



Liposuktion: Es kann kann losgehen!

Die OP-Planungssprechstunde

Was muss ich mitbringen?

Am besten nimmst du neben deinen Handschuhen, deiner Versichertenkarte und ggf. den Überweisungsschein noch einmal deinen Dokumentationsordner mit, dann kannst du eigentlich nichts vergessen, sei denn du hast vergessen, irgendetwas abzuheften, was du noch in deiner Ablage zum Abheften gelegt hast.

Überprüfe das am besten noch einmal. Auf jeden Fall müssen die Bewilligungsschreiben mit dabei sein, diese kannst du vorab als E-Mail an das Team der plastischen Chirurgie senden. Dann kann nichts mehr schief gehen!

Falls du es noch nicht getan hast:

Der Dokumentationsordner

Bereite einen Ordner (digital und/oder analog) vor, indem du alle Unterlagen bezüglich deines Lipödems, Fotos, Notizen aus Telefonaten und den Sprechstunden sammelst.

Vorschlag für eine Ordnerstruktur:

- Kontaktinformationen der Behandler*innen: Hausärzt*innen, Phlebolog*innen ...
- Übersicht über Behandlungstermine (Besuch der Sprechstunden) + Notizen
- Berichte und Gutachten + Übersicht hierzu
- Anträge auf Kostenübernahme + Übersicht
- Bewilligungsschreiben + Übersicht
- Widerspruchsformulierungen + eingereichte Unterlagen in Kopie + Übersicht
- Übersicht über Allergien und Unverträglichkeiten, sowie weitere Erkrankungen
- Übersicht über Medikamente, die du regelmäßig einnimmst und akut
- Übersicht über bereits erfolgte Operationen mit Datum + Rechnungen + OP-Unterlagen + OP-Mappen
- Übersicht über die erstellte Kompressionsversorgung (Wann? Gab es Änderungen?) + Kopie der Maße + Rechnungen
- Übersicht über erteilte Lymphdrainagen
- Übersicht über Rehasportmaßnahmen
- Übersicht über Ernährungsberatungen
- Blutanalysen
- Körperstrukturanalysen
- Selftracking: Ernährung, Schmerzen, Bewegung und Sport, Kompression, Umfänge...



- Eigene Ziele/ Motivation
- Übersicht über Einschränkungen, die sich durch das Lipödem ergeben
- AU-Bescheinigungen + Übersicht
- Fotos (Personalisiert mit Datum: Name – Versicherungsnummer/Beihilfenummer – Datum) + USB-Sticks der Fachklinik
- Schriftverkehr + Übersicht über Schriftverkehr (mit Ärzt*innen, Krankenkasse ect.)
- Übersicht über Telefonate (mit Ärzt*innen, Krankenkasse ect.) + Gesprächsnotizen
- USB-Stick mit Unterlagen als Dateien



So ein Ordner wirkt auf den ersten Blick sehr umfangreich und aufwendig, letztlich ersparst du dir damit aber viel Zeit und auch deinen Ärzt*innen. Wichtige Dokumente hast du direkt dabei und kannst die, wenn du sie zusätzlich digital hast, direkt per E-Mail vorab zuschicken. In der Sprechstunde bleibt mehr Zeit für deine Anliegen. Spätestens wenn du Operationen bei der Krankenkasse beantragst, merkst du, dass dieser Ordner Gold wert ist und dir selbst den Überblick über deine Lipödembehandlung gibt. Das Stellen des Antrags auf Kostenübernahme für Liposuktionen ist sehr belastend und dort den Überblick zu behalten, ist eine Kunst.

In der Sprechstunde

Wenn man möchte, dass man eine OP-Planungssprechstunde mit einem positiven Gefühl und Klarheit verlässt, bedarf es einiger Vorüberlegungen und Vorbereitungen.

Notiere dir auf jeden Fall deine Fragen, Sorgen und Unsicherheiten, die du vor dem Gespräch hast. Sortiere deine Fragen nach Wichtigkeit. Gehst du gut vorbereitet in die Sprechstunde, ist es oft so, dass du die Fragen gar nicht mehr stellen musst, weil deine Ärztin oder dein Arzt bereits herausgelesen hat, welche Fragen du hast, zum Beispiel:

- Wie lange muss ich die Kompression nach der OP tragen?
- Wie erfolgt die Nachsorge in der Klinik?
- Gibt es einen Austausch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt?
- Muss ich nach der Operation regelmäßig meine Blutwerte überprüfen lassen?
- Was tue ich, wenn ich in den ersten Tagen akute Beschwerden (Nachblutungen, extreme Schmerzen oder Schwellungen ect.) beobachte?
- Welche Medikamente erhalte ich nach der Operation? Was empfehlen Sie zusätzlich?



Traue dich, solche Fragen zu stellen, auch wenn das Wartezimmer voll ist und du vielleicht beim Warten gehört hast, wie lange die anderen Patientinnen warten. Was offen bleibt, kann später oft nur viel aufwändiger geklärt werden.



Um Missverständnisse zu vermeiden, fasse mit eigenen Worten zusammen, was die Ärzt*innen dir über die Liposuktion gesagt hat, etwa so: „Habe ich das richtig verstanden, dass...?“ oder „Zusammenfassend, habe ich nun folgendes nach der OP zu tun: ...“

Wenn du Medikamente verschrieben bekommst notiere dir direkt, wie lange du diese einnehmen musst und welche Nebenwirkungen auftreten können. Wenn du mehrere Medikamente einnimmst, ist es sinnvoll, dies zu erwähnen und die verschiedenen Medikamente und ihre Einnahmezeitpunkte sowie mögliche Wechselwirkungen in einem Medikationsplan übersichtlich schriftlich festzuhalten.

Während der Sprechstunde kannst du dir nur ein paar Stichworte aufschreiben, da in den wenigen Minuten nicht viel Raum ist, um lange Sätze aufzuschreiben. Konzentriere dich auf einzelne Fachbegriffe, Zahlen und Daten. Formuliere sie in Ruhe, wenn du zu Hause bist, aber unbedingt noch am gleichen Tag.

Nutze gerne unsere Vorlage für Sprechstundennotizen.



Wichtige Tipps für die Sprechstunde

Du kannst durch eine gute Vorbereitung viel dazu beitragen, dass die Sprechstunde zu deiner Zufriedenheit verläuft. Wir haben hier Tipps für dich zusammengestellt, wir dir das gelingen kann.

Während der Sprechstunde:

- Respekt und ein freundlicher Umgang sind selbstverständlich.
- Nenne direkt zu Beginn den Anlass des Termins.
- Falls neue ernsthafte Erkrankungen in Ihrer Familie vorkommen, informiere darüber. Beispiele dafür sind: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebserkrankungen. Teile deiner Ärztin oder deinem Arzt mit, ob du an Allergien oder Unverträglichkeiten leidest.
- Sage immer sofort, wenn du etwas nicht verstanden hast, lasse es dir noch einmal erklären, oder frage nach verlässlichen Informationen (Homepage, Broschüren...) oder fasse zusammen, was gesagt wurde und lass dir bestätigen, dass du es richtig verstanden hast.
- Entscheide gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt über das, was als Nächstes zu tun ist und lege eine OP-Reihenfolge zusammen mit ihr/ ihm fest. Natürlich ist diese Reihenfolge nicht in Stein gemeißelt. Aber einen Plan zu haben, entlastet die Psyche!
- Sprich an, wenn du glaubst, dass ein Fehler passiert ist. Zum Beispiel, wenn du meinst, mit einer anderen Person verwechselt worden zu sein oder dass die vereinbarte OP-Reihenfolge nicht richtig im PC vermerkt wurde.
- Sprich an, wenn die Ärztin oder der Arzt zu schnell oder zu undeutlich spricht.
- Frage Fachbegriffe nach, wenn du sie nicht verstehst.



Zur Liposuktion:

- Welche Risiken oder Komplikationen können bei der Liposuktion auftreten?
- Sind Vorbereitungen für die nötig notwendig? Welche?
- Wann oder woran zeigt sich, dass die Liposuktionen erfolgreich waren?
- Welche Konsequenzen kann das Operationsergebnis haben?
- Sind danach zusätzliche Operationen notwendig?
- Mit welchen Schäden, Nebenwirkungen und Einschränkungen muss ich postoperativ rechnen? Wie lange dauert die Heilungsphase?
- Wann und wie oft muss ich zur Behandlung/Nachsorge wieder in die Klinik kommen?
- Ab wann kann ich während oder nach der Liposuktion mit einer Besserung meiner Beschwerden rechnen?
- Auf was kann/muss ich selbst vor, während und nach der Liposuktion achten?
- Bin ich nach der Liposuktion geheilt?

Zu Medikamenten:

- Welchen Zweck hat das Medikament?
- Was bewirkt das Medikament? Welchen Nutzen hat es?
- Wann sollte sich in etwa die Wirkung des Medikaments zeigen?
- Wann kann ich das Medikament absetzen?
- Wie wende ich das Medikament genau an? Wie, wie oft, wann und wie lange muss ich die Medikamente nehmen?
- Was tue ich, wenn ich vergessen habe, das Medikament zu nehmen, oder wenn ich es aus Versehen doppelt genommen habe?
- Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Worauf sollte ich diesbezüglich achten?



- Was kann ich tun, wenn Nebenwirkungen oder Allergien auftreten oder ich das Medikament nicht vertrage?
- Vertragen sich die neu verschriebenen Medikamente mit denen, die ich schon einnehme?
- Müssen regelmäßige Kontrollen erfolgen? Wenn ja, welche und wie häufig?

In der Sprechstunde kann es sein, dass der aktuelle Befund noch einmal betrachtet wird und du bereits hier von der Operateur*in oder dem Operateur zur Erklärung der Vorgehensweise eingezeichnet wirst. Die genaue Einzeichnung geschieht einen Tag vor der Operation. Es wird auch ein MRSA-Abstrich gemacht.

Nach der Sprechstunde

In dem Gespräch hast du eine grüne Mappe bekommen, auf der aufgelistet ist, welche Abteilungen in der Klinik noch von dir aufgesucht werden müssen. Nach dem Gespräch wirst du zum Beispiel evtl. noch einmal in die Fotoabteilung gebeten um aktuelle Fotos zu machen, sofern die letzten zu lange her sind. Ansonsten geht der Weg direkt in die erste Etage.

Dort befinden sich der Wartebereich für die OP-Planung, die Untersuchungszimmer der Anästhesie, die Sekretariate der OP-Koordination und der Anästhesie.

Melde dich in einem der Sekretariate an und gib dort deine grüne Mappe ab. Setz dich anschließend in den Wartebereich und warte bis du aufgerufen wirst.

OP-Koordination

In dem Gespräch wirst du den nächstmöglichen OP-Termin genannt bekommen. Es ist kein Problem, wenn du sagst, dass der Termin ungünstig liegt. Nenne am besten direkt Alternativen.

Vorbereiten kannst du die OP-Koordination, wenn du vorab Zeiträume oder Tage bestimmst, denen es für dich passender ist. Es gibt immer Punkte, wie zum Beispiel die Betreuung der Kinder oder die Pflege eines Verwandten, die man vorab klären sollte, bevor man in die OP-Planung geht. Nichts ist schlimmer, als mit ungutem Gefühl in eine Operation zu gehen. Kläre also vorab, wer dich in der Zeit unterstützt.



Bei plötzlichen Erkrankungen, Betreuungsschwierigkeiten oder anderen unschönen Ereignissen kann deine Operation verschoben werden, hierzu meldest du dich bei der OP-Koordination und verschiebst den Termin.

Nach der Terminierung bekommst du eine rote OP-Mappe, in der alle Informationen, die du noch brauchst, gesammelt sind. Die OP-Koordination erklärt dir das Wichtigste und die Abläufe am OP-Tag. Wenn etwas unklar ist, traue dich im Gespräch nachzufragen oder rufe in den nachfolgenden Tagen noch einmal an.

Zur OP-Koordination gehört das Gespräch mit einer*m Anästhesist*in. Hier wird dir erklärt, welche die Art der Narkose verwendet wird, wie die Narkose eingeleitet wird und zudem werden wirst du wieder nach Allergien und Unverträglichkeiten gefragt. Nützlich ist hier auch wieder deine Übersicht, sofern du sie erstellt hast und sie sich in deinem Ordner befindet.

Dann kann es das Warten auf den OP-Tag losgehen!

Alles Gute für dich und deine Genesung nach der Liposuktion!