

Mit besten Wünschen von Ihrem PeriAge-Studententeam

Ihr persönliches Tagebuch zur optimalen Vorbereitung auf die anstehende Operation



Dieses Tagebuch hilft Ihnen dabei, sich durch einfache Maßnahmen optimal auf eine gute Erholung nach der Operation vorzubereiten.

Fit zur OP!



Ihr Beitrag:

- Bitte führen Sie diese Maßnahmen so durch, wie Sie es mit Ihrem Studienteam abgesprochen haben.
- Notieren Sie die Durchführung der besprochenen Maßnahmen auf den folgenden Seiten.
- Bringen Sie bitte das ausgefüllte Tagebuch mit, wenn Sie für Ihre Operation in das UKE kommen und bewahren es bei Ihren Unterlagen auf.
- Ein Mitglied des Studienteams besucht Sie nach Ihrer Operation auf der Station und nimmt das Tagebuch dann wieder entgegen.

Ihr persönlicher Plan zur Vorbereitung auf die OP

Ernährung

Sie erhalten von uns Trinknahrung und nehmen davon zwei Fläschchen täglich bis zur Operation ein.

☐ Trifft zu ☐ Trifft nicht zu

Körperliches Training

Sie erhalten ein Anleitungsheft mit Übungen zur Muskelkräftigung und zum Ausdauertraining. Diese Übungen führen Sie bis zur Operation täglich nach den Anweisungen durch.

☐ Trifft zu ☐ Trifft nicht zu

Bitte nehmen Sie am Vorabend der Operation und 2 Stunden vor der Operation ca. 200ml eines klaren, kohlenhydrathaltiges Getränkes zu sich (z.B. ein Glas klarer Apfelsaft, bitte keine Getränke mit Fruchtfleisch o.ä.). Dadurch wird Ihr Stoffwechsel günstig beeinflusst und für die Operation stabilisiert.

Kohlenhydrathaltiges Getränk eingeommen

Vorabend ☐ Ja ☐ Nein
2 Stunden vor OP ☐ Ja ☐ Nein

Ernährung

Für Sie zutreffend: ☐ Ja ☐ Nein

Falls nicht zutreffen, weiter mit Seite 6.

Bitte trinken Sie ab dem Datum, dass Sie mit dem Studienteam abgesprochen haben bis zum Vortag der Operation zweimal täglich ein Fläschchen. Tragen Sie dies bitte jedesmal in untenstehende Tabelle ein.

Unser Tipp:

Nehmen Sie die Trinknahrung gekühlt und zeitlich versetzt zu den Mahlzeiten zu sich!

Beginn (Datum): _____			Geplanter OP-Termin: _____		
Datum	morgens	abends	Datum	morgens	abends
<i>z.B.</i> 25.05.2019	08:00	19:00			

Körperliches Training

Für Sie zutreffend: ☐ Ja ☐ Nein

Falls nicht zutreffen, weiter mit Seite 10.

Bitte führen Sie ab heute bis zum Vortag der Operation körperliches Training durch. Damit bereiten Sie Ihren Körper auf die Herausforderung der anstehenden Operation vor und kommen nach dem Eingriff schneller wieder auf die Beine. Sie verringern dazu zusätzlich das Risiko, dass es nach der Operation zu Komplikationen kommt.

Bitte führen Sie die Übung nach den Anleitungen des Trainingsheftes durch, Ausdauer- und Krafttraining im Wechsel.

Beginn (Datum): _____ Geplanter OP-Termin: _____

Bitte füllen Sie das Trainingsprotokoll auf den folgenden Seiten aus. Es ist über einen Zeitraum von drei Wochen vorgegeben. Sollte in Ihrem Fall weniger Zeit bis zur Operation verbleiben, lassen Sie die restlichen Spalten leer.

Ausgewählte Übungen zur Muskelkräftigung (vier Stück, bitte ankreuzen):



1.
Rückenkräftigung

☐

5.
Oberschenkel-
strecker

☐

2.
Bauchmuskel-
training

☐

6.
Hüftstrecker

☐

3.
Flaschenheben

☐

7.
Sitz-Steh-Wechsel

☐

4.
Seitliches
Armheben

☐

8.
Hüftspreizer

☐

Trainingsprotokoll

1. Ausdauertraining – jeden 2. Tag

Woche 1							
Datum	<i>z.B.</i> 02.05.						
Uhrzeit	<i>z.B.</i> 08:00						

Woche 2							
Datum	<i>z.B.</i> 09.05.						
Uhrzeit	<i>z.B.</i> 08:00						

Woche 3							
Datum	<i>z.B.</i> 16.05.						
Uhrzeit	<i>z.B.</i> 08:00						

Trainingsprotokoll

2. Muskelkräftigung – jeden 2. Tag

Woche 1							
Datum	<i>z.B.</i> 02.05.						
Uhrzeit 1	<i>z.B.</i> 08:00						
Uhrzeit 2	<i>z.B.</i> 15:00						
Uhrzeit 3	<i>z.B.</i> 20:30						

Woche 2							
Datum	<i>z.B.</i> 09.05.						
Uhrzeit 1	<i>z.B.</i> 08:00						
Uhrzeit 2	<i>z.B.</i> 15:00						
Uhrzeit 3	<i>z.B.</i> 20:30						

Woche 3							
Datum	<i>z.B.</i> 16.05.						
Uhrzeit 1	<i>z.B.</i> 08:00						
Uhrzeit 2	<i>z.B.</i> 15:00						
Uhrzeit 3	<i>z.B.</i> 20:30						

Ihre Anmerkungen

Bewertung					
Trinknahrung					
Trinknahrung angenehm zu trinken					
Trinknahrung gut verträglich					
Trinknahrung hat mir gutgetan					
Körperliches Training					
Die Anleitungen waren verständlich					
Die Übungen waren gut durchführbar					
Das Training hat mir gutgetan					
Dieses Patiententagebuch					
Die Anleitungen waren verständlich					
Das Tagebuch konnte einfach ausgefüllt werden					

Anmerkungen:

Vielen Dank, viel Erfolg und alles Gute!



Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg | Verantwortlich: Prof. Dr. C. Zöllner (Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie) | Gestaltung: Sabine Wuttke | Fotos: Claudia Ketels | Druck: Osterkuss | Stand: 12.2018 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.

