

# Sie können aktiv zu Ihrer Gesundheit und Genesung nach einer Operation beitragen.

Dieser Ratgeber enthält Informationen, wie Sie sich insbesondere im Hinblick auf die aktuelle Situation rund um COVID-19 auf eine Operation vorbereiten können und sich dabei sicher fühlen können.



## Ihre Gesundheit ist wichtig

Vor einer Operation zu stehen, kann beänstigend sein. Mit dem Stressfaktor COVID-19 haben Sie möglicherweise zusätzliche Bedenken, eine Behandlung durchführen zu lassen. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden können jedoch nicht unbegrenzt warten.<sup>1-2</sup>

Krankenhäuser und Arztpraxen sind informiert und haben Prozesse implementiert, um Operationen während COVID-19 sicher durchzuführen.

Sie als Patient können darüber hinaus etwas tun, um sich zu schützen, während Sie sich auf eine Operation vorbereiten.



## COVID-19 Überlegungen

Während der Pandemie haben Sie Empfehlungen und Maßnahmen kennengelernt, wie Sie sich und andere schützen können.

Diese Empfehlungen bleiben wichtig, wenn normale Gesundheitsdienstleistungen wieder aufgenommen werden. Die spezifischen Richtlinien können je nach Region variieren. Im Folgenden finden Sie einige Tipps zur Infektionsprävention, die vom [CDC](#)<sup>4</sup> empfohlen werden:

- ▶ Niesen und Husten Sie immer in ein Taschentuch oder die Armbeuge
- ▶ Achten Sie auf regelmäßige Handhygiene mit Wasser und Seife oder einem Händedesinfektionsmittel mit mind. 70% Alkohol
- ▶ Vermeiden Sie, sich mit ungewaschenen Händen ins Gesicht zu fassen
- ▶ Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen bei sich Zuhause regelmäßig
- ▶ Vermeiden Sie Kontakt mit potentiell kranken Personen (auch im eigenen Haushalt)
- ▶ Halten Sie einen Abstand von circa 2 Metern zu anderen Personen in der Öffentlichkeit ein
- ▶ Tragen Sie in der Öffentlichkeit einen Mund-Nasenschutz (z.B. in Supermärkten)
- ▶ Kontaktieren Sie das Krankenhaus oder die Arztpraxis, wenn Sie sich krank fühlen oder mögliche COVID-19 Symptome aufweisen

# Maßnahmen vor Ihrer OP

## 1 Stellen Sie Fragen



Zögern Sie nicht, Fragen rund um COVID-19 oder Ihre Operation zu stellen. Es ist wichtig in Kontakt zu treten, um mehr über Ihren Behandlungs- und Genesungsplan zu erfahren – insbesondere auch im Hinblick auf die pandemische Situation.<sup>2,3</sup>

Hier finden Sie ein paar Beispiele für Fragen, die Sie stellen könnten:<sup>2,3</sup>

- ▶ Welche Richtlinien oder Protokolle haben Sie im Zusammenhang mit COVID-19?
- ▶ Welche Regelung für Tests für Patienten und Mitarbeiter haben Sie?
- ▶ Was passiert, wenn mein Test positiv ausfällt?
- ▶ Darf ich Familie/Besucher empfangen oder mitnehmen?
- ▶ Was passiert, wenn eine Komplikation während meiner Behandlung auftritt?
- ▶ Wie werden meine Nachsorge und Termine gehandhabt?

## 2 Geben Sie Auskunft über Ihre medizinische Vorgeschichte



Vor der Operation wird Ihr Arzt oder das Pflegepersonal mit Ihnen über Ihre Krankheitsgeschichte sprechen. Aufgrund neuer Sicherheitsmaßnahmen können einige Informationen über Telefon- oder Videokonferenz erfasst werden. Diese Informationen helfen dem Operationsteam, die Behandlung so auf Sie abzustimmen, dass ein sicherer Eingriff und eine schnelle Heilung gewährleistet werden.<sup>5-9</sup> Sie sollten es Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal mitteilen, wenn Sie:

- ▶ Symptome einer Atemwegserkrankung (Husten, Atemnot, Niesen) haben oder in engem Kontakt mit jemandem waren, der diese Symptome zeigt<sup>1</sup>
- ▶ Fieber, Schüttelfrost oder Schweißausbrüche haben<sup>1</sup>
- ▶ Diabetiker sind oder andere chronische Krankheiten haben<sup>5-8</sup>
- ▶ Gegen (bestimmte) Antibiotika oder Arzneimittel allergisch sind<sup>8</sup>
- ▶ In der Vergangenheit Komplikationen bei einer Operation oder Narkose hatten<sup>8</sup>
- ▶ Medikamente nehmen (incl. Vitamine oder pflanzliche Heilmittel)<sup>6,8</sup>

## 3 Hören Sie so bald wie möglich mit dem Rauchen auf



Raucher sind anfälliger für Infektionen und andere Komplikationen, die während einer Operation auftreten können. Je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, desto besser ist Ihre Aussicht auf eine gute Heilung. Im Idealfall sollten Sie mindestens vier Wochen vor der Operation aufhören zu rauchen.<sup>10-11</sup>

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sofort mit dem Rauchen aufzuhören, sollten Sie zumindest 48 Stunden vor dem Eingriff nicht mehr rauchen. Sie sollten auch nach der Operation das Rauchen so lange wie möglich unterlassen. Das wirkt sich allgemein positiv auf Ihre Heilung aus und trägt dazu bei, das Infektionsrisiko weiter zu minimieren. Fragen Sie Ihre behandelnden Ärzte, falls Sie Unterstützung dabei benötigen, mit dem Rauchen aufzuhören – und wenn auch nur vorübergehend.

## 4 Gewöhnen Sie sich eine gesündere Lebensweise an



Wenn Sie vor der Operation alles tun, um Ihre Aktivität zu verbessern, die körperliche Gesundheit zu erhalten und ein gesundes Körpergewicht anzustreben, können Sie sich besser erholen und in den Alltag zurückkehren.<sup>6,9</sup>

Um die Schlagkraft Ihres Immunsystems zu erhöhen, sollten Sie Ihren Körper entsprechend stärken, indem Sie:<sup>6,9</sup>

- ▶ Sich ausgewogen ernähren und Nahrungsmittel zu sich nehmen, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen sind
- ▶ Regelmäßig Sport treiben, um Ihre Fitness zu steigern und die Muskelkraft zu erhalten
- ▶ Übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden. Selbst moderate Mengen an Alkohol können das Immunsystem schwächen und die Heilung verzögern<sup>12</sup>

## 5 Entfernen Sie keine Behaarung



Sie überlegen vielleicht, ob Sie vor dem Eingriff den Operationsbereich rasieren, wachsen, epilieren oder dort Haarentfernungscreme verwenden sollen. Bitte tun Sie das nicht, wenn Sie das Infektionsrisiko minimieren wollen. Das Entfernen der Haare kann vor der Operation Ihre Haut schädigen. Das schwächt den Schutz Ihres Körpers gegen Krankheitserreger.<sup>7,13-15</sup>

Wenn Haare vor der Operation entfernt werden müssen, entfernt diese ein Mitglied des Pflegeteams mit einer speziellen elektrischen Haarschneidemaschine, die für den medizinischen Einsatz entwickelt wurde.<sup>7,14-15</sup>

# Was Sie zum Zeitpunkt Ihrer Operation wissen sollten

## 6 Duschen oder baden Sie am Tag Ihrer Operation



Duschen oder baden Sie am Abend und/oder am Morgen vor der Operation. Verwenden Sie dabei einfache Seife. Ihr Arzt wird Sie vielleicht auch speziell anweisen, statt einfacher Seife eine antiseptische Waschlotion zu verwenden.<sup>7,9,14,15</sup>

## 7 Halten Sie sich warm



Patienten, die vor, während und nach der Operation aktiv warmgehalten werden, weisen bessere Behandlungsergebnisse auf als solche, die unterkühlt sind. Vor Ihrer OP wird Ihnen eventuell ein spezielles Patientenwärmehemd zur Verfügung gestellt, das Sie sanft wärmt, um Ihre Körpertemperatur zu erhöhen.<sup>16,17</sup>

Sie können darüber hinaus unterstützen, indem Sie:

- ▶ Zusätzliche warme Bekleidung wie Hausschuhe, Bademantel, Weste oder Ähnliches mitbringen
- ▶ Nach zusätzlichen Decken fragen, um sich während des Transports von der Krankenstation zum Operationssaal warm zu halten
- ▶ Das Patientenhemd, das Sie erhalten haben, solange wie möglich vor Beginn der Operation tragen, damit Sie nicht abkühlen
- ▶ Das medizinische Personal jederzeit darauf aufmerksam machen, wenn Ihnen kalt ist

# Nach Ihrer Operation

## 8 Achten Sie auf saubere Hände



Durch saubere Hände verhindern Sie die Ausbreitung schädlicher Keime, die Infektionen auslösen könnten.<sup>7,14,15</sup> Bitten Sie auch die Menschen in Ihrem Umfeld darum, ihre Hände sauber zu halten.<sup>5,9</sup>

- ▶ Ihre Familienmitglieder und Freunde sollten vor und nach ihrem Besuch bei Ihnen ihre Hände mit Wasser und Seife oder einem Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis reinigen. Wenn Sie nicht sehen, dass Ihre Besucher sich die Hände waschen, bitten Sie sie darum, dies zu tun.
- ▶ Achten Sie auch darauf, dass das Sie behandelnde Krankenhauspersonal sich vor der Untersuchung die Hände desinfiziert.

## 9 Informieren Sie sich über die Anzeichen möglicher Komplikationen und suchen Sie gegebenenfalls Hilfe



Ihr behandelndes Team sollte Ihnen spezifische Anweisungen geben, wie Sie mit Ihrer Operationswunde umgehen sollen und ob sie spezielle Wundverbände oder -plaster benötigen.<sup>18</sup> Bevor Sie nach Hause gehen, sollten Sie ein klares Verständnis für Entlassungsanweisungen, Folgetermine und worauf Sie achten sollen haben. Informieren Sie sich, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie zu Hause Probleme oder Fragen haben.

Halten Sie nach den folgenden Symptomen Ausschau:<sup>5,7,18</sup>

- ▶ Die Haut um die Wunde herum wird rot, schwillt an, wird heiß oder beginnt zu schmerzen
- ▶ Aus Ihrer Wunde kommt eine farbige Absonderung (Eiter)
- ▶ Ihre Körpertemperatur liegt über 38 °C
- ▶ Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden
- ▶ Blutungen, die stärker als erwartet sind

## 10 Seien Sie nett zu sich selbst und anderen



Der Alltag mag sich manchmal überwältigend anfühlen, aber sich um sein geistiges Wohlbefinden und Belastbarkeit zu kümmern, ist enorm wichtig für eine langfristige Heilung.<sup>19</sup>

Im Folgenden finden Sie einige einfache Tipps zur Selbstpflege und zum Umgang mit Stress:<sup>19</sup>

- ▶ Machen Sie Pausen und atmen tief durch. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen
- ▶ Nehmen Sie ab und zu Abstand von Nachrichten über die Pandemie und tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht
- ▶ Versuchen Sie, genug zu schlafen
- ▶ Befolgen Sie die Empfehlungen für physische Aktivität
- ▶ Bleiben Sie mit Ihren Lieben in Verbindung

## Weitere Informationen zum Umgang mit Stress während COVID-19 finden Sie hier:

[https://www.3mdeutschland.de/3M/de\\_DE/Medical-DE/resources/wie-sie-bei-einem-chirurgischen-eingriff-ihr-infektionsrisiko-minimieren/](https://www.3mdeutschland.de/3M/de_DE/Medical-DE/resources/wie-sie-bei-einem-chirurgischen-eingriff-ihr-infektionsrisiko-minimieren/)

### References

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus FAQs. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.htm>
- 2 Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important. 2020. [https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC\\_Rescheduling-Infographic\\_20200514\\_03b.pdf](https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf)
- 3 American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA). Joint Statement: Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic. 2020
- 4 CDC. COVID-19 Protect Yourself. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- 5 CDC. FAQs about Surgical Site Infections. [https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi\\_tagged.pdf](https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf)
- 6 ACS. Quality Programs: Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
- 7 World Health Organization (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2016. Retrieved from <http://www.who.org>.
- 8 ASA. The Path to a Safe Surgery: Preparing for Anesthesia begins with You. 2019. <https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
- 9 National Health Service (NHS). Enhanced Recovery Program. 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
- 10 Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tobacco Control* 2006; 15: 352–8
- 11 Action on Smoking and Health (ASH) Joint Briefing: Smoking and surgery. 2016. <https://ash.org.uk/download/joint-briefing-smoking-and-surgery/>
- 12 Memorial Sloan Kettering. Patient and Caregiver Information: Alcohol and Your Surgery. 2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
- 13 AORN. Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co: Association of PeriOperative Registered Nurses (AORN); 2019: 586
- 14 NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections: prevention and treatment [nice.org.uk/guidance/ng125](https://www.nice.org.uk/guidance/ng125)
- 15 CDC. 'Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,' *JAMA Surg*. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
- 16 Kurz A, Sessler DI, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. *New Engl J Med*. 1996;334:1209–1215
- 17 Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ. Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery: a randomized controlled trial. *Lancet*. 2001;358(9285):876-880.
- 18 ACS. Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit: Surgical Wounds. 2018.
- 19 CDC. COVID-19 Coping with Stress. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>