



KNIEGELENKERSATZ

BEHANDLUNGSPFAD IM LINDENHOFSPITAL

Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern

Tel. +41 31 300 88 11 | Fax +41 31 300 80 57

lindenhof@lindenhofgruppe.ch

lindenhofgruppe.ch

03.20 | 200 | LSE2.361.1



LINDENHOFGRUPPE



Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben sich zusammen mit Ihrem Orthopäden zu einer Gelenkersatz-
operation entschieden.

Gerne möchten wir Sie mit dem Ablauf rund um die Operation vertraut
machen.

Diese Broschüre dient Ihnen nicht nur als Informations- und Beratungsheft,
sondern auch als Notizbuch.

Wir freuen uns, Sie betreuen zu dürfen, und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Behandlungsteam der Orthopädie am Standort Lindenhofspital

NAME: _____

DATUM DER OPERATION: _____

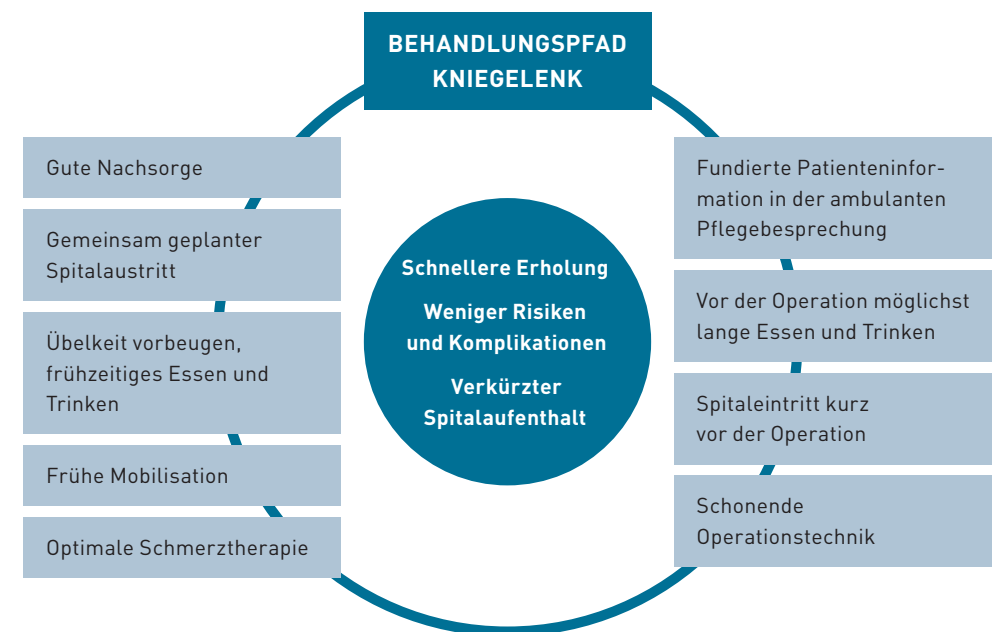


INHALT

ABLAUF DES BEHANDLUNGSPFADES	5
VOR DEM SPITALAUFENTHALT	6
VOR DER OPERATION	9
OPERATIONSTAG	10
NACH DER OPERATION	12
IHRE ANGEHÖRIGEN SIND WILLKOMMEN	17
AUSTRITT	18
NACH DEM SPITALAUSTRITT	21

ABLAUF DES BEHANDLUNGSPFADES

Ziel dieses Behandlungspfades ist es, Ihnen eine Behandlung nach dem neuesten Stand des Wissens zu bieten und die Zusammenarbeit zwischen Arzt, Physiotherapie und Pflege zu koordinieren. Um die Behandlungsziele zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie gut informiert sind, die Behandlungsschwerpunkte verstehen und mittragen. Zögern Sie nicht, uns Fragen zu stellen.





VOR DEM SPITALAUFENTHALT

SPRECHSTUNDE BEI IHREM ORTHOPÄDEN

Sie waren bei Ihrem Orthopäden und haben sich in einem gemeinsamen Gespräch zu einer Operation entschieden. Die vorliegende, Ihnen in der Arztpraxis ausgehändigte Broschüre wird Sie während Ihres gesamten Spitalaufenthaltes begleiten.

AMBULANTE PFLEGE BESPRECHUNG ORTHOPÄDIE

Im Anschluss an Ihr Gespräch mit dem Orthopäden erhalten Sie einen Termin für die ambulante Pflegebesprechung Orthopädie. Dort besprechen Sie mit einer Pflegefachfrau der orthopädischen Abteilung Ihren bevorstehenden Spitalaufenthalt. Sie erklärt Ihnen den genauen Ablauf des Aufenthaltes. Sie erfahren dabei, was wir von Ihnen erwarten und was wir Ihnen zum Erreichen der gemeinsamen Ziele an Unterstützung bieten können.

Die Pflegefachfrau stellt Ihnen anschliessend einige, für Ihre Behandlung wichtige Fragen zu Ihrer Person. Sie wird Ihnen den Blutdruck messen und weitere Untersuchungen durchführen. Sollten zusätzliche Voruntersuchungen nötig sein, wird sie diese für Sie organisieren.

Bitte bringen Sie Ihre Medikamente in der Originalverpackung, Ihre aktuelle Medikamentenkarte sowie medizinische Unterlagen vom Hausarzt oder Orthopäden mit.

Ihr Orthopäde informiert Sie über die Dauer Ihres Spitalaufenthaltes. Damit Sie das Spital nach der Operation gut vorbereitet verlassen können, besprechen wir mit Ihnen frühzeitig den Austritt. Wir zeigen Ihnen mögliche Unterstützungsangebote und geben Anweisungen, damit Sie sich optimal auf die bevorstehende Operation vorbereiten können. Die Pflegefachfrau organisiert für Sie Gehstöcke, sofern Sie noch keine besitzen.

Nehmen Sie zu diesen Gesprächen eine Vertrauensperson mit. Vier Ohren hören mehr als zwei.

WICHTIGE KONTAKTPERSON

Die Pflegefachfrau der ambulanten Pflegebesprechung ist eine wichtige Ansprechperson für Sie. Ihre Visitenkarte finden Sie vorne in dieser Broschüre. Ausserhalb der Besprechungszeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Orthopäden.



PHYSIOTHERAPIEANGEBOT

Als Vorbereitung für die Zeit nach der Operation können Sie das Patientenvideo auf unserer Website ansehen: www.lindenhofgruppe.ch/de/downloads/ unter Physiotherapie

Im Video erhalten Sie wertvolle Informationen bezüglich des Verlaufs nach der Operation. Sie erfahren auch, wie Sie Ihre Rehabilitation mit Bewegungsübungen aktiv beeinflussen können und wie das Team der Physiotherapie Sie dabei unterstützen wird. Ebenfalls zeigen wir Ihnen wirksame Atemübungen für die Zeit nach der Operation.

VOR DER OPERATION

Essen Sie wie gewohnt und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Versuchen Sie in der Nacht vor der Operation so viel und so gut wie möglich zu schlafen. Orangenblütentee und Baldrianpräparate sind natürliche Hilfsmittel, die Sie ohne Bedenken einnehmen können. Falls Sie schon am Tag vor der Operation ins Spital eintreten, können Sie sich mit der Pflegefachfrau oder dem Anästhesisten absprechen, wenn Sie ein Schlafmedikament wünschen.

Achten Sie auf eine gute Körperhygiene und duschen Sie am Abend vor der Operation. Wir bitten Sie, aus hygienischen Gründen auf Kunstnägel und Nagellack an Händen und Füßen zu verzichten.

Wenn Sie sich in den Tagen vor der Operation kränklich fühlen oder sogar Fieber haben, müssen Sie sich unverzüglich mit Ihrem Orthopäden in Verbindung setzen.



OPERATIONSTAG

Am Morgen vor der Operation dürfen Sie bis sechs Stunden vor dem Eintritt feste Nahrung zu sich nehmen. Ab diesem Zeitpunkt müssen Sie nüchtern bleiben. Klare Flüssigkeiten (Wasser und Tee ohne Milch und Zucker) können Sie bis zwei Stunden vor dem Eintritt ins Spital trinken.

EINTRITT INS SPITAL

Was Sie mitnehmen sollten:

- Krankenkassenausweis
- Alle Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen in der **Originalpackung**
- Aktuelle Medikamentenkarte
- Blutgruppenkarte und Allergiepass (wenn vorhanden)
- Alle vorhandenen medizinischen Unterlagen (fragen Sie Ihren Hausarzt)
- Anästhesiefragebogen (ausgefüllt)
- Aufklärungsformular (unterschieden)
- Patientenbroschüre Kniegelenkersatz (inklusive Übungsprogramm)
- Gehstöcke, sofern vorhanden
- Persönliche Effekten inkl. gute Schuhe, Toilettenartikel und bequeme Kleidung (Frottéwäsche stellt Ihnen das Spital zur Verfügung)

ABLAUF

Planen Sie für Ihre Anreise genügend Zeit ein. Melden Sie sich bei der Patientenaufnahme im Lindenhofspital. Nach der administrativen Aufnahme begleitet eine Pflegeperson Sie zum Narkosegespräch mit dem zuständigen Anästhesisten.

Anschliessend führen wir Sie auf die orthopädische Abteilung, wo Sie sich in Ihrem Zimmer einrichten können.

OPERATION

Hier bereiten Sie sich für die Operation vor. Ziehen Sie bitte aus hygienischen Gründen Ihren Schmuck ab und deponieren Sie diesen im Schliessfach in Ihrem Kleiderschrank. Bitte lassen Sie besonders Wertvolles zuhause. Informieren Sie das Pflorgeteam, falls Sie eine Zahnprothese tragen. Von uns erhalten Sie ein Paar knielange Strümpfe zur Thromboseprophylaxe (Risikoverminderung einer postoperativen Blutgerinnselbildung) und ein Spitalnachthemd. Bevor Sie in den Operationssaal gebracht werden, erhalten Sie ein leichtes Beruhigungsmittel. Sie werden auf Abruf von der Pflege in den Operationstrakt begleitet. Dort kümmert sich das Team der Anästhesie weiter um Sie.

Nach dem Aufwachen aus der Narkose werden Sie für ein paar Stunden im Aufwachraum betreut und gepflegt. Sobald Sie wach sind und keine Übelkeit verspüren, dürfen Sie bereits etwas trinken und wenig später ein leichtes Essen zu sich nehmen.



NACH DER OPERATION

Wenn es Ihr Kreislauf und Ihre Schmerzen zulassen, können Sie nach der Operation die meisten Alltagstätigkeiten mit Unterstützung der Pflege und der Physiotherapie rasch wieder selber durchführen: die Toilette benutzen, am Tisch essen, an Stöcken gehen. Am 2. Tag nach der Operation wird die Wunddrainage entfernt, danach dürfen Sie wieder duschen. Sobald die Drainage entfernt ist, findet auch eine Röntgenaufnahme statt, um zu kontrollieren, ob alles in Ordnung ist.

BEWEGUNG

Sobald Sie nach der Operation wach sind, sollten Sie die instruierten Kreislauf- und Atemübungen stündlich durchführen. Wir zeigen Ihnen ebenfalls, wie Sie sich möglichst schmerzfrei im Bett bewegen können. Kleine Bewegungen sind wichtig, damit es nicht zu einem Wundliegen kommt.

Sofern Sie am Vormittag operiert worden sind, können Sie bereits am Nachmittag kurz an einer Gehhilfe aufstehen. Ihre zuständige Pflegefachperson und Physiotherapeutin helfen Ihnen dabei. Wenn es Ihr Kreislauf erlaubt, können Sie sich mit unserer Hilfe am Bettrand kurz erfrischen. Das frühzeitige Aufstehen nach der Operation bringt viele Vorteile mit sich: Das operierte Gelenk erlangt rasch Beweglichkeit, das Risiko für eine Venenthrombose verringert sich und die Verdauung wird angeregt. Zudem kann die Lunge besser belüftet werden und sich entfalten: dies beugt einer Lungenentzündung vor.

Am Tag nach der Operation wird die Mobilisation gesteigert. Schrittweise unterstützt Sie Ihre Physiotherapeutin in den neuen Bewegungsabläufen beim Gehen und Treppensteigen. Zusätzlich werden für Sie Übungen für zuhause zusammengestellt. Das entsprechende Übungsprogramm finden Sie als Einlageblatt im Anhang der Broschüre.

Grundsätzlich betreut Sie das Physiotherapieteam nach der Operation einmal pro Tag. Die Pflege informiert Sie am Morgen über die Uhrzeit Ihrer Physiotherapiebehandlung, damit Sie Ihre Tagesaktivitäten planen können. Ob Sie auch am Wochenende Physiotherapie benötigen, entscheiden die Physiotherapeutin und Ihr Orthopäde individuell.

Falls Ihr Orthopäde dies verordnet, wird das operierte Knie zusätzlich passiv mit einer Bewegungsschiene behandelt. Wir instruieren Sie in deren Gebrauch.



SCHMERZTHERAPIE

Unser Ziel ist es, dass Sie nach der Operation möglichst geringe Schmerzen verspüren. Dies trägt zu einer raschen Genesung bei. Starke Schmerzen vermindern die Wundheilung, schränken die Bewegungstherapien ein, hemmen die Verdauung und führen dem Körper unnötigen Stress zu. Damit wir dieses Ziel erreichen, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie Schmerzen verspüren. Warten Sie damit nicht zu lange. Je früher Sie uns darauf aufmerksam machen, dass Ihre Schmerzen zunehmen, desto schneller können wir reagieren. Warten Sie zu lange und die Schmerzen werden stärker, brauchen Sie entsprechend stärkere Schmerzmittel. Diese können zu vermehrten Nebenwirkungen führen.

Um Ihre Schmerzen individuell zu erfassen, arbeiten wir mit einer Zahlenskala auf einem Schieber. Den Schieber finden Sie vorne in der Umschlagseite. Stellen Sie sich vor, der Wert 0 bedeutet keinen Schmerz und der Wert 10 den, für Sie am stärksten vorstellbaren Schmerz. Wir werden Sie nach der Operation bitten, die Stärke der empfundenen Schmerzen als Zahl auf dieser Skala anzugeben. Dadurch können wir gezielt auf Ihr persönliches Schmerzempfinden eingehen.

THROMBOSEPROPHYLAXE

Nach einer Operation ist das Risiko einer Thrombose (Blutgerinnsel) erhöht. Aus diesem Grund erhalten Sie von uns zwei Paar Antithrombosestrümpfe. In Absprache mit Ihrem Operateur erhalten Sie zudem Tabletten oder Spritzen, um eine Thrombose zu verhindern. Das Pflegeteam wird Sie dabei unterstützen und schulen, damit Sie die Therapie zuhause weiterführen können.

ÜBELKEIT

Durch die Narkose- und Schmerzmittel kann es vorkommen, dass Sie nach der Operation unter Übelkeit leiden. Wir können Ihnen mit Medikamenten bei der Bekämpfung der Übelkeit helfen.

Wenn Sie nach früheren Operationen unter Übelkeit gelitten haben, oder grundsätzlich unter Reisekrankheit und/oder Seekrankheit leiden, informieren Sie bitte Ihren zuständigen Anästhesisten bei Eintritt. Er wird Ihnen schon während der Narkose entsprechende Medikamente verabreichen, sodass Sie beim Aufwachen möglichst keine Übelkeit mehr verspüren.

Kaugummi kauen hilft die Darmtätigkeit anzuregen und somit den Appetit zu fördern. Nehmen Sie Ihre Lieblingssorte Kaugummi gleich mit ins Spital.



ESSEN UND TRINKEN

Genügend Flüssigkeitszufuhr verhindert Kreislaufprobleme bei der Mobilisation nach der Operation. Achten Sie darauf, die Nahrung genügend zu kauen. Gut gekaute Nahrung führt zu weniger Übelkeit. Ziel ist es, dass Sie möglichst rasch wieder normal essen und trinken.

SCHLAF

Nach der Operation liegen Sie auf dem Rücken. Ihr Bein ist in einer Schaumstoffschiene gelagert. Wann Sie wieder auf der Seite oder auf dem Bauch schlafen können, entscheidet Ihr Operateur. Bitte sprechen Sie ihn rechtzeitig darauf an. Haben Sie Mühe mit dem Einschlafen, wenden Sie sich bitte an Ihr Pflorgeteam.



IHRE ANGEHÖRIGEN SIND WILLKOMMEN

IHRE ANGEHÖRIGEN

Ihre Angehörigen sind uns willkommen. Sie tragen maßgeblich zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Genesung bei. Bitten Sie Ihre Besucher, sich bei Ihnen anzumelden. So können Sie Ihre Tagesschwerpunkte ungestört einhalten und die Besucherzahl koordinieren und dosieren.

BESUCHSZEITEN

Montag–Sonntag: 10.00–20.30 Uhr

In Gesellschaft zu essen, macht mehr Freude. Gerne dürfen Ihre Angehörigen mit Ihnen bei uns essen. Gegen Bezahlung können Sie ein Besucheressen bestellen. Wir servieren Ihnen die Mahlzeiten auf Ihrem Zimmer.

ESSENSZEITEN

Mittagessen: 11.30–12.30 Uhr

Abendessen: 17.30–18.30 Uhr



AUSTRITT

Uns ist es ein Anliegen, dass Sie sich sicher fühlen und wissen, wie Sie sich zuhause verhalten sollen. Wir legen grossen Wert darauf, dass Sie all Ihre Fragen vor dem Spitalaustritt klären können. Wenden Sie sich dazu vertrauensvoll an Ihr Pflorgeteam, Ihren Physiotherapeuten und an Ihren Operateur. Wir stehen Ihnen gerne unterstützend und beratend zur Seite.

MEDIKAMENTE

Sie erhalten von uns einen aktuellen Medikamentenplan und alle nötigen Medikamente vor dem Austritt. Bitte klären Sie allfällige Fragen mit Ihrem Pflorgeteam für die Zeit nach dem Austritt.

ABREISE

Organisieren Sie mit Ihren Angehörigen rechtzeitig den Transport nach Hause. Die Austrittszeit im Lindenhof ist um 9.00 Uhr.

BEWEGUNG

Ihr Operateur informiert Sie vor Ihrem Austritt bezüglich Bewegung und Lagerung. Wie lange Sie die Gehstöcke benutzen sollen, hängt ebenfalls von den Verordnungen Ihres Arztes ab.

Die Physiotherapie des Lindenhofs betreut auch ambulante Patientinnen und Patienten, welche die Rehabilitation nach dem Spitalaufenthalt von zuhause aus weiterführen. Zusätzlich steht eine Medizinische Trainings-therapie (MTT) zur Verfügung. Bei Interesse dürfen Sie sich gerne an das Physioteam wenden.

NAHTPFLEGE

Ihr Pflorgeteam instruiert Sie, wie Sie die Operationsnaht zuhause weiter behandeln sollen. Diese Angaben richten sich nach den Verordnungen Ihres Operateurs.

VORBEUGEN EINER VENENTHROMBOSE

Nach einer Operation besteht eine erhöhte Gefahr zur Bildung einer Venenthrombose. Tragen Sie zur Prophylaxe die Strümpfe, die Sie von uns erhalten haben. Die Strümpfe erfüllen ihren Zweck, wenn Sie liegen. Sobald Sie aufstehen und sich bewegen, übernehmen Ihre Beinmuskeln die Funktion zur Vorbeugung einer Venenthrombose. Führen Sie zusätzlich die medikamentöse Thromboseprophylaxe weiter, wie Ihr Orthopäde dies verordnet hat.



NOTIZEN: Was ich vor dem Austritt noch fragen will...

NACH DEM SPITALAUSTRITT

Einige Tage nach Ihrem Spitalaustritt nimmt die Verantwortliche der ambulanten Pflegebesprechung Orthopädie mit Ihnen telefonisch Kontakt auf. Sie erkundigt sich nach Ihrem Allgemeinbefinden, Ihrer Mobilität, nach Ihren Schmerzen und nach der Wundheilung. Bei Fragen und Unsicherheiten gibt sie Ihnen gerne Auskunft und Unterstützung.

Ungefähr sechs Wochen nach der Operation findet eine Nachkontrolle bei Ihrem behandelnden Orthopäden statt.

BEMERKUNGEN/NOTIZEN

Was will ich beim Nachfolgespräch fragen?
Welche Erfahrungen will ich mitteilen?



WAS TUN BEI...

Melden Sie sich bei Ihrem Orthopäden, falls Sie eines der folgenden Zeichen beobachten:

- Fieber (über 38.0°C)
- Vermehrte und stärkere Schmerzen
- Nässende oder gerötete Naht
- Starke Rötung und Überwärmung im Operationsgebiet

Sollten zuhause noch weitere pflegerische Fragen auftreten, können Sie sich bei der **Ortho-Hotline unter Tel. +41 31 300 83 83** melden.

KONTAKTADRESSEN

Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117
3012 Bern
Tel. +41 31 300 88 11
lindenhof@lindenhofgruppe.ch

Ambulante Pflegebesprechung Orthopädie Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117
3012 Bern
Tel. +41 31 300 84 44
pflegebesprechung.orthopädie@lindenhofgruppe.ch

Physiotherapie Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117
3012 Bern
Tel. +41 31 300 80 20
physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch

Pflegeabteilung Orthopädie Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117
3012 Bern
Ortho-Hotline Tel. +41 31 300 83 83