

PRÄHABILITATION

Wie werde ich fit für die Operation? (PREHABIL Studie)

Weitere Informationen

Für weitere Informationen steht Ihnen die Studienärzte oder unsere Homepage unter www.prehabilitation.ch zur Verfügung:

Dres med. Dominique Engel & Christian Beilstein
Prof. Dr. med. Patrick Wüthrich

Universitätsklinik für Anästhesiologie und Schmerztherapie
Inselspital Bern
Freiburgstrasse
3010 Bern
031 632 01 34
prehabil@insel.ch
www.prehabilitation.ch

Was ist Prähabilitation?

Prähabilitation beinhaltet Massnahmen, welche Sie als Patientin oder Patient optimal auf eine grössere Operation vorbereiten. Dies soll eine schnellere Erholung und Rückkehr in den Alltag nach der Operation ermöglichen.

Das Hauptziel

Das Hauptziel ist die Befähigung, den Gesundheitszustand selbst zu verbessern und so zum optimalen Operationsergebnis beizutragen. Dies beinhaltet sportliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, Stressabbau und Rauchstopp.

Der Ablauf

Studienteilnehmende werden von uns **umfassend untersucht** mittels Fitnesstests, Messung der Körperzusammensetzung, Fragebogen und Blutuntersuchung (z. B. Eisen & Vitamine).

Notwendige **Therapieschritte** werden in der Interventionsgruppe durch uns, in der Kontrollgruppe durch die Hausärztin oder den Hausarzt durchgeführt. In der Interventionsgruppe erhalten Sie zusätzlich ein individuell **auf Sie zugeschnittenes Vorbereitungsprogramm** (Physiotherapie, Ernährungsberatung und ggf. Rauchstoppberatung).

Der Zeitaufwand

Die Untersuchungen erfolgen an **drei Halbtagen** am Inselspital. In der Interventionsgruppe kommen die Instruktionen bei Physiotherapie und Ernährungsberatung, Rauchstoppberatung sowie das individuelle Training hinzu.

Der Nutzen

Die umfassende Abklärung ermöglicht eine verbesserte Vorbereitung auf die Operation sowie eine engmaschige Begleitung während der Vorbereitungsphase.

Detaillierter Studienablauf

