

### Zwischenstopp Zuhause

Haben Sie einen Partner, Angehörige, Freunde oder nette Nachbarn, die Ihnen in den ersten Tagen nach Ihrer Entlassung zur Hand gehen und Ihnen bei der Zubereitung von Mahlzeiten und dem Ankleiden helfen, oder sogar Hausarbeit und Einkäufe für Sie übernehmen können? Das sollten Sie unbedingt rechtzeitig vor Ihrer Operation klären.

Ist keine solche Hilfe vorhanden und/oder sollte eine Anschlussheilbehandlung nicht möglich oder gewünscht sein, berät unser Sozialdienst Sie gerne – z.B. über die Möglichkeit einer Versorgung in der Häuslichkeit.

### Zwischenstopp Kurzzeitpflege

Sind Sie vielleicht schon etwas älter, nicht „rehabfähig“, haben Zuhause keine Hilfe, können sich ohne diese aber nicht ausreichend selbst versorgen, kann eine Kurzzeitpflege eine gute Lösung sein. Wenden Sie sich dazu bitte rechtzeitig vor Ihrer Operation **an Ihre Krankenkasse**.

### Option 2: ambulante Rehabilitation

Patienten mit guter allgemeiner Fitness können ihre Rehabilitation auch ambulant durchführen. Dazu sollten Sie rechtzeitig mit einer für Sie von Ihrem Wohnort aus gut erreichbaren Praxis für Physiotherapie oder einem Rehasentrum Kontakt aufnehmen. Hier ist natürlich besonders wichtig, dass Ihre häusliche Betreuung ab dem fünften Tag nach Ihrer OP gewährleistet ist.

### Option 3: ambulante Krankenpflege und Physiotherapie zuhause

Eine weitere Möglichkeit ist die Rückkehr in das bisherige häusliche Umfeld und zusätzliche Unterstützung durch ambulante Krankenpflege sowie Krankengymnastik mit Hausbesuch. Auch dazu nehmen Sie am besten schon vor der OP Kontakt **mit Ihrer Krankenkasse** auf und lassen sich von unserem Sozialdienst beraten.



Wichtige  
Informationen  
für Patienten



Gelenkersatz  
in Damp

VAMED Ostseeklinik Damp

Seute-Deern-Ring 20  
24351 Damp

T +49 4352 80-6001

orthopaedie.damp@vamed-gesundheit.de  
[www.vamed-gesundheit.de/damp-ostseeklinik](http://www.vamed-gesundheit.de/damp-ostseeklinik)

#### IMPRESSUM

Verleger: VAMED Ostseeklinik Damp  
Seute-Deern-Ring 20, 24351 Damp  
Druckerei: Druckerei Lohmeier,  
Kieler Straße 58, 24340 Eckernförde



## LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Sie haben sich für einen Gelenkersatz bei uns in der VAMED Ostseeklinik Damp entschieden. Als Spezialklinik mit mehr als 50 Jahren Erfahrung sind Sie bei uns in besten Händen. Dennoch haben Sie bestimmt viele Fragen, was in den kommenden Wochen auf Sie zukommt und was es zu beachten gilt.

### 1. Optimale Vorbereitung

Für die geplante Operation sollten Sie möglichst fit sein. Bitte sprechen Sie deshalb rechtzeitig mit Ihrem Hausarzt über mögliche Begleiterkrankungen, welche Ihrer Medikamente eventuell im Vorfeld abzusetzen oder in der Dosierung anzupassen sind und wie sich Ihre Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte noch vor der OP bestmöglich einstellen lassen.

Nutzen Sie, wenn Ihre Schmerzen dies irgendwie zulassen, die Zeit bis zur OP, um Ihre Muskeln zu trainieren. Starke Muskeln stabilisieren das frischoperierte Gelenk und Sie kommen so noch schneller wieder

auf die Füße. Fragen Sie Ihren Hausarzt dafür nach gezielter Physiotherapie, nutzen Sie aber auch Alltagsbewegung wie Spazierengehen und Radfahren sowie gelenkschonende sportliche Betätigungen wie Schwimmen, Nordic Walking und Gymnastik.

### 2. Klinikaufenthalt

Die stationäre Aufnahme bei uns erfolgt entweder am Tag vor Ihrer Operation oder am Morgen des OP-Tages. Dies ist abhängig davon, wie viele und welche Voruntersuchungen notwendig sind.

Die Operation findet in unserem hochmodernen OP statt. Während der Operateur Ihr Gelenk versorgt, ist einer unserer erfahrenen Anästhesisten immer an Ihrer Seite und wacht über Ihre Narkose sowie Ihre Vitalfunktionen.

Nach der Operation kümmern sich Ärzte, Pflegekräfte, Akutschmerzdienst und unsere Physiotherapeuten darum, dass Sie möglichst früh wieder auf eigenen Beinen stehen. Das senkt das Risiko für Komplikationen und ist bei uns deshalb oft schon am Tag der OP der Fall. In den Tagen danach erlernen Sie das sichere Gehen an Unterarmgehstützen und verschiedene Bewegungsübungen.

#### **Wichtig:**

In der Regel werden Sie spätestens **fünf Tage nach Ihrer Operation** aus unserer Klinik entlassen. Bitte berücksichtigen Sie dies unbedingt für Ihre Planung!



### 3. Nachbehandlung

Je nach Gesundheitszustand, Alter, Lebensumständen und Wünschen, sind mehrere Optionen zur Nachbehandlung – zum Teil mit „Zwischenstopps“ – möglich und sinnvoll. Unser Sozialdienst bespricht mit Ihnen, wie Ihre Nachbehandlung aussehen könnte und kümmert sich um die Überleitung in eine geeignete Einrichtung.

#### **Wichtig:**

Bitte lesen Sie sich das gesamte Informationsmaterial, das Sie von uns erhalten, sorgfältig durch!

#### **Option 1: stationäre Rehabilitation in einer Rehaklinik**

Die meisten Patienten entscheiden sich nach einem Gelenkersatz für eine sogenannte Anschlussheilbehandlung (AHB): einen bis zu dreiwöchigen stationären Aufenthalt in einer Rehaklinik. Hier erhalten Sie täglich Physiotherapie, funktionelles Training und verschiedene Seminare, um schnell mit Ihrem neuen Gelenk im Alltag zurechtzukommen.

**Derzeit kann es zu Wartezeiten von bis zu drei Wochen zwischen der Entlassung aus dem Akutkrankenhaus und der Aufnahme in einer Rehaklinik kommen. Dies liegt an der großen Patientennachfrage und der landesweit sehr hohen Auslastung der Rehakliniken.**

Unser Sozialdienst kann Ihnen leider nicht im Voraus sagen, ob er einen Platz für Sie in einer Rehaklinik bekommt. Zudem ist nicht jeder Patient „rehabfähig“. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie das Thema Reha gerne im Rahmen Ihres Ambulanzgespräches an!

#### **Wichtig:**

Planen Sie im Vorfeld Ihrer OP unbedingt ein, dass Sie **ab Tag fünf nach Ihrer Operation** auch Zuhause versorgt sind – für den Fall, dass eine Direktverlegung in eine Rehaklinik nicht möglich ist!