

# Vor der Operation

Mit diesen Hinweisen wollen wir Ihnen helfen, Ihren Klinikaufenthalt und die Zeit nach der Operation zu planen.

## *Seien Sie vorbereitet!*

Richten Sie Ihr Zuhause für die Zeit nach der Operation her. Sprechen Sie Ihren Arzt auch auf die Möglichkeiten von Krankengymnastik vor der Operation an. Dieses Kapitel ist Ihr Fahrplan, nach dem Sie in den nächsten Monaten aktiv werden sollten: Wohnungs-Check, Untersuchungen, Gespräche.

## *Wohnungs-Check*

### **Hauseingang/Treppenhaus**

Gibt es Stolperfallen wie lose Fußmatten? Ist die Beleuchtung ausreichend? Reicht die Flurlichtschaltung aus, um auch langsam im Hellen die Treppen hinaufzusteigen? Ausgetretene Treppen können durch rutschfeste, jedoch keinesfalls lose Beläge, ausgebessert werden. Gibt es den für Sie wichtigen seitlichen Handlauf?

### **Flur**

Schaffen Sie sich im Flur eine Sitzgelegenheit und eine Ablage für alles, was Sie beim Hereinkommen in der Hand haben. Stellen Sie auch das Telefon zentral und gut erreichbar auf, damit Sie nicht in Eile lange Wege gehen müssen.

## **Bad und WC**

Rutschige Läufer sind Stolperfallen. Hilfreich sind zusätzliche Haltegriffe – etwa für den Einstieg in Dusche oder Badewanne. Wenn kein Wannen- oder Duschsitz vorhanden ist, könnten Sie auch einen stabil stehenden Plastikhocker nehmen. Für niedrige Toiletten gibt es Aufsätze.

## **Schlafzimmer**

Ihr Bett sollte eine bequeme Sitzhöhe haben. Eventuell können Sie eine zusätzliche Matratze einlegen. Wenn Sie den Lichtschalter nicht vom Bett aus bedienen können, legen Sie sich vielleicht eine Taschenlampe auf die Ablage am Bett, damit Sie nachts nicht stolpern.

## **Küche**

Gegenstände, die Sie häufig brauchen, sollten in Griffhöhe sein. Mit einem Servierwagen vermeiden Sie unnötige Wege. Bereits im Vorfeld zubereitete Speisen, die Sie tiefgekühlt aufbewahren und später nur aufwärmen müssen, können Ihnen in den ersten Wochen eine Erleichterung sein.

## **Wohnzimmer**

Stolperfallen wie lose Kabel oder Teppichkanten lassen sich relativ unproblematisch beseitigen. Dicke Teppiche mit wulstigen Kanten könnten Sie für die erste Zeit beiseite räumen.

## *Hilfsmittel*

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Hilfsmittel für Sie sinnvoll sein könnten:

- Anziehstäbe, Slipanzieher, Strumpfanzieher, Strumpfhosenanzieher
- Langer Schuhlöffel
- Badewannensitz, Duschhocker, Duschunterlage, Sitzbadewanne, Toiletten-sitzerhöhung
- Servierwagen
- Erhöhung für Sitzflächen, Haltegriffe, Klappsitz
- Rutschfeste Unterlagen
- Greifzange, Schwamm mit langem Stil
- Gehstützen, Gehwagen
- Keilkissen
- Verlängerungskabel mit Mehrfachstecker
- Evtl. eine zweite Matratze (siehe Wohnungs-Check)