

Gut vorbereitet für den Krankenhausaufenthalt

Wie Senioren und Angehörige durch die richtige Planung Sicherheit gewinnen und die Genesung im Fokus behalten.

Ein bevorstehender Krankenhausaufenthalt wirft im Vorfeld oft viele Fragen auf. Neben der medizinischen Sorge mischt sich bei Senioren und ihren Angehörigen häufig ein Gefühl der organisatorischen Überforderung unter den Alltag. Doch vieles von dem, was im Klinikalltag Unruhe stiftet, lässt sich durch eine strukturierte und rechtzeitige Vorbereitung auffangen.

Ein Klinikaufenthalt bedeutet immer einen Einschnitt in die vertraute Umgebung und die täglichen Routinen. Umso wichtiger ist es, sich vorab ein Stück Orientierung und Sicherheit zu erarbeiten. Wer gut vorbereitet durch die Klinikpforte geht, hält den Kopf frei für das Wesentliche: die eigene Genesung und das schrittweise Wiedererlangen der Kräfte.

| Sicherheit durch Dokumente: Die wichtigste Basis

Wenn es darauf ankommt, sollten die medizinischen und rechtlichen Unterlagen lückenlos parat liegen. Das entlastet nicht nur die Ärzte und das Pflegepersonal vor Ort, sondern schützt dich auch vor unnötigen Rückfragen in Momenten, in denen du Ruhe brauchst.

KLINIK-TASCHE: DIESE UNTERLAGEN GEHÖREN GANZ NACH OBEN

- **Medizinische Dokumente:** Ein aktueller Medikationsplan (wichtig wegen Wechselwirkungen!), Arztbriefe, Allergiepass und die Krankenversicherungskarte.
- **Rechtliche Vorsorge:** Kopien der Patientenverfügung und der Vorsorgevollmacht. Nur so ist gewährleistet, dass dein Wille in jeder Situation respektiert wird.
- **Persönliches:** Personalausweis, Kontaktadressen der engsten Angehörigen und eine Liste mit Telefonnummern (falls das Mobiltelefon einmal nicht greifbar ist).

„Gute Vorsorge im Vorfeld nimmt der Ausnahmesituation Krankenhaus den Schrecken. Sie stellt sicher, dass der eigene Wille zählt – von der Aufnahme bis zur Entlassung.“

Den Klinikalltag meistern: Kleine Dinge, große Wirkung

Neben den Papieren bestimmt der persönliche Komfort das Wohlbefinden auf Station. Oft unterschätzt man, wie anstrengend die ungewohnte Umgebung sein kann. Hier helfen vertraute Gegenstände, um sich ein Stück Heimat ins Krankenzimmer zu holen. Denke an rutschfeste Hausschuhe für sichere Wege, leicht anzuziehende Kleidung, eine gut sitzende Brille oder das Ladegerät für das Telefon. Auch ein gutes Buch oder ein kleiner persönlicher Glücksbringer können den Tag spürbar aufhellen.

PRAXISTIPP FÜR ANGEHÖRIGE: DIE BRÜCKENFUNKTION

Angehörige sind in dieser Phase unersetzlich. Sie halten den Kontakt nach außen, bringen frische Wäsche und sind bei Arztgesprächen ein wichtiges zweites Paar Ohren. Schreiben Sie Fragen für die Visite vorab gemeinsam auf!

Das Entlassmanagement: Der Blick nach vorne

Die Vorbereitung endet nicht mit der Aufnahme. Ein kritischer Moment ist der Übergang zurück in den eigenen Haushalt. Häufig zeigt sich erst nach der Entlassung, dass die Kraft für den gewohnten Alltag noch nicht ausreicht. Krankenhäuser sind gesetzlich zu einem Entlassmanagement verpflichtet, das rechtzeitig vor dem Heimweg klärt, wie es weitergeht. Dennoch empfiehlt es sich, frühzeitig selbst aktiv zu werden, damit am Tag der Entlassung keine Versorgungslücke entsteht.

**Phase 1: Vorab
klären**

Das häusliche Umfeld vorbereiten

Wer kauft ein? Wer kocht in den ersten Tagen? Müssen Hilfsmittel wie ein Toilettenstuhl oder ein Pflegebett organisiert werden? Ein voller Kühlschrank und rutschfreie Wege zu Hause nehmen viel Druck aus den ersten Tagen nach der Klinik.

**Phase 2: Auf
Station**

Das Entlassgespräch aktiv nutzen

Frage gezielt nach dem Entlassbrief für den Hausarzt, den Rezepten für benötigte Medikamente (oft für den Übergang am Wochenende) und eventuellen Verordnungen für Physiotherapie oder einen ambulanten Pflegedienst.

**Phase 3:
Zuhause**

Sich Zeit für die Nachsorge nehmen

Der Körper braucht Zeit, um wieder ganz stabil zu werden. Setze dich nicht unter Druck und nimm angebotene Hilfen dankbar an. Ein koordinierter Übergang schützt vor Rückfällen und sichert die gewonnene Lebensqualität langfristig.

Über die Autorin: Als Senioren-Lotsin bringt Marion Mender Orientierung und Struktur in herausfordernde Lebensphasen. Sie begleitet ältere Menschen und deren Familien Schritt für Schritt durch den Dschungel von Anträgen, Krankenhausübergängen und der Organisation des Pflegealltags – für ein selbstbestimmtes und sicheres Leben im eigenen Zuhause.

Kontakt & Beratung:

E-Mail: seniorenskoordination@web.de • Mobil: 0176-92258863

WhatsApp: Kanal "Senioren Lotsin Marion" • Web: mm-fussgepflegt.com