie die Aktivität im Voraus und machen Sie sie zur Gewohnheit.
- Bringen Sie Abwechslung ins Spiel und variieren Sie Ihre Aktivitäten. Wechseln Sie zum Beispiel zwischen Spaziergehen und Radfahren.
- Belohnen Sie sich für Ihre Bemühungen, indem Sie sich selbst dafür loben, sich etwas Gutes tun oder gönnen.
- Holen Sie sich Unterstützung und Anleitung von Pflegepersonal und/oder Physiotherapeut*innen.
- Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte des Trainings und haben Sie Spaß dabei.
- Halten Sie an Ihrer Motivation und Ihren Zielen fest.
- Identifizieren Sie Hindernisse und suchen Sie nach Lösungen.
- Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst.

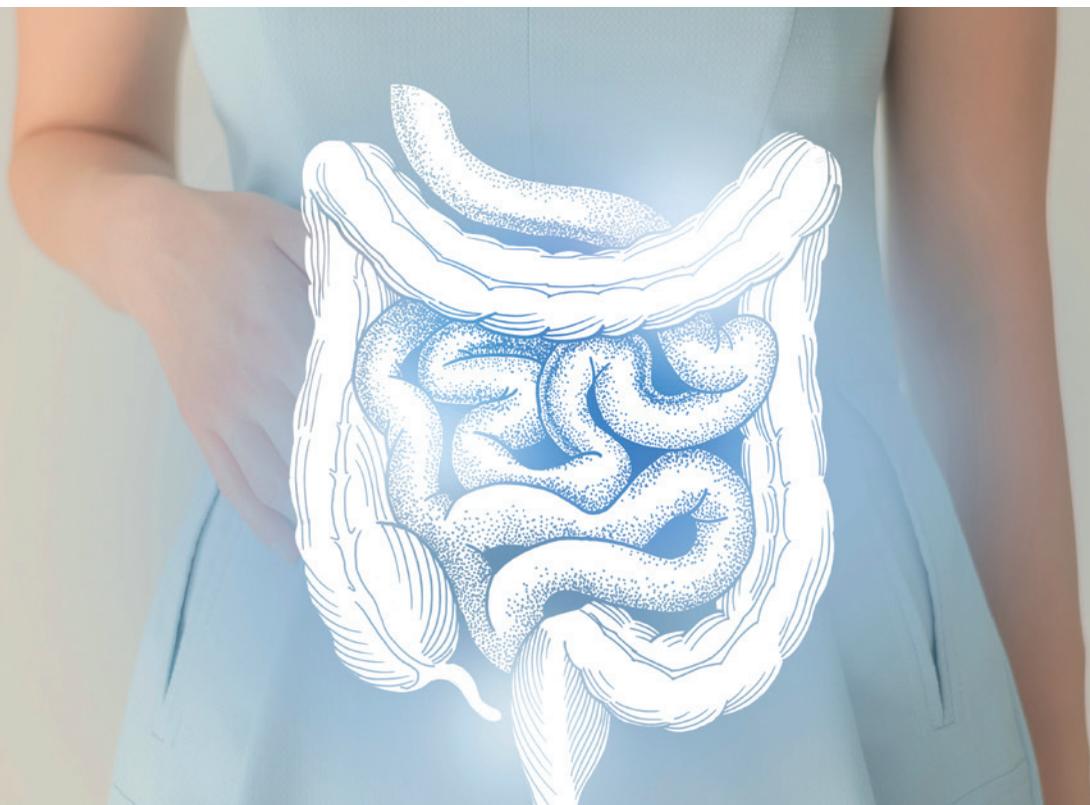
ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Ein guter körperlicher Zustand ist entscheidend, um das Risiko von Komplikationen während und nach der Operation zu verringern. Personen, die viel Gewicht verloren haben, sind oft in einem geschwächten Zustand. Eine angemessene Ernährung vor der Operation kann dazu beitragen, Ihren körperlichen Zustand zu verbessern und das Risiko von Komplikationen zu verringern.

Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihre körperliche Verfassung vor der Operation durch die richtige Ernährung verbessern können:

Gewichtsverlust erkennen

Während der präoperativen Untersuchung im Krankenhaus werden Sie gefragt, ob Sie kürzlich Gewicht verloren haben, weniger oder kaum gegessen haben und ob Sie im vorigen Monat flüssige Nahrung oder Sondenernährung zu sich genommen haben. Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich in einem reduzierten körperlichen Zustand. Die Ursachen für einen Gewichtsverlust können Appetitlosigkeit, Verspannungen vor der Operation, Übelkeit oder unzureichende Nahrungspassage sein. Gewichtsverlust betrifft in der Regel nicht nur den Abbau von Fettgewebe, sondern auch Muskelabbau. Letzteres kann zu Müdigkeit und Schwäche führen sowie die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen.



Ernährungstipps

Um eine ausreichende Nährstoffzufuhr sicherzustellen und Ihren Energiebedarf zu decken, empfehlen wir Ihnen, den Tag über regelmäßig und häufiger zu essen. Statt drei großen Hauptmahlzeiten sollten Sie sechs bis sieben kleinere Mahlzeiten einnehmen.

Beispiele für eine kleinere (Zwischen-) Mahlzeit

- eine Tasse Vollschokoladenmilch oder Trinkjoghurt mit einer Scheibe Lebkuchen mit (Diät-) Margarine oder Sahnebutter
- eine Schüssel mit Pudding oder Brei
- einen Käsewürfel oder eine Handvoll Nüsse oder Erdnüsse
- eine Schüssel Fruchtojoghurt oder Obstquark

Sie können Ihrer Ernährung zusätzliche Energie und Eiweiß hinzufügen:

- Bestreichen Sie Brot dick mit Margarine oder Butter und belegen Sie es reichhaltig mit Käse, Quark, Fleischprodukten, Ei, Erdnussbutter oder Nussbutter.
- Nehmen Sie gelegentlich einen Snack mit Brot und Ei zu sich.
- Gelegentlich können Sie auch ein gegrilltes Käse-Sandwich genießen. Belegen Sie das Brot doppelt und wenn Sie das Sandwich in einer Pfanne backen, bestreichen Sie das Brot auch doppelt.

Verwenden Sie vorzugsweise fetthaltigere Produkte, da diese mehr Energie liefern:

- Vollmilch und Milchprodukte
- 48+ Käse
- Margarine oder Butter
- Schlagsahne im Kaffee statt Kaffeemilch

Flüssigkeitsaufnahme

Trinken Sie nicht zu viel Wasser, sondern bevorzugen Sie Milchprodukte wie Schokoladenmilch oder Trinkjoghurt, um zusätzliches Eiweiß, Energie und Vitamine zu erhalten.

Vermeiden Sie zu viel Suppe oder Brühe. Diese enthalten wenig Energie und Eiweiß, könnten jedoch dazu führen, dass Sie sich schneller satt fühlen.

Die meisten Medikamente können zusammen mit Milchprodukten oder Fruchtsaft eingenommen werden, sofern nicht anders auf der Arzneimittelverpackung angegeben.

Ernährungsberatung

Bei Bedarf werden wir Ihnen eine Überweisung an eine*n Ernährungsberater*in ausstellen. Dabei werden wir Ihren Namen an eine Beratung innerhalb oder außerhalb unserer Klinik weiterleiten, die Sie innerhalb von zwei Arbeitstagen telefonisch kontaktieren wird, um Ihnen weitere Unterstützung zu bieten.

Wir hoffen, dass diese Hinweise Ihre Fragen beantworten und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

**Abteilung für Allgemeine Chirurgie, Viszeralchirurgie,
minimal-invasive Chirurgie, Sektion Unfallchirurgie**



Dr. med. Bernhard Limper, MHBA
Leitender Arzt

Sekretariat

Telefon 02330 62-3444

Telefax 02330 62-4042

chirurgie@gemeinschaftskrankenhaus.de



**GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE**

Gerhard-Kienle-Weg 4

58313 Herdecke

Telefon 02330 62-0

www.gemeinschaftskrankenhaus.de