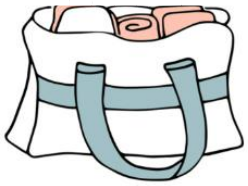
# Ideen für die Kliniktasche



Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Viele, denen die Hysterektomie, Teilhysterektomie oder Nachfolgeoperationen bevorstehen, fragen sich, was alles in die Kliniktasche gehört. Schließlich kann der Aufenthalt schon mal bis zu drei Wochen dauern. Nicht immer hat man eine Person, die alle zwei, drei Tage wichtige Dinge nachträglich bringen kann. Daher haben wir in den Selbsthilfegruppen überlegt, was wir während des Klinikaufenthaltes gebraucht haben. Und diese Liste ist auch aus der Erkenntnis gewachsen, was man leider zu Hause vergessen hat und dann im Krankenhaus dringend hätte brauchen können, um sich wohler zu fühlen.

Diese Liste ist ein Erfahrungswert und kann als Impulsgeber verstanden werden. Sie soll eine Stütze sein in einer Zeit, in der oft alles „drunter und drüber“ geht. Eine Zeit, in der man vielleicht durcheinander ist und es schwerfällt, systematisch an den Inhalt einer Kliniktasche zu denken.

In der Kategorie „Dies und Das“ findet ihr Dinge, die man gern mal vergisst und dann vermisst. Es ist eine Sammlung von Dingen, die uns gut getan haben. Und daran solltet ihr auch denken! Nehmt euch mit, was euch gut tut (ein schöner Duft, ein Kuscheltier, ein Bild, ein Handschmeichler, Bonbons…).

## Vorbereitung, bevor es in die Klinik geht

Einige Frauen haben sich wohler gefühlt, nachdem sie

- sich selbst schon einmal gründlich rasiert haben. Nicht in allen KH wird vor der OP der gesamte Intimbereich rasiert, aber in vielen.
- ihre Nägel (vor allem Fußnägel) kurz geschnitten und gepflegt haben.
- nochmal beim Frisör/bei der Kosmetikerin waren.

Praktisch ist ein Trolley oder eine Reisetasche mit Rollen, da wir nach der OP nicht schwer heben dürfen.

## Bekleidung/Wäsche

*Generell sollte die Bekleidung weich, bequem und atmungsaktiv sein und einen hohen Baumwollanteil haben.*

- Unterhosen *(mit hohem Bund)*, Unterhemden
- falls man einen BH nach der OP tragen möchte, weiche BH`s ohne Bügel oder Sport-BH`s
- Socken und gute Stoppersocken *(falls man nicht gut in die Schuhe kommt)*, Socken mit weitem Bündchen
- Nachthemd und/oder Schlafanzug
- bequeme, weiche Leggings, die den oft empfindlichen und geschwollenen Bauch nicht eindrücken
- weite Hosen/Jogginghosen, die nicht an der OP-Naht scheuern bzw. nicht die Schläuche oder einen Stomabeutel einengen *(bei Stoma helfen auch Schwangerschaftshosen oder elastische Hosen mit hohem Bund)*
- T-Shirts, Unterziehshirts
- Pullover *(je nach Jahreszeit natürlich)*
- Strickjacke zum „schnell-drüber-Werfen“
- Bademantel
- Turnschuhe *(für die Physiotherapie)*
- weite Schlappen *(bei einigen sind die Füße trotz der Thrombosestrümpfe geschwollen)*
- Schuhe ohne Schnürsenkel

## Körperpflege

- Shampoo, Spülung, Conditioner etc.
- Trockenshampoo
- mildes Duschgel
- Zahnpflegeartikel
- Körper- und Gesichtscreme *(je nach Jahreszeit Sonnenschutzcreme nicht vergessen)*
- Make up
- Bürste/Kamm/evtl. Föhn
- „Tena-Ladys“, falls man die zur Verfügung gestellten Binden nicht so gerne mag
- Nagelschere, Nagelpfeile
- Wasserspray/Thermalwasserspray *(in der Drogerie oder Apotheke)*, tut gut so zwischendurch

- Kleenex Box für den Nachttisch, Feuchttücher
- feuchte Einmalwaschlappen für zwischendurch *(die gibt es in der Babyabteilung)*
- „Happy Po“-Dusche, erleichtert die Intimpflege nach der OP enorm
- feuchtes Toilettenpapier
- Zopfgummi, Haarbänder
- Körperöl mit einem Duft, den man sehr mag
- Deo
- Lippenpflegestift
- Rasierer, Rasiercreme
- evtl. Handtücher und Duschhandtuch, falls die Klinik diese nicht stellt



**Unterhaltung**

- Filme, Serien, Musik, Hörbücher bereits zu Hause runterladen, die W-LAN-Verbindung in KH ist nicht immer stabil
- Smartphone
- Bücher, Zeitschriften
- (Kreuzwort-) Rätselheft
- Ausmalbuch mit Stiften (Mandalabuch)
- Tablet, Notebook
- Handarbeitsmaterial *(Stricken, Häkeln)*

**Technik**

- Kopfhörer
- Aufladekabel für Handy und Co.
- Verlängerungskabel *(oft ist die nächste Steckdose weiter weg als das Aufladekabel lang ist)*
- Handyhalterung
- Powerbank

## Dokumente/wichtige Papiere

- Krankenkassenkarte
- Medikamentenplan
- Allergien und Unverträglichkeiten notieren
- Schweigepflichtsentbindung
- Patientenverfügung
- Liste mit wichtigen Telefonnummern für das medizinische Personal im Notfall
- Arztbriefe
- Ggf. Impfausweis

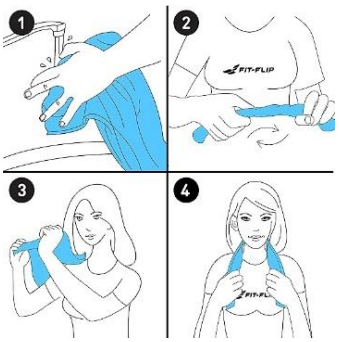
## Dies und Das

- Bargeld
- Block/Heft und Stifte *(Fragen, die zwischen den Arztbesuchen/Visiten aufkommen, IMMER gleich aufschreiben)*
- Teebeutel mit den Lieblingsteesorten *(heißes Wasser bekommt man eigentlich immer auf Nachfrage)*
- Lieblings-Teetasse
- Baumwoll(!)beutel für die Schmutzwäsche
- Rescuetropfen/Bachblütentropfen *(falls alkoholhaltig vor der Einnahme abklären)*
- Igelbälle oder kleine Massagegeräte für Nacken, Schultern, Füße
- Minzöl, Lavendelöl, Zitrusöl
- Bonbons, Kaugummi
- Salzstangen, Nüsse, Studentenfutter
- Ohropax (!)
- Schlafbrille (!)
- Mappe für all die Zettel, die man noch im KH bekommt
- Nackenkissen
- Stirnlampe *(da hat man nachts die Hände frei, wenn man zur Toilette möchte und den Infusionsständer mitziehen muss)*
- Beutel mit Schulterriemen, um den Wundkatheter zu verstauen, damit man die Hände frei hat
- Babygläschen/Obstgläschen
- Brille und evtl. Sonnenbrille
- kleiner Handventilator oder Fächer
- Zipperbeutel mit eigenem Namen, falls man seine Brille oder etwas anderes Persönliches bis zum OP mitnehmen möchte
- Schuhlöffel

- Bauchgurt, den man auch in der Schwangerschaft oder kurz danach tragen kann, um den Bauch zu entlasten *(man findet solche Gurte unter den Stichwörtern „Bauchgurt“, „postpartales Bauchband“ oder auch „postoperative Stützbandage“).* Ein Bauchgurt ist nicht zwingend notwendig. Einige Frauen fühlen sich nach der OP sicherer. Der Bauchgurt ist nicht für das dauerhafte Tragen geeignet, sondern für die ersten Spaziergänge nach der OP.



- Sogenannte „Kühltücher“; das sind dünne, längliche Microfasertücher, die man mit Wasser befeuchtet und sich z.B. wie Wadenwickel um die Unterschenkel wickelt. Wenn sie zu warm geworden sind, nimmt man sie ab, wirbelt sie ein paar Mal durch die Luft, und schon sind sie wieder kühl und bereit für den nächsten Einsatz *(sie sind sehr wohltuend an Beinen, Nacken oder Kopf)*







**<u>Und zu guter Letzt:</u>**

- eine große Portion Mut,
- Zuversicht,
- Geduld,
- Stärke,
- Humor,
- Kampfgeist,
- Hoffnung,
- Glück,
- Vertrauen,
- Selbstfürsorge.

ALLES GUTE!

