



# Herz- und Thoraxchirurgie

Patienteninformation zur Herzoperation

Wissenswertes für die Zeit vor, während und nach  
Ihrer Herzoperation



**Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier**

# 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

**Verantwortlich für Text und Inhalt**

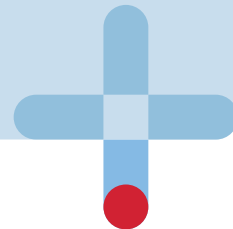
Susanne Schommer, Krankenschwester  
Rüdiger Pies, Intensivfachpfleger  
Mira Tullius, Physiotherapeutin  
Kirsten Kolling, Pflegewissenschaftlerin

**Layout, Satz und Gestaltung**

Marco Nottar Werbeagentur  
Trier | Wasserbillig

Ausgabe Juli 2017

# Vorwort



Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,

Sie werden in unserer Abteilung Herz- und Thoraxchirurgie operiert. Diese Broschüre gibt Ihnen Informationen und Kenntnisse über den stationären Verlauf und informiert Sie über mögliche Fragen der Alltagsbewältigung nach der Entlassung.

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. Bei der Vermittlung zu den zuständigen Berufsgruppen sind wir gerne behilflich.

Die Autoren

**Hinweis:** Im Sinne der besseren Lesbarkeit wurde auf die Nennung der weiblichen Personenbezeichnungen verzichtet.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Aufenthalt im Krankenhaus</b> .....	6
Die Aufnahme .....	6
Pflegerisches Aufnahmegespräch (Pflegeanamnese) .....	6
Vorbereitende Untersuchungen .....	7
Ärztliches Aufnahmegespräch (Ärztliche Anamnese) .....	7
Narkoseärztliches Gespräch.....	7
Aspekte der Vorbereitung .....	8
Essen und Trinken .....	8
Einnahme von Medikamenten.....	8
Verdauungstrakt .....	8
Verringerung des Infektionsrisikos .....	8
Überprüfung des Kreislaufs.....	9
<b>Nach der Operation</b> .....	10
Intensivversorgung .....	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
<b>Anschlussheilbehandlung / Rehabilitation</b> .....	13

<b>Wieder zu Hause</b> .....	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
<b>Kontaktadressen</b> .....	19
<b>Weiterführende Informationen</b> .....	22
<b>Quellen</b> .....	22
<b>Anhang</b> 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

Die Aufnahme erfolgt nach Ihrer Ankunft im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier in der Patientenverwaltung im Erdgeschoss des Eingangsbereiches. Bitte halten Sie hierfür Ihre Gesundheitskarte und Ihre haus- oder fachärztliche Einweisung bereit. Auf der Station 2A erfolgen dann Aufnahmegespräche, werden Untersuchungen geplant und vorbereitende Maßnahmen für die Operation durchgeführt. Bringen Sie für die Aufnahmegespräche bitte alle medizinischen und pflegerischen Unterlagen mit, die für Ihren Aufenthalt wichtig sein könnten.

## Pflegerisches Aufnahmegespräch (Pflegeanamnese)

Bei diesem Gespräch wird all jenes aufgenommen, das 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 Ihre 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 die 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 angeordnete 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, dann bringen Sie bitte folgende Unterlagen für dieses Gespräch mit:

- Medikamentenplan vom Hausarzt
- Gerinnungshemmerausweis (z.B. Marcumarausweis)
- Herzschrittmacher- oder Defibrillatormausweis
- Allergiepass
- vorherige Behandlungsunterlagen
- Liste bekannter Vorerkrankungen

### **Narkoseärztliches Gespräch**

Ein Narkosearzt wird mit Ihnen ein Gespräch über Ihre Narkose führen. Füllen Sie hierzu bitte den Narkose-Fragebogen aus, der Ihnen beim Aufnahmegespräch ausgehändigt wird.

### Aspekte der Vorbereitung

In der Zeit vor der Operation sind einige Maßnahmen notwendig, über die wir Sie vorab informieren möchten und auf die Sie günstig einwirken können.

#### Essen und Trinken

Als Vorbeugung vor möglichen Komplikationen sollte der Magen für die Operation 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 und nicht mehr rauchen!
- Trinken von klaren Flüssigkeiten ist bis 4 Uhr erlaubt.

#### Einnahme von Medikamenten

Nach den ärztlichen Aufklärungsgesprächen werden die Medikamente für die Zeit vor der Operation verordnet.

- Bei insulin- und tablettenpflichtigen Diabetikern werden regelmäßige Blutzuckermessungen durchgeführt. Anhand dieser Werte wird die Dosierung aller Diabetes-Medikamente (Tabletten, Insulingaben), besonders im Hinblick auf veränderte Kost und Nüchternheit, genau auf Sie abgestimmt.
- **Achten Sie bitte darauf**, dass Sie nach der Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln nicht mehr alleine, sondern nur mit Unterstützung durch Pflegefachpersonen aufstehen, um Stürzen durch Benommenheit vorzubeugen.
- 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.

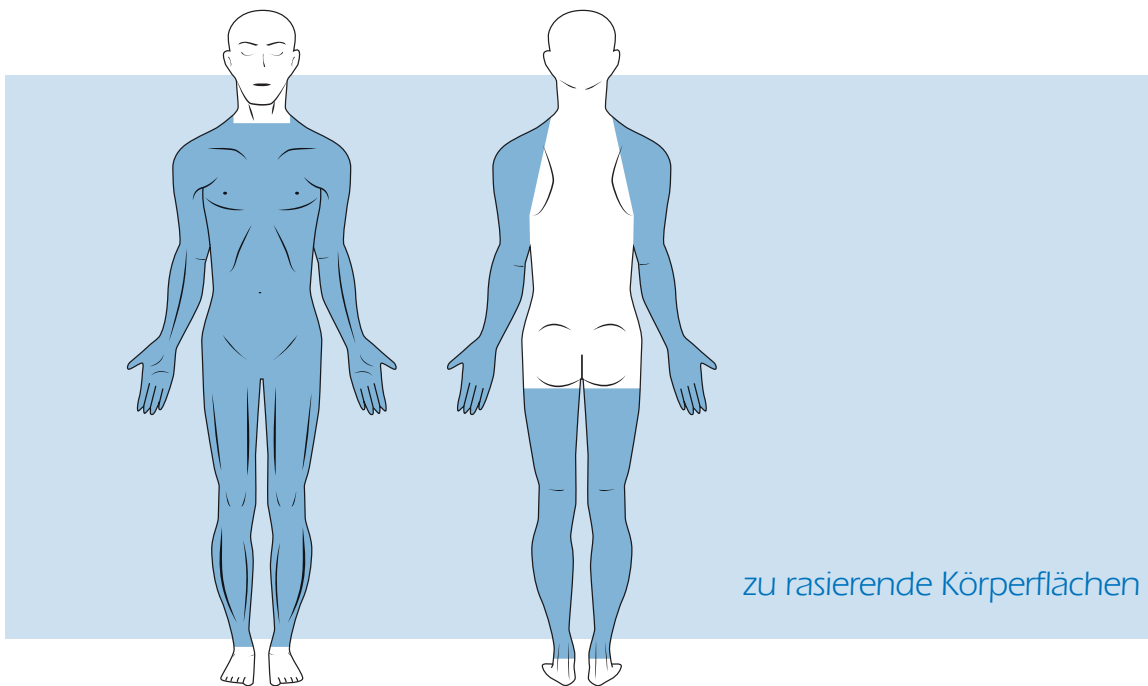
#### Verdauungstrakt

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 nachstehender Grafik zeigen die zu rasierende Körperfläche (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 wieder steigern.

### **Überprüfung des Kreislaufs**

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

# Nach der Operation

Wenn Sie es wünschen und uns vorab mitteilen, dann wird der behandelnde Arzt den Ansprechpartner, den Sie uns angegeben haben, nach der Operation über den Verlauf des Eingriffs informieren.

## Intensivversorgung

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

**Angeschlossen an den Monitor werden regelmäßig Körperwerte gemessen, um Ihre Lage jederzeit bewerten zu können:**

- 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 orientieren ihr Handeln an Ihrem Pflegebedarf und Ihren individuellen Bedürfnissen. Die Betreuung beinhaltet die Unterstützung bei Alltagsaktivitäten ebenso wie die Förderung Ihrer Selbsthilfe und Selbständigkeit.

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 anderem mittels der verschiedenen Hilfsmittel und medizintechnischen Geräte, weiterhin überwacht.

Sollten Schmerzen bei Ihnen auftreten, wenden Sie sich bitte umgehend an die Pflegefachpersonen und selbstverständlich können Sie sich mit Ihren Anliegen jederzeit an diese wenden (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 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 und Ihre Besucher bitte mit darauf, diese Trinkmenge einzuhalten!

Bei Diabetikern steigt in der ersten Zeit nach der Operation der Insulinbedarf, der dann durch Tabletten und/oder Spritzen entsprechend zugeführt wird. 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 Gesundungsprozess 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**

9:00 – 21:00 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 regelpflegerischen Bereich 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

Es liegen Fragebögen für Patienten, Angehörige und Besucher aus, in denen Sie uns Rückmeldung zu Ihren Erfahrungen oder weitere Anregungen zum Krankenhaus geben können. Angehörige von Patienten der Intensivversorgung können zudem an einer Befragung speziell zum Bereich der Intensivstation teilnehmen. Die entsprechenden Bögen hierzu finden Sie in den Besucherräumen der Intensivstationen.

# Anschlussheilbehandlung / Rehabilitation

Rehabilitationskliniken bieten speziell auf Herzerkrankungen abgestimmte Übungen und Trainings 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 nachfolgenden 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, als Knochen unter der Brustwunde, wurde bei der Operation eröffnet und mit kleinen Drahtschlingen wieder verschlossen. Dieser Knochen benötigt ca. 3 Monate bis er wieder fest zusammengewachsen ist.

Die Hautwunde ist in der Regel bereits bei der Entlassung nach ca. 1 – 2 Wochen 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 oder Sie Fieber bekommen, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit uns auf!

## Umgang mit Schmerzen

Wundschmerzen können, besonders im Bereich des Brustbeins, noch in einem Zeitraum von Wochen bis 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.

## 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. Rad fahren, 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 und kann Ihren Kreislauf zusätzlich belasten; 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 darauf, dass ...

- Sie bei einer zusätzlichen Erkrankung (z.B. Diabetes), die eine Ernährungsumstellung notwendig macht, bitte die konkreten Ernährungsempfehlungen hierzu beachten!
- Sie bei einer zusätzlichen Erkrankung, die eine Anpassung der Trinkmenge notwendig macht (z.B. Herzschwäche oder eingeschränkte Nierenfunktion) die entsprechende Trinkmengenvorgabe einhalten!

- Sie ein optimales Körpergewicht anstreben. Starkes Übergewicht belastet Ihr Herz.
- Sie bei Einnahme der Medikamente Marcumar® oder Falithrom® etc. (Gerinnungshemmer) sparsam und gleichmäßig Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitamin K zu sich nehmen. Zu viel Vitamin K kann die Wirkung dieser Medikamente schwächen beziehungsweise bei wechselnder Dosierung Schwankungen bei der Blutgerinnung auslösen.

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 den Krankenkassen übernommen oder teilerstattet.

### Autofahren und Reisen

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

Wenn ca. drei Monate 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 ca. 3 Wochen 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.
- Schließen Sie eine Auslandskrankenversicherung, eine Rückholversicherung und eine Reiserücktrittversicherung ab.



## Sexualität

Grundsätzlich ist die Einnahme von gefäßerweiternden Substanzen nicht bedenklich. Beachten Sie auch hier Belastungs- und Verhaltensempfehlungen, die Sie aus der Rehabilitationsklinik erhalten haben. Wenn Sie sich dennoch unsicher sind, dann fragen Sie bei Ihrem ärztlichen Ansprechpartner bezüglich Ihrer Belastungsfähigkeit nach.

## 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® und Falithrom® sind Medikamente zur Blutgerinnungshemmung. Sie setzen die Produktion körpereigener Gerinnungseiweiße, 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!

## 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 Entzündungsprophylaxe notwendig. Sollten Verletzungen auftreten, desinfizieren Sie die Wunde gründlich. Suchen Sie bei größeren Verletzungen (Infektionsgefahr!) bitte Ihren behandelnden Arzt auf.

Ihr Herzklappenpass mit Informationen über und zu Ihrer Herzklappe wird Ihnen von uns ausgehändigt. Sollte dieser Pass während Ihres Krankenhausaufenthaltes noch nicht fertig gestellt 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 am 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](mailto:piz@bk-trier.de)  
[www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Die Beratungs- und Informationsstelle am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier 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.

### **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](mailto: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: Michael Schumacher

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier · Nordallee 1 · 54292 Trier

Anmeldung: Telefon: 0651 208-2905

Termine nach Vereinbarung

### **Anschlussheilbehandlung, Pflegeüberleitung**

#### **Soziale Beratung und Betreuung (SBB)**

Leitung: Reinhard Boesten

Sekretariat: Telefon: 0651 208-1513

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](http://www.gesundheitspark-trier.de)

### **Ambulante Herzgruppe**

#### **Bewegungstraining für Herzkranke 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.

### **Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Mitte**

Ansprechpartner: Dr. Christoph Hahn, Oberarzt Zentrale Interdisziplinäre Aufnahme

Feldstraße 16 · 54290 Trier

Telefon: 0651 947-84022 · E-Mail: christoph.hahn@mutterhaus.de

Die Kosten (Messgerät, Schulungsteilnahme) können von der Krankenkasse übernommen werden – bitte klären Sie dies vorab.

### **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**

Balduinstraße 6 · 54290 Trier

Telefon: 0651 141118 · E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

### **Häusliche Versorgung und Pflege**

In Pflegestützpunkten erhalten Sie kostenfreie Beratung zu Fragen der häuslichen Versorgung und Pflege (Antragstellungen, Pflegetagebuch, ...). 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/pflegestuuetzpunkte/](http://www.sozialportal.rlp.de/aeltere-menschen/pflegestuuetzpunkte/)

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

## Weiterführende Informationen

### Deutsche Herzstiftung e.V.

Vogtstraße 50 · 60322 Frankfurt · Tel.: 069 955128-0 · [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Informationen zu Herzerkrankungen, Umgang mit Herzerkrankungen, Prävention von Herzerkrankungen, Umgang mit Gerinnungshemmern, Online-Newsletter, Online-Sprechstunde, Bestellmöglichkeit von Informationsmaterialien und Gerinnungshemmerausweisen

### Leben mit Gerinnungshemmern (Broschüre)

Gudrun Adler, Hedi Weber, Patienten-Informationszentrum, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, 2010

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

Gerhard Hiendlmayer, Deutsche Herzstiftung e.V., 2. Überarbeitete Auflage, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, 2007

### Trinkmengeneinschränkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Broschüre)

Susanne Loch-Christ, Patienten-Informationszentrum, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, 2009

### Leben ohne Luftnot – Moderne Herzchirurgie: Operationen an der Herzklappe – Ein Ratgeber für Patienten (DVD)

Prof. Dr. med. Ivar Friedrich, Forum Medizin, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, 2011

### Bypassoperationen, Ballondilatationen, Stents – Der große TRIAS-Ratgeber (Buch: Eingriffe, Untersuchungen, Selbsthilfe)

Dr. med. Carola Halhuber, TRIAS-Verlag in MVS Medizinverlage, Stuttgart, 2006 ([www.trias-gesundheit.de](http://www.trias-gesundheit.de))

---

## Quellen

- Adler G., Weber H., Leben mit Gerinnungshemmern, Patienten-Informationszentrum, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, 2010
- Deutsche Herzstiftung e.V., Frankfurt am Main, 2012 ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de), Zugriff 01/2012)



# 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

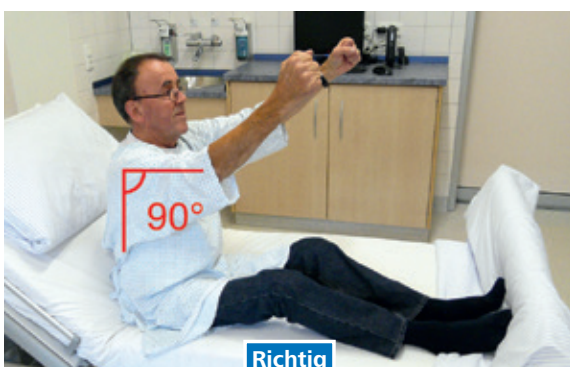


### Aufstehen aus dem Stuhl



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



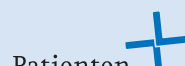
Armbewegungen nur beidseits bis max. 90° im Schultergelenk.

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 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 Ihnen beim Üben hilfreich sein.

### 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 10 x wiederholen

### Bauchatmung (im Liegen oder Sitzen)



- Hände auf den Bauch legen
- mit **geschlossenem** Mund **langsam** durch die Nase einatmen
- Einatmung: Bauch wird dick
- durch den **geöffneten** Mund ausatmen
- Ausatmung: Bauch wird dünn
- Übung 10 x wiederholen

### Triflo®-Atemtrainer



- **langsam** und **tief** durch das Mundstück einatmen
- nicht pusten!
- eine Kugel so lange wie möglich **in der Schwebe halten**
- wenn möglich bis auf drei Kugeln steigern
- Übung 10 x wiederholen

### RC-Cornet®



- nach vertiefter Einatmung **langsam** und möglichst **leise** durch das RC-Cornet® ausatmen
- das Mundstück mit den Lippen komplett umschließen
- Übung 10 x wiederholen

### 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: 15-20 Minuten  
Anwendung: 3 x täglich

### Allgemeine Informationen

- die Atemübungen, je nach Verordnung, regelmäßig durchführen (1 x pro Stunde)
- die Atemübungen bewusst und langsam durchführen
- bei **auf tretenden Schmerzen** während der Übungseinheiten bitte die Pflegefachkraft 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,

schon ein einfacher Sturz kann schlimme Folgen haben. Dies gilt besonders für ältere Menschen oder Menschen in reduziertem Allgemeinzustand, zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung. Um Stürze im Krankenhaus zu vermeiden, möchten wir Ihnen einige Anregungen über Verhaltensmaßnahmen geben, die hilfreich sind, Ihre Sturzgefahr zu minimieren. Zu Ihrer eigenen Sicherheit lesen Sie bitte unsere Informationen.

**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 in sich bergen.
- 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 festes Schuhwerk, damit Sie ausreichend Halt haben.
- In Situationen, in denen Sie keine Schuhe tragen können, empfehlen wir das Tragen von rutschfesten Stoppersocken (Socken mit Gummipoppen 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 Bremse fest, damit Sie nicht mit dem Stuhl vornüberfallen.
- 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, auch die ohne Folgen, melden Sie bitte Ihrem Pflegefachpersonal.
- Bitte melden Sie sich auch wenn Sie nur „fast“ gestürzt wären.



**Fragen Sie nach unserer Informationsbroschüre zur Vermeidung von Stürzen in der häuslichen Umgebung.**

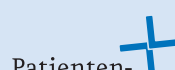
### Patienten-Informationszentrum

im Erdgeschoss, Nähe Eingangshalle

Tel. 0651 208-1520 · [www.patienteninformationszentrum.de](http://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,

im Zusammenhang mit einer Operation oder durch Ihre Erkrankung sind Schmerzen oder auch schon die Angst davor für Sie und Ihre Angehörigen oft schwer zu ertragen. Damit Schmerzen frühzeitig erkannt werden und eine Therapie angesetzt werden kann, haben wir in der folgenden Tabelle einige Informationen und Fragen für Sie zusammengestellt, damit wir mit Ihnen gemeinsam eventuell auftretende Schmerzen vermeiden können.

**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 Pflegepersonal.
  - 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 Pflegeperson mit.
- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
kein Schmerz stärkster Schmerz
- Durch Schmerzmedikamente eventuell auftretende Nebenwirkungen wie z.B. Übelkeit oder Verstopfung können durch zusätzliche Therapie erheblich gemindert werden. Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Pflegeperson.
  - 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.
  - Nehmen Sie den Schmerz ernst, aber lassen Sie sich nicht von ihm beherrschen.
  - Sie leiden unter chronischen Schmerzen? Dann ist es sinnvoll, ein Schmerztagebuch zu führen. Sie erhalten dieses bei dem Arzt, der Pflegeperson oder im Patienten-Informationszentrum.
- Voraussetzung für eine dauerhafte Schmerzfremheit 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 wenn Sie mit bestimmten Medikamenten sehr gute Erfahrungen haben, teilen Sie diese unbedingt dem Arzt oder der Pflegeperson mit.

**Fragen Sie nach unserer Informationsbroschüre zur Vermeidung von Schmerzen.**

### Patienten-Informationszentrum

im Erdgeschoss, Nähe Eingangshalle

Tel. 0651 208-1520 · [www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)

## KONTAKT

### **Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier**

Nordallee 1 · 54292 Trier · Telefon 0651 208-0 (Zentrale) · [www.bk-trier.de](http://www.bk-trier.de)

### **Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie**

Tel. 0651 208-2350 (Station 2A)

[herzchirurgie@bk-trier.de](mailto:herzchirurgie@bk-trier.de)

[www.bk-trier.de](http://www.bk-trier.de)

### **Patienten-Informationszentrum**

Telefon 0651 208-1520

[piz@bk-trier.de](mailto:piz@bk-trier.de)

[www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)



**Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier**



**Patienten-  
Informationszentrum**



Mit Kompetenz und Nächstenliebe im Dienst für die Menschen:  
Die Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen der BBT-Gruppe

**BBT-Gruppe**