



Herz- und Thoraxchirurgie

Patienteninformation zur Herzoperation

Wissenswertes für die Zeit vor, während und nach
Ihrer Herzoperation



**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**

Herzzentrum Trier

Kardiologie | Herzchirurgie | Rhythmologie

Herz- und Thoraxchirurgie

Patienteninformation zur Herzoperation

Wissenswertes für die Zeit
vor, während und nach Ihrer Herzoperation

Impressum

Herausgeber

© Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1 · 54292 Trier
www.bk-trier.de
info@bk-trier.de

Layout, Satz und Gestaltung

Marco Nottar Werbeagentur
Trier | Wasserbillig

Verantwortlich für Text und Inhalt

Herzzentrum Trier
Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie
www.herzzentrum-trier.de

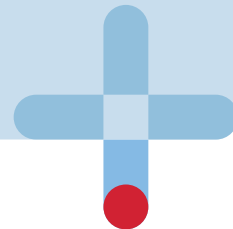
Prof. Dr. med. Ivar Friedrich, Chefarzt
Terrence John Donovan, Oberarzt
Susanne Schommer, Stationsleitung 2A
Ellen Schiffmann, Fachstelle Pflege

Patienten-Informationszentrum (PIZ)

Ausgabe

Februar 2022

Vorwort



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie werden in der Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie des Herzzentrums Trier operiert. Diese Broschüre vermittelt Ihnen Informationen über den stationären Verlauf und soll helfen, mögliche Fragen zur Alltagsbewältigung nach der Entlassung zu beantworten.

Bitte verstehen Sie diese Broschüre als ein zusätzliches Informationsangebot. Sie ersetzt nicht die Beratung durch medizinische, pflegerische oder therapeutische Fachexperten zur Einschätzung Ihrer individuellen Situation oder zur Festlegung von Therapien.

Die Autoren

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

Aufenthalt im Krankenhaus	6
Die Aufnahme	6
Pflegerisches Aufnahmegespräch (Pflegeanamnese)	6
Vorbereitende Untersuchungen	7
Ärztliches Aufnahmegespräch (Ärztliche Anamnese)	7
Anästhesiegespräch	7
Vorbereitung auf die Operation	8
Essen und Trinken	8
Einnahme von Medikamenten	8
Verdauungstrakt	8
Verringerung des Infektionsrisikos	8
Überprüfung des Kreislaufs	9
Nach der Operation	10
Auf der Intensivstation	10
Räumliche Umgebung	10
Ihr Aufenthalt auf Station	11
Essen und Trinken	11
Bewegung	11
Besuchszeiten	12
Ihre Ansprechpartner	12
Regelversorgung	12
Ihre Meinung	13
Anschlussheilbehandlung / Rehabilitation	13

Wieder zu Hause	14
Das Brustbein und die Wunde	14
Umgang mit Schmerzen	14
Körperliche Belastung und Sport	14
Aspekte der Körperpflege und Wellness	15
Essen und Trinken	15
Umgang mit Alkohol und Tabak	16
Autofahren und Reisen	16
Sexualität	17
Seelische Auswirkungen	17
Gerinnungshemmung („Blutverdünnung“)	17
Besonderheiten nach einer Herzklappenoperation.....	18
Kontaktadressen	19
Weiterführende Informationen	22
Anhang Anleitung: Brustbeinschonende Verhaltensmaßnahmen nach einer Herzoperation	24
Anleitung: Atemübungen vor und nach einer Herzoperation	25
Anleitung: Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus	26
Anleitung: Vorbeugung von Schmerzen im Krankenhaus	27

Aufenthalt im Krankenhaus

Die Aufnahme

Nach Ihrer Ankunft im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier werden Sie zunächst in unserer zentralen Patientenaufnahme im Erdgeschoss des Hauptgebäudes (Eingangsbereich) registriert. Bitte halten Sie hierfür Ihre Gesundheitskarte und Ihre haus- oder fachärztliche Einweisung bereit.

Auf der Station 2A erfolgen dann die Aufnahmegespräche, es werden Untersuchungen und vorbereitende Maßnahmen für die Operation geplant. Bringen Sie für die Aufnahmegespräche bitte alle medizinischen und pflegerischen Unterlagen mit, die für Ihren Aufenthalt wichtig sein könnten.

Pflegerisches Aufnahmegespräch (Pflegeanamnese)

In diesem Gespräch wird das festgehalten, was für Ihre pflegerische Versorgung während des Aufenthaltes wichtig ist. Dies können Informationen über individuelle Gewohnheiten, aber auch die Beschreibung vorhandener Fähigkeiten oder Einschränkungen sein.

Wenn vorhanden, dann bringen Sie zum pflegerischen Aufnahmegespräch bitte folgende Unterlagen mit:

- Pflegeüberleitungsbogen
- Patientenverfügung (Original)
- Betreuungsverfügung/Vorsorgevollmacht (Original)

Bringen Sie bitte auch Ihre persönlichen Hilfsmittel mit, z.B.:

- Hörgerät
- Brille
- Zahnprothesen
- Rollator / Gehstützen
- Heimbeatmungsgerät / Atemgerät
- Prothesen / Orthesen
- **In der Weite verstellbares Schuhwerk, z.B. Trekking-Sandalen!**

Bitte lassen Sie alle nicht benötigten Wertsachen zu Hause!

Folgende Werte werden ermittelt:

- Körpergröße
- Körpergewicht
- Blutdruck
- Puls
- Temperatur
- Schmerzsituation
- Atemfrequenz/Sauerstoffsättigung

Benennen Sie im Gespräch bitte eine konkrete Person, die im Verlauf Ihres Aufenthaltes Ansprechpartner für die Pflegefachpersonen und Ärzte ist. Diese Person erhält durch Ihre Autorisierung die Berechtigung, Auskünfte über Ihre Situation nach der Operation zu erhalten. Machen Sie bitte entsprechende Angaben (Name, Adresse, Telefon-/Handynummer), um eine Erreichbarkeit zu gewährleisten.

Vorbereitende Untersuchungen

Vor der Operation werden verschiedene Untersuchungen durchgeführt:

- EKG
- Röntgenaufnahmen der Lunge
- Lungenfunktionstest
- Blutentnahmen
- Urinprobe
- Eventuell Ultraschall-Untersuchungen der Blutgefäße der Arme (Arterien) oder der Beine (Venen)
- Nasen-Abstrich (Ausschluss eines MRSA-Erregers)
- Bei Bedarf weitere notwendige Untersuchungen

Ärztliches Aufnahmegespräch (Ärztliche Anamnese)

Ein Stationsarzt wird Sie körperlich untersuchen, Ihre Untersuchungsergebnisse und die mitgebrachten Unterlagen auswerten und mit Ihnen das Aufklärungsgespräch über die Operation führen.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte folgende Unterlagen für dieses Gespräch mit:

- Medikamentenplan vom Hausarzt
- Gerinnungshemmerausweis (z. B. Marcumar ausweis)
- Herzschrittmacher- oder Defibrillatorausweis
- Allergiepass
- Vorherige Behandlungsunterlagen
- Liste bekannter Vorerkrankungen
- Impfpass oder digitaler Impfnachweis

Anästhesiegespräch

Vor der Operation wird sich noch ein Narkosearzt mit Ihnen besprechen. Hierzu ist es wichtig, den ausgefüllten Fragebogen bereit zu halten.

Vorbereitung auf die Operation

In der Zeit unmittelbar vor der Operation gibt es einige Dinge, auf die Sie achten müssen.

Essen und Trinken

Vor der Operation sollte der Magen leer und unbelastet sein. Achten Sie bitte darauf, dass Sie am Tag vor der Herzoperation ...

- nach dem Frühstück nur noch flüssige Kost (Suppen) und Getränke zu sich nehmen.
- ab 24 Uhr abends nichts mehr essen!
- Trinken von klaren Flüssigkeiten ist bis 4 Uhr erlaubt.

Rauchen sollte vor einer Operation grundsätzlich unterlassen werden, da dieses zu schweren Komplikationen sowie einer Verlängerung der Aufenthaltsdauer führen kann.

Einnahme von Medikamenten

Nach den ärztlichen Aufklärungsgesprächen werden die Medikamente für die Zeit vor der Operation verordnet. Bitte nehmen Sie ab diesem Zeitpunkt keine eigenen Medikamente mehr ein.

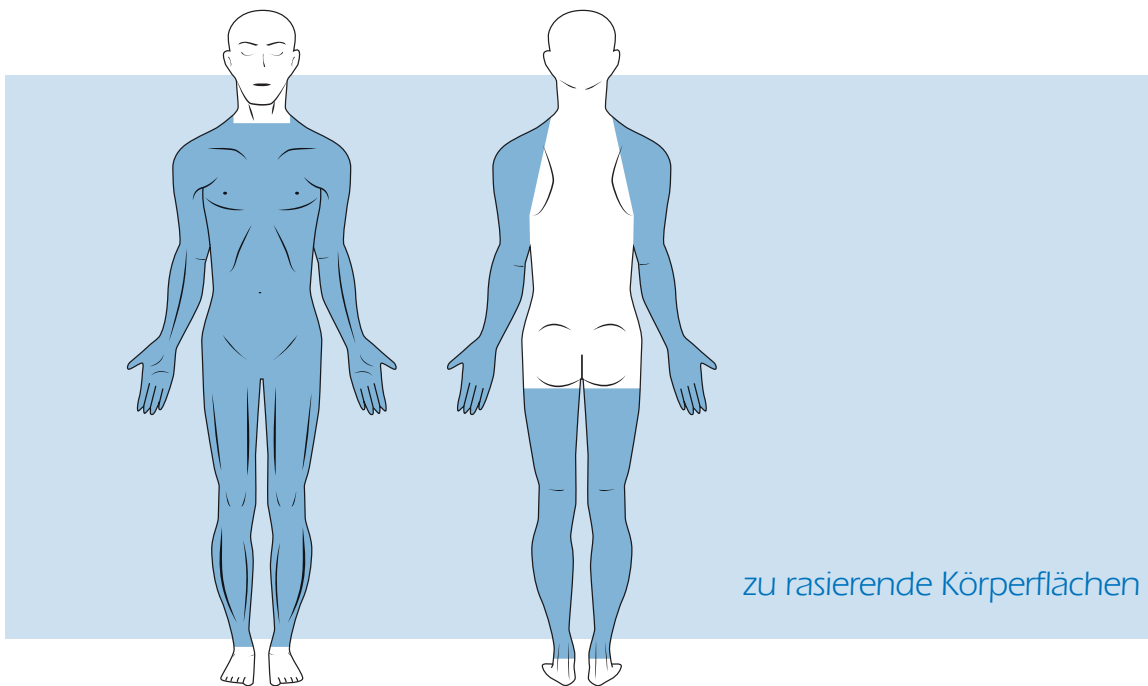
- Bei insulin- und tablettenpflichtigen Diabetikern werden regelmäßige Blutzuckermessungen durchgeführt. Anhand dieser Werte wird die Dosierung aller Diabetes-Medikamente (Tabletten, Insulin), besonders im Hinblick auf veränderte Kost und Nüchternheit, von uns übernommen.
- **Achten Sie bitte darauf**, dass Sie nach der Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln nicht mehr alleine, sondern nur mit Unterstützung durch Pflegefachpersonen aufstehen, um die Gefahr eines Sturzes zu minimieren.
- Wenn Sie zu Hause Medikamente einnehmen, die bekanntermaßen sehr selten sind und nicht überall vorrätig sein können, dann bringen Sie bitte einen kleinen Vorrat für 3-5 Tage mit, um Medikamentenengpässen vorzubeugen.

Verdauungstrakt

Am Vortag der Operation erhalten Sie im Laufe des Nachmittags einen Einlauf. So soll einer Spontanentleerung des Darmes während der Operation als auch einer Darmträgheit nach der Operation vorgebeugt werden.

Verringerung des Infektionsrisikos

Vor einer Operation ist eine großflächige Rasur am Körper vorgesehen. Die blau markierten Stellen in der nachstehenden Grafik zeigen die zu rasierenden Körperflächen (Arme, Beine, Brustbereich):



Die Haarentfernung wird mittels eines Elektrorasierers vorgenommen. Lassen Sie sich vom Pflegefachpersonal anleiten beziehungsweise hierbei unterstützen. Ihr Hautzustand wird nach der Rasur immer noch einmal überprüft.

Entfernen Sie bitte jeglichen Schmuck (Ohringe/Piercings, Ringe, Halsketten, Armbänder etc.).

Sie erhalten zudem eine spezielle, antibakterielle Lotion zum Duschen:

1. nach der großflächigen Rasur am Vortag
2. morgens am Operationstag

Verwenden Sie bitte nach dem Duschen keinerlei Make-up/Schminke, Hautcremes oder auch Haarspray! Derartige Pflegeartikel würden das Anhaften des Desinfektionsmittels am Körper für die Operation beeinträchtigen und das Infektionsrisiko erhöhen.

Überprüfung des Kreislaufs

Entfernen Sie bitte den Nagellack an allen Finger- und Fußnägeln, damit Ihre Kreislauf-Überwachung sowohl durch die direkte körperliche Untersuchung (Durchblutung der Finger) als auch während der Intensivversorgung über einen Fingerclip mit Lichtsensor gegeben ist.

Nach der Operation

Wenn Sie es wünschen und uns vorab einen Ansprechpartner nennen, wird dieser nach der Operation durch den behandelnden Arzt über den Verlauf des Eingriffs informiert.

Auf der Intensivstation

Nach der Operation benötigen Sie anfangs eine intensive Versorgung. Hierfür werden Sie auf die herzchirurgische Intensivstation (Station 1E1) und danach in den Überwachungsbereich der Pflegestation 2A verlegt.

Über verschiedene Leitungen werden Ihre Körperfunktionen ständig überwacht:

- Blutdruck
- Herzaktivität (EKG: über Elektroden, die auf der Brust festgeklebt sind oder über einen Herzschrittmacher)
- Temperatur
- Sauerstoffgehalt im Körper (über einen Fingerclip)

Über einen am Hals angelegten Venenkatheter können, für Sie kaum merklich, Blutproben entnommen werden; zudem erhalten Sie hierüber:

- Ernährung/Flüssigkeit
- Medikamente in flüssiger Form

Tägliche Messungen, die Ihren Gesundheitsverlauf dokumentieren, sind:

- Ihr Körpergewicht
- Flüssigkeitsmenge, die Sie zu sich nehmen (Getränke, Infusionen)
- Flüssigkeitsmenge, die Sie wieder ausscheiden (Blasenkatheeter)
- Menge des abgeleiteten Wundsekrets (Saug-Drainage im Brustbereich)

Räumliche Umgebung

Die Räumlichkeiten der Intensivstation sind verhältnismäßig hell beleuchtet. Durch die akustischen Signale der Monitore und Infusionspumpen sowie durch die Saug-Drainage entsteht zudem eine ungewohnt „piepende und brummende Geräuschkulisse“. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern! Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist.

Ihr Aufenthalt auf Station

Die Pflegefachpersonen ermitteln Ihren Pflegebedarf und orientieren sich an Ihren individuellen Bedürfnissen. Das Ziel der pflegerischen Unterstützung ist es, Gefährdungen abzuwenden und Ihre Selbständigkeit zu fördern.

Sie erhalten bei Bedarf Unterstützung bei alltäglichen Tätigkeiten, z. B. bei der Körperpflege oder der Ausführung von Bewegungen. Während der Zeit, in der Sie weniger mobil sind, erhalten Sie zudem immer wieder Hilfe bei der Veränderung Ihrer Liegepositionen. Durch diese Lagerungen werden einzelne Körperstellen vom Auflagedruck entlastet und ein tiefes Durchatmen gefördert. Dies beugt Komplikationen, wie einem Druckgeschwür oder einer Lungenentzündung, vor.

Regelmäßig werden Ihre Operationswunden und deren Heilungsprozess überprüft. Ebenso wird Ihr Befinden nach der Operation, unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel und medizintechnischer Geräte, überwacht.

Schmerzen können heute sehr wirksam und sicher behandelt werden. Scheuen Sie sich bitte nicht, uns anzusprechen, wenn Sie unter Schmerzen leiden (siehe weitere Informationen zu Schmerzen im Anhang S. 27).

Essen und Trinken

In der ersten Zeit erhalten Sie notwendige Nährstoffe und Flüssigkeit über Infusionen. Danach erhalten Sie Schonkost (Joghurt, Suppen) und im weiteren Verlauf eine Aufbaukost. Das bedeutet, dass Ihre Mahlzeiten in Bezug auf Zusammensetzung, Menge und Energiegehalt auf Ihre Situation abgestimmt werden.

Aus therapeutischen Gründen wird Ihnen zudem eine bestimmte Trinkmenge verordnet, um Ihr Herz zu entlasten und Wassereinlagerungen vorzubeugen. Achten Sie bitte mit darauf, diese Trinkmenge einzuhalten!

Bei Diabetikern gerät der Blutzucker nach einer Operation ziemlich durcheinander. Diese Schwankungen erfordern häufige Messungen und Anpassungen, die wir für Sie übernehmen. In der Regel normalisiert sich dies mit dem weiteren Heilungsverlauf.

Bewegung

Anfänglich wird Ihre Bewegungsfreiheit durch die Monitorverkabelung, den Venenkatheter, die Saug-Drainage und den Blasenkatheter eingeschränkt sein. Bewegung ist jedoch wichtig, um Ihren Gesundheitsprozess zu fördern sowie bestimmten Komplikationen vorzubeugen (z. B. Blutgerinnsel- und Druckgeschwürbildung oder Lungenentzündung).

Eine Voraussetzung für Bewegung ist Schmerzfreiheit! Bitte geben Sie dem Pflegefachpersonal umgehend Bescheid, falls Schmerzen bei Ihnen auftreten sollten.

Entsprechend Ihrer aktuellen Verfassung führen die Physiotherapeuten (Krankengymnasten) und die Pflegefachpersonen frühzeitig mit Ihnen Bewegungsübungen durch:

- Aufsteh-Übungen (siehe Anhang): Die Auswirkungen der Operationen (Brustbeinschnitt, Brustwunde) machen es notwendig, bestimmte Verhaltensmaßnahmen beim Aufstehen aus dem Bett oder dem Stuhl zu beachten. Es ist wichtig, dass Sie keinen Druck oder Zug auf den Brustbereich ausüben!
- Geh-Übungen (siehe Anhang): Sichere und regelmäßige Geh-Übungen sind notwendig, um nach der Herzoperation wieder mobil und selbständig zu werden.
- Atem-Übungen: Die Belüftung der Lunge dient der Vorbeugung vor Komplikationen (z.B. Lungenentzündung). Die Übungen sowie die Nutzung von Atem-Hilfsmitteln werden mit Ihnen so trainiert, dass Sie sie auch selbständig durchführen können.

Besuchszeiten

Wenn einer Ihrer Angehörigen Sie auf der Intensiv-, Wach- oder Regelstation besuchen möchte, sollte er sich bitte an den nachfolgend aufgeführten, täglichen Besuchszeiten orientieren. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Unterbrechungen der Besuchszeit für pflegerische Anwendungen, kurzfristig angesetzte Untersuchungen oder Behandlungen zum Wohle des Patienten nach seiner Operation auch in der Besuchszeit vorkommen können.

Intensivstation 1E1

15:00 – 18:00 Uhr

sowie nach Rücksprache mit dem jeweiligen Pflegefachpersonal

Wachbereich 2A

15:00 – 18:00 Uhr

Station 2A

8:00 – 20:00 Uhr

Ihre Ansprechpartner

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an das Pflegefachpersonal auf den jeweiligen Stationen wenden. Auch die behandelnden Ärzte stehen Ihnen über die täglichen Visiten hinaus jederzeit bei Fragen zur Verfügung. Ihr behandelnder Arzt wird vor Ihrer Entlassung ein Abschlussgespräch mit Ihnen führen.

Regelversorgung

Mit dem Fortschreiten Ihrer Gesundheit werden Sie in den Normalbereich der Station 2A verlegt, in dem Ihre medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung nahtlos weitergeht. Pflegerische und physiotherapeutische (krankengymnastische) Maßnahmen sind auch hier Schwerpunkte zur Wiedererlangung von körperlichen Fähigkeiten und zur Vorbeugung von Komplikationen. Hilfsmittel wie der Blasenkatheter, die Saug-Drainage, der Venenkatheter und auch die Monitor-Verkabelung werden schrittweise entfernt.

In Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt wird während des Krankenhausaufenthaltes entschieden, ob eine Anschlussheilbehandlung oder – bei vermehrtem Hilfebedarf – z. B. eine geriatrische Rehabilitation bei Ihnen notwendig ist. Die Abteilung „Soziale Beratung und Betreuung“ (SBB) wird im Bedarfsfall von den Pflegefachpersonen informiert und übernimmt die Formalitäten:

- Beantragung bei dem zuständigen Leistungsträger (z.B. Krankenkassen, Rentenversicherung) schon während Ihres Krankenhausaufenthaltes
- (Termin-) Absprachen mit der jeweiligen Rehabilitationsklinik

Ihre Meinung

Wir sind an den Rückmeldungen oder Anregungen zu Ihrem Aufenthalt sehr interessiert. Dazu erhalten Sie bei der Aufnahme einen Fragebogen zur Patientenzufriedenheit. Diesen Bogen können Sie ausgefüllt in die bereitgestellte Box am Haupteingang werfen oder auf Ihrer Station abgeben. Der Bogen enthält ebenfalls Hinweise, wie Sie online an der Befragung teilnehmen können.

Bei der Entlassung erhalten Sie einen Kurzfragebogen der herzchirurgischen Abteilung.

Angehörige finden zudem im Besucherraum der Intensivstation 1E einen Rückmeldebogen zum Intensiv-aufenthalt vor.

Die Teilnahme an den Befragungen ist selbstverständlich freiwillig.

Für Ihre Rückmeldung bedanken wir uns schon im Voraus.

Anschlussheilbehandlung / Rehabilitation

Rehabilitationskliniken bieten speziell auf Herzerkrankungen abgestimmte Übungen und Trainingseinheiten an. Jeder Patient erhält einen Behandlungsplan, der sich an seiner individuellen Belastungsfähigkeit (Belastungsgrenzen) orientiert und der die konkreten Übungen und Trainings sowie deren Intensität festlegt. Übungen und Trainings können sein:

- Ergometertraining: Fahrradergometer
- Gruppen-Gymnastik
- Atemtraining / Atemgymnastik
- Krafttraining: medizinische Trainingstherapie
- Massagen: krankengymnastische Einzelbehandlungen
- Terraintraining: Walken oder Laufen / Joggen in unterschiedlichen Intensitätsgraden, z.B. 30- oder 60- minütiges zügiges Gehen

Ihre Pulswerte werden während Ihrer Aktivitäten regelmäßig kontrolliert und überwacht. Anhand dieser Messungen werden sowohl Ihre Belastungsgrenzen festgelegt als auch – bei wieder gestiegener Belastungsfähigkeit – die Übungen und Trainings des Behandlungsplans entsprechend angepasst.

In der Regel dauert der Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik drei Wochen. Über eine Verlängerung des Aufenthaltes entscheidet der behandelnde Arzt vor Ort. Sie erhalten bei der Entlassung individuelle Belastungs- und Verhaltensempfehlungen für Ihre Zeit nach dem stationären Aufenthalt, die bei den nachfolgend aufgeführten Informationen Anwendung finden.

Wieder zu Hause

Als Betroffener können Sie durch eigenes Verhalten nachhaltig zum Erfolg Ihrer Gesundheit beitragen! Nachfolgend sind hierzu Informationen, Empfehlungen und Tipps zu verschiedenen Aspekten des Alltags aufgeführt.

Das Brustbein und die Wunde

Das Brustbein, der Knochen unter der Brustwunde, wurde bei der Operation längs durchtrennt und mit kleinen Drahtschlingen wieder verschlossen; die Drähte selbst verbleiben in der Regel. Das Brustbein benötigt ca. drei Monate, bis es wieder fest zusammengewachsen ist.

Die Hautwunde ist normalerweise nach 12 – 14 Tagen komplett verheilt. Dies bedeutet, dass die Wunde trocken und die Haut im Wundbereich nicht gereizt ist. Sollte die Wunde nach der Entlassung nässen, stark gerötet, geschwollen oder überwärmt sein, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit uns auf. Dergleichen wenn Sie ein Knacken oder Knirschen verspüren oder das Gefühl haben, dass das Brustbein nicht stabil ist.

Umgang mit Schmerzen

Wundschmerzen können, besonders im Bereich des Brustbeins, noch in einem Zeitraum von Wochen, bis zu wenigen Monaten auftreten. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem behandelnden Hausarzt über eine auf Sie abgestimmte Schmerzbehandlung.

Während der Heilungsphase des Brustbeins und der Hautwunde kann es sein, dass sich der Brustinnenraum beziehungsweise das Herz etwas anders für Sie anfühlen, z.B. dass Sie einen stärkeren Herzschlag verspüren. Dieser Eindruck vergeht mit Voranschreiten der Heilung.

Nach wenigen Tagen sind die meisten Patienten nahezu schmerzfrei. Bei einigen wenigen kann dies etwas länger dauern.

Körperliche Belastung und Sport

Bitte beachten Sie immer die Empfehlungen aus Ihrem Rehabilitationsaufenthalt! Wenn Sie kreislaufbelastende Aktivitäten anstreben und nicht an einer Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitation teilgenommen

haben, oder sich Ihre Belastungssituation verändert hat, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Hausarzt. Grundsätzlich sind regelmäßige Pulskontrollen bei der Sportausübung oder körperlicher Anstrengung sehr zu empfehlen.

Kurz nach der Operation und während der ersten sechs Wochen können Sie sich leicht und gleichmäßig belasten. Vermeiden Sie jedoch starke oder einseitige Beanspruchungen, unter anderem das Heben von Lasten (z.B. Koffer, Reisetaschen, Getränkekisten, Gewichte, etc.).

Regelmäßige und gleichmäßige Betätigung ist gut für das Herz. Sie fördert die körperliche Leistungsfähigkeit sowie das Halten beziehungsweise die Verringerung des Körpergewichts. Radfahren, Wandern oder Walken sind Ausdauersportarten, die besonders empfehlenswert sind. Erst nach ca. drei Monaten sollten wieder Tätigkeiten oder Sportarten ausgeführt werden, die das Brustbein stark belasten können (Druck oder Zug auf das Brustbein, Prellungen). Hierzu zählen sportliche Aktivitäten wie Liegestützen, bestimmte Kraftübungen an Geräten, etc.. Vor der (Wieder-) Teilnahme an einer Sportart sollten Sie Ihre Belastungsfähigkeit jedoch immer noch einmal überprüfen lassen.

In Herzsportgruppen treffen sich Betroffene zum Sport. Die Verbesserung der körperlichen Fitness findet unter Anleitung eines professionellen Übungsleiters und in Anwesenheit eines Arztes statt.

Aspekte der Körperpflege und der Wellness

Je nach Verlauf der Wundheilung, aber schon während des Krankenhausaufenthalts, können Sie relativ bald wieder duschen.

Die Wassertemperatur eines Ganzkörperbades sollten Sie nach den Verhaltensempfehlungen der Rehabilitationsklinik ausrichten, empfohlen wird eine lauwarmer Temperatur. Zu heißes Wasser verursacht eine Weitstellung der Blutgefäße; zu kaltes Wasser bewirkt die Engstellung von Blutgefäßen. Beides belastet den Kreislauf.

Auch Schwankungen zwischen hohen und tiefen Temperaturen bei Saunabesuchen (heißer Saunagang ↔ kaltes Tauchbecken) stellen eine sehr starke Belastung für den Herz-Kreislauf dar und sind eher nicht zu empfehlen. Besprechen Sie Alternativen (z.B. Biosauna mit niedrigeren Temperaturen und einem geringeren Temperaturgefälle) mit Ihrem ärztlichen Ansprechpartner.

Essen und Trinken

Grundsätzlich können Sie im Rahmen einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung alles Gewohnte essen und trinken. Achten Sie jedoch generell auf folgende Punkte:

- Zusätzliche Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes, erfordern eine spezielle Ernährung. Beachten Sie bitte unbedingt die entsprechenden Empfehlungen.
- Auch die Trinkmenge muss bei bestimmten Erkrankungen reguliert werden; insbesondere bei Nierenfunktionsstörungen und Herzschwäche.

- Streben Sie ein optimales Körpergewicht an. Starkes Übergewicht belastet Ihr Herz.
- Nahrungsmittelbestandteile können Einfluss auf die Wirkung verschiedener Medikamente haben. Dies gilt vor allem für Marcumar®, das durch den Vitamin K-Gehalt von Nahrungsmitteln beeinflusst wird.

Nehmen Sie an einer Ernährungsberatung teil! Diese werden von Krankenkassen, von niedergelassenen Ernährungsberatern oder von örtlichen Gesundheitseinrichtungen angeboten. Ein Ernährungsberater kann Ihnen nach Bewertung Ihrer Situation individuelle Empfehlungen zusammenstellen. Bei entsprechender Begründung werden die Kosten für die Beratungsleistung von den Krankenkassen übernommen.

Umgang mit Alkohol und Tabak

Alkohol kann in Maßen genossen werden, wenn keine weiteren Gründe dagegen sprechen.

Vom Rauchen ist entschieden abzuraten! Rauchen fördert die Bildung von Gefäßverkalkungen, die den Erfolg einer Herzoperation und langfristig die Gesunderhaltung beeinträchtigen!

Nehmen Sie an einer Raucherberatung und -entwöhnung teil. Entsprechende Angebote werden sowohl in Rehabilitationskliniken als auch ambulant angeboten und die Kosten in der Regel von der Krankenkasse übernommen und erstattet. Information und Beratung zur Raucherentwöhnung erhalten Sie auch im Patienten-Informationszentrum.

Autofahren und Reisen

Sie können wieder selbst Autofahren, sobald Sie eine ausreichende Belastungsfähigkeit zurückerlangt haben. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Hausarzt.

Wenn nach der Herzoperation Ihre ursprüngliche Belastungsfähigkeit gegeben ist, können Reisetätigkeiten – auch Flugreisen – wieder aufgenommen werden. Als Vorbereitungen sind dabei zu empfehlen:

- Lassen Sie Ihr Herz vor Reiseantritt noch einmal untersuchen.
- Klären Sie frühzeitig ab, ob Impfungen für das Reisegebiet notwendig sind.
- Nehmen Sie Ihre Behandlungsunterlagen (letzter Arztbrief, Herzausweis, etc.) mit.
- Klären Sie den Bedarf Ihrer Medikamente für die Reise ab und nehmen Sie diese in ausreichender Menge mit. Lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker bescheinigen, je nach Reiseland auch auf Englisch oder mehrsprachig, dass Sie auf diese Medikamente angewiesen sind und Sie diese mitführen müssen (z.B. im Handgepäck bei Flugreisen).
- Notieren Sie die Inhaltsstoffe der Medikamente, damit im Bedarfsfall im Ausland vergleichbare Medikamente verordnet werden können. Bitte beachten Sie jedoch: Marcumar® oder Ersatzpräparate sind in vielen (auch europäischen) Ländern häufig nicht erhältlich.
- Klären Sie die ärztliche Versorgung und Erreichbarkeit am Urlaubsort frühzeitig ab.
- Erwägen Sie den Abschluss einer Auslandsrankenversicherung, einer Rückholversicherung und einer Reiserücktrittsversicherung.

Sexualität

Ein aktives Sexualeben kann sich günstig auf das psychische und körperliche Wohlbefinden auswirken – auch bei herzoperierten Patienten. Bei Bedarf kann dabei auf zugelassene Potenzmittel in der Regel problemlos zurückgegriffen werden. Hierbei dienen die Belastungsgrenzen, die während der Rehabilitationsmaßnahme festgestellt wurden, als Leitlinie. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, wenn Sie hierzu Fragen haben.

Seelische Auswirkungen

Eine Herzoperation ist für Sie und auch für Ihre Angehörigen ein einschneidendes Ereignis, das viele Bereiche des Lebens betrifft und mit dem es umzugehen gilt.

Obwohl sich nach einer Herzoperation ein „körperliches Verbesserungsgefühl“ einstellt, kann es vorkommen, dass Sie sich gleichzeitig niedergeschlagen fühlen. Mit der merklichen Steigerung der körperlichen Belastungsfähigkeit erhalten Sie jedoch stetig mehr Sicherheit und Unabhängigkeit. Dadurch vergeht in der Regel die Phase der Niedergeschlagenheit. Gespräche mit anderen Betroffenen (z.B. im Herzsport oder in Selbsthilfegruppen) können sehr hilfreich sein. Sollte ein Gefühl der Niedergeschlagenheit länger anhalten und belasten, besteht die Möglichkeit, professionelle Gespräche in Anspruch zu nehmen.

Gerinnungshemmung („Blutverdünnung“)

Medikamente wie Marcumar® hemmen die Blutgerinnung. Sie setzen die Produktion körpereigener Gerinnungseiwieße, zu deren Bildung Vitamin K benötigt wird, herab. Die Blutgerinnungszeit wird durch die Einnahme der Medikamente gezielt verlängert, der Entstehung von unerwünschten Gerinnseln wird entgegengewirkt und Komplikationen wie Embolien und Thrombosen werden verhindert. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird diese medikamentöse Behandlung auch als „Blutverdünnung“ bezeichnet.

Bitte beachten Sie, dass bei der Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten besondere Verhaltensregeln im Alltag und bei medizinisch-pflegerischen Maßnahmen zu berücksichtigen sind. Dies sind zum Beispiel:

- Anpassung der Ernährung (weniger bzw. immer gleich viel Vitamin K konsumieren)
- Vermeidung von Aktivitäten mit Verletzungsrisiko: z.B. Handwerkertätigkeiten, risikoreiche Sportarten
- keine Spritzen in tiefes Gewebe
- Vermeidung von Infektionen: Tragen Sie z.B. immer Handschuhe bei der Gartenarbeit
- Aufsuchen eines Arztes bei stärkeren Blutungen

Die Medikamente schützen Sie vor bestimmten Komplikationen, gleichzeitig kann die „Blutverdünnung“ bei Verletzungen zu starken Blutungen führen.

Bitte informieren Sie sich ausführlich hierzu! Bitte informieren Sie immer alle an Ihrem Versorgungsprozess beteiligten Ärzte, Pflegefachpersonen, Therapeuten etc., dass Sie blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen! Mehr Informationen dazu finden Sie in der Broschüre „Leben mit Gerinnungshemmern“ (siehe S. 22, weiterführende Informationen).

Besonderheiten nach einer Herzklappen-Operation

Nach einer Herzklappen-Operation ist es besonders wichtig, Entzündungen der Herzinnenhaut vorzubeugen (Endokarditisprophylaxe)!

Achten Sie auf eine gute und ausreichende Mundhygiene! Durch einen gesunden Status der Mundhöhle können Sie erreichen, dass keine Wunden in der Mundhöhle entstehen und Keime hierdurch in den Blutkreislauf gelangen.

Bitte informieren Sie vor potentiellen Eingriffen/Operationen die behandelnden Ärzte über Ihre vorangegangene Herzklappen-Operation. Solche Eingriffe können z.B. sein:

- zahnärztliche Eingriffe (Gefahr des Zahnfleischblutens)!
- Entfernung der Gaumenmandeln
- chirurgische oder diagnostische Eingriffe im Bereich der Atemwege, im Speiseröhren-Magen-Darm-Bereich oder Harnblasen-, Harnwegs- und Genitalbereich

Bei solchen Eingriffen sind im Vorfeld spezielle Medikamentengaben zur Infektionsprophylaxe notwendig. Sollten Verletzungen auftreten, desinfizieren Sie die Wunde gründlich. Suchen Sie bei größeren Verletzungen (Infektionsgefahr!) bitte Ihren behandelnden Arzt auf.

Ihr Herzklappenpass mit Informationen zu Ihrer Herzklappe wird Ihnen von uns ausgehändigt. Sollte dieser Pass während Ihres Krankenhausaufenthaltes noch nicht fertiggestellt sein (fabrikatabhängig), wird er Ihnen postalisch zugesandt. Auf jeden Fall erhalten Sie von uns bei Ihrer Entlassung einen vorläufigen Herzklappenpass mit allen notwendigen Informationen.

Informieren Sie immer alle an Ihrem Versorgungsprozess Beteiligten (Ärzte, Pflegefachpersonen, Therapeuten) darüber, dass Sie eine neue Herzklappe haben und einen Herzklappenpass besitzen!

Bitte beachten Sie auch die Empfehlungen bei Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten.

Kontaktadressen

Damit Sie jederzeit wissen, an wen Sie sich wenden können, haben wir sowohl Kontaktadressen der verschiedenen Abteilungen aus unserem Krankenhaus als auch wichtige und interessante Ansprechpartner im ambulanten Bereich aufgeführt:

Ansprechpartner im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier



Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier · Nordallee 1 · 54292 Trier
Telefon: 0651 208-1520 · Fax: 0651 208-1521 · E-Mail: piz@bk-trier.de
www.patienteninformationszentrum.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Die Beratungs- und Informationsstelle ist kostenfrei, unverbindlich und offen für Anfragen aus der Region, für Patienten, Angehörige und Interessierte zu Themen der Gesundheit, Prävention, Pflege und zum Umgang mit Erkrankung. Kostenfrei erhalten Sie hier Raucherberatungen.

Herzzentrum Trier **Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie**

Chefarzt: Prof. Dr. med. Ivar Friedrich
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier · Nordallee 1 · 54292 Trier

Sekretariat/Ambulanz/Stationäre Aufnahme

Telefon: 0651 208-2751 · E-Mail: herzchirurgie@bk-trier.de
Termine nach Vereinbarung

Pflegerische Leitungen

Susanne Schommer
Station 2A und Wachstation
Telefon: 0651 208-2350

Sabine Dellinger
Herzchirurgische Intensivstation 1E1
Telefon: 0651 208-2305

Physiotherapie (Krankengymnastik)

Behandlungszentrum Medico

Leitung: Hans-Werner Gimler

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier · Nordallee 1 · 54292 Trier

Telefon: 0651 208-2905

Termine nach Vereinbarung

Anschlussheilbehandlung, Pflegeüberleitung

Abteilung für Soziale Beratung und Betreuung (SBB)

Leitung: Klaudia Klaus-Höhl

Telefon: 0651 208-1513 (Sekretariat)

Termine nach Vereinbarung

Ambulante Angebote

In der Region gibt es diverse Angebote von Einrichtungen und Institutionen sowie persönliche Initiativen zur Selbsthilfe für Herzpatienten. Selbsthilfe meint in diesem Zusammenhang die Aspekte der eigenen, aktiven Auseinandersetzung mit der Erkrankung.

Herzsport

Sportliche Betätigung ist auch für Herzpatienten möglich. Hierzu werden spezielle Trainings unter professioneller Anleitung angeboten:

Sport in der Herzgruppe (Herz-Kreislauf-Rehabilitation)

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie e.V./Gesundheitspark Trier

Ansprechpartner: Holger Jungandreas

Theobaldstraße 12 · 54292 Trier · Telefon: 0651 4629-864 oder 0651 4629-865

E-Mail: www.gesundheitspark-trier.de

Ambulante Herzgruppe

Bewegungsstraining für Herzkranken unter Anleitung eines qualifizierten Übungsleiters und einer Ärztin

Ort: Grundschule St. Marien, Saarburg-Beurig

Anmeldung: Dr. Levke Grüter, Saarburg

Telefon: 06581 1219 oder 0160 6530163

Kosten: 7,00 €/Monat, fortlaufend, Teilerstattung durch Krankenkassen

Blutgerinnungs-Selbstkontrolle

Die Kontrolle Ihrer Blutgerinnung können Sie in einem Schulungsprogramm erlernen. Anhand der selbst gemessenen Blutgerinnungswerte (INR) kann die Dosierung der Blutgerinnungshemmungs-Medikamente (zur „Blutverdünnung“) selbständig angepasst werden, wodurch die Teilnehmer mehr Unabhängigkeit im Alltag erhalten können.

Weitere Informationen zur Patientenschulung erhalten Sie im:

Schulungszentrum

Herzzentrum Trier

Abteilung für Innere Medizin III – Rhythmologie

Chefarzt: PD Dr. med. habil. Frederik Voss

Ansprechpartnerin: Sarah Gehlen

Nordallee 1 · 54292 Trier

Telefon: 0651 208-983761 · Fax: 0651 208-3769

E-Mail: s.gehlen@bk-trier.de

Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfevereinigungen können aus der Betroffenenperspektive heraus Informationen und Hilfen zur Alltagsbewältigung geben. Konkrete Angebote können Sie erfragen bei:

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier – SEKIS

Gartenfeldstraße 22 · 54295 Trier

Telefon: 0651 141180 · E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

Häusliche Versorgung und Pflege

In Pflegestützpunkten erhalten Sie kostenfreie Beratung zu Fragen der häuslichen Versorgung und Pflege (Antragstellungen, Pfl egetagebuch, ...). In Trier und in den angrenzenden Landkreisen sind diese an verschiedenen Standorten angesiedelt.

Welcher Pflegestützpunkt wohnortnah für Sie jeweils in Frage kommt, können Sie erfragen bei:

Pflegestützpunkte Rheinland-Pfalz

www.sozialportal.rlp.de/aeltere-menschen/pflegestuetspunkte/

Bei der Suche nach der richtigen Adresse hilft Ihnen auch das Patienten-Informationszentrum gerne weiter (Telefon 0651 208-1520).

Weiterführende Informationen

Auf einen Blick: Herzoperationen / Broschüre (2021)

Deutsche Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie e.V.; Deutsche Herzstiftung e.V. (Hrsg.)
Verfügbar unter: www.herzstiftung.de/bestellung#Broschüren_d

Deutsche Herzstiftung e.V.

Vogtstraße 50 · 60322 Frankfurt · Telefon: 069 955128-0
Informationen zu Herzerkrankungen, Umgang mit Herzerkrankungen, Prävention von Herzerkrankungen, Umgang mit Gerinnungshemmern, Online Newsletter, Online Sprechstunde, Bestellmöglichkeiten von Informationsmaterialien und Gerinnungshemmerausweise
Verfügbar unter: www.herzstiftung.de

Videos zu Herzoperationen

Herzzentrum Trier, Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie

- Operationen an der Herzklappe (AKE/MKE/TKE) – Leben ohne Luftnot
- Die koronare Bypass-Operation (ACB) – Neue Wege für das Leben
- Herzchirurgische Möglichkeiten zur Behandlung von Vorhofflimmern (VHF) – Der Rhythmus des Lebens

Verfügbar unter: www.herzzentrum-trier.de/hzt/patienteninfos

Leben mit Gerinnungshemmern/Broschüre (2016)

Patienten-Informationszentrum im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte

Gerinnungshemmer – Anleitung zur Selbstkontrolle des INR-Wertes (Buch)

Hiendlmayer, G. (2007): 2. überarbeitete Auflage. Stuttgart: Kohlhammer

Informationen zum Thema Gerinnungs-Selbstmanagement

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Servicecenter: Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 0800 855 oder online unter: www.coaguchek.de

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes, occupying the majority of the page area below the header.

Verhaltensmaßnahmen nach einer Herz-Operation



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

nach einer Herz-Operation mit Brustbeinschnitt ist es wichtig, bestimmte Bewegungen zu vermeiden, damit die optimale Wund- und Knochenheilung gewährleistet ist. Bitte beachten Sie folgende Informationen.

Hochsetzen im Bett



Seitenlage ist erlaubt



Aufstehen aus dem Bett

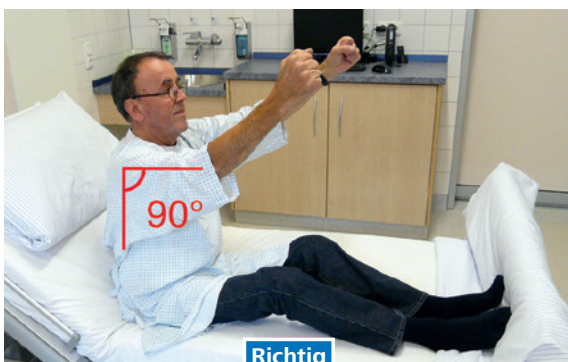


Aufstehen aus dem Stuhl



Stützen Sie sich auf keinen Fall beim Aufstehen aus dem Bett/Stuhl mit den Armen ab. Benutzen Sie die Bettleiter beim Aufsetzen. Drücken Sie beim Aufstehen eine Handtuchrolle oder Ihre Hände gegen Ihre Brust.

Armbewegung



Armbewegungen nur beidseits bis max. 90° im Schultergelenk.

Die Arme dürfen nicht hinter dem Kopf verschränkt werden oder hinter dem Körper abgestützt werden.

Für weitere Fragen stehen Ihnen das Pflegefachpersonal und die Physiotherapie/Medico gerne zur Verfügung.



Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier



Patienten-
Informationszentrum

Wissen.
Zeit.
Zuwendung.



BBT-Gruppe
Mit Kompetenz und
Nächstenliebe im Dienst
für die Menschen

Atemübungen vor und nach einer Herz-Operation



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

vor und nach einer Herz-Operation ist es besonders wichtig, Atemübungen durchzuführen. Das hilft, Komplikationen zu vermeiden. Die nachfolgenden Anleitungen sollen Sie beim Üben unterstützen.

Brustatmung (im Liegen oder Sitzen)



- Handtuchrolle mit den Händen auf der Brust fixieren
- mit **geschlossenem** Mund **langsam** durch die **Nase einatmen**
- Schultern bleiben locker
- durch den **geöffneten** Mund ausatmen
- Übung 15-20x wiederholen

Bauchatmung (im Liegen oder Sitzen)



- Hände auf den Bauch legen
- mit **geschlossenem** Mund **langsam** durch die **Nase einatmen** → „Bauch wird dick“
- durch den **geöffneten** Mund ausatmen → „Bauch wird dünn“
- Übung 15-20x wiederholen

Triflo®-Atemtrainer



- **langsam** und **tief** durch das Mundstück **einatmen**
- eine Kugel so lange wie möglich **in der Schwebe halten**
- Mundstück **aus dem Mund** nehmen und **ausatmen**
- wenn möglich bis auf **zwei Kugeln** steigern, die dritte sollte am Boden bleiben
- Übung 20x wiederholen

RC-Cornet®



- **langsam** und **tief** durch die Nase einatmen
- das Mundstück mit den Lippen komplett umschließen
- **möglichst lange** durch das RC-Cornet® **ausatmen**
- Übung 20x wiederholen
- verbleibt bei Entlassung auf Station

Inhalation



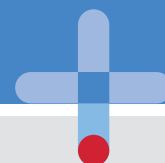
- mit den Lippen und den Zähnen das Mundstück komplett umfassen
- **tief** und **langsam** durch den Inhalator **einatmen**
- **langsam** durch den Inhalator wieder **ausatmen**
- Dauer: 10-15 Minuten
Anwendung: 3x täglich

Allgemeine Informationen

- die Atemübungen, je nach Verordnung, regelmäßig durchführen (1 x pro Stunde)
- **Individuelle Pausen einplanen**
- die Atemübungen bewusst und langsam durchführen, dabei auf eine aufrechte Sitzposition achten
- bei **aufretenden Schmerzen** während der Übungseinheiten bitte das Pflegefachpersonal **sofort** informieren

Für weitere Fragen stehen Ihnen das Pflegefachpersonal und die Physiotherapie/Medico gerne zur Verfügung.

Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

das Risiko für einen Sturz erhöht sich im Alter oder bei Erkrankung und Pflegebedürftigkeit. Um die Sturzgefahr im Krankenhaus zu verringern, haben wir diese Informationen für Sie zusammengestellt.

Bei Fragen können Sie sich gerne an das Pflegefachpersonal wenden.

- Informieren Sie das Pflegefachpersonal bei der Aufnahme über vorangegangene Stürze oder sonstige Gegebenheiten, die ein Sturzrisiko begünstigen.
- Sprechen Sie Gangunsicherheiten und Schwindel bei der Visite an.
- Klingeln Sie und lassen Sie sich begleiten, wenn Sie unsicher sind oder Ihnen schwindlig ist.
- Gehen Sie nicht auf Socken oder barfuß. Tragen Sie immer gut sitzendes Schuhwerk, damit die Ferse Halt hat.
- In Situationen, in denen Sie keine Schuhe tragen können, empfehlen wir das Tragen von rutschfesten Stoppersocken (Socken mit Gumminoppen an den Sohlen). 
- Stehen Sie langsam auf und verweilen Sie eine kurze Zeit in sitzender Position. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die neue Lage zu gewöhnen.
- Verschaffen Sie sich vor dem Aufstehen von der Bettkante oder vom Stuhl mit den Füßen Bodenkontakt.
- Benutzen Sie die empfohlenen bereitgestellten Hilfsmittel (z. B. Gehstützen, Rollator) stets nach Anweisung und Anleitung. Ihre Hilfsmittel sollten immer für Sie in erreichbarer Nähe sein.
- Klappen Sie die Fußstützen an Roll- und Toilettenstühlen weg und stellen Sie die Bremsen fest bevor Sie aufstehen.
- Dies gilt auch für die Bremse am Rollator.
- Trinken Sie ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen. Beachten Sie dabei die durch den Arzt verordnete Trinkmenge.
- Schalten Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen.
- Benutzen Sie stets Ihre Sehhilfen und Hörgeräte.
- Räumen Sie Stolperfallen wie Koffer, Taschen, Schuhe usw. aus dem Weg.
- Befolgen Sie die ärztlichen und pflegerischen Anweisungen bezüglich Medikamentenwirkung und verordneter Bettruhe.
- Stürze während Ihres Krankenhausaufenthaltes melden Sie bitte dem Pflegepersonal, auch wenn Sie sich nicht verletzt haben.
- Bitte melden Sie sich auch, wenn Sie nur „fast“ gestürzt wären.

[Fragen Sie nach unserer Informationsbroschüre zur Vermeidung von Stürzen in der häuslichen Umgebung.](#)

Patienten-Informationszentrum

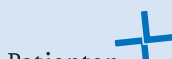
Erdgeschoss, Nähe Eingangshalle

Telefon 0651 208-1520

www.patienteninformationszentrum.de



Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier



Patienten-
Informationszentrum

Wissen.
Zeit.
Zuwendung.



BBT-Gruppe
Mit Kompetenz und
Nächstenliebe im Dienst
für die Menschen

Vorbeugung von Schmerzen im Krankenhaus

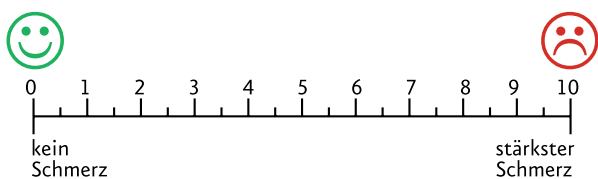


Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

um auftretende Schmerzen frühzeitig lindern zu können und Ihnen den Umgang mit Schmerzen zu erleichtern, haben wir diese Information für Sie zusammengestellt.

Bei Fragen können Sie sich gerne an das Pflegefachpersonal wenden.

- Bei beginnenden Schmerzen, wenn die Schmerzen nicht ausreichend gelindert sind oder schlimmer werden, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt oder das Pflegefachpersonal.
- Damit Ihr Arzt sich ein genaues Bild Ihrer individuellen Schmerzen machen kann, beantworten Sie ihm bitte folgende Fragen:
Wo ... befindet sich Ihr Schmerz?
Wie ... fühlt sich Ihr Schmerz an?
Wann ... treten die Schmerzen auf?
Wie ... lange hält der Schmerz an?
Wann ... haben die Schmerzen begonnen?
Was ... beeinflusst Ihre Schmerzen positiv oder negativ?
- Um Schmerzen besser beurteilen zu können, stufen Sie Ihre Schmerzempfindung in einer Skala von 1 bis 10 ein und teilen Sie dieses dem Arzt oder der Pflegefachperson mit. Voraussetzung für eine dauerhafte Schmerzfreiheit ist die regelmäßige Einnahme der Medikamente nach einem festen Zeitplan – auch in schmerzfreien Phasen. Nur so ist ein gleichbleibender Medikamentenspiegel im Körper zu gewährleisten.
- Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Schmerzmedikamenten haben, wie z. B. Unverträglichkeiten oder besonders gute Erfahrungen, teilen Sie diese unbedingt dem Arzt oder der Pflegefachperson mit.
- Mögliche Nebenwirkungen durch Schmerzmedikamente, wie z. B. Übelkeit oder Verstopfung können durch zusätzliche Therapie erheblich gemindert werden. Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Pflegefachperson.
- Bei bestimmten Erkrankungen oder Operationen bekommen Sie bereits vorbeugend Schmerzmittel, damit weitere Therapien wie z. B. Krankengymnastik für Sie schmerzfrei durchgeführt werden können.
- Sie selbst können auch Einfluss nehmen auf die Intensität Ihres Schmerzempfindens. Es gibt Entspannungs-, Atmungs- und Ablenkungstechniken, die Ihnen dabei helfen können. Hierzu erhalten Sie weitere Anregungen in unserem Patienten-Informationszentrum. Hilfreich ist auch der Besuch von Angehörigen.
- Sie leiden unter chronischen Schmerzen? Dann ist es sinnvoll, ein Schmerztagebuch zu führen. Sie erhalten dieses bei dem Arzt, der Pflegefachperson oder im Patienten-Informationszentrum.



Weitere Informationen zum Umgang mit Schmerzen erhalten Sie im Patienten-Informationszentrum.

Patienten-Informationszentrum

Erdgeschoss, Nähe Eingangshalle

Telefon 0651 208-1520

www.patienteninformationszentrum.de

KONTAKT

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Nordallee 1 · 54292 Trier · Telefon 0651 208-0 (Zentrale) · www.bk-trier.de

Herzzentrum Trier

Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie

Telefon 0651 208-2350 (Station 2A)

herzchirurgie@bk-trier.de · www.herzzentrum-trier.de

Patienten-Informationszentrum

Telefon 0651 208-1520

piz@bk-trier.de

www.patienteninformationszentrum.de



**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**

Herzzentrum Trier

Kardiologie | Herzchirurgie | Rhythmologie



**Patienten-
Informationszentrum**

