

## Stärken Sie Ihre Lungenfunktion mit dem Atemtrainer.

Der **Atemtrainer** ist ein leicht zu bedienendes Atemtrainingsgerät für die Ein- und Ausatmungstherapie. Durch regelmäßige Atemübungen lernen Sie, Ihr Lungenvolumen wieder verstärkt zu nutzen.



Bitte beachten Sie die Bedienungshinweise.

(Darstellung exemplarisch)

### GRATIS FÜR SIE

Sie möchten das kostenfreie **Fortimel® Ernährungstagebuch** und **Rezeptheft** zugeschickt bekommen?

Rufen Sie uns an unter Telefon **00800/700 500 00** (gebührenfrei) oder senden Sie eine Mail mit Ihrer Anschrift an [fortimel@nutricia.com](mailto:fortimel@nutricia.com)



## Ihre Checkliste

Bitte kreuzen Sie an den **4 Tagen vor Ihrer OP** an, was Sie alles erledigt haben!

	Trinknahrung	Übungen	Lungentraining
Tag 1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tag 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Bitte denken Sie auch daran, Vorfunde, Listen mit Vorerkrankungen und Medikamenten oder den Allergiepass zur OP mitzubringen!

Dieses Prehabilitations-Paket wurde Ihnen überreicht von:

Mit Unterstützung von



Nutricia GmbH / Postfach 2769 / D-91015 Erlangen  
 Telefon 09131 7782 0 / Fax 09131 778210  
[information@nutricia.com](mailto:information@nutricia.com) / [www.nutricia.de](http://www.nutricia.de)



# PRÄHABILITATION.

In 3 Schritten zur Vorbereitung auf eine OP.

Consumable Code 26728

FR - Art.-Nr. 9715707 1.T. 1120 - D



EINE INFORMATION FÜR PATIENTEN UND DEREN ANGEHÖRIGE

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben dieses Paket von Ihrem Arzt erhalten, weil Sie sich bald einer Operation (OP) unterziehen werden. Für jeden Körper ist eine OP sehr kräftefordernd, vergleichbar mit den Belastungen durch sportliche Höchstleistung wie etwa bei einem Marathonlauf.

Man weiß heute, dass ein zielgerichtetes Vorbereitungsprogramm den Verlauf der OP und den anschließenden Erholungsprozess entscheidend verbessern kann. Diese medizinische Erkenntnis spiegelt sich auch im Namen wider: Einfache Maßnahmen, die **vor (= prä)** dem Eingriff durchgeführt werden, erleichtern die **Genesung (= Rehabilitation)**. Diese **Prähabilitation** hat einen wichtigen Stellenwert bei allen geplanten chirurgischen Eingriffen.

Um beim Bild des Sports zu bleiben: Wer würde ohne entsprechende Vorbereitungsmaßnahmen in einen Marathonlauf gehen? Genau hier möchten wir Sie unterstützen. **Ihr persönliches Prähabilitations-Paket bereitet Sie in 3 wichtigen Aspekten auf Ihre OP vor.**

### Ihr persönliches Prähabilitations-Paket enthält:

- **Medizinische Trinknahrung:** Vor und nach einer OP ist ein guter Ernährungszustand besonders wichtig, um schnell wieder zu genesen.
- **Anleitung für Sportübungen:** Um die Muskeln zu kräftigen und vor Abbau in Zeiten von geringer Belastung zu schützen.
- **Anleitung zum Lungentraining:** Besonders vor einem großen Eingriff wichtig, um die Lungenfunktion während der OP zu gewährleisten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und besonders Gesundheit!  
Ihr Fortimel-Team

## Wenn das Essen schwer fällt, kann medizinische Trinknahrung unterstützen.

**Fortimel® Compact Energy** in der 300-ml-Flasche enthält 720 kcal, 29 g Protein und weitere wichtige Nährstoffe.

4 Flaschen **Fortimel® Compact Energy** sind in diesem Paket enthalten. Weitere Produktinformationen finden Sie direkt auf der Produktverpackung.

**Fortimel® Compact Energy** ist glutenfrei, laktosearm, frei von Fructose und daher gut verträglich – erhältlich in 4 leckeren Geschmacksrichtungen.

Ihr Arzt kann Ihnen **Fortimel® Compact Energy** verordnen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob der Einsatz von Trinknahrung auch nach Ihrer OP für Sie sinnvoll sein kann. Sie erhalten es in Ihrer Apotheke oder im Sanitätshaus.

Trinken Sie 1 Flasche **Fortimel® Compact Energy** pro Tag oder nach ärztlicher Empfehlung.



Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt nach der OP rechtzeitig auf ein neues Rezept für Trinknahrung an!



**Fortimel® Compact Energy** ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei krankheitsbedingter Mangelernährung, v. a. bei erhöhtem Energiebedarf, z.B. bei konsumierenden Erkrankungen (Tumorerkrankungen, schwere Infektionen) oder bei Flüssigkeitsrestriktion. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

## Gymnastik-Training

2 Serien à 10–15 Min.

- 1 Zum Aufwärmen auf der Stelle gehen und Arme pendeln lassen
- 2 Über die Fußsohle abrollen bzw. Schaukeln im Stand mit aufrechtem Oberkörper
- 3 Mit hüftbreiter Beinposition hinter einem Stuhl stehen und leichte Kniebeugen machen
- 4 Auf dem Stuhl sitzen, Hände auf die Oberschenkel legen. Abwechselnd rechten und linken Unterschenkel aus dem Kniegelenk in die Waagrechte heben und kurz halten (ca. 3 Sek.)
- 5 In einem Türrahmen stehen und die Hände auf Brusthöhe seitlich am Rahmen nach außen drücken (ca. 3 Sek. halten, dabei ruhig weiter atmen)



## Dehnübungen

jeweils 2-mal rechts & links à 10–15 Sek.

- 1 Flanke
- 2 Schulter
- 3 Beintrückseite

