RAPID RECOVERY®

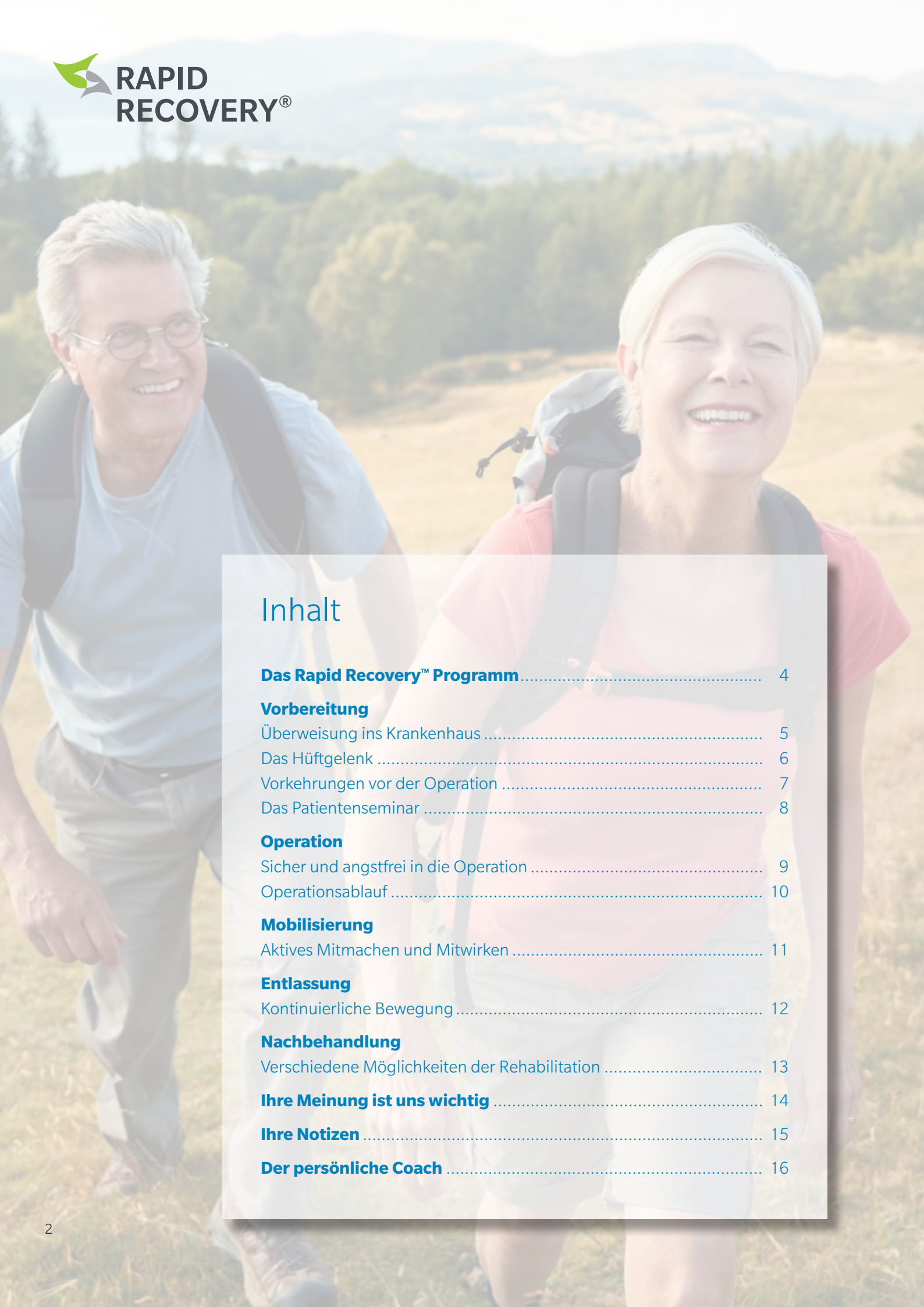
Rapid Recovery™

Ihre neue Hüfte

Schritt für Schritt zurück ins aktive Leben
mit dem Rapid Recovery™ Programm –
Optimierte Versorgung für Gelenkersatzpatienten

ZIMMER BIOMET
Moving You Forward.™

RAPID RECOVERY®



Inhalt

Das Rapid Recovery™ Programm 4

Vorbereitung

Überweisung ins Krankenhaus 5

Das Hüftgelenk 6

Vorkehrungen vor der Operation 7

Das Patientenseminar 8

Operation

Sicher und angstfrei in die Operation 9

Operationsablauf 10

Mobilisierung

Aktives Mitmachen und Mitwirken 11

Entlassung

Kontinuierliche Bewegung 12

Nachbehandlung

Verschiedene Möglichkeiten der Rehabilitation 13

Ihre Meinung ist uns wichtig 14

Ihre Notizen 15

Der persönliche Coach 16

Liebe Patientin, lieber Patient,

Bewegung ist essentiell in unserem Leben und täglich stellen wir uns vielen körperlichen Herausforderungen.

Bewusst wird uns die Bedeutung einer uneingeschränkten Mobilität allerdings erst, wenn sich Anfänge von Bewegungsunfähigkeit und Schmerzen zeigen. Vor allem das Hüftgelenk spielt eine besondere Rolle bei der Beweglichkeit im Alltag.

Mit Ihren gesundheitlichen Einschränkungen sind Sie aber keinesfalls allein: Sehr viele Menschen entschließen sich für den Einsatz eines künstlichen Gelenkersatzes, um wieder in den gewohnten Bewegungsalltag zurückzukehren. Künstliche Gelenke sind heute keine Seltenheit mehr. 2019 wurden in Deutschland 250.458* künstliche Hüftgelenke eingesetzt, so dass diese Operation bereits unter den Begriff der Routineoperationen fällt.

Wir freuen uns, dass Sie sich, in Abstimmung mit Ihrem Arzt, für die Teilnahme am Rapid Recovery™ Programm entschieden haben.

Das Ziel des Rapid Recovery™ Programms ist es, Ihnen einerseits eine Behandlung auf bestmöglichem medizinischen Niveau zu bieten, Ihnen gleichzeitig einen angenehmen und kurzweiligen Aufenthalt in unserem Krankenhaus zu ermöglichen.

Mit dieser Broschüre stellen wir Ihnen das Rapid Recovery™ Programm vor und begleiten Sie zudem auf Ihrem Weg von der Aufnahme, durch die Behandlung bis zu Ihrer Genesung – Schritt für Schritt zurück ins aktive Leben.

Sollten Sie Rückfragen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns jederzeit sehr gerne an.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen helfen können!

Ihr Behandlungsteam

Die Broschüre ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt, sondern tritt ergänzend hinzu. Für weiterführende Informationen rund um das Rapid Recovery™ Programm besuchen Sie auch gern die Internetseite: **www.rapid-recovery.de**

Sie können auch den QR-Code scannen, um mehr über das Rapid Recovery™ Programm zu erfahren.

*Quelle: IQTIG Qualitätsreport 2020

RAPID RECOVERY®

10 Jahre Kompetenz in Deutschland.

Was ist das Rapid Recovery™ Programm?

Das Rapid Recovery™ Programm wurde speziell für Gelenkersatzpatienten entwickelt, um alle Aspekte der Patientenversorgung, vom Erstkontakt bis zur Entlassung aus dem Krankenhaus und darüber hinaus, zu optimieren.

Sie als Patient stehen im Mittelpunkt des Rapid Recovery™ Programms und sind aktiver Partner in Ihrem Behandlungsprozess. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen bei allen Elementen des Programms im Vordergrund. Durch intensive Schulung und Aufklärung sollen Ihre möglichen Ängste und Verunsicherungen abgebaut werden. Dadurch können Sie besser und entspannter genesen. Sie lernen von Beginn an, wie Sie durch aktives Mitwirken Ihren Behandlungsverlauf positiv mitgestalten und Verantwortung für Ihre eigene Genesung übernehmen können.

Seit über 20 Jahren in Europa und seit über 10 Jahren in Deutschland wird das Rapid Recovery™ Programm in zahlreichen Kliniken angewendet. Unser gemeinsames Ziel ist es, Sie als Patient nach neuesten medizinischen Erkenntnissen zu behandeln. Hierbei sind Sie und das gesamte Behandlungsteam von Ihrer präoperativen Vorbereitung bis zur Entlassung und sogar darüber hinaus, aktiv mit eingebunden.

Rapid Recovery™ bedeutet übersetzt „rasche Genesung" oder auch „schnelle Heilung" und das Programm versucht genau das zu unterstützen. Sie werden jedoch grundsätzlich erst dann aus dem Krankenhaus entlassen, wenn Sie aus medizinischer Sicht dazu bereit sind, das heißt wenn Sie die feststehenden qualitativen Entlassungskriterien erreichen.

Die Überweisung ins Krankenhaus – der erste Schritt einer Wiederkehr in ein aktives Leben

Mit dem Erhalt des Überweisungsscheins zur Weiterbehandlung im Krankenhaus beginnt Ihre schrittweise Rückkehr in ein aktives Leben.

Neben Terminen für das Patientenseminar und die Operation wird unter anderem festgelegt, welches künstliche Gelenk für Sie passend ist, wie lange die Operation dauert und welche Weiterbehandlung für Sie geeignet ist. Dies geschieht, um Ihnen die individuell beste Behandlung zukommen zu lassen.

Was bespricht der Arzt mit Ihnen in der Sprechstunde?

- Individuell nötige Untersuchungen / Diagnostik
- Termin für das Patientenseminar
- Tag und Dauer der OP
- Prothesenplanung
- Behandlungsverlauf
- Weiterbehandlung und Rehabilitation

Das Hüftgelenk

Erkrankungen und Behandlungsoptionen

Gesundes Hüftgelenk

Arthrotisches Hüftgelenk

Künstliches Hüftgelenk

Das Hüftgelenk ist einer enormen Kraftbelastung ausgesetzt. Der Verschleiß des Hüftknorpels – Arthrose – stellt die häufigste Ursache der Beeinträchtigung der Gleitfunktion dar.

Zu Beginn lassen sich die Schmerzen nur schwach verspüren. Alternative Behandlungsmethoden wie Physiotherapie oder Medikamente werden Ihnen zu diesem Zeitpunkt noch über Schmerzen hinweghelfen, jedoch sind diese Methoden ab einem bestimmten Grad der Erkrankung ausgeschöpft. Hier hilft in einer Vielzahl der Fälle nur noch ein künstliches Hüftgelenk als Ausweg.

Häufige Ursachen von Hüftarthrose:

- Chronische Arthritis
- Wachstumsstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Angeborene Fehlstellungen
- Unfälle mit Verletzungen des Hüftgelenkes

Der Eingriff ist aufgrund langjährig guter Resultate heutzutage schon ein Routineeingriff. Das abgenutzte, natürliche Gelenk wird je nach Erkrankungsgrad und Ursache durch das künstliche Hüftgelenk ersetzt und dient einer dauerhaften Schmerzminderung sowie Wiedererlangung der Beweglichkeit. Lesen Sie auf den nachfolgenden Seiten mehr zur Anatomie des Hüftgelenks.

Schon gewusst ...

Das Hüftgelenk ist das größte Kugelgelenk im menschlichen Körper und ist von großer Bedeutung für einen aufrechten Gang.

Das Hüftgelenk

Gleitender Übergang zwischen Becken und Oberschenkel

Das Hüftgelenk bildet nach dem Knie das zweitgrößte Gelenk des menschlichen Körpers. Ohne dieses Gelenk wäre es Menschen nicht möglich, zu sitzen, sich zu beugen oder zu gehen.

Das Hüftgelenk ist ein bewegliches Kugelgelenk zwischen Rumpf und Bein. Diese Verbindung wird durch die Hüftpfanne, Teile des Beckens (Pelvis), den Hüftkopf und einen Teil des Oberschenkelknochens (Femur) geschaffen.

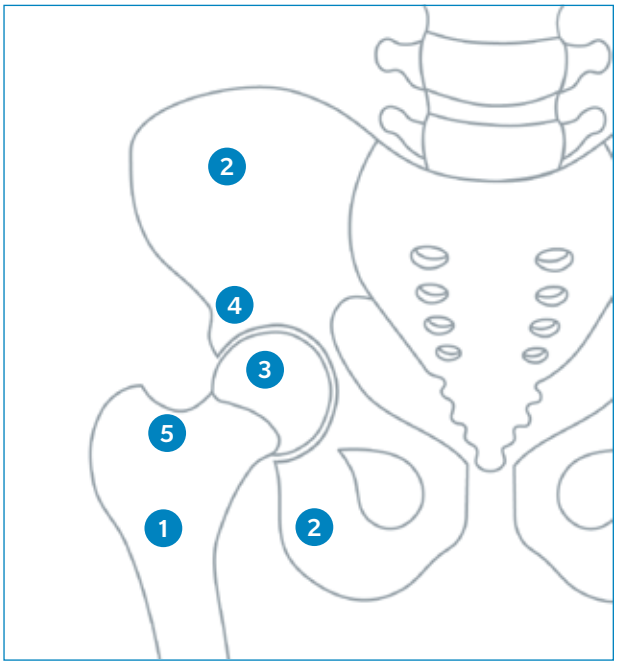
Der **Oberschenkelknochen** 1 **und das Becken** 2 sind durch Bänder miteinander verbunden, welche die nötige Stabilität sicherstellen, Muskeln und Sehnen dienen der Beweglichkeit.

Der Oberschenkelkopf 3 bildet am oberen Ende des Oberschenkelknochens einen kugelförmigen Kopf, der mit einer Knorpelschicht überzogen ist und somit eine schonende Reibung und Stoßdämpfung ermöglicht. Außerdem werden durch die kugelförmige Ausrichtung die einwirkenden Kräfte verteilt und somit gemildert.

Die **Hüftpfanne** 4 verbindet die Beckenknochen miteinander und umgreift den Oberschenkelkopf. Sie ist ebenfalls mit einer Gleitschicht – Knorpel – überzogen. Die Wirkung ist gleich derer beim Oberschenkelkopf.

Das gesamte Gelenk ist wiederum von einer Kapsel umschlossen, die an ihrer Innenseite Gelenkflüssigkeit produziert, welche reibungslose Gleitvorgänge ermöglicht.

Schematische Darstellung der menschlichen Hüfte (vereinfacht):



1. Oberschenkelknochen
2. Becken
3. Oberschenkelkopf
4. Hüftpfanne
5. Oberschenkelhals

Schon gewusst ...

Ein Hüftimplantat zählt zu den Medizinprodukten, das erst nach Einhaltung von strengen Kriterien der Medical Device Regulation (MDR) und durch spezielle Richtlinien (93/42/EWG) als solches zugelassen wird. Ihr Arzt wird mit Ihnen gemeinsam das geeignete Implantat auswählen.

An alles gedacht? Vorkehrungen vor der Operation

Erforderliche Unterlagen für Ihre Krankenhausaufnahme:

- Ärztliches Einweisungsschreiben
- Röntgenbilder und ggf. weitere Krankenunterlagen
- Falls vorhanden: Röntgenpass, Allergiepass
- Täglich einzunehmende Medikamente
- Falls vorhanden: Unterarmgehstützen, sonstige Hilfsmittel

Vorbereitungen für den Krankenhausaufenthalt:

- Nehmen Sie z.B. Bücher, Zeitschriften oder Musik zum Zeitvertreib mit
- Bequeme, weite Kleidung, ein Bademantel sowie Badeschuhe gehören unbedingt in Ihre Tasche
- Packen Sie komfortables und haltgebendes Schuhwerk ohne Absätze ein
- Lassen Sie besonders wertvolle Gegenstände und Bargeld möglichst zu Hause

Vorbereitungen für den Eingriff:

- Reduzieren Sie eventuelles Übergewicht
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten
- Ernähren Sie sich ausgewogen und nehmen Sie viel Obst und Gemüse zu sich

Vorbereitungen für die Zeit, wenn Sie nach der OP wieder nach Hause kommen:

- Entfernen Sie lose Kabel, kleine Läufer oder Teppiche, die zu Stolperfallen werden können
- Stellen Sie sicher, dass alle häufig gebrauchten Gegenstände gut für Sie erreichbar sind
- Versehen Sie Dusche und / oder Wanne mit rutschfesten Aufklebern / Auflagen
- Informieren Sie Freunde und Verwandte über den bevorstehenden Eingriff und klären Sie, wer Ihnen nach der Operation bei Tätigkeiten wie Einkaufen, Putzen o. Ä. unter die Arme greift
- Üben Sie den Gang mit Gehhilfen
- Kochen Sie kleine Portionen vor

Im Patientenseminar als Gruppe gemeinsam zum Ziel – mehr Information für weniger Angst vor der Operation

Etwa ein bis zwei Wochen vor Ihrem Eingriff findet eine ausführliche Informationsveranstaltung zu Ihrem Behandlungsablauf statt, das sogenannte „Patientenseminar". Dieses findet digital oder als Vor-Ort-Seminar statt.

Im Vor-Ort-Seminar lernen Sie gemeinsam mit anderen Patienten und ihren Begleitpersonen (Coaches) das Krankenhaus-Team kennen, welches für Ihre Behandlung zuständig ist, vom Orthopäden, Anästhesisten bis hin zum Pflegeteam, Physiotherapeuten und dem Sozialdienst.

Nach der Vorstellung des Teams werden Sie nochmals in einem individuellen 1:1 Gespräch über die bevorstehenden medizinischen Schritte in Ihrer Behandlung, die möglichen Narkosearten sowie über den weiteren Ablauf bis zur Entlassung und der Zeit nach Ihrer Entlassung aufgeklärt.

Die Physiotherapeuten trainieren in diesem Seminar ggf. schon jetzt mit Ihnen das Gehen mit Gehhilfen und zeigen Ihnen weitere unterstützende Übungen für die Zeit nach der Operation, die Sie selbst üben können.

»Wie kann ich mich auf das Patientenseminar vorbereiten?»

Schreiben Sie im Vorfeld Ihre Fragen, Ängste und Sorgen auf, damit Sie diese während der Schulung besprechen können.

Ihre Vorteile des Patientenseminars:

- Sie lernen gemeinsam mit anderen Patienten und Ihren Begleitpersonen das Krankenhaus-Team kennen
- Alle am Behandlungsprozess beteiligten Personen stellen sich bei Ihnen vor (Orthopäde, Anästhesist, Pflegepersonal, Physiotherapie, Sozialdienst)
- Sie lernen die Gründe für den Prothesenersatz und die bevorstehenden Schritte in Ihrer Behandlung kennen
- Sie werden über den gesamten Behandlungsablauf bis zur Entlassung und der Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt aufgeklärt
- Sie eignen sich bereits jetzt, mit der Unterstützung der Physiotherapeuten, Wissen über wichtige Übungen für die Zeit nach der OP an

Nach dem Patientenseminar: Erstes Zwischenziel erreicht – gut vorbereitet in die Operation starten

- ✔ Ich fühle mich sicher und gut auf meine Operation vorbereitet
- ✔ Ich weiß, wie ich aktiv an meiner Genesung mitwirken kann
- ✔ Alle nötigen medizinischen Maßnahmen sind im Vorfeld abgeklärt
- ✔ Ich kenne mein gesamtes Behandlungsteam
- ✔ Ich konnte mich vorab mit anderen Patienten austauschen, die den gleichen Weg gehen
- ✔ Ich konnte all meine Fragen loswerden und somit Sicherheit gewinnen

Unsere Zielsetzung ist, dass Sie sicher und angstfrei in die Operation gehen

Ihr Aufenthalt im Krankenhaus

Ihr Operationstermin steht nun fest. Sie wissen wann Sie, am besten mit Ihrem Coach, zur Aufnahme erscheinen sollen und wie der weitere Ablauf sein wird. Die Dauer des Krankenhausaufenthaltes orientiert sich an Ihrem Gesundheits- und Genesungszustand. Das Behandlungsteam wird sich hierzu eng mit Ihnen abstimmen.

»Kann ich selbst aktiv meine Genesung beeinflussen?»

Sie können das Risiko einer postoperativen Infektion mit speziellen Waschlotionen, die Sie vor der Operation benutzen, selbst aktiv senken. Wie? Sprechen Sie gerne Ihren behandelnden Arzt an!

Am Tag Ihrer Operation

Sie werden durch das Krankenhauspersonal noch einmal ausführlich über die bevorstehende Operation informiert und es werden letzte notwendige Schritte vor Ihrer Operation durchgeführt. Hier bietet sich Ihnen nochmals die Gelegenheit, alle bis dahin unbeantworteten Fragen zu klären, damit Sie möglichst ruhig und sicher in die OP gehen können und sich voll uns ganz auf Ihren Genesungsprozess konzentrieren können.

Die Operation

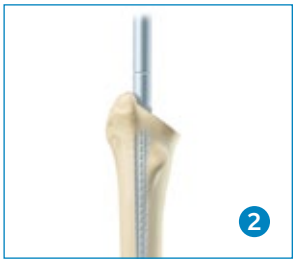
Sie sind von Anfang an ein aktiver Partner in der Behandlung und nur mit Ihnen gemeinsam werden die für Sie passenden Entscheidungen getroffen.

Unmittelbar vor der Operation werden Sie in die OP-Abteilung gebracht und erhalten dort die vorher vereinbarte Narkoseart. Der Eingriff dauert in der Regel ein bis zwei Stunden. Die Operation wird auf Basis neuester medizinischer Erkenntnisse durchgeführt. Dabei werden möglichst schonende Operationstechniken angewandt, um beispielsweise unnötigen Blutverlust oder starke Schmerzen nach der Operation zu vermeiden.

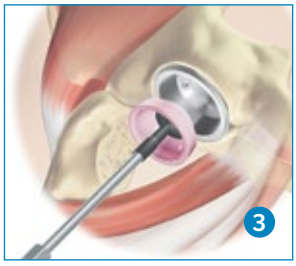
Präzise Operationsabläufe ermöglichen bestmögliche Ergebnisse

Unser erfahrenes OP-Team und verlässliche Abläufe ermöglichen einen reibungslosen Operationsverlauf. Zudem werden die medizinischen Entscheidungen kontinuierlich hinterfragt und an die modernsten wissenschaftlichen Studien ausgerichtet.

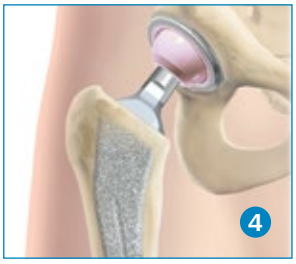
Der Oberschenkelkopf wird abgetrennt und entfernt.



Anschließend wird der Markkanal im Oberschenkelknochen aufgebohrt und aufgeraspelt für eine optimale Platzierung des Hüftschaftes.



Die Hüftpfanne wird wiederum für die Implantation der Pfannenkomponenten, Pfanne und Inlay vorbereitet.



Im letzten Schritt werden alle Komponenten des künstlichen Hüftgelenkes eingebracht und exakt aneinander angepasst.

»Woher weiß der Operateur, welche Prothese die richtige Wahl ist?»

Im Vorfeld findet eine detaillierte OP-Besprechung statt und anhand Ihrer Röntgenbilder und auf Basis Ihres Vorgesprächs wird die geeignete Prothese gewählt. Die Planung Ihrer Prothese kann mittlerweile vollständig digital erfolgen und im Verlauf der OP millimetergenau an Sie angepasst werden.

Nach der Operation

- Nach der Operation werden Sie zunächst im Aufwachraum engmaschig betreut, bevor Sie auf die Station gebracht werden
- Ein leicht erschöpftes Gefühl nach der Narkose ist völlig normal
- Auch Schmerzen an der Wunde werden Sie spüren – das ist völlig normal
- Sie erhalten eine gezielte und auf Sie abgestimmte Schmerztherapie. Sollten Sie Schmerzen oder Fragen haben, wenden Sie sich jederzeit an das Behandlungsteam

Durch aktives Mitmachen und Mitwirken beeinflussen Sie Ihren Genesungsfortschritt

Eine frühe Mobilisierung ist wichtig, um

- Ihren Heilungsprozess zu beschleunigen und
- Komplikationen zu verhindern.

Daher beginnen Sie sich bereits am Tag des operativen Eingriffs zu bewegen.

Einige Stunden nach der Operation können Sie schon wieder:

- Ihre eigene Kleidung tragen,
- normal essen,
- aufstehen und voraussichtlich erste Schritte gehen sowie Übungen unter Anleitung durchführen.

»Wie kann ich die Genesung in alltäglichen Bewegungsabläufen fördern?«

Beugen und Strecken mobilisieren Ihr Gelenk auf schonende Weise. Tragen Sie flaches, festes Schuhwerk und belasten Sie die nicht operierte Seite immer zuerst.

Diese Übungen fördern Ihre Rückkehr zur Mobilität:

Erlernen des richtigen Aufstehens/Hinsetzens	(Gruppen-) Physiotherapie	Sicheres Treppensteigen
Machen Sie unter Anleitung Ihre ersten Schritte	Üben Sie mit anderen Patienten gemeinsam	Üben Sie Bewegungen des alltäglichen Lebens

Unser Tipp: Gruppen-Physiotherapie Sie sind nicht alleine!

Im Team trainiert es sich besser. Durchlaufen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten den Behandlungsprozess.

- Bildung einer Gruppe aus mehreren Personen
- Alle wurden im vergleichbaren Zeitraum operiert
- Regelmäßige gemeinsame Übungseinheiten
- Motivieren und unterstützen Sie sich gegenseitig

Eine kontinuierliche Bewegung ist der Garant zur fortschreitenden Genesung

Wenn Sie selbst dazu bereit sind und aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht, können Sie das Krankenhaus zur ambulanten oder zur stationären Rehabilitation verlassen. Dabei ist entscheidend, dass Sie bereits wieder so selbstständig wie möglich zurechtkommen. Das Behandlungsteam wird mit Ihnen gemeinsam die für Sie richtige Entscheidung treffen.

Dies wird anhand bestimmter Kriterien sichergestellt:

- Sie stehen selbst aus dem Bett auf.
- Sie vergrößern kontinuierlich Ihre zurückgelegten Gehstrecken unter Zuhilfenahme von Gehhilfen.
- Sie gehen alleine oder nur mit geringer Hilfe ins Badezimmer.
- Sie gehen, wenn nötig, die Treppe hinauf und hinunter.
- Sie können sich selbstständig anziehen und die Körperpflege durchführen.
- Ihre Schmerzen haben Sie mithilfe von Schmerzmedikamenten unter Kontrolle.
- Sie kennen die nötigen Vorsichtsmaßnahmen für Ihre Hüfte und wenden diese sicher an.
- Sie bestätigen die getroffenen Vereinbarungen für Ihre Entlassung in die Reha oder nach Hause.

Zurück ins aktive Leben
Ihre Mitarbeit beeinflusst maßgeblich den Erfolg Ihrer Genesung!

- Eine frühe Mobilisation und intensivierte Physiotherapie fördern den Muskelaufbau und eine langfristige Gelenkstabilität
- In der ersten Zeit nach der Operation sollten Sie sich mit einem künstlichen Gelenkersatz bewusst und wohldosiert bewegen. Machen Sie nur Bewegungen, die Ihnen gut tun
- Wie lange Sie Gehhilfen verwenden sollten und welchen sportlichen Aktivitäten Sie nachgehen können, erklärt Ihnen Ihr Arzt

Ihnen stehen verschiedene Möglichkeiten der Rehabilitation zur Auswahl

Auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus erhalten Sie professionelle Unterstützung durch Ihren ambulanten Facharzt.

Über den Zeitpunkt und die Art der Rehabilitation entscheiden Sie bereits vor der Operation zusammen mit dem Behandlungsteam, insbesondere mit Ihrem behandelnden Arzt sowie dem Sozialdienst, damit eine möglichst direkte Verlegung am Entlassungstag in die Reha-Einrichtung oder nach Hause erfolgen kann. Dies ist von verschiedenen Faktoren, z.B. Ihrer Krankenkasse abhängig.

»Gehe ich nach dem Krankenhausaufenthalt direkt in eine Reha?»

Bei dem Übergang vom Krankenhaus in die Reha-Einrichtung ist ein Aufenthalt zu Hause von bis zu 14 Tagen möglich. Machen Sie sich keine Gedanken, wir werden Sie und Ihre Angehörigen bestmöglich hierauf vorbereiten.

Die Möglichkeiten einer Rehabilitation sind vielfältig und sollten je nach Lebenssituation und Gesundheitszustand individuell geplant werden

Ambulante Rehabilitation

- Dauer ca. 3 Wochen
- Ein individuell auf Sie zugeschnittener Therapieplan (bis zu 6 Stunden täglich)
- Gewohntes persönliches Umfeld bleibt bestehen

Stationäre Rehabilitation

- Dauer ca. 3 Wochen
- Ein individueller Therapieplan wird zu Beginn der Reha erstellt
- Wahl des Ortes und der Klinik abhängig von Ihrer Krankenkasse

RAPID RECOVERY®

Waren Sie zufrieden mit Ihrem Aufenthalt im Krankenhaus?

Haben Sie Verbesserungswünsche? Lassen Sie es uns wissen!

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Operation und Genesung!
Ihr Behandlungsteam

Fragen und Notizen

RAPID RECOVERY®

Rapid Recovery Programm™

Gemeinsam zum Ziel: Der persönliche Coach an Ihrer Seite

Liebe Patientin, lieber Patient,

sicherlich haben Sie sich schon einmal gewünscht, dass Ihnen in einer neuen und besonderen Situation eine vertraute Person zur Seite steht und Sie auf Ihrem Weg begleitet. Nun brauchen Sie Ihren persönlichen Coach, der Sie motiviert und Sie auf Ihrem Weg der Genesung unterstützt.

Ein persönlicher Coach – Wer kann das sein?

Der persönliche Coach ist eine Ihnen vertraute Person, die Sie durch diese aufregende Zeit der Behandlung sowie auf Ihrem Genesungsprozess begleitet und unterstützt. Sie selbst wählen Ihren persönlichen Coach. Oft sind dies Lebenspartner, Familienmitglieder oder gute Freunde. Denn diese Personen kennen Ihre Bedürfnisse sehr genau. Seine Aufgabe ist es, Sie zu ermutigen und zu motivieren. Schon vor dem Krankenhausaufenthalt kann der Coach Ihnen bei den Vorbereitungen helfen und zur Durchführung muskelkräftigender Übungen anspornen. Während der Zeit im Krankenhaus leistet der persönliche Coach oft mentalen Beistand und motiviert Sie zu aktiver Bewegung und Mitwirkung.

Welche Aufgaben hat ein persönlicher Coach?

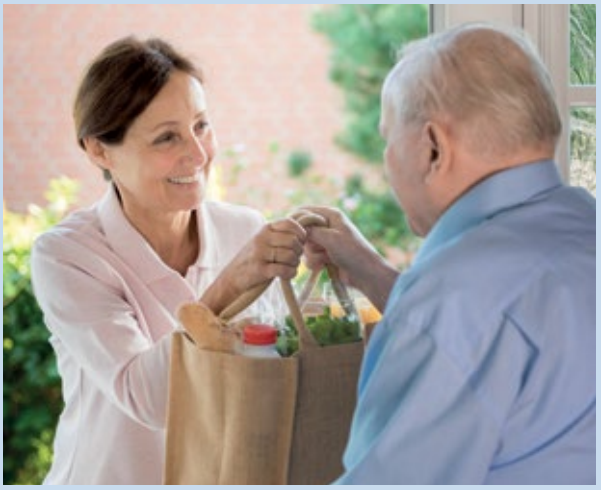
Grundsätzlich ist es schön, wenn der Coach Sie zu allen wichtigen Terminen begleitet, wie z.B. zum Patientenseminar. So lernen Sie gemeinsam von Beginn an, wie Ihr Coach durch aktives Mitwirken den Behandlungsverlauf mitgestalten kann. Sie erfahren auch, was Sie erwartet und der persönliche Coach kann als aktiver Partner an Ihrer Seite Mitverantwortung übernehmen. Das ist sehr wichtig für ein bestmögliches Ergebnis nach der Operation.

Selbstverständlich muss der Coach keine Aufgaben übernehmen, die er sich nicht zutraut. Für die Zeit nach der Operation werden Sie vom erfahrenen Behandlungsteam maßgeblich unterstützt. Ihr Coach wird sie vielmehr als Patient vertrauensvoll motivieren und zur aktiven Mitwirkung animieren.

RAPID RECOVERY®

Der Coach ist gleichzeitig Motivator, Unterstützer und Vermittler

- Gemeinsames Sammeln und Klären von Fragen rund um die Operation
- Bereiten Sie gemeinsam die Wohnung für die Zeit nach Ihrer Rückkehr vor (z.B. Stolperfallen entfernen, wichtige Hilfsmittel besorgen, Essensversorgung sicherstellen)
- Regelmäßige Besuche im Krankenhaus
- Unterstützung und Motivation bei der Ausführung der Eigenübungen
- Mitbringen wichtiger Post sowie Weitergabe relevanter Informationen
- Unterstützung in der Zeit nach dem Krankenhaus-aufenthalt, z.B. durch Einkaufen, Besorgen von Medikamenten
- Begleitung zu Nachuntersuchungsterminen



Der Zeitaufwand hängt vom Behandlungsverlauf sowie Ihrer individuellen Mobilität als Patient ab.

Die 10 wichtigsten Coach-Aufgaben

- ✓ *Dem Patienten Selbstvertrauen und Motivation schenken*
- ✓ *Begleitung zum Patientenseminar*
- ✓ *Mithilfe bei der Vorbereitung der Wohnung für die Rückkehr nach Hause*
- ✓ *Begleitung zu Untersuchungsterminen*
- ✓ *Motivation zur Teilnahme an (Gruppen-) Physiotherapie*
- ✓ *Unterstützung des Patienten nach Bedarf*
- ✓ *Ansporn zur regelmäßigen Durchführung der Eigenübungen*
- ✓ *Versorgung mit relevanter Post sowie sonstigen wichtigen Informationen*
- ✓ *Hilfestellung für die Versorgung im Alltag leisten*
- ✓ *Ein offenes Ohr für Sorgen, Nöte und Gedanken des Patienten haben*

ZIMMER BIOMET
Moving You Forward.™

Copyright ©2023 Zimmer Biomet, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material und der gesamte Inhalt, Gestaltungsarbeit, Bilder und Namenunterliegen dem Schutz des Urheberrechts und anderer Gesetze zum Schutz des geistigen Eigentums. Die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Materials an andere als den beabsichtigten Empfänger sind ohne die vorherige schriftliche Erlaubnis von Zimmer Biomet unzulässig.
02/2023

Rechtliche Hinweise: Alle in diesem Dokument dargestellten Inhalte sind durch Urheber-, Marken- und andere geistige Eigentumsrechte geschützt, die im Eigentum von Zimmer Biomet oder seiner verbundenen Unternehmen stehen oder die an Zimmer Biomet oder seine verbundenen Unternehmen lizenziert sind, es sei denn, es wird ausdrücklich etwas anderes angegeben.
Die dargestellten Inhalte dürfen ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung von Zimmer Biomet weder ganz oder teilweise weitergegeben, vervielfältigt noch offengelegt werden.
Die abgebildeten Personen in diesem Dokument sind keine Teilnehmer des Rapid Recovery™ Programms und stellen keine realen Personen dar.
Dieses Dokument richtet sich an Angehörige des Gesundheitswesens. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt.
Für Produktinformationen, einschließlich Indikationen, Kontraindikationen, Warnungen, Vorsichtsmaßnahmen, mögliche Nebenwirkungen und Informationen zur Patientenberatung, lesen Sie bitte die Gebrauchsanweisungen oder besuchen Sie http://www.zimmerbiomet.com. Bitte prüfen Sie länderspezifische Produktfreigaben und produktspezifische Gebrauchsanweisungen.

Möchten Sie mehr erfahren?
www.rapid-recovery.de
www.zimmerbiomet.de

Zimmer Biomet Deutschland GmbH
Merzhauser Straße 112
D-79100 Freiburg, Deutschland
Tel.: 0800 - 4040401
Fax: 0800 - 4040402

Zimmer Biomet Austria GmbH
Grossmarktstraße 7a
A-1230 Wien, Österreich
Tel.: +43 (0)1 615 20 60
Fax: +43 (0)1 615 20 61

Zimmer GmbH
Zählerweg 4
CH-6300 Zug, Schweiz
Tel.: 0800 - 946 637
Fax: 052 - 262 0155

ZIMMER BIOMET
Moving You Forward.™

Copyright ©2023 Zimmer Biomet, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material und der gesamte Inhalt, Gestaltungsarbeit, Bilder und Namenunterliegen dem Schutz des Urheberrechts und anderer Gesetze zum Schutz des geistigen Eigentums. Die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Materials an andere als den beabsichtigten Empfänger sind ohne die vorherige schriftliche Erlaubnis von Zimmer Biomet unzulässig.
02/2023