

Informationsabend der Nachbarschaftshilfe Stutensee am 29. November 2022

Wie bereite ich mich auf einen Aufenthalt im Krankenhaus vor?

Wer und was helfen mir danach?

Viele Unsicherheit, viele Befürchtungen vor einem Aufenthalt im Krankenhaus lassen sich nehmen, wenn man sich im Vorfeld bereits gedanklich damit auseinandergesetzt und auch wichtige Vorkehrungen getroffen hat. Auch ein nicht erwarteter Krankenhausaufenthalt bei einem Notfall lässt sich vorbereiten. Leider ist niemand, ob jung oder alt, davor gefeit.

Auch für die Angehörigen bedeutet es eine spürbare Entlastung, wenn man Vorsorge getroffen hat und wichtige Dinge bereit liegen.

Vorbereitung mit dem Arzt

Bereits im Vorfeld holt man sich beim behandelnden Arzt Informationen zur Diagnose und auch zum Ablauf der geplanten Behandlungsmaßnahmen bzw. zur Operation ein. Hilfreich ist dazu ein Fragenkatalog, den man zu Hause, auch unter Einbeziehung einer Vertrauensperson erstellt hat. In diesem Aufklärungsgespräch sollten alle Ihre Fragen beantwortet werden, auch hinsichtlich Risiken und Erfolgsaussichten der Behandlung. Lassen Sie sich, falls medizinisch vertretbar, gern auch Bedenkzeit und holen im Zweifelsfall eine Zweitmeinung ein – darauf hat der Patient Anspruch.

Auch in der Wahl der Klinik haben Sie Mitspracherecht, sofern Zeit bleibt und die Klinik Aufnahmekapazitäten hat. Empfehlungen für Fachärzte in Kliniken kann der behandelnde Arzt aussprechen; die Krankenkassen und der medizinische Dienst informieren auf Anfrage, und in Patienten-Verbänden finden sich Klinik-Checks. Manchmal hilft auch eine persönliche Empfehlung, nicht nur hinsichtlich der Ausstattung einer Klinik und deren „Wohlfühlatmosphäre“, sondern auch in Bezug auf deren fachspezifische Spezialisten.

Verbindung zur Krankenkasse

Die Kosten für eine medizinisch notwendige Behandlung werden von Ihrer Krankenkasse übernommen. Sind Sie privat zusatzversichert, sind Wahlleistungen in der Klinik möglich. Ebenso verfahren die privaten Krankenversicherungen. Hier ist, wenn der Klinikaufenthalt geplant ist, die vorherige Zusage für die Kostenübernahme und die Klärung der Kosten für z.B. Chefarztbehandlung, Einzelzimmer... erwünscht, teilweise erforderlich. Hat man mit der privaten Krankenversicherung eine Vereinbarung getroffen, können die Klinikkosten auch direkt zwischen Klinik und

Krankenkasse abgerechnet werden (nicht jedoch die ärztlichen Honorare). Näheres finden Sie in den Vertragsbedingungen Ihrer Krankenkasse oder fragen Sie rechtzeitig nach und schließen dementsprechend einen Vertrag mit Ihrer KK.

Benachrichtigung des Arbeitgebers

Planen Sie einen Krankenhausaufenthalt, sollten Sie Ihren Arbeitgeber, falls Sie beruflich tätig sind, informieren unter Angabe des voraussichtlichen Ausfalls am Arbeitsplatz. Im Klinikum erhalten Sie eine Krankschreibung bzw. eine Liegebescheinigung.

Regelung der häuslichen Belange

Sorgen bereitet häufig die Versorgung von Angehörigen zu Hause, seien es Kinder, pflegebedürftige Angehörige oder hilfsbedürftige Partner und Eltern. In diesem Fall, sollte niemand aus der Familie einspringen können, sind die sozialen Dienste wie Pflegedienste, Essen auf Rädern, Familienhelferin, Ganztagsbetreuung oder Kurzzeitpflege Ansprechpartner. Möglicherweise muss auch für Haustiere gesorgt werden: Vielleicht kann ein hilfreicher Nachbar, ein zuverlässiger Schüler, ein (professioneller) Hundesitter sich um das Tier kümmern.

2

Lebt man allein, kann eine Information an den Nachbarn hilfreich sein: Vielleicht kümmert er / sie sich um das Gießen der Blumen, schließt nachts die Rollläden, lüftet regelmäßig, leert den Briekasten, schickt Ihnen wichtige Post nach und informiert über eingehende Rechnungen.

Um auch finanziell flexibel zu sein, prüft man den Kontostand (Giro-Konto), plant die Bezahlung regelmäßig fälliger Rechnungen, erteilt bzw. checkt auch Daueraufträge. Hilfreich kann eine Bankvollmacht für eine Vertrauensperson sein (eine Bankvollmacht kann man zeitlich begrenzen und jederzeit widerrufen).

Wahrscheinlich vereinbart jeder von uns mittel- oder längerfristig geplante Termine: So gibt man Freunden und Bekannten Bescheid, die vielleicht auch einen Besuch im Krankenhaus machen möchten; wichtig ist wegen anfallender Kosten auch die Benachrichtigung von Handwerkern, Lieferdiensten, Absage von Terminen bei Ärzten, der Physiotherapie, beim Friseur, der Fußpflege, weiter auch die Rückgabe von Theaterkarten oder die Aussetzung von Zeitungsabonnements.

Es empfiehlt sich auch über diesen Bereich nachzudenken und sich ein Netzwerk aufzubauen, um im Notfall über Strategien verfügen zu können.

Wichtige Unterlagen vorbereiten

Notwendige Papiere zusammenzustellen erscheint oft mühsam, ist aber äußerst wichtig.

Diese kann man zu Hause – auch in Kopie – hinterlegen und eine Vertrauensperson über den Aufbewahrungsort informieren, falls man nicht bei ihr Kopien hinterlegt hat. Eine andere Möglichkeit ist ein Hinweis in Ihrem Portemonnaie, so dass die Papiere auch in einem Notfall beschafft werden können.

Zu den wichtigen Unterlagen gehören der Personalausweis oder Pass sowie die Krankenversicherungskarte, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Wenn Sie privat versichert sind, verfügen Sie ebenfalls über eine Krankenversicherungskarte oder die Zusage der privaten Krankenversicherung über die Kostenübernahme.

Der Hausarzt oder der Facharzt händigt Ihnen den Einweisungsschein aus. Legen Sie auch Röntgenbilder, Laborbefunde und Arztberichte aus Voruntersuchungen bereit.

Bereiten Sie eine Adressliste vor mit Name, Adresse und Telefonnummer des Hausarztes und von Fachärzten sowie Name und Telefonnummer von nahen Angehörigen und Freunden, die im Notfall benachrichtigt werden sollen.

Legen Sie einen Medikamentenplan sowie sicherheitshalber die Medikamente für die ersten 24 Stunden bei, falls diese nicht sofort im Krankenhaus verfügbar sind

Falls vorhanden gehören der Allergiepass, Blutgruppenausweis, Impfpass, Röntgenpass sowie spezielle Ausweise, falls Sie blutverdünnende Mittel wie zum Beispiel Marcumar einnehmen, einen Herzschrittmacher oder eine künstliche Herzklappe haben, Nachweis über Implantate; Blutzuckertagebuch, wenn Sie an Diabetes erkrankt sind, zu den notwendigen Informationen.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung gewähren Sicherheit, dass man Ihren Vorstellungen und Wünschen nachkommen kann.

Einen Klinikoffen/ eine Tasche vorbereiten

Diese Dinge könnten Sie im Krankenhaus benötigen:

Zur Körperpflege: Kulturbeutel (Shampoo, Duschgel, Zahnbürste, Zahnpasta, Deo, Cremes, Haarbürste, Kamm ...), Handtuch, Waschlappen, Föhn.

An Kleidung: Schlafanzüge, Nachthemden, anziehbar nach Operation, bequeme Freizeitkleidung, Unterwäsche und Socken, Bademantel, Hausschuhe.

Sonstiges nach Ihrem Bedarf: Geldbeutel (kleinere Geldbeträge; Wertsachen besser zu Hause deponieren (Diebstahlgefahr). Bücher, Zeitschriften, Handy inkl. Ladekabel,

Kopfhörer, Brille, Kontaktlinsen, Hörgerät, Gehstock, Prothesen. Evtl. Laptop, nach Bedarf Ohrstöpsel, Schlafbrille.



Eine Absprache wer im Bedarfsfall Wäsche waschen und bringen kann, entlastet – auch den Klinikofficer.

Auch bei der Zusammenstellung wichtiger Gegenstände kann man für einen Notfall Vorsorge treffen, indem man in einem Schrankfach/ einer Schublade die wichtigsten Dinge bereit legt.

Reha nach dem Klinikaufenthalt

In vielen Fällen wird nach dem Krankenhausaufenthalt ärztlich eine Rehabilitationsmaßnahme verordnet. Diese kann ambulant oder stationär stattfinden.

Der behandelnde Arzt berät dazu, ebenso auch die Krankenkassen (sie verfügen häufig über Vertragshäuser zur Anschlussbehandlung). Bei der Organisation sind auch die sozialen Dienste des Klinikums behilflich. Wichtig ist es im Vorfeld die Kostenübernahme zu klären. Auch bei der Wahl von Reha-Kliniken lassen sich die Reha-Einrichtungen checken.

Entlass-Papiere

Zur Weiterbehandlung bei Ihrem Arzt erhalten Sie bzw. Ihr Arzt den ärztlichen Bericht des Klinikums, Empfehlungen für die weitere Behandlung, Termine für die Nachkontrollen, evtl. Medikamente zur Erstversorgung.

Wieder zu Hause

Nach einem Klinikaufenthalt und auch nach einer rehabilitativen Maßnahme ist häufig Unterstützung in den ersten Tage oder auch Wochen in Ihrem häuslichen Umfeld notwendig.

Versuchen Sie frühzeitig zu klären, wer Sie unterstützen könnte: Angehörige, eine Haushaltshilfe, ein Pflegedienst, ein Fahrdienst, eine Einkaufshilfe/ Lieferdienst?

Manchmal müssen zur Vermeidung von Unfällen auch Veränderungen in der Wohnung vorgenommen werden: verkürzte Wege, Stolperfallen, Bett, Matratze, schnurloses Telefon...; in schwierigen Fällen können auch Umbauten notwendig werden.

Je nach Erkrankung sind Hilfsmittel zu besorgen: Gehhilfen, Rollator, Greifzange, Stützstrümpfe, Anziehhilfen, Kissen zur Lagerung, Hygieneprodukte, Spezialernährung...). Die Sanitätshäuser oder Apotheken liefern diesen Bedarf – auf Rezept – auch nach Hause. Auch hier hilft eine rechtzeitige Bestellung.

5

Therapien sind oft auch noch ambulant fortzuführen: Deshalb buchen Sie rechtzeitig Termine bei Ihrem Physiotherapeuten – diese sind oft stark nachgefragt, so dass es zu längeren Wartezeiten kommt und man häufig mehrfach anfragen muss.

Mit guter Planung und Vorbereitung kann es Ihnen gelingen, sich im Fall eines Klinikaufenthalts ganz auf Ihre Gesundheit zu konzentrieren, da Sie für sich und auch Ihre Angehörigen die Rahmenbedingungen klären konnten.

Bleiben Sie gesund, achten Sie auf sich so gut es geht, so dass möglichst kein Notfall eintritt.

Allerherzlichst
Ihre Dagmar Bellem

Quartiersmanagement Stutensee
Hauptstr. 93, 76297 Stutensee
Tel. 07244 – 4010 18