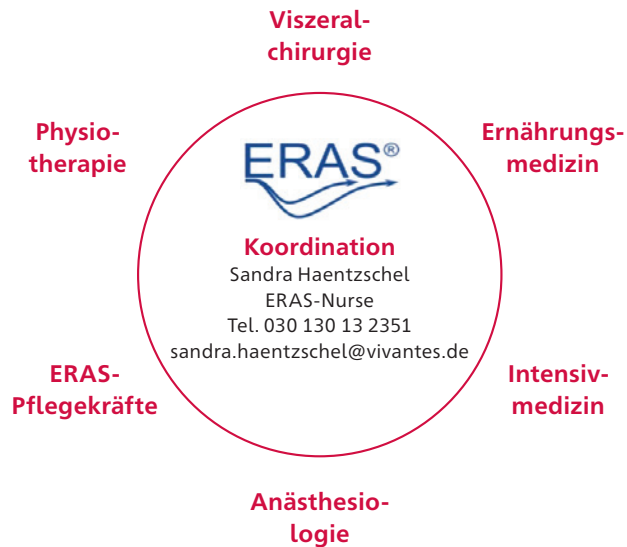


## Ihr ERAS-Team im Vivantes-Klinikum Spandau



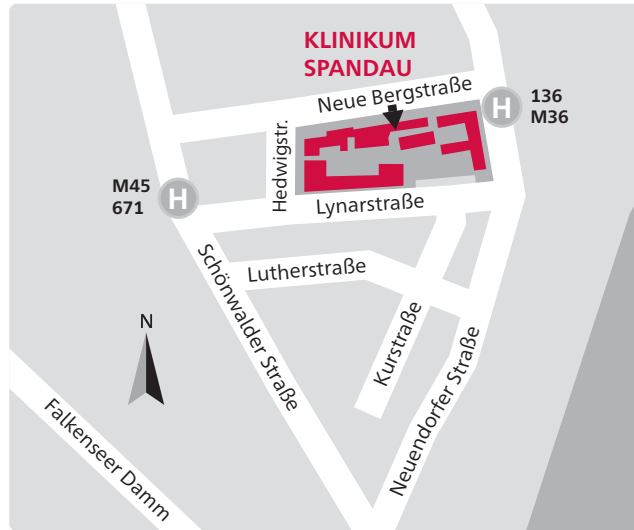
### Physiotherapie

Sophie Körmer  
Tel. 030 130 13 3188  
sophie.koermer@vivantes.de

### Ernährungsmedizin

Prof. Dr. Diana Rubin  
ernaehrungszentrum@vivantes.de

Während Ihres stationären Aufenthalts beantworten Ihnen unsere Mitarbeiter\*innen gerne Ihre Fragen rund um die Operation und das ERAS-Konzept.



### Wie komme ich zum Vivantes Klinikum Spandau?

**S3, S9** bis Spandau oder **U7** bis Rathaus Spandau, weiter mit dem **Bus 136, M36** bis Klinikum Spandau oder mit dem **Bus M45, 671** bis Hügelschanze

Parkplätze finden Sie in der Neuen Bergstraße und in der Lynarstraße.



Für weitere Informationen den QR-Code scannen:

### Vivantes Klinikum Spandau

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité  
– Universitätsmedizin Berlin  
Neue Bergstraße 6 | 13585 Berlin  
[www.vivantes.de/ksp](http://www.vivantes.de/ksp)

### Folgen Sie uns auf:



[www.instagram.com/vivantesgmbh](https://www.instagram.com/vivantesgmbh)  
[www.facebook.com/vivantes](https://www.facebook.com/vivantes)  
[www.twitter.com/vivantes](https://www.twitter.com/vivantes)

**Vivantes**  
Klinikum Spandau



Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

## ERAS im Vivantes Klinikum Spandau

Ihr Weg zur schnellen Erholung  
nach der Operation

## Was ist ERAS ?

ERAS steht für „Enhanced Recovery after Surgery“, also „Verbesserte Erholung nach chirurgischen Operationen“. Zahlreiche Dogmen in der Chirurgie, wie z.B. die Anordnung von strenger Bettruhe oder des längeren Verzichts auf Essen im Umfeld einer Operation, wurden in den vergangenen Jahren wissenschaftlich überprüft und in vielen Fällen aufgegeben. Das Ergebnis ist ERAS – ein umfassendes Behandlungskonzept vor, während und nach der Operation, durch das sich Ihr Körper schneller regeneriert und das dazu führt, dass Sie die Klinik auch nach großen Eingriffen oft schon nach 4 oder 5 Tagen wieder verlassen können.

## Vor der Operation

Ihr Genesungsprozess setzt bereits lange vor der eigentlichen Operation ein. Uns ist es besonders wichtig, mit Ihnen frühzeitig, d.h. bei Ihrer ersten Vorstellung in unserer Sprechstunde, alle Sie interessierenden Fragen zu Ihrer Behandlung ausführlich zu besprechen. In manchen Fällen werden wir Ihnen empfehlen, z. B. durch gezielte Ernährung über einige Tage bis Wochen die Ausgangsbedingungen für den Eingriff weiter zu optimieren. Hierfür verfügt das Vivantes-Klinikum Spandau mit dem Zentrum für Ernährungsmedizin über eine kompetente Spezialabteilung, mit der unserer Klinik eng zusammenarbeitet.

Außerdem werden sich unsere Physiotherapeutinnen und –therapeuten bereits mehrere Tage vor der Operation mit Ihnen zu einem Gespräch treffen, um Sie kennenzulernen und mit Ihnen ein individuelles Behandlungskonzept für die Tage nach dem Eingriff festzulegen. Selbstverständlich lernen Sie auch die Ärzte unserer Anästhesieabteilung kennen, die Sie zu allen Fragen der Narkose und der Schmerzbehandlung ausführlich beraten werden.

## Der Eingriff

Wenn alle Vorbereitungen abgeschlossen sind, beginnt Ihr Aufenthalt in der Klinik – oft erst am Morgen des Operationstages, in manchen Fällen auch einen oder zwei Tage davor. Lange Phasen der Nüchternheit vor dem Eingriff gehören heute fast vollständig der Vergangenheit an – Sie dürfen bis zu 6 Stunden vor der Operation normale Nahrung zu sich nehmen und bis unmittelbar vor dem Transport in den Operationstrakt klare Flüssigkeiten trinken.

Auch komplexe Operationen am Magen-Darm-Trakt führen wir in den allermeisten Fällen in minimal-invasiver (sog. „Schlüsselloch“-)Technik durch. Die hierbei benutzten kleinen Schnitte verursachen weniger Schmerzen, verheilen schneller, führen zu weniger Narbenbildung und haben ein geringeres Risiko für die Entwicklung von Bauchwandbrüchen im Narbenbereich. Außerdem werden auf diese Weise weniger Schmerzmittel benötigt und deren störende Nebenwirkungen (wie die manchmal durch Schmerzmittel hervorgerufene Darmträgheit) vermieden.



## Die postoperative Erholungsphase

Das wichtigste Ziel nach der Operation ist es, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und Ihre Selbstständigkeit so rasch wie möglich wiederherzustellen. Deshalb legen wir großen Wert darauf, Sie frühzeitig wieder zu körperlicher Aktivität zu motivieren. Hierbei werden Sie durch unsere speziell geschulten Physiotherapeutinnen und –therapeuten, die Sie bereits vor Ihrem stationären Aufenthalt kennengelernt und mit Ihnen zusammen Ihr individuelles Therapieziel definiert haben, unterstützt.

Um das Aufstehen aus dem Bett für Sie zu erleichtern, verzichten wir so weit wie möglich auf Drainagen und Katheter bzw. entfernen diese nach der Operation schnellstmöglich. In der Regel können Sie bereits abends am Operationstag Flüssigkeiten zu sich nehmen und am Folgetag mit dem weiteren Kostenaufbau starten.

