



PACKLISTE FÜR DIE OP

Wie alle haben Angst vor der Explantation - Du schaffst das!

- alle wichtigen Dokumente (z.B. Corona-Test, falls vorher durchgeführt)
 - Ein Oberteil, das nicht über den Kopf gezogen werden muss und eine Trainingshose/Schlupfhose für die Heimreise (Hosenknöpfe/Knöpfe schließen, kann anfangs Probleme bereiten) - Schuhe/Jacke, in die man leicht hineinschlüpfen kann, evtl. Schuhlöffel
 - Pyjama mit Oberteil zum Knöpfen
 - warme Socken fürs Bett + Weste oder Trainingsjacke (oder bequemes Gilet?) zum Überziehen zum Rumlaufen im KH, zum Sitzen im Bett; anfangs kann es durch die Narkose zu starkem Frieren kommen
 - Hausschuhe
 - Kosmetik-/Toilettensachen
 - Ohropax; gute Musik/Hörbuch
 - Schokolade/Nüsse (der Weg zur Cafeteria kann anfangs beschwerlich sein)
 - vielleicht ein Kuscheltier oder einen geliebten Geruch, Fotos Deines/r Liebsten
 - ein entspannendes ätherisches Öl (Roll on) gegen Panikattacken vor der OP bzw. gegen eventuelle Schlafprobleme nach der OP, da man nichts mehr essen oder trinken darf vor der OP; davon bei Bedarf etwas auf die Kleidung oder Haut geben (oder auf ein Taschentuch oder Kopfpolster?)
 - 2 kleine Flaschen Cola oder sonstiges koffeinhaltiges Getränk, falls der Kreislauf nach der OP spintt oder ggf. Koffeintabletten zur Sicherheit, falls Kaffee nicht so gut vertragen wird.
 - Lutschbonbons für den gereizten trockenen Hals nach dem Intubieren (z.B. Manuka Honig Lutschbonbons sind dann eine echte Wohltat oder Honig oder speziellen Tee für den gereizten Hals (Salbeitee?))
-



PACKLISTE FÜR DIE OP

Wie alle haben Angst vor der Explantation - Du schaffst das!

- eventuell Kleingeld für Kaffee- Getränke- oder Snackautomaten
- Kleine leichte Wasserflaschen, idealerweise schon vor der OP aufdrehen
- Zusatzkissen/Nackenkissen (z.B. schmales Reisekissen zum Arme hochlagern/unter die Knie/in den Nacken beim Lesen
- und/oder zwei Handtücher, welche gerollt werden können, um bestimmte Lagerungen durchzuführen; z.B. die Arme in gleicher Höhe mit dem Brustkorb abzulegen (angenehmer beim Schlafen) oder beim Schlafen zum in die Seite/Hüfte stopfen (Microlagerung) um Steißbein/Lendenbereich zu entlasten
- Medikamente, Vitamine
- Buch, Rätselheft
- Ladekabel und Kopfhörer/ ein Headset (Bluetooth Kopfhörer?) fürs Handy, auch zum Telefonieren, so muss das Handy nicht ans Ohr gehalten werden
- eventuell eine Power-Bank (falls man keine Kraft hat, das Ladekabel einzustecken
- lange Haare ggf. vorher zum Zopf flechten, um sie nicht waschen/kämmen zu müssen.