

Kostenloser Ratgeber

Sicher zurück ins eigene Zuhause

DER 72-STUNDEN-LEITFADEN NACH DEM KRANKENHAUS- ODER REHA-AUFENTHALT



Gut vorbereitet in den Alltag zurück

Die Behandlung im Krankenhaus oder die Rehabilitation ist abgeschlossen. Die Rückkehr nach Hause steht unmittelbar bevor. Für viele Patientinnen und Patienten ist das ein Moment der Erleichterung – für Angehörige beginnt gleichzeitig eine Phase, in der vieles organisiert und bedacht werden muss.

Sind alle Medikamente vorhanden? Ist die Wohnung auf die aktuelle Mobilität vorbereitet? Wer unterstützt im Alltag, wenn Hilfe benötigt wird?

Die ersten Tage zu Hause verdienen besondere Aufmerksamkeit. Eine gute Vorbereitung, klare Absprachen und verlässliche Unterstützung können dazu beitragen, Unsicherheiten zu reduzieren und vermeidbare Risiken zu minimieren.

Dieser Leitfaden hilft Ihnen, die Rückkehr nach Hause strukturiert und möglichst sicher zu gestalten. Er ersetzt keine ärztliche Beratung und keine individuelle medizinische Beurteilung.

Seit 2006 · Persönliche Begleitung · Klare Strukturen

1

Checkliste vor der Entlassung: Was sollte geklärt sein?

Sprechen Sie möglichst frühzeitig mit dem behandelnden Team und dem Sozialdienst über die Versorgung nach der Entlassung.

- ☐ **Medikationsplan:** Liegt ein aktueller Plan mit den verordneten Medikamenten, Dosierungen und Einnahmezeiten vor?
- ☐ **Arztbrief und Rezepte:** Sind der vorläufige Entlassbrief sowie erforderliche Rezepte für Medikamente, Heilmittel und Hilfsmittel vorhanden?
- ☐ **Weitere Termine:** Wann soll die nächste hausärztliche oder fachärztliche Kontrolle stattfinden?
- ☐ **Pflegegrad und Leistungen:** Besteht bereits ein Pflegegrad? Muss ein Antrag oder gegebenenfalls ein Antrag auf Höherstufung gestellt werden?
- ☐ **Hilfsmittel:** Werden beispielsweise ein Rollator, ein Duschstuhl oder weitere Hilfsmittel benötigt?
- ☐ **Heimfahrt und Unterstützung:** Ist geklärt, wie die Heimfahrt erfolgt und wer bei der Ankunft hilft?
- ☐ **Versorgung zu Hause:** Sind Haushaltshilfe, häusliche Krankenpflege oder eine private Betreuung erforderlich und organisiert?

Bei offenen Fragen wenden Sie sich an das Entlassmanagement oder den Sozialdienst. Klären Sie möglichst vor der Entlassung, wer für die nächsten Schritte zuständig ist.

2

Medikamente: Klarheit statt Verwechslungen

Nach einem Krankenhausaufenthalt kann sich die Medikation verändert haben. Deshalb ist es wichtig, dass alle Beteiligten mit einem aktuellen und nachvollziehbaren Plan arbeiten.

- **Medikation abgleichen:** Klären Sie mit dem behandelnden Arzt oder der Apotheke, welche Medikamente weiterhin eingenommen werden sollen. Setzen Sie Medikamente nicht eigenständig ab und kombinieren Sie alte und neue Verordnungen nicht ohne Rücksprache.
- **Medikamentenversorgung sicherstellen:** Prüfen Sie, ob die benötigten Medikamente für die nächsten Tage vorhanden sind und ob weitere Rezepte rechtzeitig organisiert werden müssen.
- **Einnahme übersichtlich gestalten:** Ein schriftlicher Einnahmeplan kann helfen, Dosierungen und Einnahmezeiten im Blick zu behalten.
- **Wochendosierer nur nach Rücksprache verwenden:** Ob eine Dosette sinnvoll ist, sollte bei komplexen Medikationsplänen mit Arzt oder Apotheke geklärt werden.

Bei Unklarheiten zur Medikation gilt: lieber nachfragen, bevor ein Medikament falsch eingenommen wird.

3 Sicherheits-Check: Ist das Zuhause vorbereitet?

Die vertraute Wohnung kann nach einer Operation, einem Sturz oder längerer Immobilität neue Herausforderungen mit sich bringen. Prüfen Sie die wichtigsten Bereiche möglichst vor dem Ankunftstag.

- ☐ **Stolperfallen entfernen:** Beseitigen Sie lose Teppiche, herumliegende Kabel und Gegenstände auf Laufwegen.
- ☐ **Wege beleuchten:** Sorgen Sie für gute Beleuchtung, besonders zwischen Bett, Badezimmer und Wohnbereich. Nachtlichter können zusätzliche Orientierung geben.
- ☐ **Badezimmer sicher gestalten:** Prüfen Sie, ob Haltegriffe, rutschhemmende Lösungen oder ein Duschstuhl benötigt werden.
- ☐ **Alltägliches erreichbar platzieren:** Ordnen Sie häufig benötigte Gegenstände so an, dass unnötiges Bücken und Strecken vermieden werden.
- ☐ **Verpflegung und Getränke vorbereiten:** Stellen Sie leicht erreichbare Lebensmittel und ausreichend Getränke bereit, sofern keine medizinischen Einschränkungen dagegensprechen.
- ☐ **Hilfsmittel griffbereit halten:** Rollator, Gehstützen und weitere verordnete Hilfsmittel sollten bei der Ankunft verfügbar sein.

Wichtig: Die Vorbereitung muss zur individuellen körperlichen Verfassung und zu den Empfehlungen des Behandlungsteams passen.

4 Warnsignale erkennen: Wann ist Hilfe erforderlich?

Beobachten Sie in den ersten Tagen, ob sich der Zustand Ihres Angehörigen verändert. Nicht jede Veränderung ist ein Notfall – aber anhaltende oder neu auftretende Beschwerden sollten ernst genommen werden.

Mögliche Warnzeichen sind:

- ungewöhnliche Müdigkeit oder zunehmende Schwäche
- Schwindel, insbesondere beim Aufstehen
- deutlich verminderte Flüssigkeitsaufnahme oder Appetitlosigkeit
- neu auftretende Verwirrtheit oder Orientierungsschwierigkeiten
- zunehmende Schmerzen oder Veränderungen an einer Operationswunde

Wann sollten Sie ärztliche Hilfe suchen?

Kontaktieren Sie die behandelnde Arztpraxis bei neuen oder anhaltenden Beschwerden. Außerhalb der Sprechzeiten steht bei dringenden, nicht lebensbedrohlichen Problemen in Deutschland der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117 zur Verfügung.

Wann sollten Sie die 112 wählen?

Bei Anzeichen eines möglicherweise lebensbedrohlichen Notfalls – beispielsweise plötzlicher schwerer Atemnot, starken Brustschmerzen, neuen Lähmungs- oder Sprachstörungen oder Bewusstlosigkeit – wählen Sie sofort den Notruf 112. Im Zweifel bei möglicher Lebensgefahr ebenfalls die 112 wählen.

Die ZYBORT-Sicherheitsbrücke: Unterstützung für den Start zu Hause

Die Rückkehr nach Hause muss nicht bedeuten, dass Angehörige alle organisatorischen Aufgaben allein übernehmen.

Mit dem ZYBORT Auszeit-Paket unterstützen wir Familien dabei, die erste Zeit nach einem Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt planvoll zu gestalten.

- **Vorbereitung und Organisation:** Wir klären den individuellen Unterstützungsbedarf und helfen dabei, die notwendigen Schritte für die Rückkehr nach Hause zu koordinieren.
- **Private Betreuung für 2 bis 4 Wochen:** Wir organisieren eine passende Betreuungskraft für die vereinbarte Übergangszeit.
- **Persönliche Abstimmung:** Wir unterstützen bei der Koordination mit Angehörigen und stimmen organisatorische Fragen bei Bedarf mit beteiligten Stellen ab.
- **Entlastung im Alltag:** Angehörige erhalten einen persönlichen Ansprechpartner für die Organisation der privaten Betreuung und die vereinbarten Absprachen.

ZYBORT Betreuungsmanagement versteht sich als ergänzender Partner für Familien. Wir ersetzen weder das klinische Entlassmanagement noch einen ambulanten Pflegedienst und übernehmen keine ärztlichen Aufgaben.

Unser Ziel: mehr Orientierung, verlässliche Organisation und ein gut vorbereiteter Start im eigenen Zuhause.

Für Kliniken, Sozialdienste und Entlassmanagement

Gerne stellen wir diesen Leitfaden als Informationsmaterial für Entlassungs- und Beratungsgespräche zur Verfügung.

KONTAKT

Jolanta Zybert
ZYBORT Betreuungsmanagement

Telefon: 08171 91 93 577

E-Mail: info@zybort-betreuungsmanagement.de

Web: www.zybort-betreuungsmanagement.de



Orientierung · Sicherheit · Menschlichkeit

DAMIT ZUHAUSE ZUHAUSE BLEIBEN KANN.