

Häusliche Vorbereitungen vor einer Gelenkersatzoperation

Bereits bevor Sie ins Krankenhaus gehen, können Sie Ihr Zuhause so vorbereiten, dass Sie nach der Rückkehr Ihren Alltag gut bewältigen können. Bedenken Sie, dass Sie z. B. nach einer Hüftoperation, zunächst noch nicht so gut zu Fuß sein werden und sich mit Gehhilfen fortbewegen.

Welche Vorbereitungen sollte ich zu Hause treffen?

- Entfernen Sie Stolperfallen, wie lose Teppiche oder Kabel.
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung.
- Lagern Sie alle Dinge, die Sie im alltäglichen Leben benötigen, wie Geschirr, Lesebrille, Wäsche etc. in angenehmer Höhe (nach Schulteroperation nicht oberhalb des Kopfes).
- Kochen Sie kleine Gerichte vor und frieren Sie diese ein. Nach der Rückkehr aus dem Krankenhaus werden Sie dankbar sein, dass Sie in den ersten Tagen nicht einkaufen und kochen müssen.
- Prüfen Sie, ob Ihr Bett hoch genug ist, um nach der Hüftoperation gut aufstehen zu können. Eventuell reicht es, eine zweite Matratze darüberzulegen.
- Passen Sie Ihr Badezimmer den neuen Anforderungen an. Im Sanitätshaus gibt es verschiedene Hilfsmittel, wie Toilettensitzerhöhung, Haltegriffe, rutschfeste Duschunterlagen, Badewannensitz oder Duschhocker, die Ihnen die tägliche Körperpflege erleichtern.
- Legen Sie eine Greifzange für die unerreichbaren Dinge ganz oben im Schrank bereit.
- Organisieren Sie sich Hilfsmittel wie Strumpfanzieher oder Anziehstäbe. Ihr Arzt kann Sie dahingehend beraten.