

Operationen an der Bauchspeicheldrüse

# Patiententagebuch

Verlaufsbericht für Patientinnen und Patienten

## Kontakt

ERAS –Nurse  
Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Freya Brodersen



Zentrum für Operative Medizin  
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie  
Haus Ost 10 (Hauptgebäude), 3.OG, Raum 03.8.040.1  
Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf  
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

Telefon: +49 (0) 40 7410 - 55237  
Telefonsprechzeiten: Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr  
Fax.: +49 (0) 40 7410 - 56400  
E-Mail: f.brodersen@uke.de



Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

nach Ihrer Operation sind ausreichende Ernährung und körperliche Bewegung wichtig, weil diese den Erholungsprozess beschleunigen und das Risiko von Komplikationen reduzieren. Es ist uns ein Anliegen, Sie dabei gezielt zu unterstützen.

Anhand dieses Tagebuchs möchten wir mit Ihnen gemeinsam den Prozess Ihrer Erholung beobachten, dokumentieren und Ihre Fortschritte sichtbar machen. Nehmen Sie sich am Ende des Tages Zeit und lassen den Tag noch einmal Revue passieren.

Was hat heute gut funktioniert?

Worauf sind Sie stolz? Was ist Ihr Ziel für morgen?

Operationstag    Gewicht \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Heute dürfen Sie nach der Operation schluckweise unlimited trinken und eine Trinknahrung zu sich nehmen.

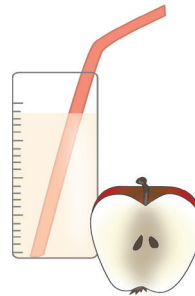
**Haben Sie heute Kaugummi gekaut?**

- ja       nein



**Konnten Sie vor der OP Apfelsaft trinken?**

- ja       nein



**Wieviel haben Sie heute getrunken?**

<500 ml



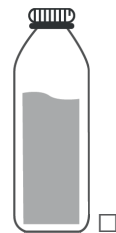
<1000 ml



<1500 ml



>1500 ml



**Haben Sie heute zusätzliche „Proteindrinks“ getrunken?**

- ja \_\_\_\_\_ Päckchen/Tag       nein



**Konnten Sie heute aufstehen?**

- am Bettrand gesessen       im Lehnstuhl gesessen

**Leiden Sie heute unter Übelkeit?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Mussten Sie heute Erbrechen?**

ja  nein

**Spüren Sie Darmtätigkeiten?**

Haben Sie Windabgang?

ja  nein

Hatten Sie Stuhlgang?

ja  nein

**Leiden Sie heute unter Schmerzen?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



Notizen

---

---

---

---

---

---

---

# 1. Tag nach der Operation      Gewicht \_\_\_\_\_

Heute dürfen Sie unlimitiert Trinken und Tee, Suppe, Zwieback, Joghurt essen.

## Haben Sie heute Kaugummi gekaut?

- ja       nein



## Was haben Sie heute gegessen?

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abendbrot: \_\_\_\_\_

## Wieviel haben Sie heute getrunken?

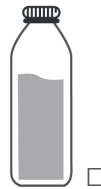
<500 ml



<1000 ml



<1500 ml



>1500 ml



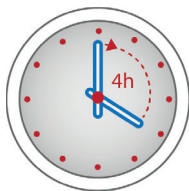
## Haben Sie heute zusätzliche „Proteindrinks“ getrunken?

- ja \_\_\_\_\_ Päckchen/Tag       nein



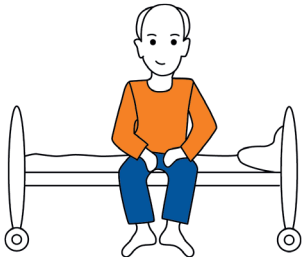
## Wie viele Stunden insgesamt waren Sie heute außerhalb Ihres Bettes?

**Ziel: 4 Stunden am Tag**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Sitzen im Stuhl
- Mahlzeiten am Tisch
- im Zimmer gelaufen
- Spazieren auf dem Flur
- Cafeteria besucht
- Patientenboulevard
- Draußen auf dem Gelände

**Leiden Sie heute unter Übelkeit?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Mussten Sie heute Erbrechen?**

- ja
- nein

**Spüren Sie Darmtätigkeiten?**

- Haben Sie Windabgang?  ja  nein
- Hatten Sie Stuhlgang?  ja  nein

**Leiden Sie heute unter Schmerzen?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



Notizen

---

## 2. Tag nach der Operation      Gewicht \_\_\_\_\_

Heute dürfen Sie unlimitiert Trinken und leichte Vollkost essen.

### Haben Sie heute Kaugummi gekaut?

- ja       nein



### Was haben Sie heute gegessen?

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abendbrot: \_\_\_\_\_

### Wieviel haben Sie heute getrunken?

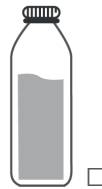
<500 ml



<1000 ml



<1500 ml



>1500 ml



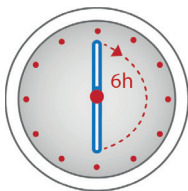
### Haben Sie heute zusätzliche „Proteindrinks“ getrunken?

- ja \_\_\_\_\_ Päckchen/Tag       nein



### Wie viele Stunden insgesamt waren Sie heute außerhalb Ihres Bettes?

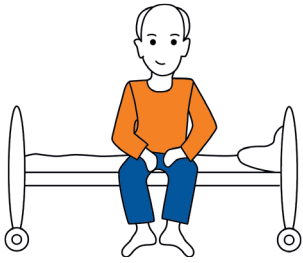
**Ziel: 6 Stunden am Tag**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





- Sitzen im Stuhl
- Mahlzeiten am Tisch
- im Zimmer gelaufen
- Spazieren auf dem Flur
- Cafeteria besucht
- Patientenboulevard
- Draußen auf dem Gelände

**Leiden Sie heute unter Übelkeit?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Mussten Sie heute Erbrechen?**

- ja
- nein

**Spüren Sie Darmtätigkeiten?**

- Haben Sie Windabgang?  ja  nein
- Hatten Sie Stuhlgang?  ja  nein

**Leiden Sie heute unter Schmerzen?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



Notizen

---

### 3. Tag nach der Operation      Gewicht \_\_\_\_\_

Heute dürfen Sie unlimitiert Trinken und nach Appetit normal essen.

**Haben Sie heute Kaugummi gekaut?**

- ja       nein



**Was haben Sie heute gegessen?**

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abendbrot: \_\_\_\_\_

**Wieviel haben Sie heute getrunken?**

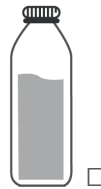
<500 ml



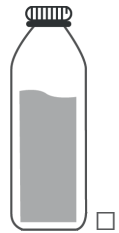
<1000 ml



<1500 ml



>1500 ml



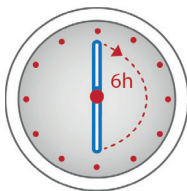
**Haben Sie heute zusätzliche „Proteindrinks“ getrunken?**

- ja \_\_\_\_\_ Päckchen/Tag       nein



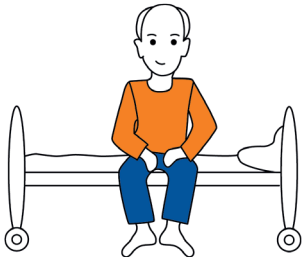
**Wie viele Stunden insgesamt waren Sie heute außerhalb Ihres Bettes?**

**Ziel: 6 Stunden am Tag**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Sitzen im Stuhl
- Mahlzeiten am Tisch
- im Zimmer gelaufen
- Spazieren auf dem Flur
- Cafeteria besucht
- Patientenboulevard
- Draußen auf dem Gelände

**Leiden Sie heute unter Übelkeit?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Mussten Sie heute Erbrechen?**

- ja
- nein

**Spüren Sie Darmtätigkeiten?**

- Haben Sie Windabgang?  ja  nein
- Hatten Sie Stuhlgang?  ja  nein

**Leiden Sie heute unter Schmerzen?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



Notizen

---

## 4. Tag nach der Operation      Gewicht \_\_\_\_\_

Heute dürfen Sie unlimitiert Trinken und nach Appetit normal essen.

### Was haben Sie heute gegessen?

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abendbrot: \_\_\_\_\_

### Wieviel haben Sie heute getrunken?

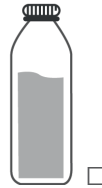
<500 ml



<1000 ml



<1500 ml



>1500 ml



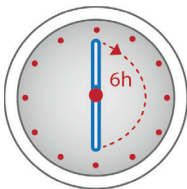
### Haben Sie heute zusätzliche „Proteindrinks“ getrunken?

ja \_\_\_\_\_ Päckchen/Tag       nein



### Wie viele Stunden insgesamt waren Sie heute außerhalb Ihres Bettes?

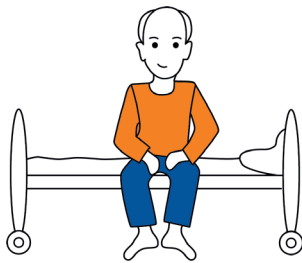
**Ziel: 6 Stunden am Tag**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Sitzen im Stuhl
- Mahlzeiten am Tisch
- im Zimmer gelaufen
- Spazieren auf dem Flur
- Cafeteria besucht
- Patientenboulevard
- Draußen auf dem Gelände

**Leiden Sie heute unter Übelkeit?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Mussten Sie heute Erbrechen?**

- ja
- nein

**Spüren Sie Darmtätigkeiten?**

- Haben Sie Windabgang?  ja  nein
- Hatten Sie Stuhlgang?  ja  nein

**Leiden Sie heute unter Schmerzen?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Notizen**

---

---

## 5. Tag nach der Operation      Gewicht \_\_\_\_\_

Heute dürfen Sie unlimitiert Trinken und nach Appetit normal essen.

### Was haben Sie heute gegessen?

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abendbrot: \_\_\_\_\_

### Wieviel haben Sie heute getrunken?

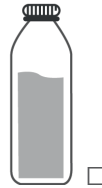
<500 ml



<1000 ml



<1500 ml



>1500 ml



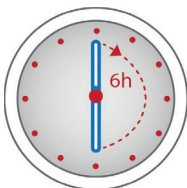
### Haben Sie heute zusätzliche „Proteindrinks“ getrunken?

ja \_\_\_\_\_ Päckchen/Tag       nein



### Wie viele Stunden insgesamt waren Sie heute außerhalb Ihres Bettes?

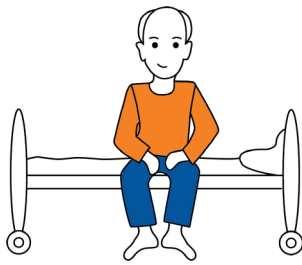
**Ziel: 6 Stunden am Tag**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Sitzen im Stuhl
- Mahlzeiten am Tisch
- im Zimmer gelaufen
- Spazieren auf dem Flur
- Cafeteria besucht
- Patientenboulevard
- Draußen auf dem Gelände

**Leiden Sie heute unter Übelkeit?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Mussten Sie heute Erbrechen?**

- ja
- nein

**Spüren Sie Darmtätigkeiten?**

- Haben Sie Windabgang?  ja  nein
- Hatten Sie Stuhlgang?  ja  nein

**Leiden Sie heute unter Schmerzen?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Notizen**

---

---

## 6. Tag nach der Operation      Gewicht \_\_\_\_\_

Heute dürfen Sie unlimitiert Trinken und nach Appetit normal essen.

### Was haben Sie heute gegessen?

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittag: \_\_\_\_\_

Abendbrot: \_\_\_\_\_

### Wieviel haben Sie heute getrunken?

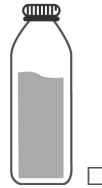
<500 ml



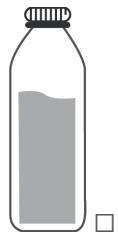
<1000 ml



<1500 ml



>1500 ml



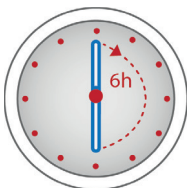
### Haben Sie heute zusätzliche „Proteindrinks“ getrunken?

ja \_\_\_\_\_ Päckchen/Tag       nein



### Wie viele Stunden insgesamt waren Sie heute außerhalb Ihres Bettes?

**Ziel: 6 Stunden am Tag**

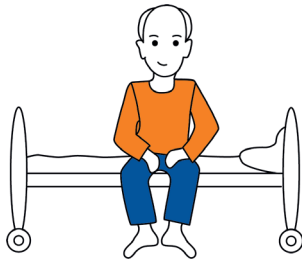


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





- Sitzen im Stuhl
- Mahlzeiten am Tisch
- im Zimmer gelaufen
- Spazieren auf dem Flur
- Cafeteria besucht
- Patientenboulevard
- Draußen auf dem Gelände

**Leiden Sie heute unter Übelkeit?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Mussten Sie heute Erbrechen?**

- ja
- nein

**Spüren Sie Darmtätigkeiten?**

- Haben Sie Windabgang?  ja  nein
- Hatten Sie Stuhlgang?  ja  nein

**Leiden Sie heute unter Schmerzen?** Bitte kreuzen Sie die maximale Intensität an.



**Notizen**

---

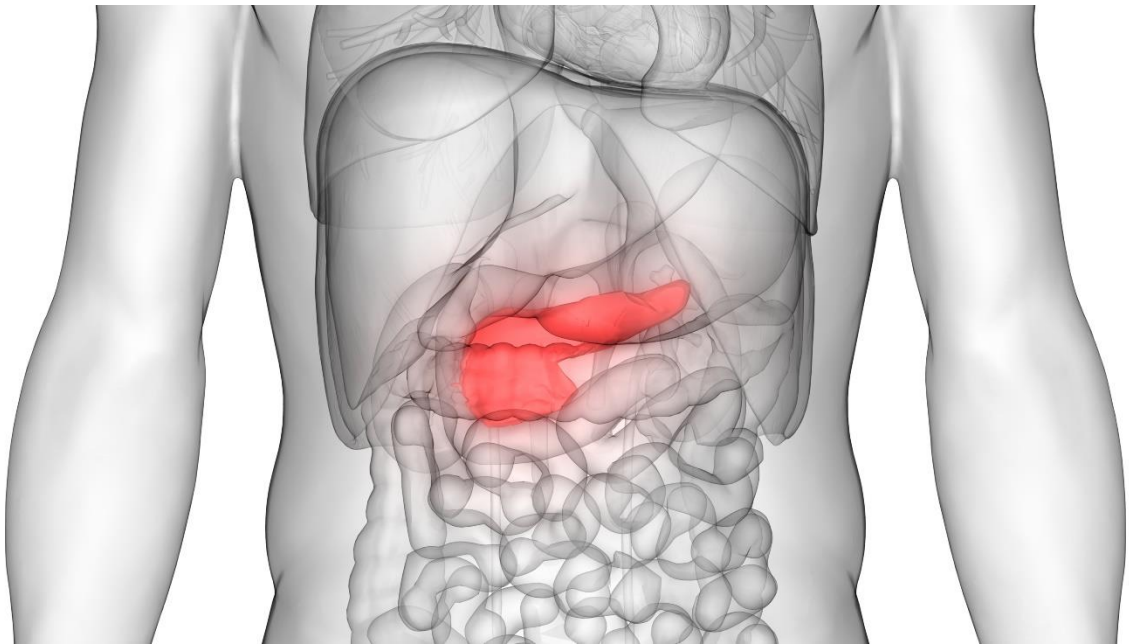
---







# Informationsbroschüre



## für eine Operation an der Bauchspeicheldrüse

Liebe Patientin  
Lieber Patient  
Liebe Angehörige

Diese Informationsbroschüre soll Ihnen helfen die Abläufe rund um Ihre Operation und in unserem Krankenhaus besser zu verstehen.

Bitte lesen Sie diese Informationen aufmerksam durch und zögern Sie nicht uns bei Fragen direkt anzusprechen.

Um eine rasche Genesung nach der Operation ermöglichen zu können arbeiten Chirurgie, Pflege, Physiotherapie, Intensivmedizin, Ernährungsberatung, Intensivmedizin und

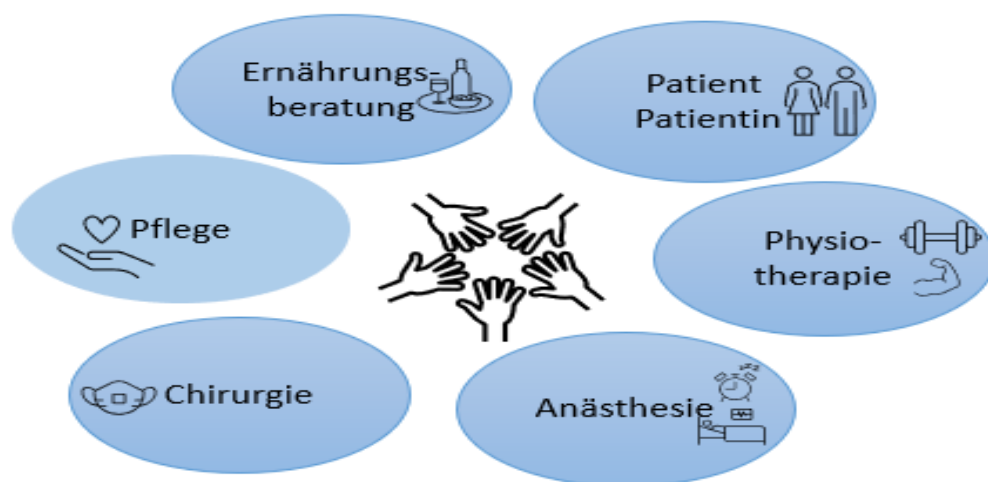
Anästhesie als großes Team zusammen. Diese Professionen bilden bei uns das sogenannte ERAS®-Team.

Die wichtigste Rolle in diesem Team nehmen aber Sie als Patientin oder Patient ein. Nur durch Ihre aktive Mithilfe kann der Erholungsprozess nach einer Operation beschleunigt und verbessert werden. Wie das funktioniert und was Sie tun können erfahren Sie in der ERAS®-Schulung vor Ihrer Operation.

## Was bedeutet ERAS®?

ERAS® ist eine englische Begriffsabkürzung und steht ausgeschrieben für “**E**nhanced **R**ecovery **A**fter **S**urgery”. Dies bedeutet auf Deutsch so viel wie “Verbesserte Genesung nach einer Operation”. Das ERAS®-Behandlungskonzept ist im UKE der Behandlungsstandard bei Operationen an der Bauchspeicheldrüse und ist weltweit an Kliniken etabliert. Das Behandlungsprogramm basiert auf internationalen wissenschaftlichen Erkenntnissen für eine optimale Patientenversorgung. Ziel des ERAS®-Programms ist die Beschleunigung der Erholungszeit und die Reduktion von unerwünschten Ereignissen und Komplikationen nach der Operation. Das ERAS®-Programm unterstützt Sie nach der Operation schnellstmöglich wieder mobil und selbständig zu sein. Dafür ist es jedoch notwendig, dass Sie im Rahmen Ihrer Behandlung eine aktive Rolle einnehmen!

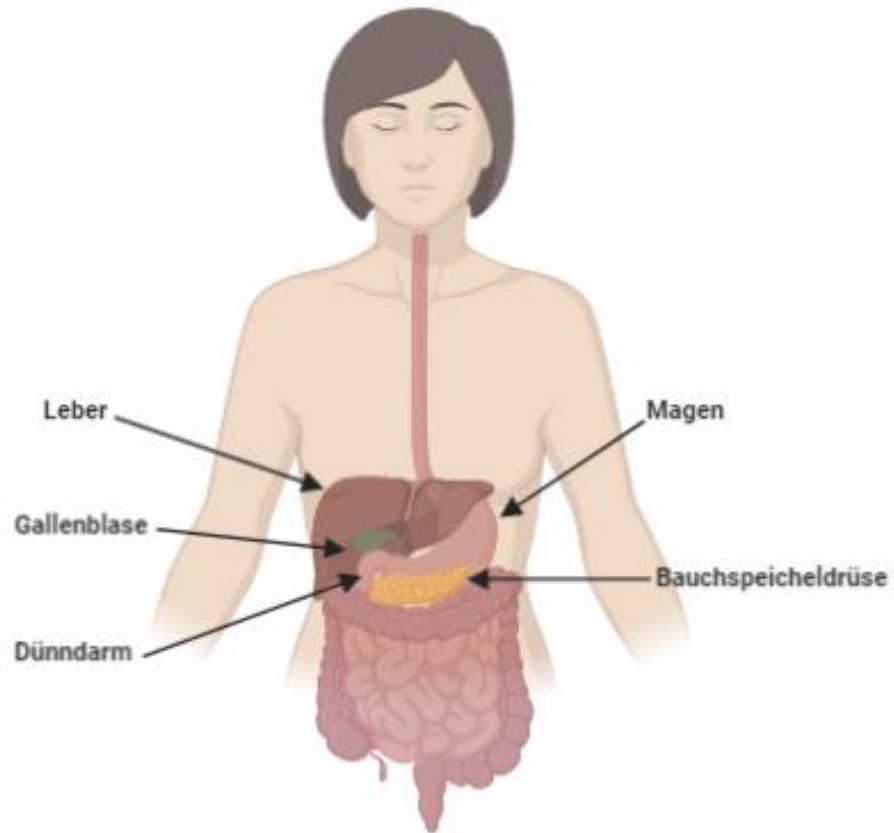
## Das ERAS®-Team – Gemeinsam mit Ihnen für Ihre Genesung



## Wie funktioniert die Bauchspeicheldrüse?

Die Bauchspeicheldrüse gehört zu unseren Verdauungsorganen.

Sie untergliedert sich in Kopf, Körper und Schwanz und liegt dicht am Zwölffingerdarm, dem Magen, der Gallenblase und der Milz.



Die Bauchspeicheldrüse reguliert unsere...



**Verdauung:** Sie produziert einen Verdauungssaft zur Aufnahme von Nährstoffen (insbesondere Fetten) aus unserer Nahrung.

und den...



**Blutzuckerhaushalt:** Sie produziert Insulin und weitere Hormone zur Regulierung unseres Blutzuckers.



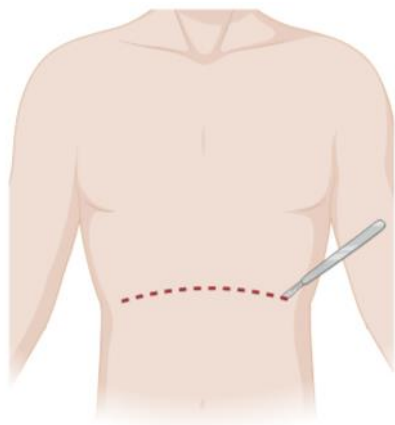
## Was passiert bei einer Operation an der Bauchspeicheldrüse?

Bei einer Operation an der Bauchspeicheldrüse werden, je nach Erkrankung, bestimmte Bereiche der Bauchspeicheldrüse entfernt. In manchen Fällen muss auch die gesamte Bauchspeicheldrüse entfernt werden. Durch die enge Verbindung zu benachbarten Organen kann es erforderlich sein, dass auch dort manche Strukturen entfernt werden müssen.

Die genauen Informationen über das Vorgehen in der Operation erhalten Sie in Ihrem chirurgischen Aufklärungsgespräch. Zögern Sie nicht bei Unklarheiten nachzufragen. Es ist wichtig, dass Sie ihre Behandlung verstehen und nachvollziehen können. Es gibt zwei Arten wie eine Operation durchgeführt werden kann:

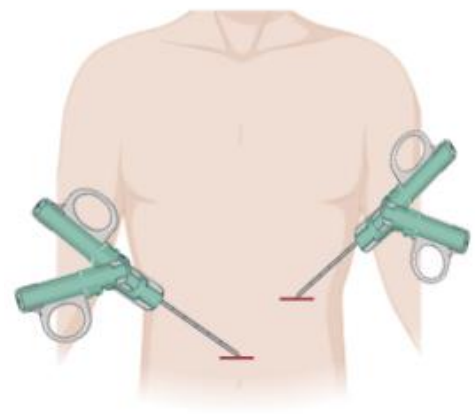
### Laparotomie

(„offen chirurgisch“)



### Laparoskopie

(„Schlüssellochchirurgie“)



Die Entscheidung welches Verfahren gewählt wird bespricht der Chirurg oder die Chirurgin gemeinsam mit Ihnen im Vorfeld. Das

Verfahren hängt von der Erkrankung und vom Ausmaß der Operation ab.

Die Operation erfolgt in Vollnarkose. Für den reibungslosen Ablauf der Narkose sind die Anästhesisten und Anästhesistinnen zuständig. Auch hier haben Sie im Vorfeld ein aufklärendes Gespräch und die Möglichkeiten Fragen zu stellen. Ihre Hausmedikation, Vorerkrankungen und Vorerfahrungen mit Narkosen sind in diesem Gespräch sehr wichtig, damit Ihre individuellen Bedürfnisse in die Behandlung mit einfließen können.

## Die Zeit vor der Operation

Wie Sie sich auf die Operation vorbereiten können...

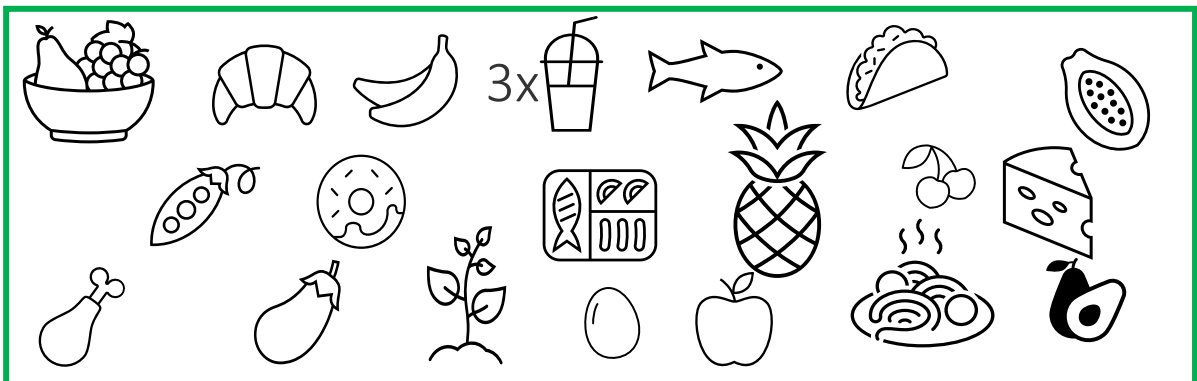
Eine Operation stellt eine große Herausforderung und Belastung für den Körper dar, deshalb ist es wichtig den Körper für die Operation zu trainieren und vorzubereiten. Hierfür nutzen wir aktiv das Zeitfenster, welches zur Operation verbleibt. Auch deshalb findet vor der Operation die ERAS®-Schulung statt.

Bei der ERAS-Schulung ist die ERAS-Nurse mit pflegerischem Expertenwissen, eine Physiotherapeut\*in und eine Ernährungsberater\*in anwesend.

Vor einer Operation gibt es zwei Kernelemente, die Sie gut auf die Operation vorbereiten können: **Ernährung** und **Bewegung**.

## Ernährung

Der Ernährungszustand hat erheblichen Einfluss auf den Genesungsprozess nach einer Operation. Er beeinflusst den Erhalt unserer Muskeln, die Wundheilung, die Verdauung und unser Energielevel. Das Ernährungsteam wird Ihren Ernährungszustand erfassen und Sie individuell beraten. Grundsätzlich empfehlen wir eine reichhaltige, eiweißreiche und ausgewogene Ernährung vor einer Operation. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5L pro Tag). Erlaubt ist was schmeckt und gut vertragen wird.

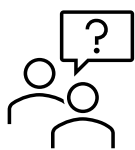
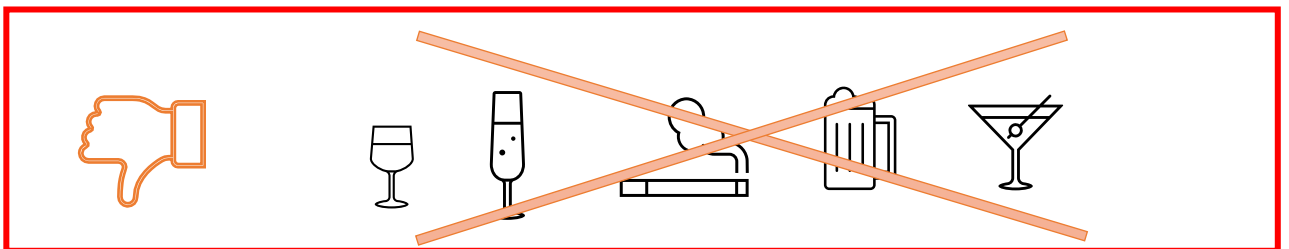


Zusätzlich werden Sie eine spezielle hochkalorische Trinknahrung erhalten. Sie soll Sie und Ihr Immunsystem vor der Operation zusätzlich stärken und eventuell vorhandenen Nährstoffmangel ausgleichen. Die Trinknahrung wird 3mal täglich vor der Operation zusätzlich zur gewohnten Ernährung eingenommen. Trinken Sie die Trinknahrung gekühlt und in langsam in kleinen Schlucken.

Je nach Operationsausmaß kann sich nach der Operation in Bezug auf Ihre Ernährungsgewohnheiten etwas verändern. Das Ernährungsteam wird Sie deshalb nach der Operation auf Station besuchen und erneut beraten.

Bitte verzichten Sie im Hinblick auf Ihre Operation auf alkoholische Getränke. Wenn Sie Unterstützung beim Verzicht auf Alkohol benötigen, wenden Sie sich gerne an uns. Wenn möglich sollten Sie versuchen 4 Wochen vor der Operation den Konsum von Tabakprodukten einzustellen.

Sollten weniger als 4 Wochen bis zur Operation verbleiben versuchen Sie den Tabakkonsum soweit wie möglich zu reduzieren.



Diese Adressen\* können Sie dabei unterstützen!

Ambulante Suchtberatung der Stadt Hamburg:

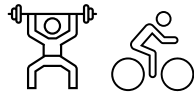
<https://www.hamburg.de/drogenberatung-suchthilfe/>

Rauchfrei Initiative der BZgA:

<https://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchstopp/unterstuetzung-beim-rauchstopp/telefonberatung/>

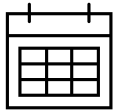
\*Eine exemplarische Auswahl an Unterstützungsangeboten, zahlreiche weitere Angebote unterschiedlicher Träger vorhanden.

## Bewegung

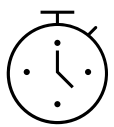


Bleiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten vor der Operation in Bewegung! Körperliche Schonung führt zum Abbau von Kondition und Muskelmasse. Diese brauchen Sie dringend, um nach der Operation wieder fit und mobil zu werden.

Erlaubt ist, was Spaß macht – Vielleicht haben Sie bereits sportliche Hobbys und können diese wieder aufnehmen?



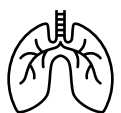
Planen Sie feste Zeiten für Aktivitäten ein. Verabreden Sie sich mit Angehörigen zum Spaziergang oder zum Fahrradfahren. Das kann Sie motivieren.



Setzen Sie sich realistische Ziele!  
Es reicht aus sich anfangs 15-20minütige Spaziergänge oder Workouts vorzunehmen.



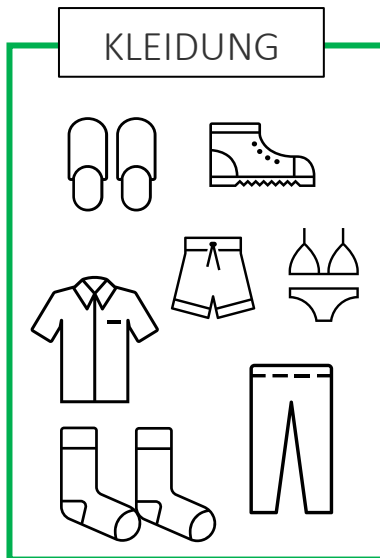
Üben Sie das bauchdeckenschonende Mobilisieren.  
(Anleitung im Flyer der Physiotherapie)



Führen Sie die Atemtherapie am „Y-Stück“ 3-4x täglich durch.  
(Anleitung im Flyer der Physiotherapie)



Ich packe meinen Koffer und nehme mit:

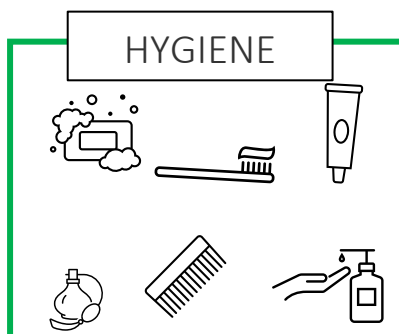


- ✓ etwas weitere T-Shirts und Hosen
- ✓ Hausschuhe und Turnschuhe
- ✓ Jogginghose oder Trainingsanzug
- ✓ Socken ohne einschnürenden Bund
- ✓ Unterwäsche ohne einschnürenden Bund

Das „Patientenhemd“ welches Sie vor der Operation erhalten, ist keine geeignete Kleidung für die anschließende Genesungszeit. Nehmen Sie Kleidung mit in der Sie sich wohlfühlen und gut bewegen können.

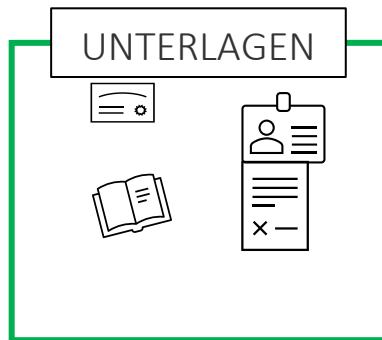


- ✓ Brille
- ✓ Hörgeräte
- ✓ Zahnprothesen
- ✓ Gehhilfe
- ✓ Medikation (eine Tagesdosis)
- ✓ Handy und Ladekabel
- ✓ Kopfhörer

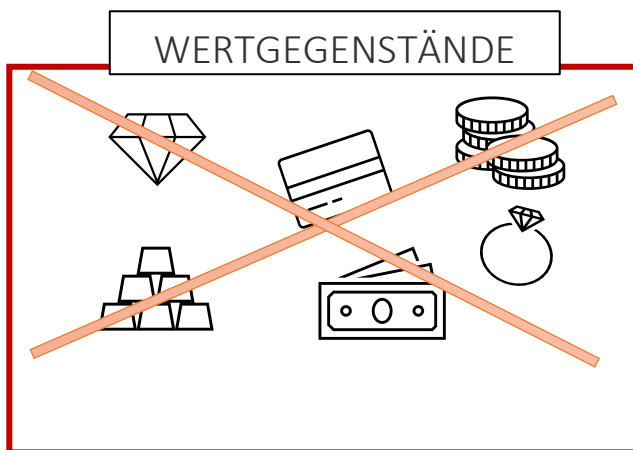


- ✓ Kamm/Bürste
- ✓ Rasierer
- ✓ Zahnbürste und Zahnpasta
- ✓ Duschgel, Deo Shampoo, Bodylotion,
- ✓ Cremes
- ✓ Ggf. Artikel für Damenhygiene
- ✓ Ggf. Inkontinenzmaterial

Bringen Sie gerne eigene Duschgels, Lotions etc. mit. Gewohnte Düfte können das Wohlbefinden steigern. Handtücher und Bettwäsche müssen nicht mitgebracht werden.



- ✓ Krankenkassenkarte
- ✓ Patient\*innentagebuch
- ✓ Patient\*innenverfügung
- ✓ Vorsorgevollmacht
- ✓ Allergieausweis/Notfallausweis



Wertgegenstände und größere Summen Bargeld sollten zuhause bleiben.

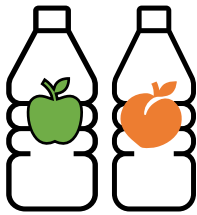


### Der Tag vor der Operation

In der Regel werden Sie einen Tag vor der Operation auf die Station aufgenommen. Sollten Sie an diesem Tag keine Untersuchungen mehr haben, ist es völlig ausreichend, wenn Sie ab 12<sup>00</sup> Uhr auf Station erscheinen. Bitte bringen Sie etwas Geduld mit, das Aufnahme- und Entlassmanagement in einem Krankenhaus ist sehr komplex. In manchen Fällen ist auch die Aufnahme am OP-Tag über den SDS (Same Day Surgery) Bereich möglich.



Sie dürfen am Tag vor der Operation und **bis 6 Stunden** vor der Operation in der Regel ganz normal essen. Sie dürfen **bis 2 Stunden** vor der Operation klare Flüssigkeiten zu sich nehmen.



Um die Kohlenhydratspeicher des Körpers aufzufüllen empfehlen wir kohlenhydratreiche klare Getränke bis 2 Stunden vor Operation (z.B. Apfelsaft, gezuckerter Tee, Eistee etc.).



Packen Sie am Abend vor der Operation Ihren „Intensivturnbeutel“. Dort sollten alle Gegenstände eingepackt werden, die Sie nach der Operation auf der Überwachungsstation bei sich haben möchten. Es eignen sich z.B. Hörgeräte, Brille, Zahnprothese, Handy, Kopfhörer, Ohrstöpsel, Patient\*innentagebuch, Schlafbrille etc...



## Die Zeit nach der Operation



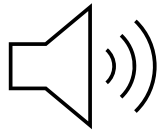
### Das Tagebuch

Sie erhalten nach der Operation ihr Patient\*innentagebuch. Dieses Tagebuch soll für Sie ein Begleiter während Ihrer Krankenhauszeit sein und soll Ihnen ermöglichen ihren Genesungsprozess aktiv mitzugestalten und zu dokumentieren. Es ist ein wichtiges Hilfsmittel für Ihre Motivation und für die Evaluation Ihrer Behandlung. Nutzen Sie es! Setzen Sie sich jeden Abend ein neues Ziel für den nächsten Tag!

### Die Überwachungsstation



Die erste Nacht werden Sie in der Regel auf unserer Überwachungsstation verbringen. Das kann die "PACU 24" oder eine Intensivstation sein. Auf den Intensiv- und Überwachungsstationen werden ihre Körperfunktionen (Herzschlag, Atmung, Blutdruck) kontinuierlich an einem Monitor überwacht.



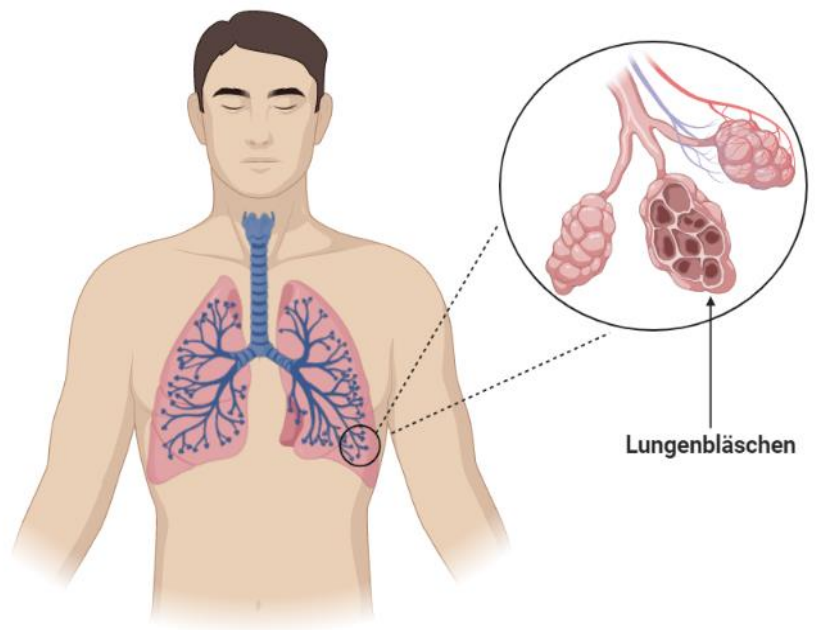
Aufgrund des Monitors und auch aufgrund der Umgebung (andere Patient\*innen, Untersuchungen, Visiten, etc...) ist der Lautstärkepegel auf der Überwachungs-/Intensivstation höher als auf der Normalstation.



Lassen Sie sich sobald Sie wach sind Ihren persönlich gepackten Intensivbeutel bringen. Diese Gegenstände schaffen Orientierung und können das Wohlbefinden steigern.

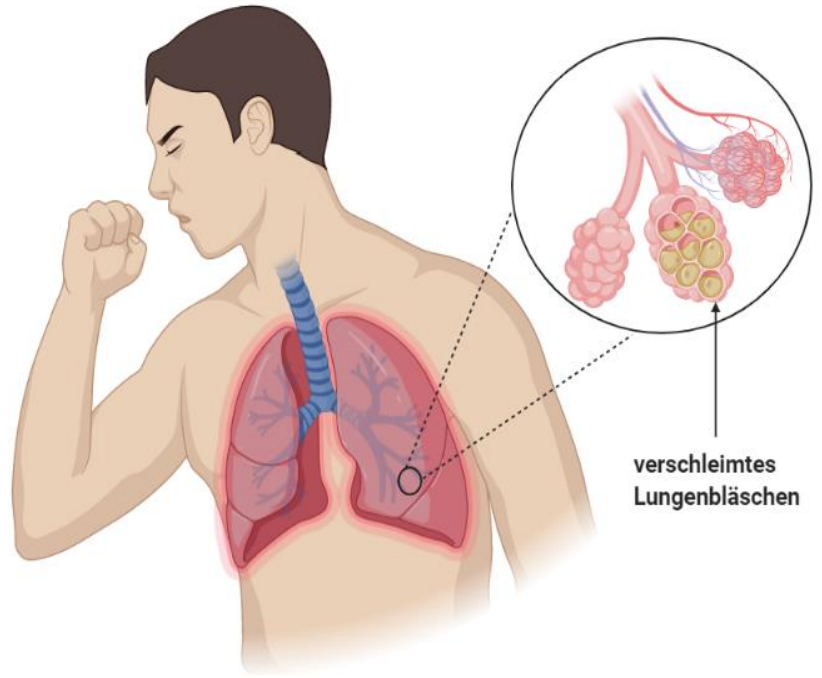
### Atmung

Bei einer gesunden Atmung wird mit jedem Atemzug die gesamte Lunge, bis in die kleinen Lungenbläschen mit Luft durchströmt. Nach einer Operation ist



die Atmung häufig flacher als sonst, eine Schonhaltung wird eingenommen und so nicht tief genug ein- und ausgeatmet. Das hat eine vermehrte Schleimsammlung in der Lunge zur Folge und birgt das Risiko einer Lungenentzündung.

Eine Lungenentzündung ist eine ernste Komplikation und hat eine Verlängerung des Krankenhausaufenthaltes und unter Umständen einen Aufenthalt auf der Intensivstation zur Folge. Durch die



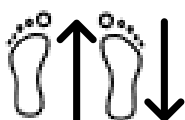
Atemtherapie kann dieses Risiko effektiv verringert werden. Aus diesem Grund sollten Sie schnellstmöglich mit den erlernten Übungen zur Atemtherapie beginnen. Die Atemübungen sollten mind. **1x pro Stunde für 10 Atemzüge** durchgeführt werden.

### Bewegung

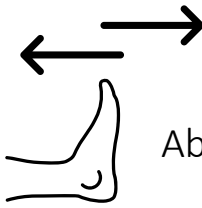
Sobald Sie wach sind dürfen Sie mit Bewegungsübungen im Bett starten. Sie fördern die Durchblutung und stimulieren den Kreislauf. Je aktiver Sie sind, desto geringer ist das Risiko für ein Blutgerinnsel in den Beinvenen (eine sogenannte Thrombose).



Kreisende Bewegungen der Füße, beide Richtungen.  
Seiten wechseln.

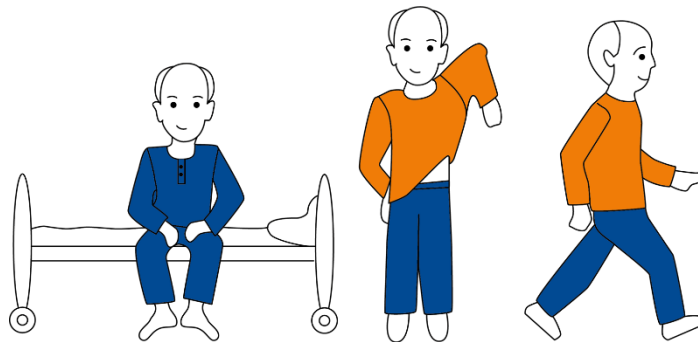


Auf- und Abbewegungen der Beine. Seiten wechseln.



Abwechselnd Ausstrecken und Anziehen der Füße.

Das Ziel ist es, dass Sie nach der Operation tagsüber so wenig Zeit wie möglich im Liegen verbringen. Bewegung nach einer Operation reduziert Komplikationen, stimuliert den Kreislauf, fördert die Verdauung und verringert den Abbau von Muskelmasse. Kehren Sie zu Ihrem gewohnten Tagesablauf zurück. Tragen Sie Ihre eigene Kleidung und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten am Tisch ein. Auf Ihren Terminals finden Sie zusätzlich Anleitungen zu selbständigen Übungen aus der Physiotherapie.



**Es darf anstrengend sein! So entsteht ein Trainingseffekt**

Anfangs werden Sie unsere Unterstützung benötigen, aber Sie werden merken, dass Sie jeden Tag Fortschritte machen und selbständiger werden.

## Kostaufbau



In der Regel dürfen Sie bereits nach der Operation wieder Flüssigkeiten zu sich nehmen. Trinken Sie zu Beginn langsam und machen Sie Pausen.

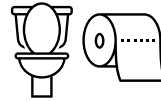
Sie erhalten nach der Operation unterstützende, eiweißhaltige Trinknahrung um Ihren Energiebedarf schnellstmöglich wieder zu decken und den Abbau von Muskelmasse so gering wie möglich zu halten.

Am ersten Tag erhalten Sie Suppe, Joghurt und Zwieback, bereits am nächsten Tag dürfen Sie in der Regel eine leicht verdauliche Vollkost zu sich nehmen. Essen Sie zu Beginn langsam und machen Sie Pausen. Manche Patient\*innen haben nach der Operation weniger Appetit, sollten Sie dies bemerken geben Sie bitte den Pfleger\*innen Bescheid.

Das Ernährungsteam wird Sie nach der Operation auf der Station besuchen und alles Weitere gemeinsam mit Ihnen besprechen.

Wir werden zu Beginn engmaschig Ihren Blutzucker kontrollieren um gegebenenfalls den Blutzucker mit Medikamenten neu einzustellen. Sollte dies dauerhaft notwendig sein, erhalten Sie eine ausführliche Schulung.

## Die Verdauung - Kein Tabuthema!



Die Verdauung ist nach der Operation ein wichtiges Thema! Die Wiederherstellung einer normalen Verdauungsfunktion ist ein wichtiges Kriterium für Ihre Genesung.

Nach einer Operation neigen Patient\*innen leichter zu Verstopfungen (Obstipation). Die ungewohnte Umgebung, Medikamente, reduzierte Beweglichkeit, eine andere Ernährung und die Operation selbst tragen dazu bei.

Die Folgen können Schmerzen, Inappetenz, Übelkeit und Erbrechen und in manchen Fällen schwerwiegende Komplikationen sein. Aus diesem Grund ist es wichtig so frühzeitig wie möglich eine normale Verdauung und den Stuhlgang nach der Operation zu fördern.

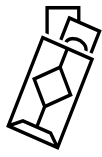
### Was fördert die Verdauung nach der Operation?



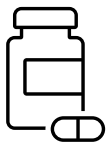
Bewegung! Körperliche Aktivität fördert die natürlichen Bewegungen unseres Darms und damit unsere Verdauung!



Trinken Sie ausreichend (1,5L/Tag)! Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr führt zu weicherem Stuhlgang und somit zu einer leicheren Verdauung.



Sie werden nach der Operation Kaugummi erhalten. Das Kauen von Kaugummi fördert die Speichelproduktion und hilft die Verdauung zu stimulieren.



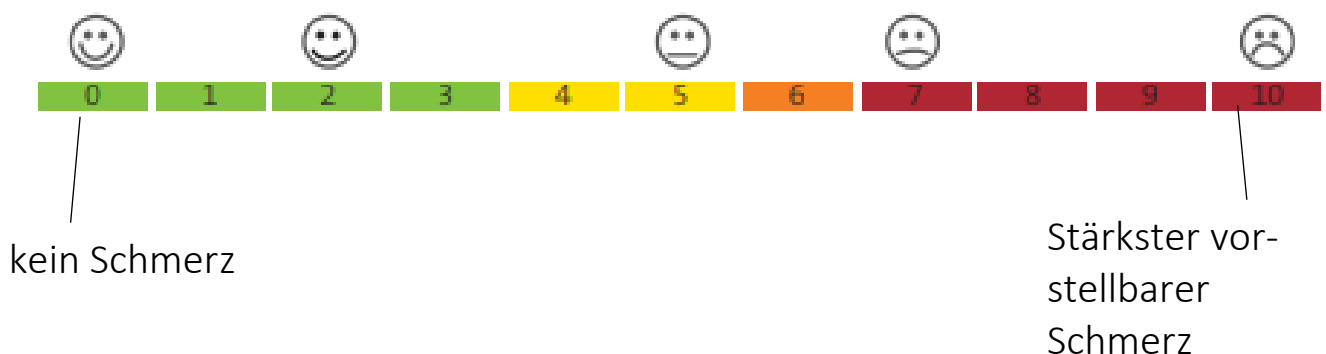
Sie werden nach der Operation Medikamente erhalten um die Verdauung so früh wie möglich zu fördern und Komplikationen zu reduzieren.

### Schmerz

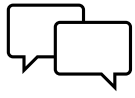
Die Einstellung von Schmerzen nach einer Operation ist Bedingung für eine gute Genesung und wichtig, damit Sie aktiv sein können.

Schmerzen nach einer Operation können verschiedene Ursachen haben: Wundschmerz, Blähungen, Verstopfungen, aber auch Glieder- und Rückenschmerzen als Folge vom vermehrten Liegen.

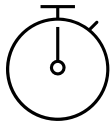
Grundsätzlich gilt: Schmerz ist ein individuelles Erleben und manchmal in der Intensität schwierig zu beschreiben. Wir nutzen für die Beschreibung von Schmerz folgende Skala (von 0 bis 10):



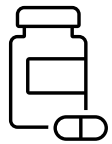
## Wichtig:



Sprechen Sie mit uns! Das Ziel ist, dass Sie in einem für Sie angenehmen Bereich bleiben.



Melden Sie sich frühzeitig bei den Pflegefachpersonen, wenn Ihre Schmerzen zunehmen (>4).



Haben Sie keine Angst vor Schmerzmedikamenten! Sie sind notwendig, um Schmerzen nach einer Operation gut einzustellen.



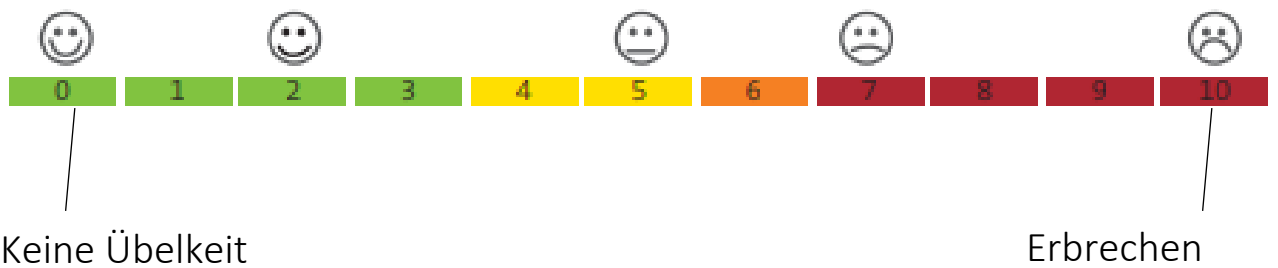
Bei vielen Schmerzen (Blähung, Verstopfung, Gliederschmerzen) trägt Bewegung zur Reduktion der Schmerzen bei.



## Übelkeit

Nach einer Operation an der Bauchspeicheldrüse können Übelkeit und Erbrechen auftreten. Dies kann einerseits mit der Narkose zusammenhängen andererseits mit einer Verzögerung des Einsetzens der normalen Verdauungsfunktion. Sie erhalten regelhaft Medikamente, um Übelkeit und Erbrechen nach einer Operation zu reduzieren.

Auch bei Übelkeit wird diese Skala benutzt:



Melden Sie sich frühzeitig beim Pflegefachpersonal, sobald Sie Übelkeit verspüren, geeignete Medikamente können schnell Linderung verschaffen.

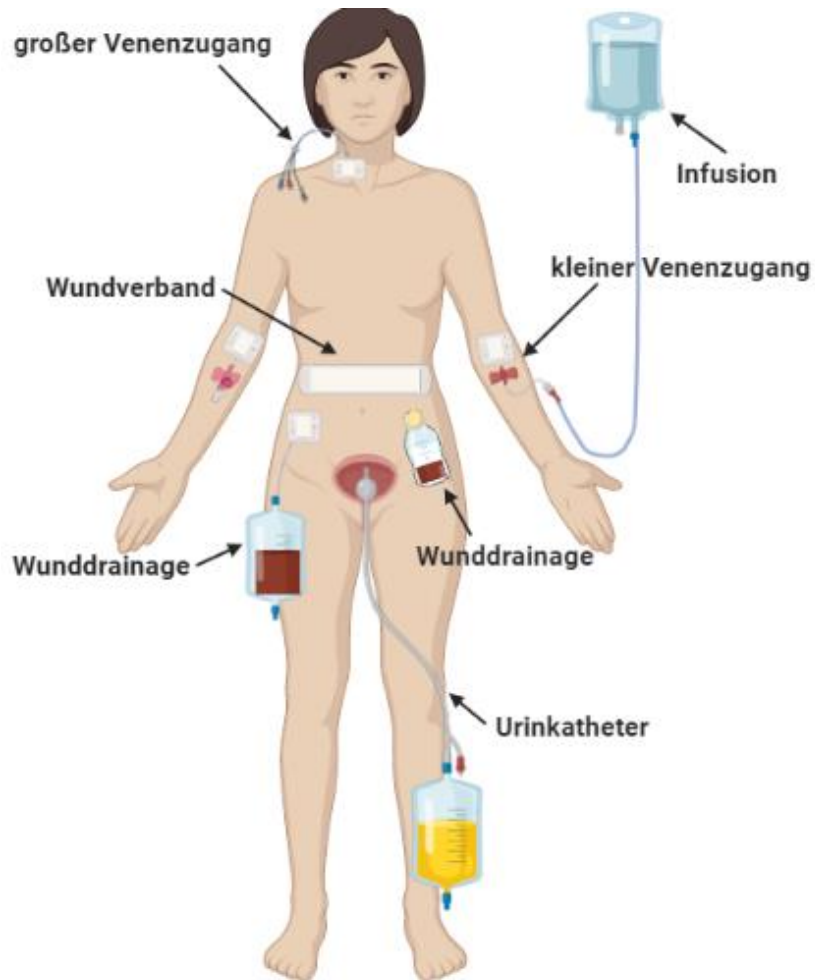
## Die vielen „Schläuche“

Die vielen „Schläuche“, heißen bei uns Wunddrainagen, Urinkatheter und Zugänge (für Infusionen).

Sie können nichts „kaputt“ machen, aber Sie müssen, wenn Sie eigenständig aufstehen, daran denken alle Beutel mitzunehmen.

Die Pflegefachpersonen und Physiotherapeut\*innen von Station werden Sie darin schulen.

Der Urinkatheter wird in der Regel so früh wie möglich entfernt (er erhöht das Risiko für eine Blasenentzündung) und reduziert die Beweglichkeit. Die Wunddrainage(n) bleiben meist einige Tage nach der Operation. Sie können einfach an der Kleidung befestigt und mit auf Spaziergänge und Aktivitäten genommen werden.



Liebe Patientin  
Lieber Patient  
Liebe Angehörige

Sollten Beim Lesen dieser Informationen noch Fragen oder Unsi-  
cherheiten auftauchen, zögern Sie bitte nicht sich an die ERAS-  
Nurse zu wenden. Sie wird Sie sowohl während Ihres Kranken-  
hausaufenthalts begleiten als auch nach der Entlassung unterstüt-  
zend und beratend für Sie da sein.

#### ERAS-Nurse

Freya Brodersen

Gesundheits- und Krankenpflegerin (B.A. Pflege)



Tel: 040-7410-55237



E-mail: [f.brodersen@uke.de](mailto:f.brodersen@uke.de)

#### Interdisziplinäre Pankreassprechstunde



Tel: 015222843830



E-Mail: [pankreas@uke.de](mailto:pankreas@uke.de)