



Spital Zollikerberg

Das ERAS-Konzept

Informationen zu Ihrer geplanten Darmoperation

Gesundheitswelt Zollikerberg

Inhalt

05

ERAS[®]Society

Was bedeutet ERAS?

Die Vorteile des ERAS-Konzepts

08

Spitaleintritt

Wichtige Informationen zum
Spitaleintritt

12

Nach der Operation

Was muss ich nach der Operation
beachten?

16

Nach dem Spitalaustritt

Was muss ich nach dem Spitalaustritt
beachten?

06

Vor dem Spitalaufenthalt

Wie können Sie sich auf die Operation
vorbereiten?

10

Operationstag

Wie sieht der Ablauf am Tag der
Operation aus?

14

Spitalaustritt

Wann kann ich nach Hause
gehen?

18

Fragen oder Anliegen

Ihre Kontakte bei Fragen oder
Anliegen

Herzlich willkommen

Liebe Patientin, lieber Patient

Es ist uns ein grosses Anliegen, dass Sie sich mit Ihrer geplanten Darmoperation bei uns wohl und in guten Händen 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



Gute Nachsorge,
telefonischer
Follow-up, Nach-
kontrolle beim
Operateur

Fundierte
Patienteninforma-
tionen im
Vorgespräch
bei Ärzt:in,
Anästhesist:in,
Pflege

Spitaleintritt
kurz vor der
Operation

Nahrungs- und
Flüssigkeitsauf-
nahme bis kurz
vor der Operation

Minimales
Abführen

Schonende
Operationstechnik

Optimale
Schmerztherapie

Übelkeit
vorbeugen

Frühmobilisation

Möglichst rasche
Nahrungs- und
Flüssigkeits-
aufnahme

Möglichst
baldiger
Spitalaustritt

ERAS®

- Schnelle Erholung
- Weniger Risiken und Komplikationen
- Kürzerer Spitalaufenthalt

Die Vorteile des ERAS-Konzepts

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.

Vorteile des ERAS-Behandlungskonzepts

- 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?

Körperliche Aktivität

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.

Rauchen

Stoppen Sie das Rauchen vier Wochen vor der Operation. Dies reduziert das Risiko für Lungenkomplikationen und Wundheilungsstörungen.

Alkoholkonsum

Verzichten Sie auf Alkohol. Bitte geben Sie uns Bescheid, falls Sie Hilfe benötigen, um Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

Ernährung

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.

Vorausplanung

Planen Sie voraus. Bereiten Sie sich auf Ihre Heimkehr nach der Operation vor. Vielleicht benötigen Sie Hilfe von Ihrer Familie, aus dem Freundeskreis oder von der Spitex für Einkäufe, Haushalt oder Körperpflege.

Abführmittel

In der Regel ist kein Abführen vor der Operation nötig. Sollte dies bei Ihnen dennoch notwendig sein, erhalten Sie hierfür eine separate Instruktion.

Trinknahrung

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 erhalten 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-Nurse
 chirurgie@spitalzollikerberg.ch
 T +41 44 396 74 29



Wichtige Informationen zum Spitaleintritt

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.

Operationstermin

- Eintritt am OP-Tag
- Eintritt am Vorabend

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 Dosierkarte
- 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.

Wie sieht der Ablauf am Tag der Operation aus?

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!



Vor der Operation legen Sie bitte allen Schmuck ab.

Bevor Sie in den Operationssaal gebracht werden, ziehen Sie bitte das Spitalnachthemd 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 Blasenkateter zur Ab-

leitung 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.

Was muss ich nach der Operation beachten?

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.





Wann kann ich nach Hause gehen?

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 Pflegeteam 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 Thrombosevermeidung notwendig. Sie werden vom Pflegepersonal genau instruiert, wie Sie sich das Blutverdünnungsmittel selbst 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.

Was muss ich nach dem Spitalaustritt beachten?

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 (zwei Liter ungesüsste Getränke).

Auch wenn Sie wieder zu Hause sind, sind wir bei 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 Ver-

stopfung 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, erhalten Sie ein Rezept für Schmerzmittel. Sie selbst 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. Sie oder er kann dabei auch allfällige Hautklammern oder Fäden entfernen.

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.



Umgehend melden sollten Sie sich in den folgenden Fällen:

- Gerötete oder nässende Wunde
- Starke Schmerzen
- Erbrechen, falls eine Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist
- Fieber über 38,0 Grad

Ihre Kontakte bei Fragen oder Anliegen

ERAS-Nurse

T +41 44 396 74 29

Chirurgisches Sprechstundensekretariat

T +41 44 397 27 65

Notfallstation

T +41 44 397 21 31

