

Checkliste

	Übung	Atemtraining	Trinklösung
Tag 01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mitzubringen sind:

- Vorbefunde
- Medikamentenliste
- Allergiepass
- Liste mit Vorerkrankungen

Lageplan

Haus 2

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Onkologische Chirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. A. Weimann

☎ 0341 909-2201 | ✉ arved.weimann@sanktgeorg.de

Casemanagement

Bei Fragen rund um den stationären Aufenthalt

Frau H. Kindermann • Haus 2 EG

☎ 0341 909-4686

☎ 0341 909-4004 (Hotline)

Station 2 I

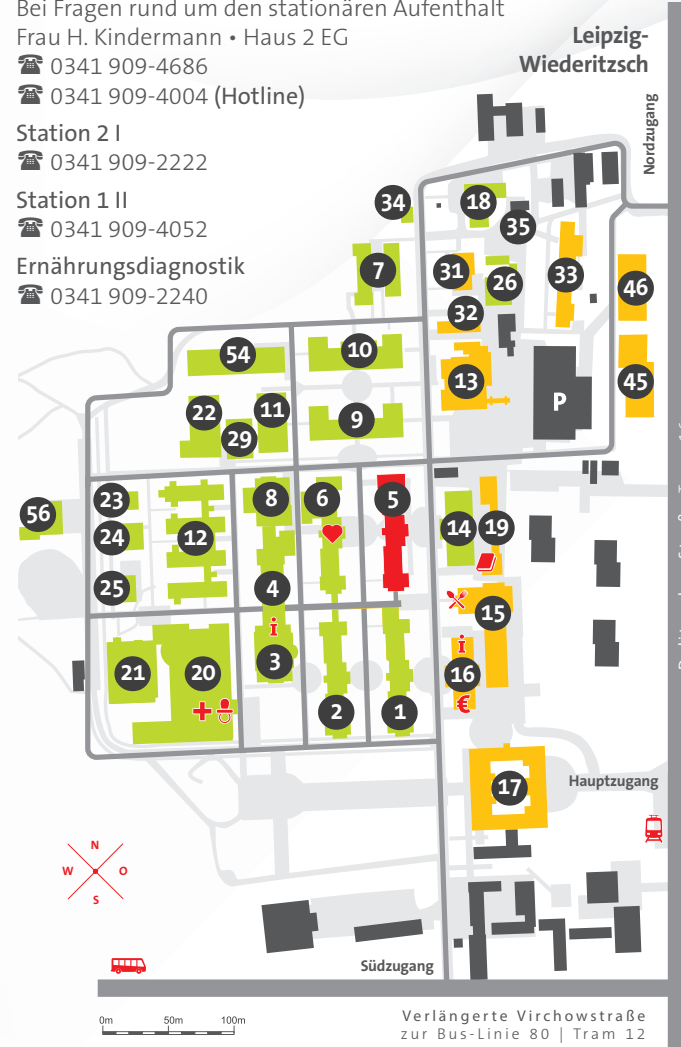
☎ 0341 909-2222

Station 1 II

☎ 0341 909-4052

Ernährungsdiagnostik

☎ 0341 909-2240



Patienteninformation

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Onkologische Chirurgie

Prähabilitation



0m 50m 100m

Verlängerte Virchowstraße
zur Bus-Linie 80 | Tram 12

→ Klinikum St. Georg gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
Geschäftsführerin: Dr. Iris Minde
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig

2019 • stoneart®

Prof. Dr. med. A. Weimann
Chefarzt

www.sanktgeorg.de



Prof. Dr. med. A. Weimann

Liebe Patientin, lieber Patient,

seit vielen Jahren beschäftigen wir uns in unserer Klinik mit der optimalen Vorbereitung des Patienten auf die Operation. Diese Informationen möchten wir Ihnen als Hilfestellung übergeben, um sich bestmöglich auf Ihren operativen Eingriff vorzubereiten.

Eine regelmäßige Durchführung der beiliegenden Übungen 2x täglich, sowie des Atemtrainings 5 Minuten 2x am Tag und die Einnahme von Trinklösungen sollen Ihnen helfen, mit den bestmöglichen Voraussetzungen in die Operation zu gehen. Nachgewiesenermaßen können Sie so dazu beitragen, Komplikationen zu vermeiden und postoperativ schnellstmöglich wieder auf die Beine zu kommen.

Ihr *A. Weimann*

Prof. Dr. med. A. Weimann
Chefarzt

Sollten Sie den stationären Aufnahmetermin nicht wahrnehmen können, bitten wir um rechtzeitige telefonische Information an unser Aufnahmemanagement in der Zeit von

Mo – Fr: 7:00 – 15:00 Uhr unter der
☎ 0341 909-4686

Übungen [2 Serien á 10-15 min.]

1. Erwärmung: Gehen am Ort mit leichtem Armpendeln.
2. Abrollen über die Fußsohle (Schaukeln) im Stand mit aufrechtem Oberkörper.
3. Stehen hinter einem Stuhl und mit hüftbreiter Beinposition, leichte Kniebeugen.
4. Sitzen auf dem Stuhl, Hände auf dem Oberschenkel. Abwechselnd rechten und linken Unterschenkel aus dem Kniegelenk in die Waagerechte heben und kurz Halten (ca. 3 Sekunden).
5. Stehend in einem Türrahmen, die Hände auf Brusthöhe seitlich am Rahmen und nach außen drücken (ca. 3 Sekunden halten, dabei ruhig weiter atmen).

Dehnung

- a) Flanke - jeweils 2 x rechts und links
10 – 15 sek.



- b) Schulter - jeweils 2 x rechts und links
10 – 15 sek.



- c) Beinrückseite - jeweils 2 x rechts und links
10 – 15 sek.



Darmvorbereitung

[bei großen bauchchirurgischen Eingriffen]

ca. 10 Tage vor der Operation:

- Keine Eisenpräparate einnehmen
- Umstellen oder Absetzen der blutverdünnenden Medikamente nach Rücksprache mit dem behandelnden Haus- oder Facharzt

5 – 7 Tage vor der Operation:

- Essen Sie ballaststoffarme Lebensmittel
- **Verzichten Sie auf:**
Vollkornbrot, Müsli, Leinsamen, Salat oder Hülsenfrüchte
- **Vermeiden Sie auch:**
kernhaltiges Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Weintrauben, Kiwi oder Tomaten
- Trinken Sie reichlich

2 – 3 Tage vor der Operation:

- Nehmen Sie suppe, leichte Kost zu sich.

