



# SCHNELL FIT NACH DER OPERATION

TIPPS FÜR EINE SCHNELLERE  
GENESUNG UND  
WENIGER SCHMERZEN



**>CHANGE PAIN<sup>®</sup>**  
*Taking care of pain*

Eine Initiative von Grünenthal und der Dachorganisation  
der europäischen Schmerzgesellschaften (EFIC)

# LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben eine Operation vor sich? Sie sind sich unsicher, wie Sie sich darauf vorbereiten können? Sie haben Ängste, wie es danach weitergeht? Mit dieser Broschüre bekommen Sie konkrete Tipps in die Hand, die Ihnen dabei helfen, wieder rasch aus dem Bett und auf die Beine zu kommen. Denn Sie können selbst dazu beitragen, dass es Ihnen schneller wieder besser geht.

Für Ihre Genesung ist auch wichtig, dass Sie nach dem chirurgischen Eingriff so schnell wie möglich schmerzfrei sind. Denn Schmerzen nach einer Operation müssen und sollten nicht sein! Zähne zusammenbeißen und falsche Tapferkeit sind fehl am Platz, denn Schmerz kann auch chronisch und damit zum lebenslangen Begleiter werden. Das gilt es zu verhindern, Schmerzen müssen behandelt werden. Es gibt gute Möglichkeiten der effektiven Schmerzkontrolle – fragen Sie danach und entscheiden Sie mit!

Alles Gute wünschen Ihnen,



**OA Dr. Wolfgang Jaksch**

Präsident der  
Österreichischen  
Schmerzgesellschaft (ÖSG)



**Dkfm. Erika Folkes**

Sprecherin der  
österreichischen  
Schmerz-Allianz

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns darauf beschränkt, in den Texten die männliche Form zu verwenden. Wir bitten aber alle Frauen, sich persönlich und herzlich angesprochen zu fühlen!

# WARUM SIE SICH AKTIV AUF EINE OPERATION VORBEREITEN SOLLTEN.

## Durch aktives Planen und Beachten ganz bestimmter Empfehlungen können Sie

- sich rascher erholen und wieder besser fühlen
- dem Risiko von Komplikationen und der Entwicklung von dauerhaften Schmerzen vorbeugen
- früher das Krankenhaus wieder verlassen
- schneller wieder Ihr normales Leben aufnehmen und Ihrem Beruf und Ihren Freizeitaktivitäten nachgehen



# WENN SCHMERZ SEINE FUNKTION VERLIERT

Schmerz hat eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Er schützt uns vor schweren Verletzungen oder gefährlichen Infektionen.

Werden akute Schmerzen jedoch nicht oder nicht ausreichend gestoppt, besteht die Gefahr, dass sie chronisch werden. Diese Schmerzen brennen sich dann regelrecht in unser Schmerzgedächtnis ein, obwohl der ursprüngliche Auslöser meist gar nicht mehr existiert. Chronischer Schmerz kann auch nicht mehr geheilt, sondern nur noch gelindert werden. Er wird zum lebenslangen Begleiter.

**„Um zu verhindern, dass Schmerzen chronisch werden, sind die ersten Tage nach der Operation von entscheidender Bedeutung.“**

OA Dr. Wolfgang Jaksch

# NEUE GENERATION DER SCHMERZTHERAPIE



Nach einer Operation stehen unterschiedliche Möglichkeiten der Schmerzlinderung zur Verfügung. Diese Verfahren reichen von oraler Einnahme und/oder intravenöser Verabreichung von Schmerzmitteln bis zur Lokalanästhesie des betroffenen Körperareals mittels Katheter.

**Die modernsten Systeme sind jene, bei denen der Patient selbst die Verabreichung steuert und damit individuell an seinen Schmerzmittelbedarf anpassen kann** (nicht-invasive patientengesteuerte Analgesie).

Damit ist man als Patient unabhängig davon, ob ein Arzt oder eine Schwester gerade verfügbar ist. Diese Verfahren entsprechen der zunehmenden Überzeugung, dass Patienten aktiv in das Schmerzmanagement einbezogen werden sollten.



# VOR DER OPERATION

## Das ärztliche Vorgespräch

- **Bereiten Sie sich gut darauf vor.** Erstellen Sie eine Liste mit Fragen und fragen Sie so lange nach, bis Sie auch wirklich alles gut verstanden haben.
- **Informieren Sie den Arzt** über Operationen in der Vergangenheit, Erkrankungen und Einnahme von Medikamenten. Denken Sie dabei auch an rezeptfreie Schmerzmittel, fiebersenkende Medikamente oder auch Naturheilmittel. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Beipackzettel Ihrer Medikamente mitbringen.
- **Sprechen Sie auch Ihre Ängste an!**
- Der Anästhesist (Narkosearzt) entscheidet meist darüber, wie Schmerzen nach einer Operation behandelt werden.  
**Erkundigen Sie sich** nach der für Sie optimalen Schmerztherapie. Es gibt sehr gute Möglichkeiten in der schmerzmedizinischen Versorgung.



# SO KÖNNEN SIE SICH OPTIMAL AUF EINE OPERATION VORBEREITEN

## Weitere Tipps

- **Bewegen Sie sich.** Machen Sie je nach Möglichkeit Spaziergänge, Sport oder Gymnastikübungen – Bewegung lässt sich auch gut in den Alltag einbauen! Dadurch kräftigen Sie das Herz-Kreislauf-System und die Atemmuskulatur. Wenn Sie dabei auch an Gewicht verlieren, ist das ein weiterer positiver Effekt, wodurch eine Operation weniger belastend für Sie ist. Studien belegen, dass gut trainierte Patienten ein geringeres Risiko für Komplikationen haben und nach einer OP schneller das Krankenhaus verlassen können.
- **Keine Zigaretten.** Hören Sie ein bis zwei Monate vor der geplanten Operation mit dem Rauchen auf oder schränken Sie Ihren Zigarettenkonsum auf ein Minimum ein. Damit reduzieren Sie Ihr Komplikationsrisiko.<sup>1</sup> Denn: Bei Rauchern heilen Operationswunden schlechter, das Thrombose-Risiko ist höher etc.
- **Kein Alkohol.** Verzichten Sie ein bis zwei Monate vor der Operation weitgehend auf Alkohol. Zu hoher Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Komplikationen und verzögert den Heilungsprozess.<sup>2</sup>
- **Trinken Sie genug und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.**
- **Achten Sie auf Ihre Hygiene.** Sauberkeit ist besonders in den letzten Tagen vor der OP wichtig, um sich vor Hautinfektionen zu schützen, die die Wundheilung beeinträchtigen könnten. Duschen Sie am Tag der OP und verzichten Sie auf Make-up, Gesichtscreme und Körperlotion.
- **Planen Sie Ihre Rückkehr.** Überlegen Sie, wie Sie nach der Entlassung nach Hause kommen (Taxi oder kann Sie jemand abholen) und ob Ihre Lebensmittelvorräte für die ersten Tage ausreichen, organisieren Sie sich Unterstützung.

1 Thomsen T et al. Cochrane Database Sys Rev 2014; (3): CD002294

2 Tønnesen H et al. Alcohol abuse and postoperative morbidity. Danish Medical Bulletin 2003,50(2):139–160



# SO KÖNNEN SIE SICH OPTIMAL AUF EINE OPERATION VORBEREITEN

## ICH PACKE IN MEIN KÖFFERCHEN...

### Das sollten Sie ins Krankenhaus mitnehmen:

#### Persönliche Gegenstände:

- Hygieneartikel (Zahnpflege, Bürste, ev. Ohrstöpsel etc.)
- Bademantel, Pyjama / Nachthemd
- Bequeme Kleidung (z.B. Jogginganzug)
- Rutschfeste, flache Haus- und Straßenschuhe
- Unterhaltung (Bücher, Rätselhefte wie z.B. Sudoku, MP3-Player mit Kopfhörern etc.)
- Etwas Geld (keine Wertsachen)

#### Sonstiges:

- e-card
- Einweisungsschein
- Telefonnummer Ihres behandelnden Haus- und/oder Facharztes für eventuelle Rückfragen
- Befunde, Röntgenbilder, Info Blutgruppe etc.
- Persönliche Medikamente
- ev. Zusatzversicherungs-Unterlagen

# NACH DER OPERATION

Etwa die Hälfte aller Patienten haben nach einer Operation Schmerzen – zum Teil starke.

Paradoxerweise haben Patienten, bei denen kleinere Operationen durchgeführt wurden, häufig stärkere Schmerzen als Patienten mit umfangreicheren Eingriffen.<sup>3</sup>

## Die am wenigsten schmerzhaften Operationen

Schädel- und/oder  
Gehirnoperationen



Entfernung der Prostata



Entfernung der Gebärmutter



## Die schmerzintensivsten Operationen

Entfernung der Gallenblase  
(offene OP/Bauchschnitt)



Mandelentfernung



Hämorrhoiden-Operation  
(plastische Rekonstruktion)



Entfernung des Blinddarms  
(offene OP/Bauchschnitt)



Durchschnittliche Stärke des Schmerzes\*

\* Schmerzskala von 1 bis 10 (10 = stärkster vorstellbarer Schmerz)  
3 Gerbershagen HJ et al. Anesthesiology. 2013;118:934-44



# NACH DER OPERATION

## **DAS SOLLTEN SIE WISSEN:**

Jeder Eingriff kann Schmerzen mit sich bringen. Nach einer Operation muss heute aber niemand mehr starke Schmerzen aushalten. Mittlerweile gibt es viele Möglichkeiten, Schmerzen effektiv und rasch zu lindern!

**Denn:** Schmerzen können Ihre Erholung beeinträchtigen. Dazu besteht die Gefahr, dass der Schmerz chronisch wird. Um das zu verhindern, sind bereits die ersten Tage nach der Operation entscheidend. Daher ist es sehr wichtig, die Schwestern und Ärzte auf Ihre Schmerzen aufmerksam zu machen.

**Übrigens:** Sie haben das Recht auf bestmögliche Schmerzbehandlung! Lesen Sie dazu die Patientencharta auf dem Portal des Gesundheitsministeriums [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)



# DAS KÖNNEN SIE SELBST FÜR EINE SCHNELLERE GENESUNG TUN

- **Ziele setzen.** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, was gut für Sie ist und übernehmen Sie eine aktive Rolle. Planen Sie z.B. wie viel und welche Bewegungen gut für Sie sind und führen Sie sie konsequent aus. Überfordern Sie sich aber nicht und freuen Sie sich auch über kleine Erfolge!
- **Schmerzen rasch bekämpfen.** Wenn Sie Schmerzen haben, bitten Sie um Hilfe. Je genauer Sie ihre Schmerzen beschreiben, desto besser können sie behandelt werden. Beschreiben Sie,
  - wo der Schmerz auftritt (z.B. die Wunde),
  - die Art des Schmerzes (z.B. dumpf, stechend oder brennend) und
  - die Stärke des Schmerzes (z.B. mittel oder sehr stark).
- **Mobil werden.** Eine schnellstmögliche Mobilisation nach der Operation ist ganz wichtig. Je eher der Körper wieder in Bewegung kommt, desto schneller kommt der Kreislauf in Schwung und die Genesung wird beschleunigt.
- **Fragen Sie nach.** Informieren Sie sich vor der Entlassung, wann Sie z.B. wieder Autofahren oder Ihr erstes Bad nehmen dürfen, zur Arbeit gehen können etc.
- **Führen Sie Tagebuch.** Es kann für Sie und Ihren Arzt hilfreich sein, wenn Sie in der ersten Zeit nach der Operation notieren, wie es Ihnen geht, wie sich Ihre Fortschritte gestalten, wie aktiv Sie sind, wie viel und wie gut Sie schlafen etc.

## INFO-TIPP:

Eine Schmerz-Skala hilft bei der Beurteilung des Schmerzes und somit, ihn besser unter Kontrolle zu bringen. Dieses Instrument gibt's zum Download auf [www.change-pain.at](http://www.change-pain.at)



## Die Initiative CHANGE PAIN

Um die Schmerztherapie voranzutreiben und die Patientenversorgung zu verbessern, wurde von der Dachorganisation der europäischen Schmerzgesellschaften (EFIC) und dem pharmazeutischen Unternehmen Grünenthal europaweit die Initiative CHANGE PAIN ins Leben gerufen. Ärzten, Schmerzpatienten, deren Angehörigen und allen im Management von Schmerz Beteiligten oder Interessierten wird damit ein breites Experten-Netzwerk sowie ein Informations- und Servicepaket zur Seite gestellt. Die Initiative wird durch internationale und nationale Schmerzexperten wissenschaftlich gefördert.



Mehr Information unter  
[www.change-pain.at](http://www.change-pain.at)



**>CHANGE PAIN<sup>®</sup>**  
*Taking care of pain*

### Partner der Initiative in Österreich:



Österreichische Allianz  
Chronischer Schmerz  
[www.schmerz-allianz.at](http://www.schmerz-allianz.at)



Österreichische  
Schmerzgesellschaft  
[www.oesg.at](http://www.oesg.at)



Grünenthal Ges.m.b.H. · 2345 Brunn am Gebirge · [www.grunenthal.at](http://www.grunenthal.at)