

WIE BEREITE ICH MICH OPTIMAL AUF DIE ZEIT NACH DER OPERATION VOR?

Ebenso wichtig wie das richtige Verhalten im Vorfeld ist es, nicht unvorbereitet in die ersten Tage der Erholungsphase zu gehen. Das Wissen, gut vorbereitet in die entscheidende Phase zu gehen, schafft die Voraussetzungen dafür, dass Sie sich nach der Operation entspannen und ohne Alltagsorgen erholen können.

- Beantragen Sie rechtzeitig ausreichend Urlaubstage.
- Bitten Sie jemanden, die ersten 24 Stunden, die Sie zu Hause verbringen, bei Ihnen zu bleiben, auch über Nacht.
- Organisieren Sie den Transport zum Operationstermin und auch den zurück nach Hause.
- Lösen Sie Rezepte im Voraus ein, und sorgen Sie für einen Vorrat an Cool-Packs und bequemer, vorne zu öffnender Kleidungsstücke. Legen Sie diese für den Tag der OP und den Ihrer Rückkehr zurecht.
- Kümmern Sie sich ggf. um die Betreuung von Kindern und Haustieren und lassen Sie Ihren Freundes- und Bekanntenkreis wissen, wann Sie wieder Besuch empfangen möchten, bzw. ob und wann sie nach Ihnen sehen sollen.
- Stellen Sie sicher, dass ein aufgeräumtes Zuhause und keine unerledigte Post auf Sie wartet.
- Bereiten Sie Mahlzeiten für ca. eine Woche vor. Legen sie haltbare Lebensmittel und auch gekühlte so in Reichweite, dass Sie sich weder tief danach bücken noch danach strecken müssen.
- Richten Sie sich einen bequemen und gut beleuchtbaren Ruheplatz her, z.B. einen Liegesessel oder ein Bett mit entsprechend drapierten Kissen. In Reichweite daneben sollte ein Tisch stehen, auf dem alles Notwendige bereitsteht. Dazu gehören Medikamente, Telefon (geladen, bzw. mit Ladegerät), Fernbedienungen mit neuen Batterien, Wasserflaschen und andere, alkoholfreie Getränke, Taschentücher, Unterhaltung, Lektüre und zu guter Letzt einen Eimer, falls Ihnen schlecht wird.
- Packen Sie wichtige Dinge, die Sie nach der Operation brauchen können, in eine handliche Tasche (z.B. Wasserflasche, kleine, haltbare Snacks, Ausweis, Portemonnaie mit Kreditkarte und Bargeld, Hausschlüssel, Lippenpflegestift gegen trockenen Lippen nach der OP, warme Socken, die Sie während der Operation tragen können).
- Denken sie daran, dass Sie in der Nacht vor der Operation nichts mehr essen und je nach vereinbartem Operationstermin ca. ab Mitternacht auch nichts mehr trinken sollten.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema haben, vereinbaren Sie gerne eine telefonische Beratung oder einen persönlichen Beratungstermin.