

VERHALTEN VOR DER OPERATION



LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT

Bei Ihnen wird in den nächsten Wochen eine Rückenoperation durchgeführt. Dies ist mittlerweile ein Routineeingriff. Wie bei jeder Operation gibt es jedoch auch gewisse Komplikationsrisiken, die auftreten können.

Mit Ihrem Verhalten und unterstützenden Massnahmen können Sie mithelfen, das Komplikationsrisiko zu verringern.

Termine vor der Operation

Zur Vorbereitung der Operation werden davor folgende Termine auf Sie zukommen:

- Physiotherapie-Instruktion
- Anästhesiegespräch und -aufklärung
- Internistische Abklärung (wenn erforderlich)

In der Broschüre finden Sie weitere wichtige Informationen. Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch.

Eiweisshaltige Ernährung

Studien haben gezeigt, dass Eiweissmangel ein massgebender Faktor ist für postoperative Komplikationen wie beispielsweise Wundheilungsstörungen oder Infektionen.

Bitte achten Sie daher in den nächsten Wochen auf eine ausgewogene eiweissreiche Ernährung.

In der Broschüre Hirslanden Motion finden Sie weiterführende Informationen dazu und eine Auflistung von möglichen Nahrungsmitteln, die Ihnen die nötigen Proteine zuführen können.

Sollten Sie aufgrund Ihres Gewichts, Ihrer Essgewohnheiten oder Diagnosen den Verdacht haben, dass Sie zu wenig Eiweiss zu sich nehmen, organisieren wir Ihnen gerne einen Termin bei unserer Ernährungsberatung.

Alkohol- und Tabakkonsum

Wir empfehlen Ihnen in den Wochen vor der Operation gänzlich auf Alkohol zu verzichten. Sollte es Ihnen schwerfallen, ohne oder mit wenig Alkohol auszukommen, empfehlen wir Ihnen, sich an eine der nachfolgend aufgeführten Fachstellen zu wenden.

Dasselbe gilt für Ihren Tabakkonsum. Patientinnen und Patienten, die in den Wochen vor dem Eingriff nicht rauchen, haben nachweislich weniger Infekte und Wundheilungsstörungen. Zudem wird Ihnen die Narkose weniger Probleme bereiten.

10 Tipps, die Sie dabei unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören, finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

PRÄOPERATIVE DEKOLONISIERUNG ZUHAUSE

In Zusammenarbeit mit unseren Infektiologen und Spitalhygienikern haben wir vorbeugende Massnahmen eingeführt, um das Risiko von Wundinfektionen möglichst gering zu halten. Diese Massnahmen werden bei Implantationen von knochenstabilisierendem Fremdmaterial oft empfohlen.

Bei der präoperativen Dekolonisierung geht es darum, die natürlich vorhandenen Hautkeime, die wir überall auf unserer Haut und der Nasenschleimhaut tragen, so weit wie möglich zu entfernen. So soll verhindert werden, dass diese normalerweise harmlosen Keime in der Wunde Infektionen hervorrufen.

Haut und Nasenschleimhaut werden gezielt behandelt, um Bakterien zu entfernen, die häufig Wundinfektionen verursachen. Dazu wird eine desinfizierende «Seife» – eine Art Waschlotion – und eine antibakterielle Nasensalbe verwendet. Diese Mittel erhalten Sie entweder direkt von der Praxis oder Sie erhalten ein Rezept, um das Produkt in der Apotheke zu beziehen. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung, wie die Dekolonisierung im Einzelnen aussieht.

ANWENDUNG DER PRODUKTE

Nasensalbe (2× täglich)

Produkt gemäss Rezept

- Mit einem Wattetupfer oder dem kleinen Finger eine streichholzkopfgrosse Menge der Nasensalbe in jedes Nasenloch einbringen.
- Danach Nase zusammendrücken und zwischen Daumen und Zeigefinger massieren. Anschliessend waschen Sie Ihre Hände mit der Waschlotion.

Waschlotion zum Duschen/ Haarwäsche (1× täglich)

Produkt gemäss Rezept

Verwenden Sie während der Dekolonisierung zum Waschen und Duschen nur die spezielle desinfizierende Waschlotion. Sie wird unverdünnt auf der befeuchteten Haut angewendet. Benutzen Sie keine anderen Duschmittel, Shampoos oder Seifen.

Behandlungsdauer: 5 Tage

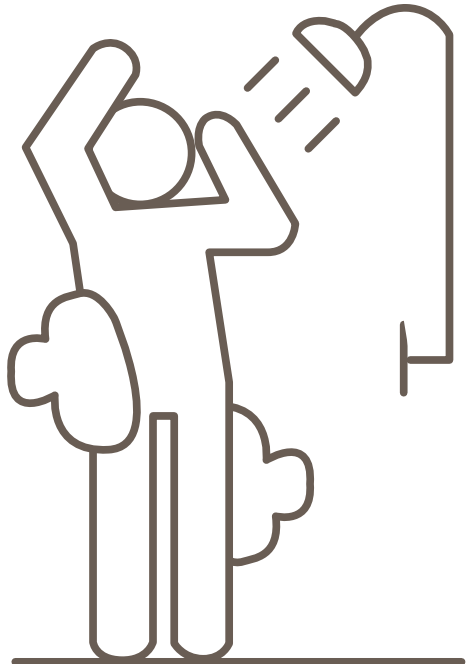
Start (Datum)	Ende (Datum)	Duschen	Nasensalbe
		1× täglich	Morgens und Abends

VORGEHEN BEIM DUSCHEN

Geben Sie die Waschlotion direkt auf die angefeuchtete Haut bzw. das angefeuchtete Haar oder einen feuchten Waschlappen. Reinigen Sie Ihren Körper von oben nach unten in dieser Reihenfolge:

1. Haare
2. Stirn - Gesicht - Ohren - Hals
(Seife nicht in die Augen reiben)
3. Arme - Achselhöhlen -
Oberkörper
4. Rücken (falls möglich mit Hilfe)
5. Leisten - Genital- und Anal-
bereich
6. Beine - Füße

- Lassen Sie die Waschlotion **mindestens 1 Minute einwirken**.
- Spülen Sie danach den ganzen Körper von oben nach unten mit fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie Ihren Körper mit einem frischen Handtuch.
- Pflegen Sie täglich den ganzen Körper mit einer Hautlotion (eine intakte Haut ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Dekolonisierung).
- Ziehen Sie frische Kleider (v.a. Unterwäsche und Socken) an.



WEITERE MASSNAHMEN

Wäsche/Kleider

- Sinnvoll ist vor dem Beginn der Dekolonisierung neue Bettwäsche aufzuziehen (im Idealfall, täglicher Wechsel ist nicht notwendig)
- Legen Sie ein Handtuch über das Kopfkissen und wechseln Sie es täglich.
- Wechseln Sie täglich Handtücher/ Waschlappen (persönlicher Gebrauch) und Unterwäsche/Pyjama.
- Waschen Sie Ihre Wäsche in der Waschmaschine bei 40°-60° C

Deodorant/Brille

- Verwenden Sie während der Dekolonisierung einen Deo-Spray anstelle eines Deo-Rollers.
- Waschen Sie Bürste/Kamm/Spangen und Brillengestelle täglich mit der Waschlotion.
- Reinigen Sie ein evtl. vorhandenes Hörgerät gemäss Herstellerangaben.

Bei Fragen oder für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt der Klinik Stephanshorn.

10 TIPPS, WIE SIE MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN KÖNNEN

Suchen Sie sich eine persönliche Motivation!

Um sich im Alltag immer wieder an Ihren Vorsatz zu erinnern, platzieren Sie gut sichtbar ein passendes Symbol. Wenn Sie z.B. fitter werden wollen, wählen Sie eine Figur, die joggt oder Treppen steigt.

Setzen Sie sich ein Ultimatum!

Suchen Sie sich ein geeignetes Datum und tragen Sie es gleich in den Kalender ein. Optimal ist, wenn Sie wenig Stress und keine Events haben, an denen voraussichtlich viel Alkohol getrunken wird.

Informieren Sie Ihr Umfeld!

Reden Sie mit Freunden, Familie und Kollegen über Ihre Pläne. Das schafft Verständnis für Stimmungsschwankungen und verhindert, dass Ihnen immer wieder Zigaretten angeboten werden.

Ganz oder gar nicht!

Schrittweise reduzieren ist mühsam. Besser ist es, von einem Tag auf den anderen komplett aufzuhören.

Weg mit Aschenbecher und Co.!

Räumen Sie in Ihrer Umgebung alles weg, was Sie an das Rauchen erinnert wie Tabakwaren, Aschenbecher und Feuerzeuge.

Gehen Sie in die Apotheke!

Medikamente wie Nikotinpflaster und -kaugummis helfen, die Entzugserscheinungen zu lindern. Bei starker Nikotinsucht können Sie sich auch verschreibungspflichtige Medikamente verordnen lassen.

Suchen Sie sich Ersatzhandlungen!

Essen statt Rauchen ist eine schlechte Idee. Suchen Sie nach kalorienarmen Ersatzhandlungen. Machen Sie sich eine Kanne Tee oder schneiden Sie sich Gemüse zum Knabbern auf und beobachten Sie, was Nichtraucher machen, wenn andere eine Zigarette rauchen. Ein Espresso nach dem Essen ist auch ein schönes Ritual.

Nur nicht aufgeben!

Lassen Sie sich nicht von Rückschlägen entmutigen, sondern versuchen Sie es einfach erneut. Die meisten Menschen brauchen mehrere Versuche, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Suchen Sie sich professionelle Unterstützung!

Die Expertinnen und Experten der Rauchstopplinie erreichen Sie unter der Telefonnummer 0848 000 181. Sie sind darauf spezialisiert, bei der Planung und Vorbereitung einer Nikotinentwöhnung zu unterstützen.

Suchtfachstelle St.Gallen und Rorschach

www.suchtfachstelle-sg.ch

Beratungsstellen für Suchtfragen des Kantons Appenzell Ausserrhoden

www.sucht-ar.ch

Lungenliga St.Gallen-Appenzell

Persönliche Rauchstopp-Beratung

www.lungenliga.ch

Krebsliga

Rauchstopplinie

www.krebsliga.ch/rauchstopplinie

Nicorette

Raucherentwöhnung

www.nicorette.de

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
9016 ST.GALLEN
T +41 71 282 71 11
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/STEPHANSHORN

