

Op Erfahrungsbericht :

Als kurzes Intro : Ich werde hier meine Erfahrung nicht verschönern, sondern so ehrlich wie möglich wiedergeben. Deshalb kurzer Disclaimer, es kann unschön klingen. Trotz dessen bereue ich meine OP nicht. Zum Zeitpunkt des Schreibens, bin ich seit 3 Tagen entlassen, d.h. 27 Tage postoperativ.

Packliste :

- Seife
- Deo
- Shampoo
- Conditioner
- Rasierer (Körper)
- Rasiergel
- Rasierer fürs Gesicht
- Nagelbürste
- Nagel Kit (Schere, Feile, etc)
- T Shirts
- weite Hosen
- Pyjamas
- Wattestäbchen
- Pantoffeln
- Hand- / Bade / Gesichts- tücher
- Entertainment (Buch, Laptop/iPad am besten für 2-3 Wochen vorsehen)
- Socken
- (Unterhosen)
- Zipper-Jacken/Hoodies
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Zahnbürste
- Gesichtereinigungsgel
- Gesichts-Feuchtigkeitscreme/serum
- Handy / iPad-Halterung
- eigenes Kopfkissen
- vielleicht auch Ersatz Kopfkissenbezüge
- Plüschtier
- Estrogel
- Langes Ladekabel (2 oder 3m)
- Vagiwell Dilatation Set
- Eigene Medikamente (Wenn benötigt)
- Maybe auch ein paar Snacks

Meine Packliste ist angepasst auf meinen Wissensstand nach den OP's. Kleine Erklärungen hier drunter:

Kopfkissen: Man liegt sehr viel und jedes kleine bisschen Komfort ist goldwert, noch mehr, da das Kopfkissen des Krankenhauses echt ungemütlich war.

Plüschtier: einfach für zusätzlichen mentalen Support und je nachdem, vielseitig einsetzbar. Zum Arm anheben, bei einer Infusion, als Stressball, als Nackenstütze und einfach zum Kuscheln.

Nagelbürste, klingt sehr doof, aber nach 6 Tagen ohne duschen zu können und wenig Bewegung, wird man so oder so in die Situation kommen, ein bisschen an der Kopfhaut zu kratzen und da ist es sehr unangenehm noch Reste unter den Nägel zu haben.

Wattestäbchen: notwendig, um die Klitoris und Nebenbereiche etwas zu säubern, ab Tag 12.

Eigenes Rasierset: Vor der OP muss man den ganzen Bereich von Knie bis Bauchnabel von Haaren befreien.

Vor der OP:

Vorgespräch ein Monat davor:

Urin und Blut-Abgabe (also am besten vor dem Termin nicht aufs Klo gehen).

Urologie:

Dann wird die ganze OP nochmal erklärt und man muss unterschreiben, dass man aufgeklärt wurde. Dann wird eine kurze Untersuchung im Genitalbereich durchgeführt. Hier wird auch nochmal gefragt, dass man dem Krankenhaus das rezenteste Blutbild sendet, sowie auch andere ärztliche Berichte. (z.B. Schilddrüsenwerte und Ultraschall).

Sollte man lange Nägel haben, so wird einem geraten, diese vor dem Aufenthalt abzumachen, ein klassischer Nagellack ist in Ordnung, für die OP gilt aber eigentlich immer desto weniger desto besser.

Zusätzlich bekommt man ein Rezept, um sich das Vagiwell Dilatoren-Set zu besorgen bei der Apotheke. (Unbedingt vor dem Krankenhausaufenthalt schon besorgen)

Anästhesie:

Nach dem Vorgespräch mit einem Urologen, trifft man nun auf einen Anästhesisten, der über die Narkose und dessen Risiken aufklärt und auch alle Fragen rund um die Anästhesie beantwortet. Außerdem wird dort auch eine ganze Anamnese gemacht, Medikamenteneinnahme, Rauchen, Alkohol, Drogen, Herzkrankheiten, Blutkrankheiten, Diabetes, Allergien, vorherige Operationen, etc. (Hierfür wurde der Thieme compliance: Allgemeinanästhesie (Narkose) und/oder Regionalanästhesie bei Erwachsenen und Jugendlichen als Bogen genutzt)

Hier auch ein kleiner Hinweis: Medizinische Schweigepflicht gilt, also ruhig ehrlich sein, da es die Anästhesie beeinflussen kann.

14 Tage davor alle Tabletten absetzen : Pyronova, Utrogestan & Bicalutamide

Tag 1 / Check-In (Donnerstag):

Nach dem Check-In darf man nichts mehr essen.

Am ersten Tag gegen 13 Uhr an der Klinik angekommen, wurde mir ein Zimmer zugewiesen. Mir wurde noch die Patientenküche gezeigt und wo ich mir Wasser holen kann. Außerdem sollte ich noch einen Essensplan ausfüllen für die Woche.

Zurück im Zimmer, durfte ich auspacken. Ab 14 Uhr geht es los mit dem leckeren Abführ-Shake, es schmeckt absolut ekelhaft zwischen einer Mischung von Bubblegum und zu viel Salz. Den soll man innerhalb der nächsten Stunde leeren. Etwa 500 ml, wenn der erste leer ist, kommt der zweite dran (nochmal 500ml). Um die Shakes besser runter zu bekommen, kann man noch Wasser trinken. Dies wird auch angeraten.

So etwa 45 Minuten nach dem Anfangen des Shakes, merkt man so langsam, dass man auf Klo muss.

Hier ist die Angabe : Am Ende soll es aussehen wie Brühe.

Bei mir hat das Abführen für ein Kältegefühl gesorgt.

Am Abend sollte ich auf den Gynäkologenstuhl, um sich untenrum vor der OP nochmal alles anzuschauen.

So gegen 21 Uhr war der Moment für mich, um nochmal zu duschen, Haare waschen mit Maske und alles drum und dran, das OP Gebiet zu rasieren. Gesicht zu waschen.

Die Nachtschwester kontrolliert dann, ob die Rasur passt für die OP. Ab diesem Zeitpunkt soll man dann auch kein Wasser mehr trinken, um nüchtern bei der OP selbst zu sein.

Gegen 4:15 in der Früh darf man nochmal rektal abführen, von der Pflege bekommt man eine Flüssigkeit rektal eingeführt, welche man mindestens 15 Minuten einhalten sollte, danach dann aufs Klo gehen.

Tag 2 / OP Tag (Freitag):

Gegen 7 Uhr soll man sich umziehen in das Patientenhemd und dieses Netzhöschen. Hier wird auch nochmal kurz unten rum drauf geschaut, ob alles passt. An diesem Zeitpunkt sollte man alles mit Metal abgelegt haben. Keine Piercings, keine Ketten oder Armbänder. Zudem sollte man sich ein Haargummi ohne Metall besorgen.

Sonst geht es wie mir, dann wird ein Handschuh genutzt, um die Haare zu binden.

Auf dem Bett geht es dann Richtung OP, bei mir erst den Flur runter zum Fahrstuhl, dann eine Etage nach unten, hier angekommen ist man erst in einem Vorbereitungszimmer. Vom eigenen Bett darf man hier auf das OP-Bett springen. Hier wird einem eine schwere Decke umgelegt, zudem bekommt man so ein Haarnetz verpasst. Man wird zudem während der

ganzen Prozedere immer wieder nach Namen, Geburtstag und um welche OP es sich handelt gefragt. Dann wird man weiter kutschiert zum OP-Saal. Hier trifft man dann auf die anästhesierende Person, diese verlegt einen Zugang, setzt einem eine Blutdruckmanschette um, 3 Elektro-Pads für EKG, und ein Sauerstoffmesser an den Finger. Zusätzlich werden die Arme fixiert. Wenn es wie mir geht, ist es in diesem OP-Saal relativ kalt.

Dann soll man mit der anästhesierenden Person reden, währenddessen bekommt man eine Maske auf Mund und Nase. Sobald man merkt, dass man etwas träge wird, soll man noch Bescheid geben. Ab da ging es dann relativ schnell, ich habe noch gemerkt, wie mir etwas durch den Zugang eingespritzt wurde und dann war ich weg.

Tag 2 / Aufwachen(Freitag):

Wir sind immer noch bei Tag 2, aber ich finde, es verdient seinen eigenen Teil. Der Teil hier ist bei mir relativ schwammig. Ich weiss noch, dass ich ganz kurz wach geworden bin, auf der rechten Seite ein Sichtfenster hatte und ich dann sofort den Pflege/Not-Knopf betätigt habe, weil ich sehr starke Schmerzen hatte.

Ich nehme an, mir wurde an dieser Stelle Schmerz/Schlafmittel per Infusion gegeben.

Dann ist die nächste Erinnerung aus meinem Zimmer wieder, auch hier relativ benebelt und mit Schmerz gefühlt. Als ich Schmerzen hatte, habe ich sofort jemanden per Knopf gerufen. Mir wurden an diesem Nachmittag öfter Infusionen angehängt, teilweise gegen Schmerzen, teilweise zum Einschlafen. Man muss anmerken, dass ich die 48 Stunden vorher durch Aufregung nur sehr wenig geschlafen habe.

Außer dass ich meinen Vater aus dem Zimmer verbannt habe, weil ich niemanden sehen wollte, habe ich an diesem Tag nicht mehr viel in Erinnerung. Essen durfte ich an diesem Abend noch nicht.

Nach der OP hat man untenrum einen größeren Verband, die Pflege schaut sich diesen Verband auch öfter an.

Tag 3 (Tag 2 nach OP)(Samstag):

Heute durfte ich wieder frühstücken (um 7 Uhr gab es Frühstück). Mir war aber auch noch gar nicht so danach. Zwischen 8 und 10 Uhr kommt dann die Visite vorbei. Diese fragt nach den Schmerzen und schaut sich den Verband an. Zudem wird an dem Tag hier, das erste Mal aufstehen erfordert, dies wird mit Hilfe der Pflege gemacht und sollte am Anfang nur ein paar Schritte im Zimmer sein. Das Aufstehen an sich ist auch etwas besonderes, wird aber angelernt. Auch hier, wenn Schmerzen auftreten, sich einfach auf Knopfdruck melden und dann wird sich auch hier gekümmert. Gegen 11:30 Uhr kommt dann Mittagessen. Zwischen 13 und 17 Uhr waren Besuchszeiten. Abendessen kommt gegen 17:30.

3 Mal am Tag wird zusätzlich Blutdruck und Fieber gemessen, sowie das OP Gebiet/Verband angeschaut.

Tag 3 und 4 nach OP:

Alles gleich wie die Tage davor. Immer noch mehrmals aufstehen, ein paar Schritte gehen. Visite am Morgen, mehrmals Blutdruck und Fieber messen. Und die Frage, ob man Stuhlgang hatte.

Tag 5 nach OP (Mittwoch):

Das erste Mal, als ich aufs Klo gehen musste. Etwas seltsames Gefühl, weil man ja an einen Dauerkatheter angeschlossen ist.

Tag 6 nach OP (Donnerstag):

Heute wird der Verband entfernt, bisher alles Routine. Die Pflege entfernt am Morgen den Verband, dafür wird eine Art Spray genutzt, um die Verbände und Pflaster etwas einzuweichen. Druckstellen, die durch den Verband entstanden, wurden mit Bepanthen behandelt. Die Visite schaut sich das erste Mal das OP Gebiet ohne Verband an. Alles noch geschwollen, ist aber soweit normal.

Heute ist auch der erste Tag, an dem man wieder duschen darf. Dabei sollte man eine kurze Dusche nehmen, nicht zu warm duschen. Das OP-Gebiet sollte man dabei schön nass machen.

Heute wurde auch die Bettlaken gewechselt, so dass man sich nach Tagen das erste Mal wieder frisch gefühlt hat.

Später am gleichen Tag, darf man dann auf den Gynäkologenstuhl, hier werden dann der Stent und die restlichen Kompressen entfernt. Der Geruch ist dabei auch nicht unerheblich. Da der Stent durch Fäden gehalten wird, kann es zu Schmerzen kommen, durch den abfallenden Druck auf der Haut. Hier, so wie auch bei jedem anderen Schritt, ist es unfassbar wichtig, sich bei Fragen/Schmerzen/Emotionen einfach an die Ärzte zu wenden.

Tag 7 nach OP (Freitag):

Anmerkung: Ab hier wird es chaotisch. Bisher lief alles routinemäßig ab, nach dem Mittagessen, verspüre ich aber das Gefühl von warmer Flüssigkeit, ein bisschen als ob ich mich eingenässt hatte, da ich zu diesem Zeitpunkt noch ein Katheter hatte, selbst mal unter die Decke geschaut und eine Menge Blut entdeckt, sofort den Not/Pflege-Knopf gedrückt. Die Pflege kam und sah sich das in Blut überlaufene OP-Gebiet an, dann wurde eine weitere Person der Pflege hinzugeholt, schlussendlich wurde ich samt Bett in das Untersuchungszimmer gerollt. Hier wurde ich dann von einem Arzt auf den Gynäkologenstuhl gebracht. Hier wurde versucht, mit Spekulum die Blutung auszumachen, durch die Menge an Blut, war dies jedoch nicht möglich. Um die Blutung zu stoppen, wurde eine vaginal Tamponade eingesetzt und dann noch ein Druckverband drauf. Während des ganzen wurde mir etwas schwarz vor Augen, gezittert und kalt warm. Deshalb wurde mir Flüssigkeit über einen Zugang gegeben. Es wurde mir auch während des ganzen Blutes abgenommen. Mir wurde während dessen auch ein Blatt Papier zum unterschreiben gegeben, welches mich auf eine weitere OP aufklärt. Ich wurde gefragt, ob ich noch Fragen hätte, zusätzlich wurde mir versichert, dass ich nicht die Erste bin und dass sie das

hinkriegen.

Dann wurde ich auf meinem Bett (was wegen des ganzen Blutes neu bezogen wurde) zum OP gerollt. Hier wurde ich nach meinem HB-Wert (Hämoglobin-Wert) erkundigt. Dieser Wert sagt aus, wie viel Blut ich verloren habe. Dann wurden mir hier auch die Risiken der Narkose erklärt, die durch das nicht Nüchtern sein auftreten können. Im OP-Saal wurden dann die gleichen Steps wie bei der ersten OP gemacht, neuer Zugang gelegt, Blutdruckmanschette, Sauerstoffmesser, EKG. Dann wieder die Mund-Nasen-Maske und dann wieder bis zum Nebeln reden.

Auch hier wieder im Aufwachraum gelandet, nach dem Aufwachen dann aufs Zimmer gerollt worden.

Im OP wurde der alte Katheter durch einen neuen ausgewechselt und einen neuen Verband angelegt. Die OP und Aufwachen waren etwa 2 Stunden.

Ein/e Ärzt/in hat mich nach der OP noch kurz angesprochen und meinte, dass sie im OP nichts feststellen konnten, die Blutung hatte zu diesem Zeitpunkt bereits aufgehört. Der Verband würde 2 Tage drauf bleiben.

Tag 8 nach Erst-OP (Samstag):

Nichts Auffälliges, die klassischen Sachen halt. Blutdruck, Fieber, nach Verband schauen. Außer, dass ich das erste Mal unter Aufsicht wieder aufstehen sollte, wegen des Kreislaufes.

Tag 9 nach Erst-OP (Sonntag):

Arzt entfernt den Verband, sieht soweit alles gut aus.

Etwa 3 Stunden später, ich bin aufgestanden um mir Wasser nachzufüllen aus der Patientenküche. Im Zimmer wieder angekommen, das gleiche Gefühl wie 2 Tage zuvor warme Flüssigkeit, direkt Knopf gedrückt, wieder mit dem Bett in das Untersuchungszimmer gerollt worden. Gleicher Vorgang, Vaginal Tamponade einsetzen, Druck Verband darüber. Flüssigkeit über Infusion. Diesmal wieder ins Zimmer geschickt worden.

Es scheint alles gut, bis 1 Uhr Nachts, ich wache auf, weil dieses warme Gefühl wieder vorhanden ist, obwohl ich den Druckverband noch drauf habe. Wieder Richtung Untersuchungszimmer auf dem Gynäkologenstuhl. Verband wird abgemacht, Tamponade entfernt. Neue Tamponade eingesetzt, Druck drauf während einer guten Stunde und dann Druckverband drauf. Zu diesem Zeitpunkt habe ich einiges an Blut verloren über die 3 letzten Tage. Kreislauf macht auf dem Stuhl auch so langsam Probleme. Mir wird an der Stelle die Option gegeben, in der Nacht noch in die OP zu fahren und alle aus der Rufbereitschaft zu holen oder bis zum Morgen abzuwarten und dann schauen. Mit der zusätzlichen Änderung, bis zum Morgen hin nüchtern zu bleiben, um eine Narkose zu vereinfachen.

Ich entschied mich für das bis zum Morgen abwarten, mir wird morgens gesagt, wir schauen gleich nochmal auf dem Gynäkologenstuhl nach, zu diesem Zeitpunkt schon nicht mehr unbedingt der Platz, an dem ich sein wollte, mit all den guten Erfahrungen. Es vergehen

nochmal einige Stunden, gerade auch mit Hunger, weil ich ja nüchtern bleiben sollte.

Schlussendlich komm ich nochmal auf den Gynäkologenstuhl und die Oberärztin schaut mit dem Spekulum drauf, kann aber auch hier wieder nicht wirklich was erkennen. Auf einmal kommt eine Welle an Überforderung an und ich weine auf diesem Stuhl. Mir wird hier angeboten, mir etwas zu geben zum runterkommen. Zusätzlich wird mir hier die Wahl überlassen, wie fortgefahren wird, wofür ich sehr dankbar bin. Außerdem haben wir viel über die psychischen Belastungen gesprochen und über Hormone. Zu diesem Zeitpunkt war ich seit über 25 Tagen ohne Hormone.

Option A: Ich gehe zurück ins Zimmer und warte ab. Zusätzlich würde mir jemand helfen fürs Wohlbefinden, duschen gehen zu können, weil ich einen schwachen Kreislauf hatte.

Option B: (Es ist Montag, dazu auch noch Feiertag) Das Team wird aus der Rufbereitschaft gerufen und es geht nochmal mit Narkose in die OP, wo es einfacher und schmerzfreier wäre, sich das ganze nochmal anzuschauen.

Hier anzumerken, wenn die Menschen aus der Rufbereitschaft gerufen werden und eine Not-OP vorbereiten sollen, dann haben sie etwa eine Stunde Zeit, um alle vor Ort und bereit zu sein.

Ich habe mich für eine Mixed- Lösung entschieden, nochmal duschen, etwa 1,5 Stunden durchatmen und dann nochmal in den OP.

Klassischer Prozess, Patientenhemd, Haarnetz, auf das OP-Bett transferiert. Im OP Zugang gelegt, Blutdruckmanschette, Sauerstoff-Messgerät, EKG. Mit der Anästhesie sprechen bis die Maske einen benebelt und dann war ich weg.

OP ging auch wieder etwa 2 Stunden bis zum Aufwachen. Diesmal in einem leeren Aufwachraum (Feiertag), rechts von mir das Fenster hinter dem sich die Person befindet die den Aufwachraum ausspäht. Mit der Person aus dem Aufwachraum, diesmal sogar reden können und den ganzen Weg in mein Zimmer mitbekommen. Die anderen beiden Male, habe ich diesen Weg zurück aufs Zimmer nicht mehr Kopf. Die Oberärztin, die auch die OP durchgeführt hat und vorher auf dem Gyn-Stuhl mir die Optionen gegeben hat, ist auch eine Stunde später etwa auf dem Zimmer gewesen und hat mich über die Handlungen im OP aufgeklärt. Dabei wurde ein Hämatom angeschaut und die Seitenwand der Neovagina umgenäht. Der Katheter wurde nochmals ausgewechselt. Diesmal wurde sich aber gegen einen neuen Verband entschieden. Nur eine Tamponade wurde noch verlegt.

Tag 10 nach OP (Dienstag):

Aufstehen wieder unter Aufsicht, diesmal aber mit Kreislaufproblemen, relativ schnell am Limit.

Tag 11 nach OP (Mittwoch):

Tamponade wird entfernt, es wird auf dem Gyn-Stuhl nochmal mit Spekulum in die Neovagina reingeschaut.

Ab diesem Tag ist der Verlauf etwas schwammig.

Tag 12 nach OP (Donnerstag):

Der Katheter wurde entfernt. Das ist völlig schmerzlos gewesen und innerhalb von einer Sekunde zu Ende.

Die Klammern wurden entfernt, jedoch muss ich sagen, ich hatte zu diesem Zeitpunkt etwas Angst vor jeder Veränderung, gerade auf dem Gyn-Stuhl.

Das Wasserlassen war zwar nun möglich, bei mir jedoch eher tröpfchenweise und etwas schmerzhaft.

Tag 13 nach OP (Freitag):

Ab diesem Tag wieder Routine. Auf dem Gyn-Stuhl zur Spülung, hierbei wird erst mit dem Spekulum die Neovagina angeschaut und dann mit einer Flüssigkeit in die Neovagina gespült. Schlussendlich wird Lavanid (Wundgel) in die Neovagina eingeführt und auf die Wunden rundum.

An diesem Tag wurde mir auch das Bougieren das erste Mal mit Größe 3 auf dem Gyn-Stuhl gezeigt.

Durch die Beschwerden beim Wasserlassen, trotz des eigentlich guten Ultraschalls nach dem Wasserlassen (Blase ist auf dem Ultraschall leer nach dem Wasserlassen), wird mir hier, auf Grund von Keimen, ein Antibiotikum per Zugang gegeben. Drei mal täglich, 5 Tage lang.

Auch an diesem Tag wurde mir die Option gegeben, Eiseninfusionen zu bekommen wegen des immer noch niedrigen Hb-Wertes. (Zu diesem Zeitpunkt ein HB-Wert von 7,4). Die Eiseninfusionen waren 1x Abends für 3 Tage.

Tag ??? nach OP:

Für jeden zweiten Tag ist eine Spülung angesetzt.

Tag 17 nach OP (Dienstag):

Kontrolle und Spülung auf dem Gyn-Stuhl von der Oberärztin. Diese gibt mir das Okay zum Wechseln auf Größe 4 für das Bougieren und wir besprechen die mögliche Entlassung am Ende der Woche. Dabei wird mir die Wahl gelassen, wann genau diese stattfinden soll. Entweder freitags oder übers Wochenende bleiben, auch je nachdem wie es mit meinem Kreislauf aussieht.

Tag 20 nach OP (Freitag):

Kontrolle des HB-Wert, HB-Wert ist langsam steigend.

Tag 23 nach OP (Montag):

Entlassung aus dem Krankenhaus und Rückweg nach Hause mit dem Zug. Das Sitzen ist

immer noch erschwert und nicht 100% schmerzfrei, gerade das längere Sitzen tut noch weh.

Tag 24+ nach OP (Zuhause):

Ich habe noch Pregabalin als Schmerzmittel zum leichten Ausschleichen über eine Woche bekommen. Am 5ten und 6ten Tag zu Hause habe ich aber gemerkt, dass das Bougieren schmerzhaft und schwierig war. Deshalb habe ich nochmal versucht anzurufen, bei meiner Klinik war eine Email schreiben die deutlich einfachere Variante. Meine Chirurgin aus OP 2 und 3 hat mir dann auch Tips noch gegeben um das Bougieren zu vereinfachen.

1. Beim Bougieren tief in den Bauch einatmen (Nicht die Brust).
2. Den Bougierstab etwas kreisförmig bewegen.
3. Den Bougierstab während dieser in der Neovagina ist, durch ein Auflegevibrator an dem Ende vom Stab zu vibrieren.

Zusätzlich wurde mir gesagt, ich solle das Pregabalin jetzt noch etwas länger nehmen und mich mit meinem Hausarzt absprechen, um dies abzusetzen.

Ich kann nicht mehr genau sagen, ab wann ich das Pregabalin bekommen habe, jedoch hatte ich wie folgt eingeteilt. Morgens 25mg und Abends 25mg.

Schmerzmittel soll ich bei Schmerzen auch ruhig nehmen, Schmerzen nicht zu behandeln, so wurde es mir gesagt, könnte zu chronischen Schmerzen führen. Deshalb lieber eine Ibu mehr.

Allgemeine Sachen:

Man bekommt ab Tag 2 nach der OP, jeden Tag noch ein im Wasser auflösbares Pulver, um den Stuhlgang weicher zu machen und Verstopfungen zu verhindern.

Jeden Tag bekommt man neben der Blutdruckmessung, der Fiebermessung und der Frage nach dem Stuhlgang, abends auch noch eine Thrombosespritze.

Schmerzmittel werden immer wieder angepasst, dies wird morgens in der Visite besprochen. Bei mir wurde dabei der Wechsel von Ibuprofen 600 auf Novalgin gewechselt und die Häufigkeit wurde gewechselt. (1000mg Morgens, 500 mittags, 500mg abends und 1000mg für die Nacht). Aber wie gesagt, die Medikation wird sehr individuell gestaltet und in Absprache mit einem.

Was würde ich heute anders machen vor einer OP?

Auf jeden Fall würde ich von Hormonen in Tablettenform, zu einer Gel Form wechseln. Das Östrogel muss man nur 3 Tage (die Tabletten sollte man 14 Tage davor schon absetzen) vor der OP aufhören und kann am zweiten Tag nach der OP schon wieder angefangen werden. Die Tablettenform sollte man länger absetzen wegen der wenigen Bewegung und der hohen Thrombose-Gefahr.

Was ich noch hinzufügen will, die Pflege war unfassbar nett und half, so wie sie konnten, was die Zeit definitiv einfacher gemacht hat. Ich bin sehr dankbar für das Pflege-Team.

Bei der Rückreise würde ich eher Zug oder Auto bevorzugen, ein Fit-To-Fly ausgestellt zu bekommen, so kurz nach einer OP war schwierig und dieser muss zusätzlich von der Airline (mindestens 48h im Voraus bei der Lufthansa, ist von Airline zu Airline abhängig) anerkannt werden. Je weiter man sich in den Sitz "reinlegen" kann, desto weniger waren bei mir die Schmerzen. Zusätzlich sollte man schauen, dass man relativ einfach aufs Klo gehen kann, innerhalb von 10-15 min.