



ELBLANDKLINIKUM
RADEBEUL

GANZ NAH BEI MIR

PATIENTENINFORMATION
FAST-TRACK

Ein Programm zur schnelleren
Genesung nach Gelenkersatz-
Operation



WAS IST FAST-TRACK?

FAST-TRACK = IHR AKTIV-PROGRAMM ZUR SCHNELLEN GENESUNG

IHRE VORTEILE UND

UNSERE ZIELE:

- ✚ Weniger Schmerzen
- ✚ Schneller wieder auf den Beinen und selbstständig
- ✚ Kürzerer Krankenhausaufenthalt – frühere Entlassung
- ✚ Weniger Komplikationen
- ✚ Persönliche Betreuung durch Fast-Track-Assistenz

WIRD ERREICHT DURCH:

- ✚ Kürzere Nüchternzeiten, schnellen Kostaufbau
- ✚ Schonende Operationsmethoden und Anästhesieverfahren
- ✚ Effizientere Schmerztherapie, die eine rasche Mobilität ermöglicht
- ✚ Enge Zusammenarbeit im Behandlungsteam und persönliche Betreuung



Um die Behandlungsziele zu erreichen und schnell wieder gesund zu werden, ist es wichtig, dass Sie sich aktiv an diesem Programm beteiligen!

VORBEREITUNG VOR DER OP



AKTIV WERDEN (4 Wochen vorher)

- ✚ **Täglich spazieren gehen:**
bleiben Sie in Bewegung
- ✚ **Physiotherapie-Übungen:**
regelmäßig durchführen
- ✚ **Rauchen stoppen:**
(mindestens 4 Wochen vorher)
- ✚ **auf Alkohol verzichten:**
(mindestens 4 Wochen vorher)



ZUHAUSE VORBEREITEN

- ✚ **Hilfe organisieren:**
Familie/Freunde für die ersten Tage
- ✚ **Stolperfallen beseitigen**
- ✚ **Frühzeitige Vereinbarung von Anschlussterminen:**
weiterbehandelnder Arzt,
Physiotherapie zur Überbrückung bis
zum Beginn der Reha-Maßnahme



BEINÜBUNGEN IM LIEGEN



Drehen Sie Ihre Füße von rechts nach links.



Ziehen Sie Ihre Füße im Sprunggelenk an und Drücken Sie die Füße danach wieder hinunter.



Strecke Sie Ihre Beine aus und ziehen Sie sie wieder an.



Wiederholen Sie diese Beinübungen so oft wie möglich, mindestens aber vier bis fünf Mal pro Stunde!



WANN MUSS ICH DIE OPERATION ABSAGEN?



- ✚ Bei einem Infekt
- ✚ Bei Fieber oder Unwohlsein
- ✚ Bei einer Schwangerschaft!
- ✚ Wunden im Operationsgebiet

Bitte rufen Sie in diesem Fall die Klinik beziehungsweise
Ihre Fast-Track-Assistenz zeitnah an.
(Kontaktdata siehe Broschürenrückseite)

ESSEN UND TRINKEN AM TAG VOR IHRER OP



AM TAG VOR DER OP

- ✚ Normale Kost bis Mitternacht
- ✚ Mindestens 1,5 Liter trinken
- ✚ 2 Packungen kohlenhydrat-
reiche Trinklösung am Abend
- ✚ Kein Alkohol



AM OP-TAG MORGENS

- ✚ 1 Packung kohlenhydratreicher
Trinklösung vor Klinikfahrt
- ✚ keine kohlensäurehaltigen Getränke
- ✚ Klare Flüssigkeiten bis 2h vor OP
- ✚ Danach nichts mehr trinken



KÖRPERPFLEGE VOR DER OP



AM VORABEND ZUHAUSE

- ✚ Duschen mit spezieller Waschlösung aus der Klinik
- ✚ Frische Kleidung anziehen
- ✚ Keine Körperlotion/Pflegeprodukte auftragen
- ✚ Kein Makeup/Nagellack auftragen
- ✚ Nicht im OP-Bereich rasieren
- ✚ Schmuck zuhause lassen
- ✚ Haut-Check: unverletzt und unversehrt



AM OP-TAG

- ✚ An der Patienteninformation im Erdgeschoss melden
- ✚ Gezielte Vorbereitungsmaßnahmen in zentraler OP-Vorbereitung; sichere Verwahrung Ihrer persönlichen Gegenstände
- ✚ Vorbereitung auf Narkose im Vorbereitungsraum im OP-Trakt
- ✚ Nach der Operation kurzer Aufenthalt zur Überwachung im Aufwachraum
- ✚ Verlegung aus dem Aufwachraum auf die Normalstation



IHR KLINIKAUFENTHALT – TAG FÜR TAG

+ OP-TAG (TAG 0)

IHR ERSTES ZIEL: 15 MINUTEN IM STUHL SITZEN!

- ✚ Mit Hilfe vom Bett in den Stuhl
- ✚ Kaugummi kauen (15 – 30 Min)
→ regt Verdauung an
- ✚ Abends feste Kost und eiweißreiches Getränk
- ✚ Beinübungen im Bett starten
- ✚ Erste Schritte mit Unterstützung



+ TAG 1 NACH OP

IHR ZIEL: 4 STUNDEN AUSSERHALB DES BETTES!

- ✚ 4 x täglich Spaziergang über den Flur
- ✚ Selbstständig zur Toilette
- ✚ Mahlzeiten am Tisch – nicht im Bett!
- ✚ Trinken ist wichtiger als Essen
- ✚ Weiter Kaugummi kauen



+ TAG 2 NACH OP

IHR ZIEL: 6 – 8 STUNDEN AUSSERHALB DES BETTES!

- ✚ 6 x täglich auf dem Flur spazieren
- ✚ Selbstständig duschen und waschen
- ✚ Normale Mahlzeiten am Tisch
- ✚ Täglich etwas mehr Aktivität



+ AB TAG 3 NACH OP

IHR ZIEL: 8 STUNDEN AUSSERHALB DES BETTES!

- ✚ Entlassung möglich!
- ✚ Noch mehr spazieren gehen
- ✚ Physiotherapie-Übungen intensivieren



SCHMERZMANAGEMENT

SCHMERZEN



kein Schmerz —————> extremer Schmerz



AB TAG 1 NACH OP

IHR ZIEL: SCHMERZEN UNTER 3 VON 10!

- + Schmerzmittel **regelmäßig nehmen**: auch bei geringen Schmerzen
- + **Sofort melden**, wenn Schmerzen über 3
- + **Keine Suchtgefahr** bei verordneten Medikamenten



ZUHAUSE NACH DER ENTLASSUNG



DAS IST NORMAL

- ✚ Wundschmerzen für einige Zeit
- ✚ Leichte Rötung der Hautnaht
- ✚ Vorübergehende Verdauungsprobleme
- ✚ Schwellung des operierten Beines



SOFORT KLINIK BZW. FAST-TRACK-ASSISTENZ ANRUFEN BEI

- ✚ Fieber über 38°C
- ✚ Starke/zunehmende Schmerzen
- ✚ Rote, warme, nässende Wunde
- ✚ Erbrechen, kein Essen/Trinken möglich



WUNDPFLEGE

- ✚ **Duschen:** Mit Verband oder ab Tag 10 ohne
- ✚ **Baden:** Erst nach 2 Wochen
- ✚ **Wunde:** Nur mit klarem Wasser waschen
- ✚ **Wundkontrolle:** durch ambulanten Chirurgen oder Orthopäden



PACKLISTE FÜR DIE KLINIK



MITBRINGEN:

- + Bequeme Schuhe, weite Kleidung
- + 2 Waschlappen, 2 Handtücher
- + 2 Tage Medikamentenvorrat
- + diese Broschüre
- + Kaugummis
- + Gehstützen
- + Ggf. Brillenetui, Zahnprothesenbehälter
- + Handy + Ladekabel, Freizeitbeschäftigung
- + langer Schuhanzieher, Gehstützen
- + Stoffbeutel mit langen Griffen
- + Schrittzähler bzw. Fitnessuhr



ZUHAUSE LASSEN:

- + Schmuck und Wertgegenstände
- + Große Gepäckstücke
- + Bademantel



**ELBLANDKLINIKUM
RADEBEUL**

GANZ NAH BEI MIR

FAST-TRACK-ASSISTENZ ORTHOPÄDIE, ENDOPROTHETIK

E-Mail: Fasttrack.Radebeul@elblandkliniken.de

TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT:

Telefon: 0351 833-4840
0351 833-4719

NOTAUFNAHME RADEBEUL:

Telefon: 0351 833-3390

KLINIKAMBULANZ:

Telefon: 0351 833-3110



WWW.ELBLANDKLINIEN.DE

