

Checkliste

	Trinklösung	Atem-training	Bewegung
Tag 01	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 02	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 03	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 04	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 05	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 06	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 07	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 08	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 09	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ansprechpartner VOZ

Dr. med. Daniel Drescher
 Tel.: 0931/791-5112
 d.drescher@kwm-klinikum.de

Dr. med. Kathrin Höfling
 Tel.: 0931/791-5138
 k.hoeffling@kwm-klinikum.de

Terminvereinbarungen VOZ
 über das zentrale Patientenmanagement
 Tel. 0931/791-7430



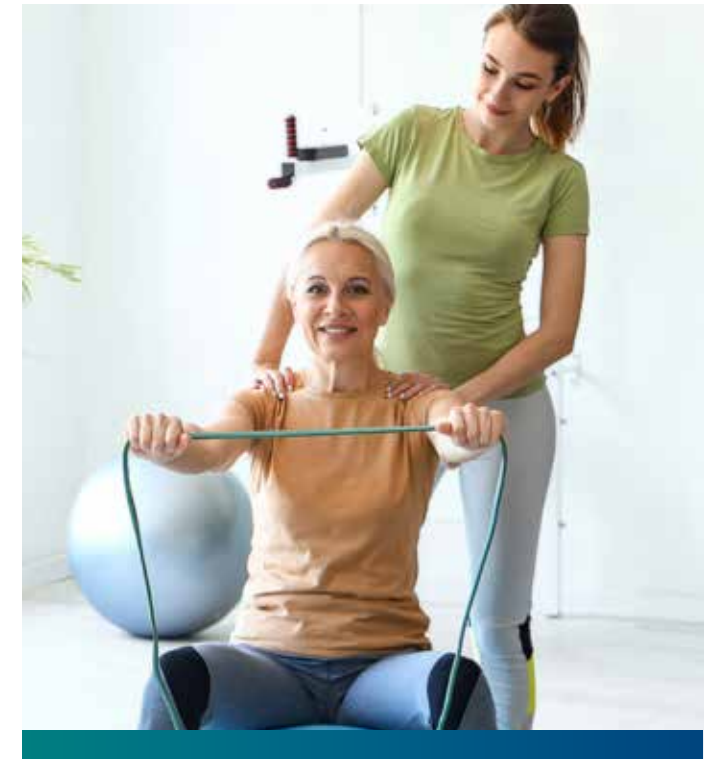
KWM Klinikum Würzburg Mitte
Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
 Post- & Rechnungsadresse
 Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
 www.kwm-klinikum.de

Juliuspital & Missioklinik seit 2017 eins!

KWM Juliuspital
KWM-Standort Juliuspital
 Juliuspromenade 19 · 97070 Würzburg
 Tel. 0931/393-0
 www.kwm-juliuspital.de

KWM Missioklinik
KWM-Standort Missioklinik
 Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
 Tel. 0931/791-0
 www.kwm-missioklinik.de

KWM Klinikum Würzburg Mitte
 Juliuspital & Missioklinik seit 2017 eins!



Titelfoto: © Pixel-Shot / Adobe Stock Illustrationen Innenseite: © Iluputra / Adobe Stock 1004840/01_2024

Prähabilitation vor Ihrer Operation

Informationen für Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist ein operativer Eingriff geplant. Um Sie und Ihren Körper optimal auf die OP vorzubereiten, können Sie selbst vorab einiges tun.

Es ist bekannt, dass ein zielgerichtetes Vorbereitungsprogramm den Verlauf Ihrer OP sowie den anschließenden Genesungsprozess entscheidend beeinflussen und verbessern kann. Das ist die sogenannte Prähabilitation.

Ihr persönliches Prähabilitationsprogramm

Drei Säulen der Prähabilitation bereiten Sie bestmöglich auf Ihre OP vor:

- **Ernährung:** Ein guter bzw. stabiler Ernährungsstatus und eine bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr stellen eine besonders wichtige Basis dar.
- **Atemtraining**
- **Bewegung:** Ist Ihr Körper bereits vor der OP an Bewegung gewöhnt, wird er sich auch danach wieder schneller daran gewöhnen.

Sie werden auf jeden Fall von der ernährungs- und physiotherapeutischen Vorbereitung profitieren. Selbstverständlich werden Sie auch nach der OP weiterhin durch das Team unserer Ernährungsberatung individuell beraten und betreut.



Im Namen des VOZ-Teams

Prof. Dr. med. Ulrich Steger
Chefarzt Klinik für Chirurgie – Allgemein- & Viszeralchirurgie

Ernährung

Empfehlungen zur Gewichtsstabilisierung bzw. -steigerung

Ihr Körpergewicht sollte im Verlauf der Behandlung gleich bleiben. Beugen Sie dem Risiko eines Muskelschwundes vor!

Eine ausreichende Eiweißzufuhr verbessert den Krankheitsverlauf und stärkt die Immunabwehr sowie Muskelkraft und Muskelmasse. Auch die Wundheilung wird positiv beeinflusst.

Grundsätzlich dürfen Sie essen und trinken, was Ihnen schmeckt und Sie gut vertragen. Wählen Sie kalorienreiche Speisen oder reichern Sie Ihre Mahlzeiten an. Zur Unterstützung können Sie auch kalorienreiche Shakes oder Getränke zu sich nehmen.

Von unserer Ernährungsberatung erhalten Sie individuelle Tipps sowie eine ausführliche Broschüre zur richtigen Ernährung bei Krebserkrankungen.

Falls das normale Essen nicht ausreicht, können Sie Ihre Mahlzeiten mit einem vollbilanzierten Pulver anreichern oder durch hochkalorische Trinknahrung ergänzen. Trinken Sie auf jeden Fall in den 4 Tagen vor der OP jeweils eine Flasche der beigefügten hochkalorischen Flüssigkeit, am besten schluckweise über den Tag verteilt. Das verhindert eine zu schnelle Aufnahme und sorgt für gute Verträglichkeit.

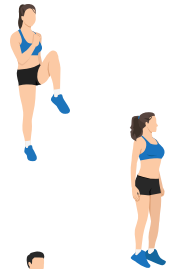
Atemtraining

Der Atemtrainer (Triflow) ist ein leicht zu bedienendes Trainingsgerät. Trainieren Sie Ihre Lungenfunktion durch die Ein- und Ausatmungstherapie. Regelmäßige Atemübungen verbessern das Lungenvolumen und stärken die Atemhilfsmuskulatur. Damit reduzieren Sie deutlich das Risiko einer Lungenentzündung. Üben Sie 2 mal täglich für 5-10 Minuten. Eine genaue Anleitung liegt dem Atemtrainer bei.

Bewegung

Gymnastik – täglich 2 Serien à 10-15 Minuten

- 1** Zum Aufwärmen auf der Stelle gehen und die Arme pendeln lassen.



- 2** Schaukeln im Stand mit aufrechtem Oberkörper oder über die Fußsohle abrollen.

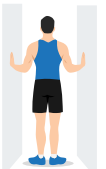


- 3** Leichte Kniebeugen in hüftbreiter Position hinter einem Stuhl machen.

- 4** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Linken und rechten Unterschenkel abwechselnd aus dem Kniegelenk in die Waagrechte bringen und ca. 3 Sek. halten.



- 5** In einem Türrahmen stehen. Drücken Sie die Hände auf Brusthöhe für ca. 3 Sek. seitlich nach außen.



Dehnübungen – je 2 mal rechts und links à 10-15 Sekunden

- 1** Flanke



- 2** Schulter



- 3** Beinrückseite

