

WOHLBEFINDEN
Schmerzen sind erträglich
Alle Mahlzeiten am Tisch einnehmen
Morgens und abends eiweißreiches Getränk einnehmen
Mindestens 1,5l trinken

THERAPIEZIELE – 1.TAG nach OP
Min. 4h außerhalb des Bettes aufhalten
Knie- und Beinübungen mind. 3-mal selbstständig durchführen
Stationsflur 4-mal auf- und abgehen
Aktivitätsraum auf Ihrer Station aufsuchen
400 Schritte laufen
Leistungen und Befinden im Fast-Track-Tagebuch notieren

THERAPIEZIELE – 2.TAG nach OP
Min. 6h außerhalb des Bettes aufhalten
Knie- und Beinübungen mind. 5-mal selbstständig durchführen
Cafeteria besuchen und über Öffnungszeiten informieren
Stationsflur 6-mal auf- und abgehen
800 Schritte laufen
Leistungen und Befinden im Fast-Track-Tagebuch notieren

Entlassungsgespräch am: _____ um _____ Uhr im Aktivitätsraum

WOHLBEFINDEN

Schmerzen sind erträglich

Alle Mahlzeiten am Tisch einnehmen

Morgens und abends eiweißreiches Getränk einnehmen

Mindestens 1,5l trinken

THERAPIEZIELE – 3.TAG nach OP

Min. **8h** außerhalb des Bettes aufhalten

Den Stationsflur 8-mal auf- und abgehen

Selbstständig Treppen steigen

Eine Runde um den Löschteich gehen (bei gutem Wetter)

1200 Schritte laufen

Leistungen und Befinden im Fast-Track-Tagebuch notieren

THERAPIEZIELE – 4.TAG nach OP

maximale Gehstrecke im Tagebuch erfassen

mindestens bis zum Parkplatz laufen können

Tagebuch und den **Schrittzähler** in den Briefkasten im Bewegungsraum einwerfen oder beim Pflegepersonal abgeben

Entlassungsgespräch am: _____ um _____ Uhr im Aktivitätsraum