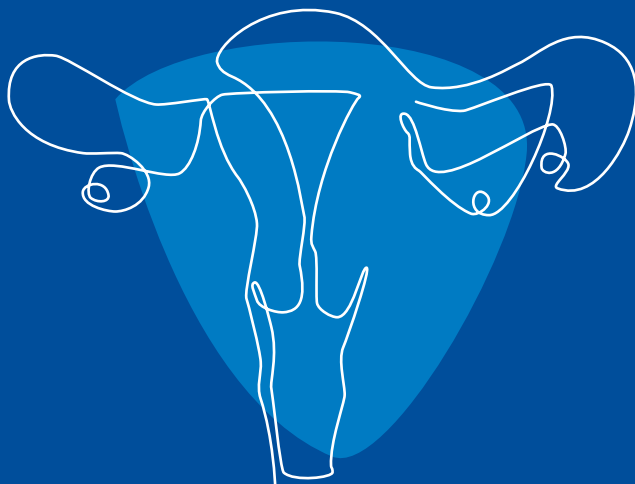




Patientinneninformation

# Gynäkologische Operation

Intensive Vorbereitung und  
schnelle Erholung nach Ihrer Operation

GynERAS Plus – Programm

Klinik für Gynäkologie  
mit Zentrum für onkologische Chirurgie (CVK)

|                                                                                                                                       |                                   |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| Version 1.0   Patientinneninformation,<br>Gynäkologische Operation, Handbuch, GynERAS<br>Plus – ProgrammGynäkologische Onkologie, CVK | Letzte Überprüfung:<br>01.08.2024 | Nächste Überprüfung:<br>01.08.2026        |
| Erstellt:<br>M. Lee, H. Thorau                                                                                                        | Geprüft:<br>M. Lee                | Freigegeben:<br>Prof. Dr. med. J. Sehouli |

# Inhalt

## 1. Vor der Operation

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Wie kann ich mich auf die Operation vorbereiten? ..... | 6 |
| Ernährung .....                                        | 7 |
| Vorstellung bei der GynERAS - Nurse .....              | 7 |
| Inspiration Packliste .....                            | 8 |
| Wann sollten Sie die OP absagen? .....                 | 8 |

## 2. In der Klinik

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Ankunft in der Klinik .....                         | 9  |
| Am Tag vor der Operation und am Operationstag ..... | 9  |
| Körperpflege am Tag vor der Operation .....         | 10 |
| Selbst zu Fuß in den OP gehen .....                 | 10 |

## 3. Nach der Operation

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Im Aufwachraum, auf der Intensivstation .....      | 11 |
| Schmerzbehandlung .....                            | 11 |
| Bewegung und Mobilisation nach der Operation ..... | 13 |
| Bewegungsübungen im Krankenhaus .....              | 14 |
| Praktische Tipps zur Förderung der Mobilität ..... | 15 |
| Ernährung .....                                    | 17 |
| Psychologische Unterstützung .....                 | 18 |

## Verhalten nach der Entlassung

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Allgemeine Empfehlungen .....              | 19 |
| Wann muss ich in der Klinik anrufen? ..... | 21 |
| Impressum .....                            | 23 |

# Vorwort

## Liebe Patientin,

auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen Informationen zum Ablauf Ihrer Operation geben.

Das GynERAS Plus – Programm fördert eine schnelle Erholung nach Ihrem Eingriff. **ERAS®** – steht für „**Enhanced Recovery After Surgery**“ und beschreibt ein standardisiertes Konzept von Maßnahmen, die vor, während und nach Ihrer Operation angewendet werden, um Ihre Genesung zu unterstützen. Hierbei ist wichtig zu beachten, dass die Empfehlungen zwar standardisiert und für den Großteil unserer Patientinnen ein großer Zugewinn sind, aber nicht auf jede Patientin gleichermaßen anwendbar sind. Bitte wenden Sie sich mit Fragen jederzeit an unser GynERAS – Team.

Das GynERAS Plus – Programm beginnt bereits vor Ihrer Operation mit einer sorgfältigen Vorbereitung und setzt sich mit einer intensiven Behandlung während Ihres Aufenthaltes fort. Wir werden Sie umfassend über den gesamten Prozess informieren und einbinden. Sie erhalten alle notwendigen Informationen bereits vor Ihrer Operation.



Gleichzeitig zeigen wir Ihnen, wie Sie aktiv selbst zu einer optimalen Genesung beitragen können.

Zum GynERAS Plus – Programm zählt auch, dass Sie sich vor der Operation in einem möglichst guten körperlichen Zustand befinden, damit Sie nach dem Eingriff schnell wieder zu Kräften kommen. Genauere Informationen zu unserem Prähabilitationsprogramm entnehmen Sie bitte der gesonderten Broschüre.

Sie stehen im Mittelpunkt Ihrer Behandlung. Daher möchten wir Sie dabei unterstützen, eine aktive Rolle in Ihrem Genesungsprozess einzunehmen.

Während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen unsere spezialisierte Pflegefachkraft, die GynERAS – Nurse sowie die Stationsärzt:innen in allen Fragen rund um Ihre Behandlung zur Verfügung.

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Sie umfassend über das GynERAS Plus – Programm informiert. Sie erhalten Empfehlungen und Hinweise, wie Sie sich optimal auf die Operation vorbereiten können.

Bitte lesen Sie sich dieses Informationsheft gemeinsam mit Ihren Angehörigen aufmerksam durch und wenden Sie sich mit Ihren Fragen an unser GynERAS – Team. Zögern Sie bitte nicht, uns bei Unklarheiten anzusprechen.

Dieser Text ersetzt jedoch nicht die ausführlichen Gespräche mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten, die regelmäßig vor und nach der Operation stattfinden werden.

Ihr gynäkologisches Team der Charité Berlin

# 1. Vor der Operation

## Wie kann ich mich auf die Operation vorbereiten?

- **Tägliche Bewegung:** Gehen Sie täglich spazieren, fahren Sie Fahrrad oder schwimmen Sie, um Ihren Körper bis zur Operation fit zu halten. Wenn Sie gern Sport treiben, intensivieren Sie Ihr Training.
- **Verzicht auf Rauchen:** Vermeiden Sie das Rauchen in den Tagen vor der Operation. Dies verringert das Risiko von Komplikationen der Atemwege und Wundinfektionen erheblich.
- **Alkoholkarenz:** Verzichten Sie in den Tagen vor der Operation auf Alkohol, da dieser in Kombination mit den verabreichten Medikamenten schwere Nebenwirkungen verursachen kann.
- **Hilfe bei Alkoholkonsum:** Informieren Sie uns bitte, wenn Sie Unterstützung beim Reduzieren Ihres Alkoholkonsums benötigen.
- **Ernährung:** Achten Sie auf eine vollwertige und ausgeglichene Ernährung und achten Sie darauf ausreichend zu essen. Verzichten Sie auf Diäten oder spezielles Fasten.
- **Haare:** Verzichten Sie auf eine Rasur des OP-Gebietes, um Mikroverletzungen der Haut durch das Rasieren zu vermeiden. Bei langen Haaren bitten wir um eine Kürzung (z. B. Trockenrasur) vor der Operation.
- **Vorbereitung des Zuhauses:** Bereiten Sie Ihr Zuhause für Ihre Rückkehr nach der Operation vor. Sie könnten Hilfe von Familie oder Freunden für Einkäufe, Haushalt oder im Bad benötigen.

## Ernährung

Der Ernährungszustand spielt für die Operation und die Erholung danach eine wichtige Rolle. Daher wird unser Team Ihnen einige Fragen zu diesem Thema stellen.

Wenn Sie untergewichtig sind, an Mangelernährung leiden, Gewicht verloren haben oder nur wenig essen können, werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des GynERAS Plus – Teams Sie im Vorfeld der Operation hinsichtlich Ihrer Ernährung beraten. Gegebenenfalls erhalten Sie auch eine spezielle Trinknahrung, die Sie vor der Operation zusätzlich stärken kann.

## Vorstellung bei der GynERAS – Nurse

Während der Vorbereitung auf die Operation werden Sie von unserer GynERAS – Nurse betreut. Sie ist Ihre Hauptansprechpartnerin und Expertin für das GynERAS Plus – Programm. Sie wird Ihnen die **Patienteninformationen** vorstellen, Ihnen das **Patiententagebuch** übergeben und Ihnen die nächsten Schritte des Programms erläutern.

In den ersten Tagen nach der Operation wird die GynERAS – Nurse eine regelmäßige Visite durchführen und Sie in der postoperativen Phase unterstützen. Sie dient Ihnen als direkte Ansprechpartner:in und wird Sie über den gesamten Behandlungsverlauf begleiten und Ihnen zur Seite stehen.

Unsere Gynäkolog:innen werden Ihren Gesundheitszustand, Medikamente und Allergien besprechen und Sie ausführlich über die geplante Operation informieren. Eventuell sind weitere Untersuchungen erforderlich.

Die Kolleg:innen der Anästhesie werden mit Ihnen zusammen überprüfen, ob spezielle Medikamente vor der Operation benötigt werden und Ihnen die Narkose erklären.

## Inspiration Packliste

- ☐ Bequeme Kleidung für die Tage nach Operation (Jogginghose, weite T-Shirts)
- ☐ Bademantel
- ☐ Kuschelkissen oder -decke
- ☐ Geschlossene, bequeme Schuhe für die Mobilisierung nach der Operation (Haus- oder Turnschuhe)
- ☐ Handy + Ladekabel, ggf. Verlängerungskabel
- ☐ Buch, Kopfhörer für Hörbuch und Fernsehen, Lesebrille
- ☐ Eine Uhr, einen Wecker für den Nachttisch (Unterstützt Sie dabei, die Orientierung nach der Operation zu behalten | Delirprophylaxe.)
- ☐ Ein Foto (z. B. von Ihrer Familie oder Ihren Haustieren) für den Nachttisch (Unterstützt Sie dabei, die Orientierung nach der Operation zu behalten | Delirprophylaxe.)
- ☐ Eigenes Duschbad mit angenehmen, vertrauten Gerüchen
- ☐ Zuckerfreier Kaugummi (Ileusprophylaxe)

## Wann sollten Sie Ihre OP absagen?

Wenn Sie erkältet sind, sich krank oder unwohl fühlen, rufen Sie bitte im Patientenmanagement an und sagen Ihre Operation ab. Sie erhalten einen neuen Termin zu einem geeigneteren Zeitpunkt.

## 2. In der Klinik

### Ankunft in der Klinik

Die genaue Ankunftszeit wird Ihnen von unserem **Zentralen Patientenmanagement** im Rahmen der OP-Vorbereitung mitgeteilt.

Eventuell wird eine erneute Blutentnahme durchgeführt. Unsere Pflegekräfte weisen Ihnen Ihr Zimmer zu und helfen Ihnen bei den Vorbereitungen für die bevorstehende Operation.

### Am Tag vor der Operation und am Operationstag

Am Tag vor der Operation dürfen Sie normal essen und trinken, sollten jedoch auf Alkohol verzichten. Ab Mitternacht, spätestens **sechs Stunden vor Beginn der Operation, dürfen Sie nichts mehr essen.**

Es ist wichtig, dass Ihr Körper ausreichend Energie in Form von Kilokalorien und Eiweißen erhält. Das Pflegepersonal auf der Station wird Ihnen dafür eine spezielle Trinknahrung geben. Trinken Sie diese am Abend (zwischen 20 und 22 Uhr) sowie 2 Stunden vor der Operation gemäß den Anweisungen des Stationspersonals. Nehmen Sie diese Trinknahrung **nicht** zu sich, wenn Sie **Diabetikerin** sind.

Sollte es für Ihre Operation erforderlich sein, werden wir Sie bitten, am Abend vor der Operation und am folgenden Morgen jeweils ein Miniklistier (kleiner Einlauf) durchzuführen, um den Enddarm zu entleeren.

Erhalten Sie eine Antithrombose-Spritze am Vorabend Ihrer Operation, achten Sie bitte darauf, dass diese nicht nach 19 Uhr erfolgt.

## Körperpflege am Tag vor der Operation

Am Abend vor der Operation nehmen Sie bitte eine Dusche oder ein Bad und ziehen Sie danach frische Kleidung an.

- Cremen Sie sich nicht ein.
- Tragen Sie kein Make-up oder Nagellack.
- Rasieren Sie sich **nicht** im Bereich der geplanten Operation.  
Gegebenenfalls können Sie Ihre Haare im Intimbereich kürzen.
- Legen Sie Ihren Körperschmuck ab oder lassen Sie ihn zu Hause.

## Selbst zu Fuß in den OP gehen



Falls Sie es wünschen, können Sie gerne **selbstständig in den Operationssaal** laufen. Hierfür erhalten Sie einen Bademantel und Schuhe zur einmaligen Nutzung. Sie werden von dem pflegerischen Personal der Station zum OP begleitet.

Dies kann Ihnen helfen, selbstbestimmt in die Operation zu starten, vorhandenes Adrenalin abzubauen und Ihr eigenes Empowerment zu stärken. Zudem kann sich dadurch das Risiko eines Delirs (einer Verwirrtheit nach chirurgischen Eingriffen) reduzieren.

# 3. Nach der Operation

## Im Aufwachraum | auf der Intensivstation

Nach der Operation werden Sie in den Aufwachraum oder zur Überwachung auf die Intensivstation gebracht. Hier werden folgende Dinge durchgeführt:

- Ihre Vitalzeichen (Puls, Blutdruck, Temperatur) werden oft geprüft.
- Bei Bedarf erhalten Sie intravenös Flüssigkeit und/oder Medikamente.
- Sie werden regelmäßig nach Ihrem Befinden und Schmerzen gefragt. Wenn Sie Übelkeit oder Schmerzen haben, erhalten Sie Medikamente dagegen.
- Sie werden so früh wie möglich aus dem Bett mobilisiert, damit Ihr Kreislauf wieder in Gang kommt. Es wird Ihnen Essen und Trinken angeboten.
- Möglicherweise haben Sie eine oder mehrere Drainagen/Ableitungen, die etwas hinderlich bei der Bewegung sein können. Diese werden in den folgenden postoperativen Tagen gezogen.
- Hatten Sie eine umfangreichere Operation, werden Sie einen Katheter zum Ableiten des Urins, eventuell auch einen kleinen Schlauch in den Enddarm erhalten. Auch diese werden in den kommenden Tagen wieder entfernt.

## Schmerzbehandlung

Für Ihren Genesungsweg ist es unerlässlich, dass sie möglichst schmerzfrei sind. Dies ermöglicht Ihnen:

- Leichteres Atmen und tiefes Luftholen (Pneumonieprophylaxe)
- Bessere Mobilität (Thromboseprophylaxe)
- Erholsameren Schlaf
- Schnellere Genesung mit einem kürzeren Krankenhausaufenthalt
- Sich auf Dinge konzentrieren, die Ihnen guttun (Lesen und mit Angehörigen Zeit verbringen)

Die Schmerztherapie kann auf 2 Wegen erfolgen:

**A: Sie haben einen Periduralkatheter (PDK)**

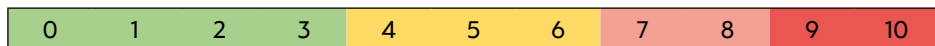
Über eine kleine Pumpe wird Ihnen kontinuierlich ein Schmerzmittel in einen Katheter verabreicht, der im Bereich des Rückenmarks liegt. Sie haben die Möglichkeit sich über einen Knopf bei Bedarf extra Schmerzmittel zu verabreichen. Die Anästhesist:innen klären Sie vor der Operation über dieses Verfahren auf. Nach der Operation erhalten Sie täglich eine Visite durch ein Anästhesieteam, welches sicherstellt, dass die Dosis ausreichend ist oder reduziert werden kann.

**B: Sie erhalten Schmerzmittel in Form von Infusionen/Tabletten/Tropfen**

Diese werden Ihnen zusätzlich durch das Pflegepersonal der Station ausgehändigt/verabreicht. Sollten sie darüber hinaus Schmerzen verspüren, gibt es die Möglichkeit Bedarfsmedikamente zu erhalten. Hier sind wir auf Ihre Einschätzung angewiesen.

Das Ziel der Schmerzbehandlung ist es, dass Sie wenig Schmerzen erleben, tief atmen und sich gut bewegen können. Sie werden deshalb regelmäßig anhand der folgenden Schmerzskala nach der Stärke Ihrer Schmerzen befragt.

Auf einer Skala von 0 bis 10 ist die höchste Stufe meines **Schmerzes** heute bei Belastung (z. B. beim Hustenstoß)



(Keine Schmerzen)

(schlimmste vorstellbare Schmerzen)

**Wichtig!** Wenn Sie zu starke Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihr Pflegepersonal oder die behandelnden Ärzt:innen.

## Bewegung und Mobilisation nach der Operation

Nach einer Operation ist die schnelle Wiederherstellung der Mobilität entscheidend. Frühzeitige Mobilisierung (Hinsetzen, Aufstehen) kann die Genesung beschleunigen und Komplikationen minimieren.

Praktische Tipps für die Frühmobilisierung:

- **Unterstützung annehmen:** Das erste Mal aufstehen und gehen nach der Operation kann beängstigend sein. Sie sind jedoch nicht allein. Bei Unsicherheit, Schmerzen oder offenen Fragen wenden Sie sich immer an Physiotherapeut:innen, Pflegende oder Ärzt:innen.
- **Realistische Ziele setzen:** Kleine, erreichbare Ziele helfen, motiviert zu bleiben und Fortschritte zu erkennen – jeden Tag einen Schritt mehr! Sehen Sie jede Bewegung nach der Operation als kleine Trainingseinheit.
- **Konsequenz bewahren:** Regelmäßige Bewegungseinheiten sind entscheidend für den Erfolg der Frühmobilisierung. Auch einmal kurz aufzustehen ist besser, als durchgehend im Bett zu liegen.

Die Frühmobilisierung nach einer großen Operation ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Genesung. Durch gezielte Bewegungs- und Atemübungen können Sie Ihre Heilung unterstützen, das Risiko von Komplikationen verringern und Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden verbessern.

## Erste Schritte nach der OP



- 1 Auf dem Bett sitzen, Füße baumeln lassen
- 2 Vor dem Bett stehen
- 3 Zum Tisch laufen
- 4 Zum Waschbecken laufen
- 5 Zur Toilette laufen
- 6 Über den Stationsflur laufen
- 7 Treppen laufen
- 8 Auf dem Klinikgelände spazieren gehen

## Bewegungsübungen im Krankenhaus

### Pneumonieprophylaxe durch Mobilität

Eine der wichtigsten prophylaktischen Maßnahmen im Krankenhaus ist die Vermeidung von Lungenentzündungen (Pneumonien). Bei eingeschränkter Bewegung und langer Bettlägerigkeit steigt das Risiko für die Entstehung einer Pneumonie. Tiefe Atemübungen und Bewegung fördern die Belüftung und Durchblutung der Lungen und verhindern so die Ansammlung von Sekreten, die eine Lungenentzündung begünstigen können. Regelmäßige Mobilisierung verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und unterstützt das Immunsystem.

### Thromboseprophylaxe durch Mobilität

Eine weitere wichtige Prophylaxe-Maßnahme ist die Vermeidung von Thrombosen. Muskelaktivität, besonders in den Beinen, unterstützt den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Durch Bewegung wird die Durchblutung insgesamt verbessert, was das Risiko für Thrombosen verringert.

## Positive Effekte auf die Psyche

Neben den physischen Vorteilen hat Mobilität auch erhebliche positive Effekte auf die Psyche der Patientinnen:

- Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens: Körperliche Aktivität führt zur Freisetzung von Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“, die die Stimmung heben und Stress abbauen.
- Linderung von Angst und Depression: Regelmäßige Bewegung kann Symptome von Angst und Depression lindern und das allgemeine psychische Wohlbefinden fördern.

## Praktische Tipps zur Förderung der Mobilität

Um die Mobilität im Krankenhaus zu fördern, können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

### Beinübungen im Bett:

Einfache Übungen wie Beugen und Strecken der Beine, Fußkreisen oder das Anspannen der Wadenmuskulatur.



**Übung 1** | Kreisen Sie Ihre Füße aus dem Sprunggelenk heraus.



**Übung 2** | Ziehen Sie abwechselnd Ihre Füße an und strecken Sie sie wieder.



**Übung 3** | Krallen Sie Ihre Zehen und entspannen Sie sie wieder.



**Übung 4** | Spreizen Sie Ihre Zehen und halten Sie die Spannung für einige Sekunden.

**Atemübungen:** Regelmäßige tiefe Atemübungen unterstützen die Lungenfunktion.

**Regelmäßige kurze Spaziergänge:** Mehrmals am Tag kurze Strecken gehen, sofern es der Gesundheitszustand zulässt.

**Übungen außerhalb des Bettes:**

- Zehnmal aufstehen und hinsetzen auf einen Stuhl, diese Übungen morgens, mittags und abends durchführen, mit oder ohne Abstützen
- Treppen steigen
- Fahrradergometer auf der Station nutzen



**Wichtig!** Bei Unsicherheiten, Fragen oder Schmerzen sprechen Sie unsere Physiotherapeut:innen oder das GynERAS – Team an. Wir beraten Sie gern und finden das passende Übungsprogramm für Sie!

## Ernährung

In der Regel dürfen Sie frühzeitig nach der Operation wieder essen und trinken. Sie werden regelmäßig gefragt, ob Sie Übelkeit verspüren. Bitte melden Sie sich unbedingt bei Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie Medikamente gegen Übelkeit benötigen.

Wenn es die Operateur:innen nicht anders vorgesehen haben, ist das Essen von Vollkost ab 24 Stunden nach der Operation möglich. Nehmen Sie Vollkostnahrung zu sich, um Ihren Darm anzuregen und Darmträgheit zu vermeiden. Essen Sie zunächst, was Ihnen schmeckt. Beachten Sie bitte die Empfehlungen der Ernährungsberatung und der behandelnden Ärzt:innen und Pflegekräfte vor Ort.

Sollten Sie ein Stoma (künstlichen Darmausgang) erhalten haben, werden die Ernährungsberater:innen auf der Station Ihnen bezüglich der speziellen Ernährungsempfehlungen beratend zur Seite stehen. Sie werden an einen externen Versorger angebunden, der Sie zuhause betreuen wird. Wichtig für Sie ist: im Rahmen Ihres Aufenthaltes sollten Sie die Versorgung des Stomas erlernen, damit Sie Zuhause ihre Selbstständigkeit aufrechterhalten können. Bei Fragen können Sie sich selbstverständlich jederzeit an die GynERAS – Nurse wenden.

### **Vollwertige Ernährung – was ist das?**

Aus medizinischer Sicht ist eine Vollwertkost eine besonders ausgewogene Ernährung. Sie basiert vor allem auf Obst, rohem oder gedünsteten Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreideprodukten und Milcherzeugnissen. Verzichtet wird dabei weitgehend auf tierische Produkte, ebenso auf raffinierten Zucker, künstliche Zusatzstoffe und industriell hergestellte Erzeugnisse.

**Tipp:** Bei speziellen Vorlieben und Wünschen, gibt es die Möglichkeit Essen im Patientinnenkühlschrank zu lagern. Falls Ihnen Ihre Angehörigen etwas kochen, gibt es die Möglichkeit, dies vom Servicepersonal aufwärmen zu lassen.

Kauen Sie bitte mehrfach am Tag zuckerfreien Kaugummi, um den Darm zusätzlich anzuregen. Auch schwarzer und grüner Tee sowie Kaffee kann helfen die Darmperistaltik zu unterstützen.

## Psychologische Unterstützung

Jeder Patientin mit einer onkologisch-gynäkologischen Operation bieten wir das Gespräch mit unseren Psychoonkolog:innen an. Diese stellen sich bei Ihnen im Patientenzimmer vor und erfragen Ihren Bedarf.

Wir bieten Ihnen zusätzlich auf dieser Charité Internetseite der Frauenklinik Unterstützungsangebote an, die sie eigenständig durchführen können:

[frauenklinik.charite.de/forschung/studien/studien\\_versorgungsforschung/kore\\_innovation/](https://frauenklinik.charite.de/forschung/studien/studien_versorgungsforschung/kore_innovation/)



Hier finden Sie:

- Informationsvideos zur Behandlung von Eierstockkrebs von Prof. Dr. med. J. Sehouli
- eine Übersicht zu Selbsthilfegruppen und guten Informationen
- Entspannungstechniken, Gedankenreisen und kleine Qigong-Übungen für die Zeit der Chemotherapie

# Verhalten nach der Entlassung

## Wundkontrollen

- Die Wundkontrollen werden durch Ihre weiterbehandelnden Hausärzt:innen/Gynäkolog:innen durchgeführt, spätestens aber an Ihrem Folgetermin zur Befundbesprechung in der Gynäkologischen Ambulanz.
- Die Entfernung der Klammern von der Operation erfolgt meist 10–11 Tage nach der Operation. Fäden in der Haut bei kleineren Operationen werden nach 7–8 Tagen entfernt. Bei selbstauflösenden Fäden entfällt dies.

## Schmerzen

- Sie werden mit einem Schmerzmittelschema oder einer Empfehlung für ein Bedarfsschmerzmittel entlassen.
- Sollten Sie dies nicht Zuhause haben, können Sie sich ein Rezept bei weiterbehandelnden Ärzt:innen geben lassen.

## Duschen und Baden

- Waschen Sie den Bereich der Narbe nur mit klarem Wasser.
- **Duschen** dürfen Sie nach einer Operation nur mit einem Duschpflaster. 3–5 Tage nach einer Laparoskopie (Bauchspiegelung) benötigen Sie diese nicht mehr. Nach einer Laparotomie (offene Bauchoperation) ist das Duschen ohne Pflaster erst nach der Entfernung der OP-Fäden oder -Klammern zu empfehlen.
- **Baden** dürfen Sie frühestens 2 Wochen nach der Operation.

## Magen-Darm-Funktion

- Nach der Operation ist es möglich, dass Sie anfänglich noch Verstopfung oder Durchfall haben.
- Manche Schmerzmittel sind ursächlich für die Verstopfung. In diesem Fall trinken Sie bitte mehr klare Flüssigkeit, essen mehr Ballaststoffe (z. B. in Gemüse, Früchten, Leinsamen oder Vollkornprodukten enthalten) und bewegen sich ausreichend. Eventuell wird Ihnen ein Medikament verschrieben, welches den Stuhl weicher macht.

Ungefähr **30 Tage nach der Operation** wird sich unsere GynERAS – Nurse mit Ihnen telefonisch in Verbindung setzen, um zu erfahren, wie es Ihnen geht.

Bei der Entlassung erhalten Sie einen Nachsorge- und Befundbesprechungstermin in der **Gynäkologischen Hochschulambulanz**. In den meisten Fällen findet dieser Termin ungefähr zwei bis vier Wochen nach Ihrer Entlassung statt.

## Wann muss ich in der Klinik anrufen?

Sollten Sie vor diesem Termin Komplikationen entwickeln, stellen Sie sich bitte in der Ambulanz persönlich vor. Gerne können Sie sich auch einen ersten Rat bei der GynERAS – Nurse holen, die Sie gegebenenfalls an die Hochschulambulanz weiterleitet.

**Bei folgenden Symptomen und Beschwerden** sollten Sie **umgehend** ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt/Gynäkolog:innen oder die Gynäkologische Hochschulambulanz beziehungsweise Rettungsstelle aufsuchen:

- **Fieber > 38° C**
- **Sie können keine Nahrung und/oder Flüssigkeit aufnehmen und/oder bei sich behalten**
- **Starke Verstopfung oder Durchfall**
- **Anhaltender Gewichtsverlust**
- **Starke Schmerzen trotz regelmäßiger Schmerzmitteleinnahme**

Mit weiteren speziellen Fragen rund um die Operation und die Zeit der Genesung wenden Sie sich bitte an unsere GynERAS – Nurse als direkte Ansprechpartner:in.

# Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Impressum

## **Herausgeber**

Charité - Universitätsmedizin Berlin  
Charitéplatz 1 | 10117 Berlin | [www.charite.de](http://www.charite.de)  
Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation  
[Unternehmenskommunikation@charite.de](mailto:Unternehmenskommunikation@charite.de)

## **V. i. S. d. P.**

Charité - Universitätsmedizin Berlin  
Klinik für Gynäkologie mit Zentrum für  
onkologische Chirurgie  
Campus Virchow-Klinikum (CVK)  
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Jalid Sehouli

## **Gestaltung**

Charité | ZMD

## **Druck**

K+L DruckenPlus GmbH Berlin

## **Anfahrtshinweis**

Campus Virchow Klinikum (CVK)  
Frauenklinik  
Besuchsadresse: Mittelallee 9  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin

## **Gynäkologische Station W35**

T + 49 30 450 564 125

## **Bildnachweis**

© DoctorLawyerPrints.etsy.com (Titelbild)  
© Charité (Seite: 3, 10, 12, 14, 16)  
© [www.pflege.de](http://www.pflege.de) (Seite: 15)

## **Version 1.0**

Patientinneninformation, Gynäkologische Operation, Handbuch, GynERAS Plus – Programm,  
Gynäkologische Onkologie, CVK | Stand: 11/2024

