



Checkliste für den geplanten Krankenhausaufenthalt

Mindestens 2 Wochen vor der geplanten Krankenaufnahme sollten Sie sich und Ihr Umfeld auf die bevorstehende Operation vorbereiten. Durch Ihre aktive Mithilfe bei diesen kleinen, jedoch sehr wichtigen Übungen und vorbereitenden Maßnahmen können wir Sie bestmöglich auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen. Denn wir handeln nach dem Prinzip „Gemeinsam in eine selbstbestimmte Zukunft.“

Planen Sie schon jetzt Ihre Rückkehr nach Hause für den Fall, dass Ihr Aufenthalt in der Klinik abgeschlossen ist.

- Organisieren Sie Unterstützung für Einkäufe, Haushalt oder möglicherweise auch für die eigene Versorgung zu Hause (Körperpflege, Verbandswechsel und Medikamenteneinnahme).
- Bereiten Sie Ihre Wohnung so vor, dass Sie sich bei Ihrer Rückkehr nach Hause wohlfühlen.

Packliste für das Krankenhaus

- Bereiten Sie Ihre Krankentaskie gemäß der in der Broschüre beschriebenen Anleitung vor.
- Lassen Sie alle Wertgegenstände, Schmuck und hohe Bargeldsummen zu Hause.
- Denken Sie bitte an ausreichend Kaugummi.

Bewegung

- Gehen Sie täglich 15 Minuten spazieren.
- Führen Sie zweimal täglich die Bewegungs- und Dehnübungen durch (siehe Broschüre).

Lungentraining

- Führen Sie viermal täglich die Atemübungen durch (siehe Broschüre):
 - Lippenbremse
 - Bauchatmung
 - Atemtrainer

Essen und Trinken

- Ernähren Sie sich bis zur Aufnahme möglichst ausgewogen, vor allem kohlenhydrat-, protein- und kalorienreich (siehe Broschüre).
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (ohne Kohlensäure).

Rauchentwöhnung

- Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab, da dies schwere Komplikationen und Wundheilungsstörungen nach sich ziehen kann.
- <https://www.bzga.de/service/infotelefone/rauchentwoehnung/>
- <https://www.rauchfrei-info.de/>

Alkoholverzicht

- Trinken Sie keinen Alkohol, da dies schwere Komplikationen hervorrufen kann und Neben- sowie Wechselwirkungen mit Medikamenten auslösen könnte.
- <https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/>
- <https://dassuchtportal.de/alkoholsucht/>