

Checkliste vor einer geplanten Operation

Fahrdienst

- Rechtzeitig Anfragen bei der Familie, Freunde usw.
- Transportschein nach der OP organisieren, Hausarzt/Hausärztin (z.B. Termine Physiotherapie, Kontrolltermine)
- Kontakte betreuter Fahrdienst RK und Krankentaxi

Wohnung und Haushalt

- Großeinkauf vor der OP.
- Organisation Mahlzeiten
- Wer kocht? (z.B. Organisation Gourmet Express, TK Menü Rotes Kreuz, Essen auf Rädern)
- Bett frisch beziehen
- Versorgung Haustiere und Pflanzen
- Stolperfallen entfernen (Teppiche, Kabel, usw.)
- Bequemes Durchkommen mit Gehilfen
- Evtl. Haltegriffe WC und Bad
- Antirutschmatte für Dusche oder Badewanne

Heilbehelfe

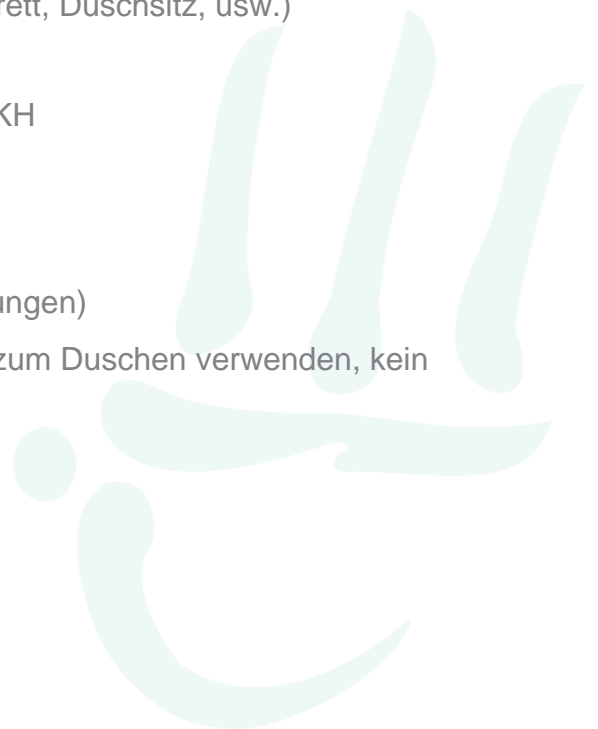
- Verschreibung und Organisation von Heilbehelfen (Krücken, Gehbock, Sitzerhöhung WC, Badebrett, Duschsitz, usw.)

Hygiene

Siehe allgemeine Nachbehandlungsempfehlungen BKH

Körperpflege

- Nagelpflege
- Fußpflege (früh genug, Abheilung von Verletzungen)
- Duschpflaster organisieren (Nach der OP nur zum Duschen verwenden, kein Vollbad!)



Krankenhaus

- Trainingsanzug/bequeme Kleidung mit weiten Hosenbeinen, in die man leicht hineinkommt
- Gut sitzende und rutschfeste Schuhe ohne Schnürsenkel
- Sportschuhe
- ein langer Schuhlöffel
- ein Rucksack oder eine Umhängetasche zum Transportieren von Dingen

Reha Antrag

Bei einer Knieprothese empfohlen

Bei einer Hüftprothese, wenn erwünscht, frühestens nach 6 Wochen!

- Antragstellung vor der OP beim Hausarzt/Hausärztin oder nach der OP im Krankenhaus

Mobilisation

- Organisation Physiotherapie (Verordnungsschein Hausarzt/Hausärztin)
- Termine bei der Physiotherapie vereinbaren (vor und nach der OP)
- Muskeln kräftigen vor der OP (Ausarbeitung mit Physio, Armkraft für die Mobilisation Krücken, Gehhilfe usw.)
- Rauchen und Alkohol
- Rauchen erhöht das Komplikationsrisiko (z.B. Wundheilungsstörung, fehlende Knochen-Heilung) und soll zumindest reduziert, wenn möglich aufgehört werden.
- BIN Rauchfrei | Suchthilfe Tirol; Rauchfrei mit der ÖGK in Tirol

Ernährung

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (Vitamin C, Calcium und Eiweiß)
Evtl. Laborbestimmung beim Arzt.
- Sorgen sie für eine abwechslungsreiche Ernährung nach der OP.
Haltbare Lebensmittel auf Vorrat kaufen
(z.B : Jogurt, H-Milch, Käse vakuumiert, Eier, Tiefkühlgemüse, Hülsenfrüchte in Dosen, Rohnensalat im Glas)
- Bei Untergewicht oder Übergewicht, wenden sie sich bitte an Ihren Hausarzt/Hausärztin oder an eine Ernährungsberatung (Ernährungsberatung | Land Tirol)

Inhalt: Barbara Bichler, MSc

