

*Departement
Chirurgie*

DARM- OPERATION (KOLON)

Patienteninformation ERAS

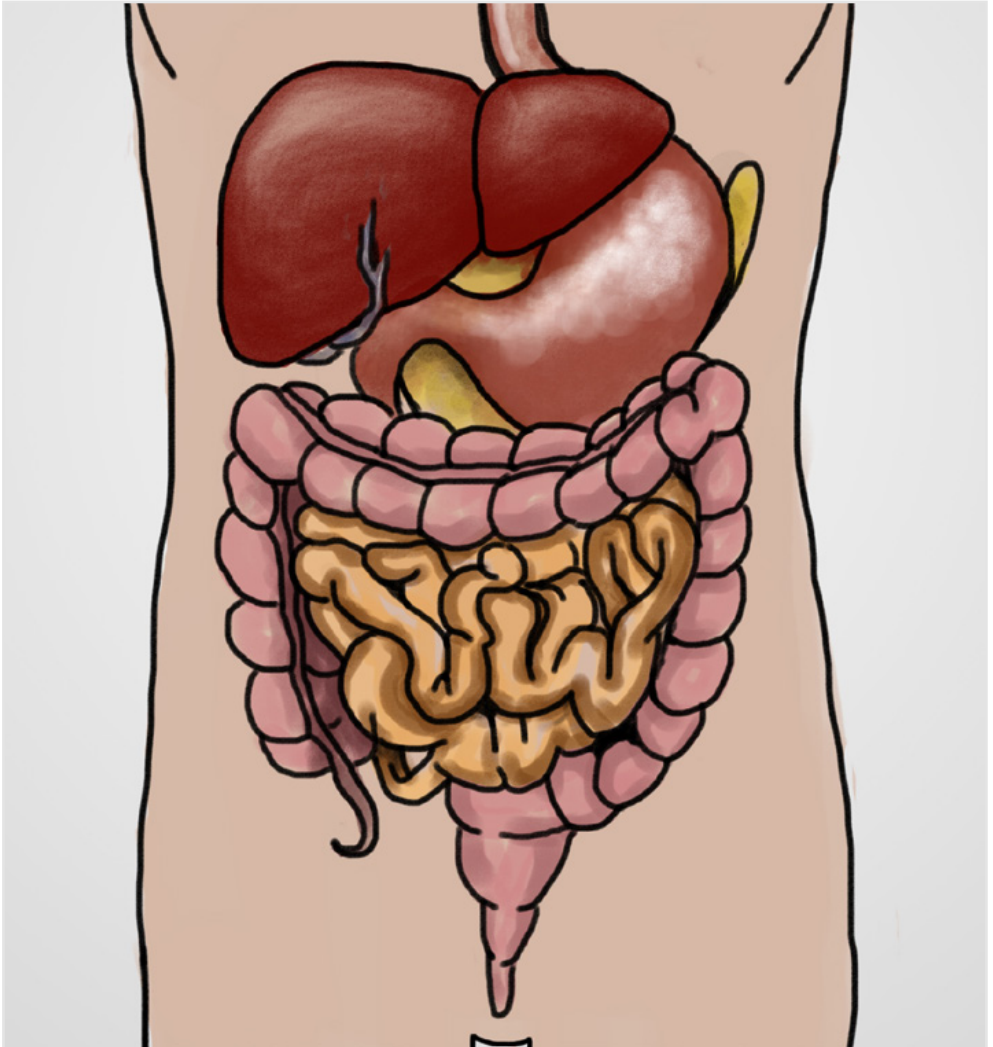
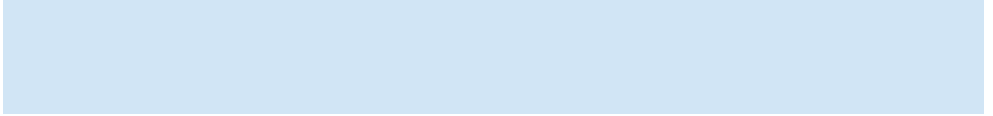


ERAS® Society

KGW

KANTONSSPITAL
WINTERTHUR

Diese Broschüre ist für:



Inhalt

ERAS-Konzept	5
Vor dem Spitalaufenthalt	6
Spitaleintritt	8
Operationstag	9
Nach der Operation	10
Spitalaustritt	12
Nach der Spitalentlassung	13
Fragen und Probleme	15

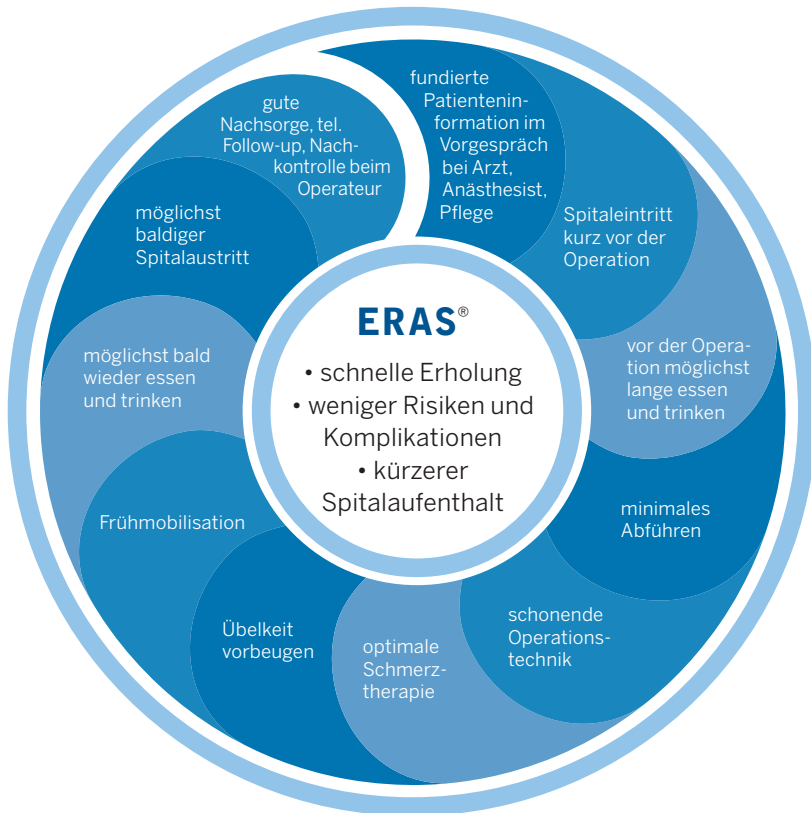
Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Demnächst werden Sie am Darm operiert. Moderne Behandlungskonzepte machen es möglich, diesen Eingriff schonend durchzuführen. Dank einer guten Schmerzbehandlung können Sie schon kurz nach der Operation wieder aufstehen und sich bewegen. Schon am Tag nach der Operation dürfen Sie wieder essen. Das Kantonsspital Winterthur (KSW) wendet dafür seit 2013 ein neuartiges Behandlungskonzept an. Es nennt sich ERAS (Enhanced Recovery after Surgery), was sich mit «verbesserte Erholung nach chirurgischen Eingriffen» übersetzen lässt. Es ist uns wichtig, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen und der Spitalaufenthalt zu Ihrer vollsten Zufriedenheit verläuft. Wir legen Wert darauf, Sie bereits vor Ihrem Eintritt über die Abläufe im Spital zu informieren. So wird es Ihnen ermöglicht, aktiv zur Genesung beizutragen. Bitte lesen Sie dieses Informationsschreiben gemeinsam mit Ihren Angehörigen oder Bezugspersonen durch und melden Sie sich bei Fragen oder Problemen bei uns.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen einen möglichst angenehmen Aufenthalt und baldige Genesung.

Ihr Behandlungsteam der Klinik für Viszeral- und Thoraxchirurgie
Kantonsspital Winterthur

Das ERAS-Konzept



Damit Sie sich nach der Operation möglichst schnell erholen, ist es wichtig, dass Sie sich bald wieder bewegen und Nahrung zu sich nehmen. Ihre Fortschritte dürfen Sie in einem persönlichen Tagebuch festhalten. Mehr dazu finden Sie im Kapitel «Nach der Operation». Wir empfehlen Ihnen, nach der Operation Kaugummi zu kauen, um die Magen-Darm-Tätigkeit anzuregen. Bringen Sie Ihre Lieblingsorte am besten gleich mit.

Die Vorteile des ERAS-Konzepts:

- schonende Operationstechnik
- weniger Schmerzen und Übelkeit
- rasch wieder essen und trinken
- weniger Komplikationen
- früherer Austritt aus dem Spital möglich
- persönliche Vor- und Nachbetreuung

Vor dem Spitalaufenthalt

Vorbereitung in den Wochen vor der Operation

Körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind bereits vor der Operation wichtig. Raucherinnen und Rauchern empfehlen wir, auf das Rauchen zu verzichten oder den Nikotinkonsum im Hinblick auf die Operation zumindest einzuschränken. Verzichten Sie in den vier Wochen vor der Operation auf Alkohol.

Zusatztrinknahrung

Wenn es von Ihrem Ernährungszustand her nötig ist, wird Ihnen 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
-------	-----------

Wenn Sie am Tag vor der Operation ein Abführmittel nehmen müssen, dürfen Sie nach dem Frühstück keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen. Sie sollten jedoch darauf achten, ausreichend klare Flüssigkeit zu trinken (beispielsweise Wasser, Tee, Bouillon, Sirup, Kaffee schwarz).

Wichtige Kontaktperson

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

Susanne Rüegg

Fachverantwortliche Pflege ERAS

Tel. 052 266 37 84

susanne.rueegg@ksw.ch



Spitaleintritt



Operationstermin

- Eintritt am Vorabend*
- Eintritt am OP-Tag*

Sie treten entweder am Vortag oder am Operationstag ins Spital ein. In jedem Fall wird Ihnen die genaue Eintrittszeit rechtzeitig mitgeteilt. Planen Sie für die Anreise genügend Zeit ein, damit kein Stress für Sie entsteht.

Melden Sie sich am Eintrittstag beim Patientenbüro. Sollte dieses geschlossen sein, wenden Sie sich an den Empfang/Portier. Lassen Sie Wertvolles zu Hause. Medikamente bringen Sie bitte in der Originalverpackung mit. Vergessen Sie Ihre persönlichen Hilfsmittel wie Brille oder Hörgeräte nicht. Für die ersten Tage benötigen Sie Toilettenartikel (Handtücher werden vom Spital zur Verfügung gestellt) und bequeme Kleidung (Pyjama, Morgenmantel, Trainingsanzug). Ausserdem empfehlen wir Hausschuhe für das Umhergehen im Zimmer und auf dem Gang.

Operationstag

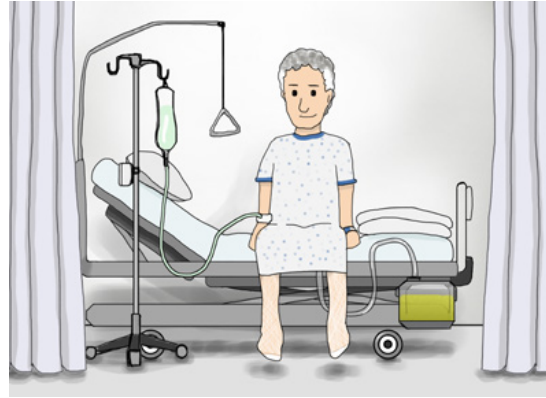
Der Narkosearzt hat Sie darüber informiert, ab wann Sie vor der Operation nichts mehr essen und trinken dürfen. Verzichten Sie unbedingt aufs Rauchen!

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

Vor der Operation erhalten Sie bei Bedarf einen kleinen Einlauf, der zur Darmentleerung führt und den Enddarm reinigt.

Bevor Sie in den Operationssaal gebracht werden, ziehen Sie bitte das Spitalnachthemd an. Sie erhalten ein Patientenarmband mit Ihrem Namen und dem Geburtsdatum. Es dient Ihrer Sicherheit. Tragen Sie es daher bitte während des gesamten Aufenthalts.

Nach der Operation werden Sie erst im Aufwachraum, auf der Überwachungsstation oder auf der Intensivstation betreut. Später bringt die zuständige Pflegefachperson Sie in Ihr Zimmer zurück. Weil möglichst baldige Bewegung 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 einer energie- und eiweissreichen Trinknahrung 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 (Epiduralkatheter/EDA) am Rücken, und eventuell wird Ihnen Sauerstoff über die Nase zugeführt. Durch diese Schläuche ist Ihre Bewegungsfreiheit zu Anfang noch etwas eingeschränkt. Sie sollten sich aber trotzdem bewegen. Das Pflegepersonal unterstützt Sie gerne dabei.

Nach der Operation



Es ist uns wichtig, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Lassen Sie es uns wissen, wenn irgendetwas nicht nach Ihren Wünschen läuft. Unser Ziel ist es, dass Sie möglichst wenig unter Schmerzen oder Übelkeit leiden. Melden Sie sich bei Beschwerden umgehend beim Pflegefachpersonal.

Eine adäquate Ernährung und körperliche Bewegung sind sehr wichtig, da sie den Erholungsprozess beschleunigen und das Risiko von Komplikationen nach der Operation vermindern. Um Sie dabei zu unterstützen und Ihre Fortschritte aufzuzeigen, werden wir das Tagebuch mit Ihnen zusammen führen. Falls nötig, kann jederzeit die Ernährungsberatung oder die Physiotherapie beigezogen werden.

Essen und trinken

Wenn nichts anderes vereinbart wurde, dürfen Sie wie gewohnt essen und trinken. Sie sollten pro Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken. Die Ihnen täglich servierte energie- und eiweissreiche Trinknahrung ist für die ausreichende Nährstoffzufuhr wichtig.

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 beim Pflegepersonal. Wir empfehlen das Kauen von Kaugummi, ausreichend körperliche Bewegung und genügend Flüssigkeitszufuhr, um die Magen-Darm-Tätigkeit zu unterstützen und anzuregen.

Körperliche Aktivität – Bewegung

Es ist sinnvoll, dass Sie sich so viel wie möglich ausserhalb des Bettes aufhalten (mind. sechs Stunden täglich). Setzen Sie sich zum Essen an den Tisch, lesen Sie im Lehnstuhl, gehen Sie im Gang spazieren oder machen Sie einen Ausflug in unsere Cafeteria. Bewegung ist wichtig, um Komplikationen vorzubeugen. Durch die Aktivitäten werden Ihre Atmung und Ihr Kreislauf angeregt, und Ihre Muskeln bleiben erhalten. Sie können dadurch einen Beitrag zu Ihrer Genesung leisten.

Schmerztherapie

Damit Sie sich nach der Operation bald wieder ganz normal bewegen können, sollten Sie keine Schmerzen aushalten müssen. Melden Sie sich beim Auftreten von Schmerzen sofort beim Pflegepersonal. Zur Schmerztherapie während der ersten zwei bis vier Tage werden Sie auch vom Schmerzdienstarzt betreut. Sie erhalten Schmerzmittel über den rückenmarksnahen Epiduralkatheter (EDA) oder über die Infusion. Ausserdem bekommen Sie Tabletten.

Ihr persönliches Tagebuch

Dieses erhalten Sie beim Eintritt. Notieren Sie ab dem Operationstag täglich, wie Sie sich fühlen. Anhand der Skala von 0 bis 10 schätzen Sie die Schmerzen und die Übelkeit ein. Notieren Sie, wie viel Zeit Sie ausserhalb des Bettes verbracht haben und wie viel Sie gegessen und getrunken haben. Die Verdauung ist ein wichtiger Punkt nach einer Darmoperation, deshalb wird auch nach der Darmtätigkeit gefragt (Windabgang, Stuhlgang). Das Tagebuch hilft Ihnen und uns, Ihr Befinden besser einzuschätzen und Sie bei Bedarf gezielt zu unterstützen.

Am Austrittstag geben Sie das Tagebuch bitte jemandem vom Pflegefachpersonal ab.

Damit wir unsere Behandlung stetig optimieren können, sind Ihre Angaben für uns sehr wichtig. Wir werden sie anonym erfassen und auswerten. Danke, dass Sie uns helfen, besser zu werden!



Spitalaustritt



Wenn Ihr Körper seine normale Funktionsfähigkeit wie z.B. die Nahrungsaufnahme und die Verdauung wiedererlangt hat, die Operationswunden gut heilen und die Schmerzen mit Schmerztabletten ausreichend gelindert werden können, organisiert das Pflegeteam den Spitalaustritt. Dies ist in der Regel nach vier bis sechs Tagen der Fall. Bei Bedarf wird die interne Patientenkoordination für die Planung der Zeit nach dem Austritt beigezogen.

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 sollen.

Sie erhalten einen Austrittsbericht und ein Medikamentenrezept. Beim Austrittsgespräch mit dem für Sie zuständigen Arzt und der Pflegefachperson wird zudem ein Kontrolltermin bei Ihrem Operateur festgelegt.

Nach der Spitalentlassung

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, ist ein Gespräch mit der Ernährungsberatung möglich. Sollte die Ernährung ein Problem für Sie sein oder sollten Sie weiter an Gewicht verlieren, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Stuhlgang

Es ist möglich, dass Sie in der ersten Zeit nach der Operation einen unregelmässigen Stuhlgang haben. 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 z.B. Spaziergänge unternehmen. Sie dürfen sich frei bewegen. Vermeiden Sie jedoch Bewegungen, die Schmerzen bereiten (Bauchdecke).

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 dürfen sie selbständig 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 (Proxistrips) abgedeckt, der nach 10 bis 14 Tagen entfernt werden darf. Eine Fadenentfernung ist in den meisten Fällen nicht notwendig, die Fäden lösen sich von selber auf. 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 frühestens am 14. Tag nach der Operation auch wieder baden oder in die Sauna gehen.

Arbeiten nach der Operation

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

Nachkontrolltermine

Manchmal können auch nach dem Spitalaustritt Komplikationen auftreten. Wir empfehlen daher eine Kontrolle bei Ihrem Hausarzt in der ersten Woche nach dem Austritt. Ausserdem wird ein Termin bei Ihrem Operateur zur Abschlusskontrolle festgelegt.

In der ersten Woche nach dem Spitalaustritt wird sich die Fachverantwortliche Pflege ERAS telefonisch bei Ihnen melden und fragen, wie es Ihnen geht. Bei diesem Anruf können auch noch Fragen geklärt werden.

Fragen und Probleme

Sollten sich Fragen oder Probleme ergeben, kontaktieren Sie uns.

Umgehend melden sollten Sie sich bei:

- geröteter oder nässender Wunde
- starken Schmerzen
- Erbrechen, falls eine Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist
- Fieber > 38,0 Grad Celsius



Meine Notizen

Meine Notizen

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach 834
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Departement Chirurgie

Klinik für Viszeral- und Thoraxchirurgie

Bürozeiten Mo.–Fr. 08.00–17.00 Uhr
Sprechstundenzentrum
Tel. 052 266 24 00

Ausserhalb der normalen Arbeitszeiten
und an Wochenenden/Feiertagen:

Telefonzentrale
(Verlangen Sie den Dienstarzt Chirurgie.)
Tel. 052 266 21 21

