

ERAS®

Patienteninformationen mit Tagebuch
nach Darmoperationen

Liebe Patientin Lieber Patient

Demnächst werden Sie am Dickdarm (Colon) oder Enddarm (Rektum) operiert. Moderne Behandlungskonzepte machen es möglich, diesen Eingriff schonend durchzuführen. Das Kantonsspital Baden arbeitet nach dem Behandlungskonzept 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. Diese Broschüre klärt Sie über den Ablauf Ihres Spitalaufenthalts auf. Es hilft Ihnen, die Prozesse vor, während und nach der Operation besser zu verstehen. Lesen Sie bitte die Unterlagen aufmerksam durch und notieren Sie sich Fragen, um diese in der ERAS-Sprechstunde klären zu können.

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

Ihr ERAS®-Team

Das ERAS®-Programm

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 sollten Sie in einem persönlichen Tagebuch festhalten. Die Vorteile des ERAS®-Konzepts:

- Umfassende Vorbereitung vor dem Eingriff
- Schonende Operationstechnik
- Weniger Schmerzen und Übelkeit
- Rasch wieder essen und trinken
- Weniger Komplikationen

- Rasch wieder mobil/auf den Beinen
- Früherer Austritt aus dem Spital möglich
- Persönliche Nachbetreuung

Die ERAS®-Nurse 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 das ERAS®-Programm.



Vor dem Spitalaufenthalt

Damit Ihr Spitalaufenthalt ohne Komplikationen verläuft und Sie nach dem Eingriff wieder schnell zu Kräften kommen, bitten wir Sie, sich aktiv auf die Operation und den Spitalaufenthalt vorzubereiten.

- Körperliche Bewegung (schon ein regelmässiger, täglicher Spaziergang von 15 Minuten kann helfen) und eine ausgewogene Ernährung sind bereits vor der Operation wichtig.
- Raucherinnen und Raucher empfehlen wir dringend, für 6-8 Wochen vor der Operation auf das Rauchen zu verzichten oder den Nikotinkonsum im Hinblick auf die Operation zumindest einzuschränken.
- Verzichten Sie in den 4 Wochen vor der Operation auf Alkohol.
- Bis 6 Stunden vor Beginn der Operation dürfen Sie normal essen. Klare Flüssigkeiten dürfen Sie bis 2 Stunden vor der Operation trinken (beispielsweise Wasser, Tee, Bouillon, Kaffee schwarz).
- Um Ihren Energiespeicher optimal zu füllen, erhalten Sie ein kohlenhydratreiches Produkt zum Trinken. Dieses unterstützt Ihren Körper während der Operation und fördert die postoperative Erholung.

Der Tag der Operation

Ihr Eintritt erfolgt über die Tagesklinik (SDS – Same Day Surgery) oder direkt über die Abteilung.

- Für die Operation ist das Tragen eines Spitalnachthemds erforderlich. Lassen Sie Wertgegenstände zu Hause. Medikamente bringen Sie bitte in der Originalverpackung mit. Vergessen Sie Ihre persönlichen Hilfsmittel wie Brille, Hörgeräte oder Gehhilfsmittel nicht.
- Das Anästhesie-Team empfängt Sie in der Regel erst in der Vorbereitung an der Schleuse zum Operationstrakt. Im Vorbereitungsraum wird die Narkose und allfällige Teilnarkoseverfahren eingeleitet, wie mit Ihnen vorab in der Anästhesiesprechstunde (IPAS) besprochen.
- Nach der Operation werden Sie im Aufwachraum überwacht, bevor Sie auf die Abteilung gebracht werden. Falls eine längere, engmaschigere Überwachung benötigt wird, werden Sie nach der Operation auf der Intensivstation oder der Intermediate Care Unit (IMC) betreut.
- Falls Sie wünschen, werden Ihre Angehörigen direkt nach dem Eingriff durch den Operateur/die Operateurin telefonisch informiert.

Nach der Operation

Damit Ihre Genesung optimal verläuft und Sie sich nach der Operation rasch erholen, sind in den ersten fünf Tagen nach der Operation bestimmte Regeln zu beachten. Nachstehend erläutern wir Ihnen die entsprechenden Abläufe.

Aktivität: 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 die 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. Über den QR-Code gelangen Sie zu Instruktionsvideos der Physiotherapie, wie Sie sich nach der Operation bewegen sollen. Schauen Sie sich diese an und üben Sie bereits zu Hause.



Essen und Trinken: Sie dürfen wie gewohnt essen und trinken. Die einzige Ausnahme bilden alkoholische Getränke.

Sie sollten pro Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit trinken. Die Ihnen täglich servierte energie- und eiweissreiche Trinknahrung ist für die ausreichende Nährstoffzufuhr wichtig.

Schmerztherapie: Damit Sie sich nach der Operation bald wieder normal bewegen können, sollten Sie keine starken Schmerzen aushalten müssen. Melden Sie sich beim Auftreten von Schmerzen beim Pflegepersonal. Sie erhalten ab dem ersten Tag nach der Operation Schmerzmittel über die Infusion oder falls vorhanden über den rückenmarksnahen Schmerzkatheter (Epiduralkatheter-EDA). Zusätzlich bekommen Sie Schmerzmittel in Tablettenform.

Infusion: Sobald Sie genügend trinken und die Aufnahme der Schmerzmittel in Form von Tabletten erfolgt, wird die Infusion entfernt.

Urinkatheter: Sofern über Nacht genügend Urin produziert wurde, kann der Katheter ab dem ersten Tag entfernt werden.

Drainage: Falls eine Drainage eingelegt wurde, wird diese je nach Menge und Qualität der Flüssigkeit baldmöglichst entfernt.

Duschen: Duschen Sie ab dem zweiten Tag nach der Operation, wenn Sie Lust dazu haben. Das Pflegepersonal hilft Ihnen gerne.

Eigene Kleider: Ab dem ersten oder zweiten Tag nach der Operation können Sie Ihre eigenen Kleider tragen. Nehmen Sie bequeme, lockere Kleidung mit (z. B. Trainer).

Spitalaustritt

Treffen die nachfolgenden Kriterien zu, ist ein Austritt aus dem Spital möglich:

- Problemlose Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Die Schmerzen sind mit Schmerzmitteln in Tablettenform gut zu behandeln.
- Kontrolltermine für die chirurgische Sprechstunde sind festgelegt.

Die meisten Patienten und Patientinnen verlassen das Spital zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Operation.

Wieder zu Hause

Ernährung: Es ist normal, wenn Sie in den ersten Tagen wenig Appetit haben. Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (1,5 Liter ungesüsste Getränke). Sollte die Ernährung ein Problem für Sie sein oder sollten Sie weiter an Gewicht verlieren, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin auf.

Stuhlgang: Es ist möglich, dass Sie in der ersten Zeit einen unregelmässigen Stuhlgang haben. Dies sollte sich in den ersten Wochen nach der Operation normalisieren.

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, aber sollen beim Aufstehen die Bauchmuskulatur nicht zu sehr belasten. Vermeiden Sie Bewegungen, die Ihnen Schmerzen bereiten.

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 abgedeckt, welcher vor Austritt durch das Pflegepersonal frisch gemacht wird. Das Pflaster können Sie zwei bis drei Tagen nach Austritt entfernen, ausser bei Verschmutzung findet ein Wechsel bereits früher statt. Auf Ihrem Arztrezept ist das Material für den Pflasterverband aufgeführt, falls Sie bei Unsicherheit erneut ein Pflaster aufkleben möchten.

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

Nachkontrolltermine: Besuchen Sie ein paar Tage nach Ihrem Austritt Ihren Hausarzt /Ihre Hausärztin zur postoperativen Kontrolle. Den Termin müssen Sie selbstständig organisieren. Nehmen Sie dabei Ihren Arztbericht des Spitals mit.

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 Ihre Körpertemperatur mehr als 38° C beträgt.
- **Nahrungsaufnahme:** Wenn Sie erbrechen müssen und nicht mehr essen und trinken können.
- **Schmerzen:** Wenn Sie trotz Schmerzmedikamenten zunehmend Schmerzen haben.

Fragen und Probleme

Sollten sich Fragen oder Probleme ergeben, kontaktieren Sie uns.

ERAS®-Nurse
eras@ksb.ch

1. Tag nach der Operation

Datum _____

Haben Sie sich heute bewegt?

Ziel: 6 Stunden ausserhalb des Bettes

- Kurz (15 min): WC-Gang, Gehtraining

- Mittel (30 min): Körperpflege am Lavabo, Duschen, Mahlzeit am Tisch

- Lang (60 min): Besuch im Café, Spaziergang im Park

- _____

Haben Sie heute folgendes eingenommen?

- Kaugummi
- Kaffee

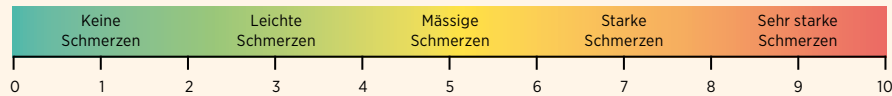
Wieviel haben Sie heute getrunken?

- 1 Liter oder mehr
- 0,5 Liter bis 1 Liter
- weniger als 0,5 Liter

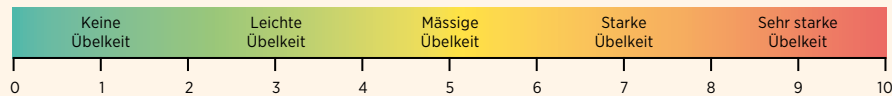
Menge getrunkenener Trinknahrung:

Anzahl Medibecher _____

Haben Sie Schmerzen? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Leiden Sie an Übelkeit? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Mussten Sie heute erbrechen?

- Ja Nein
- Zeitpunkt _____

Haben Sie Windabgang?

- Ja Nein

Spüren Sie Darmtätigkeit?

- Ja Nein

Hatten Sie Stuhlgang?

- Ja Nein

2. Tag nach der Operation

Datum _____

Haben Sie sich heute bewegt?

Ziel: 6 Stunden ausserhalb des Bettes

- Kurz (15 min): WC-Gang, Gehtraining

- Mittel (30 min): Körperpflege am Lavabo, Duschen, Mahlzeit am Tisch

- Lang (60 min): Besuch im Café, Spaziergang im Park

- _____

Haben Sie heute folgendes eingenommen?

- Kaugummi
- Kaffee

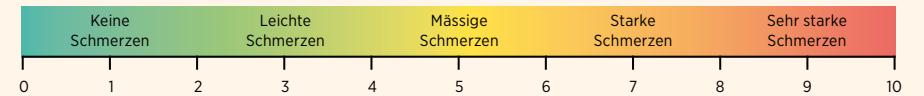
Wieviel haben Sie heute getrunken?

- mehr als 2 Liter
- zwischen 1 Liter und 2 Liter
- zwischen 0,5 Liter und 1 Liter
- weniger als 0,5 Liter

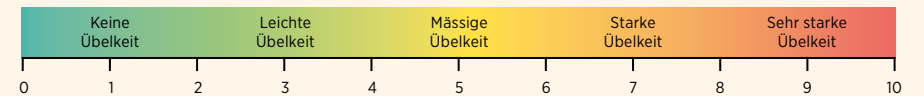
Menge getrunkenener Trinknahrung:

Anzahl Medibecher _____

Haben Sie Schmerzen? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Leiden Sie an Übelkeit? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Mussten Sie heute erbrechen?

- Ja Nein
- Zeitpunkt _____

Haben Sie Windabgang?

- Ja Nein

Spüren Sie Darmtätigkeit?

- Ja Nein

Hatten Sie Stuhlgang?

- Ja Nein

3. Tag nach der Operation

Datum _____

Haben Sie sich heute bewegt?

Ziel: 6 Stunden ausserhalb des Bettes

- Kurz (15 min): WC-Gang, Gehtraining

- Mittel (30 min): Körperpflege am Lavabo, Duschen, Mahlzeit am Tisch

- Lang (60 min): Besuch im Café, Spaziergang im Park

- _____

Haben Sie heute folgendes eingenommen?

- Kaugummi
- Kaffee

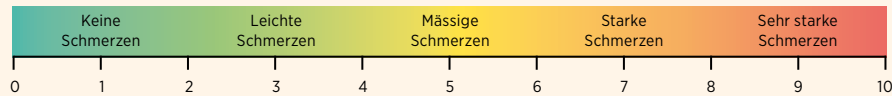
Wieviel haben Sie heute getrunken?

- mehr als 2 Liter
- zwischen 1 Liter und 2 Liter
- zwischen 0,5 Liter und 1 Liter
- weniger als 0,5 Liter

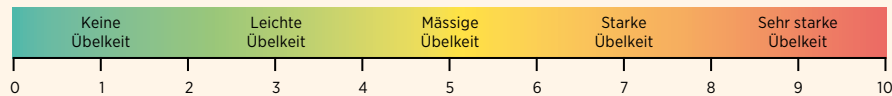
Menge getrunkenener Trinknahrung:

Anzahl Medibecher _____

Haben Sie Schmerzen? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Leiden Sie an Übelkeit? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Mussten Sie heute erbrechen?

- Ja Nein
- Zeitpunkt _____

Haben Sie Windabgang?

- Ja Nein

Spüren Sie Darmtätigkeit?

- Ja Nein

Hatten Sie Stuhlgang?

- Ja Nein

4. Tag nach der Operation

Datum _____

Haben Sie sich heute bewegt?

Ziel: 6 Stunden ausserhalb des Bettes

- Kurz (15 min): WC-Gang, Gehtraining

- Mittel (30 min): Körperpflege am Lavabo, Duschen, Mahlzeit am Tisch

- Lang (60 min): Besuch im Café, Spaziergang im Park

- _____

Haben Sie heute folgendes eingenommen?

- Kaugummi
- Kaffee

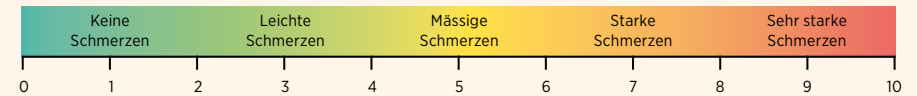
Wieviel haben Sie heute getrunken?

- mehr als 2 Liter
- zwischen 1 Liter und 2 Liter
- zwischen 0,5 Liter und 1 Liter
- weniger als 0,5 Liter

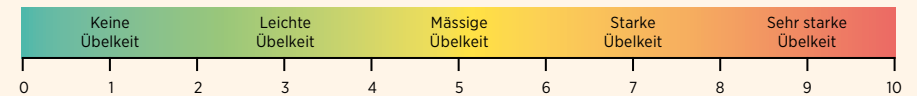
Menge getrunkenener Trinknahrung:

Anzahl Medibecher _____

Haben Sie Schmerzen? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Leiden Sie an Übelkeit? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Mussten Sie heute erbrechen?

- Ja Nein
- Zeitpunkt _____

Haben Sie Windabgang?

- Ja Nein

Spüren Sie Darmtätigkeit?

- Ja Nein

Hatten Sie Stuhlgang?

- Ja Nein

5. Tag nach der Operation

Datum _____

Haben Sie sich heute bewegt?

Ziel: 6 Stunden ausserhalb des Bettes

- Kurz (15 min): WC-Gang, Gehtraining

- Mittel (30 min): Körperpflege am Lavabo, Duschen, Mahlzeit am Tisch

- Lang (60 min): Besuch im Café, Spaziergang im Park

- _____

Haben Sie heute folgendes eingenommen?

- Kaugummi
- Kaffee

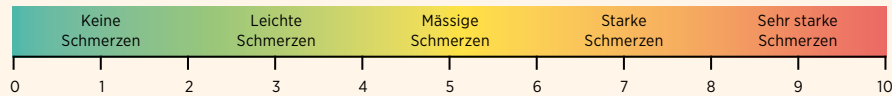
Wieviel haben Sie heute getrunken?

- mehr als 2 Liter
- zwischen 1 Liter und 2 Liter
- zwischen 0,5 Liter und 1 Liter
- weniger als 0,5 Liter

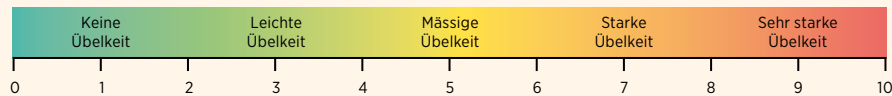
Menge getrunkenener Trinknahrung:

Anzahl Medibecher _____

Haben Sie Schmerzen? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Leiden Sie an Übelkeit? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Mussten Sie heute erbrechen?

- Ja Nein
- Zeitpunkt _____

Haben Sie Windabgang?

- Ja Nein

Spüren Sie Darmtätigkeit?

- Ja Nein

Hatten Sie Stuhlgang?

- Ja Nein

6. Tag nach der Operation

Datum _____

Haben Sie sich heute bewegt?

Ziel: 6 Stunden ausserhalb des Bettes

- Kurz (15 min): WC-Gang, Gehtraining

- Mittel (30 min): Körperpflege am Lavabo, Duschen, Mahlzeit am Tisch

- Lang (60 min): Besuch im Café, Spaziergang im Park

- _____

Haben Sie heute folgendes eingenommen?

- Kaugummi
- Kaffee

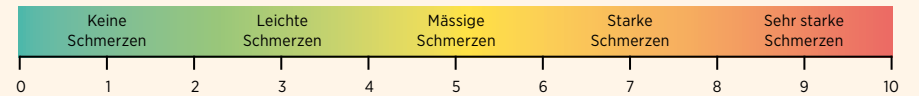
Wieviel haben Sie heute getrunken?

- mehr als 2 Liter
- zwischen 1 Liter und 2 Liter
- zwischen 0,5 Liter und 1 Liter
- weniger als 0,5 Liter

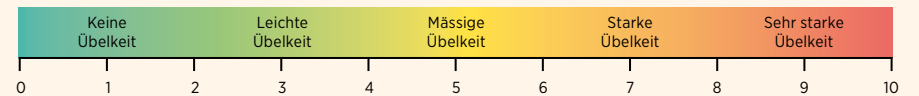
Menge getrunkenener Trinknahrung:

Anzahl Medibecher _____

Haben Sie Schmerzen? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Leiden Sie an Übelkeit? Bitte zutreffende Ziffer ankreuzen.



Mussten Sie heute erbrechen?

- Ja Nein
- Zeitpunkt _____

Haben Sie Windabgang?

- Ja Nein

Spüren Sie Darmtätigkeit?

- Ja Nein

Hatten Sie Stuhlgang?

- Ja Nein

Kantonsspital Baden AG

ERAS-Nurse

CH-5404 Baden

eras@ksb.ch

www.ksb.ch