

# Die KOMPASS-Strategie

Patientenratgeber: **auf Amazon bestellen** →  
Praktische Tipps und Infos für den Klinikaufenthalt

**Irgendwie – irgendwo – irgendwann,  
sind wir alle im Krankenhaus – und dann?**

Dann können folgende Infos und Tipps den Weg ins Krankenhaus erleichtern und helfen, den Krankenhausaufenthalt aktiv&sicher zu gestalten. Haben Sie Anmerkungen, weitere Tipps oder gerne auch Kritik, dann schicken Sie eine e-mail an [martin.huber@klinikkompas.de](mailto:martin.huber@klinikkompas.de)  
Ihr Martin Huber

## Konkrete Tipps, praktische Strategien und hilfreiche Antworten:

- Zu Arzneimitteln und Krankheiten gibt es Info-Quellen
- Im Krankenhaus die richtigen Fragen stellen
- Infektionen, Blutungen, Stürze, etc. vermeiden
- Den Klinikaufenthalt dadurch aktiv vorbereiten

## Krankenhaussuche „In welche Klinik soll ich gehen?“

Neben Informationen des Hausarztes und dem Wohnort sind auch Internet-Portale hilfreich, wie

[www.weisse-liste](http://www.weisse-liste) (+++)

[www.klinikkompas.com](http://www.klinikkompas.com) (++)

[www.klinikradar.com](http://www.klinikradar.com) (++)

[www.krankenhaus.de](http://www.krankenhaus.de) (++)



## Tipps

- ✓ **neutral formuliert?** → öffentlich/privat/objektiv
- ✓ **transparent finanziert?** → staatlich, Werbeeinnahmen, Kliniken
- ✓ **für Patient\*innen optimiert?** → lesbar, nutzbar, hilfreich

## Krankenhaus-Tasche „Was sollte ich mit ins Krankenhaus nehmen?“

→ Kleidung → Waschutensilien → Dokumente

Sinnvoll sind auch:

Eigene Arzneimittel, Roman, Gebetsbuch, Handy-Kabel, Kopfhörer, Nackenkissen, Inkontinenzhilfsmittel, wie Binden und Slip-Einlagen

## Tipps

- ✓ Vorher richten → auf dem Kleiderschrank, im Notfall griffbereit
- ✓ Ordner anlegen → Dokumente: Arztbriefe, Krankenunterlagen
- ✓ Patientenverfügung → aktuell? Nicht älter als 1 Jahr

Eine umfangreiche Checkliste kostenlos zum Ausdrucken und weitere Tipps gibt es auf [www.klinikkompas.de](http://www.klinikkompas.de)

e-mail: [Martin.Huber@klinikkompas.de](mailto:Martin.Huber@klinikkompas.de)

**KOMPASS-Strategie:** aktiv&sicher im Krankenhaus  
[www.klinikkompas.de](http://www.klinikkompas.de)

# Die KOMPASS-Strategie

Patientenratgeber: [auf Amazon bestellen](#) →  
Praktische Tipps und Infos für den Klinikaufenthalt

## Die KOMPASS-Strategie: einprägsame Merkhilfe

Jeder Buchstabe steht für ein wichtiges Thema:

### K – Krankheiten kennen:

"Ich bin Experte meiner Krankheiten"

- erkenne Symptome (Kennzeichen meiner Erkrankungen)
- erkenne Komplikationen, und beuge ihnen, wenn möglich, vor
- wirke an meiner Behandlung aktiv mit

Beispiel Diabetes mellitus

- Risikofaktoren
- Medikamente/Insulin
- Über- oder Unterzuckerung
  - Wahrnehmungsschulung (Kopfschmerzen, Unruhe, Loch im Bauch)
  - Prävention: z. Bsp. diabetischer Fuß (Verletzungen früh erkennen)

3 interessante Internetadressen: für jeden Krankenhaus-Patienten hilfreich:

1. [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) → Prävention
2. [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) → zu Krankheitsbildern
3. [www.patienten-universitaet.de](http://www.patienten-universitaet.de) → Checklisten Krankenhaustasche

### O – Operation/Untersuchung vorbereiten:

"Infos sammeln, Ängste reduzieren"

Ich stelle die richtigen Fragen und kann Ängste bewältigen

#### 3 Fragen für meine Gesundheit

1. Was wird untersucht/operiert?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?

#### Vor dem Aufklärungsgespräch zur Untersuchung/Operation

Zettel mit Kuli bereitlegen und Fragen notieren: Was will ich wissen?

1. Wie läuft die Untersuchung ab?
2. Welche Komplikationen?
3. Was muss ich beachten? Z. B.: nüchtern?, Aspirin absetzen?, ...

#### Vor der Operation

1. **Nüchtern bleiben**, falls ärztlich verordnet
2. **Medikamente abklären**
3. **Im Zimmer auf Toilette gehen**
4. **Beruhigungsmittel** einnehmen (danach nicht mehr aufstehen, Sturzgefahr)
5. Vor der OP im Vorbereitungsraum Wartezeit einkalkulieren (ca. 30-60 Min.)
6. Wundern Sie sich nicht, nach Name wird öfters gefragt, um Verwechslungen vorzubeugen.

e-mail: [Martin.Huber@klinikkompas.de](mailto:Martin.Huber@klinikkompas.de)

**KOMPASS-Strategie:** aktiv&sicher im Krankenhaus  
[www.klinikkompas.de](http://www.klinikkompas.de)

# Die KOMPASS-Strategie

Patientenratgeber: [auf Amazon bestellen](#) →  
Praktische Tipps und Infos für den Klinikaufenthalt

## M – Mental stark sein:

„positiv denken wirkt“

Ich kann denken - fühlen – handeln, lerne die 4-Fragen-Methode

„4 Fragen-Methode“

**Wie funktioniert es?** Jeden Abend eine Tagesrückschau, die in uns **positive Gefühle** erzeugen kann

1. Was/Wer hat mir heute **Hoffnung** geschenkt?
2. Wo habe ich mich heute **lebendig** gefühlt?
3. Wofür und wem kann ich heute **dankbar** sein? Diese Frage ist eine Anknüpfung an das Dankbarkeitsritual, also, dass man sich am Ende des Tages an drei positive Erlebnisse erinnert
4. Welche **Stärken** konnte ich heute ausleben?

## P – Prävention:

"Vorbeugen ist alles" Ich ...

- kenne **Hygienemaßnahmen**, wie Händedesinfektion (Infektion vorbeugen)
- kenne **Atemübungen** (Lungenzündung vorbeugen)
- lerne **Angstbewältigung** und mentale Strategien.

## z. B. Verstopfung (Obstipation) vorbeugen

1. Orangensaft bzw. Wasser ausreichend trinken
2. Abführmittel einnehmen
3. Bauch massieren

## A – Arzneimittel:

"Zu Wirkung und Nebenwirkung fragen ...", Ich kenne

- Namen und Wirkungen meiner Medikamente
- mögliche Nebenwirkungen
- Anwendungstipps (nüchtern, nicht mit Milch einnehmen, etc.)

## Tipps

- Welche Medikamente ins Krankenhaus mitnehmen?
- Welche Medikamente absetzen?
- Medikamente abfotografieren und Medikamentenbox kontrollieren!

## S – Selbstbeobachtung:

"Ich kenne meinen Körper am besten"

Ich beobachte meinen Körper auf Veränderungen:

- Hautbeobachtung
- Schmerzen
- Atmung
- Urinausscheidung
- Stuhlgang

e-mail: [Martin.Huber@klinikkompass.de](mailto:Martin.Huber@klinikkompass.de)

**KOMPASS-Strategie:** aktiv&sicher im Krankenhaus  
[www.klinikkompass.de](http://www.klinikkompass.de)

# Die KOMPASS-Strategie

**Patientenratgeber: auf Amazon bestellen →**  
Praktische Tipps und Infos für den Klinikaufenthalt

Falls uns etwas auffällt und wir in diesen Bereichen Veränderungen erkennen, können wir das an Ärzte und Pflegekräfte weitergeben, damit sie frühzeitig die Warnsymptome richtig einschätzen können.

Beispiel:

## **Selbstbeobachtung Urin**

### **Farbveränderungen**

z. B.: trüb, rötlich, bierbraunfarben, milchig, konzentriert

### **Geruch**

z. B.: obstartig, übelriechend

### **Menge**

wenig, viel

### **Zeitpunkt:**

nachts auf Toilette?

**Sonstiges:** \_\_\_\_\_

## **S – Selbsthilfe:**

"Hilfe zur Selbsthilfe ist so wertvoll"

Ich hole Informationen ein, wie Internetadressen, Broschüren, Ansprechpartner

z. B. zu:

Selbsthilfegruppen

Patientenfürsprecher (BPiK)

Verbraucherzentralen

VdK, BAGSO und Co.

## **Tipps - zusammengefasst**

### **Vor der Klinik**

- Medikamente abklären
- Tasche vorrichten
- Patientenverfügung ausfüllen
- Krankenhaussuche, aber richtig

### **In der Klinik**

Abklären, wann „nüchtern bleiben“

- Tabletten abklären, kontrollieren, fotografieren
- Atmen (Atemgymnastik)
- Bewegen (Venengymnastik)
- Verdauen (Darmgymnastik)

Weitere Infos finden Sie auf [www.klinikkompass.de](http://www.klinikkompass.de)

e-mail: [Martin.Huber@klinikkompass.de](mailto:Martin.Huber@klinikkompass.de)

**KOMPASS-Strategie:** aktiv&sicher im Krankenhaus  
[www.klinikkompass.de](http://www.klinikkompass.de)

# Die KOMPASS-Strategie

Patientenratgeber: **auf Amazon bestellen** →

Praktische Tipps und Infos für den Klinikaufenthalt

## Die KOMPASS-Strategie

Der Ratgeber für den Klinikaufenthalt

**auf Amazon bestellen** →

**Irgendwie – irgendwo – irgendwann,  
sind wir alle im Krankenhaus – und dann?**

**Orientierung** im Krankenhaus finden  
Wie ein KOMPASS gibt die KOMPASS-Strategie  
Orientierung im Krankenhaus-Dschungel

### Konkrete Tipps, praktische Strategien und hilfreiche Antworten:

- Zu Arzneimitteln und Krankheiten gibt es Info-Quellen
- Im Krankenhaus die richtigen Fragen stellen
- Komplikationen,  
wie Infektionen, Blutungen, Stürze vermeiden
- Den Klinikaufenthalt dadurch aktiv vorbereiten

### Einprägsame Merkhilfe

Jeder Buchstabe steht für ein wichtiges Thema:

- K – Krankheiten:** "Ich bin Experte meiner Krankheiten"
- O – Operation/Untersuchung:** "Infos sammeln, Ängste reduzieren"
- M – Mental stark sein:** „positiv denken wirkt“
- P – Prävention:** "Vorbeugen ist alles"
- A – Arzneimittel:** "Zu Wirkung und Nebenwirkung fragen ..."
- S – Selbstbeobachtung:** "Ich kenne meinen Körper am besten"
- S – Selbsthilfe:** "Hilfe zur Selbsthilfe ist so wertvoll"

Abonnieren Sie **@klinikkompas.de**, denn  
Therapie und Pflege ist nur in echter Teamarbeit erfolgreich,  
wobei Patientinnen und Patienten die Hauptrolle spielen.



Facebook-Gruppe:  
Patientenratgeber  
Krankenhausaufenthalt



@klinikkompas.de

Weitere Infos finden Sie auf [www.klinikkompas.de](http://www.klinikkompas.de)



e-mail: [Martin.Huber@klinikkompas.de](mailto:Martin.Huber@klinikkompas.de)

**KOMPASS-Strategie:** aktiv&sicher im Krankenhaus  
[www.klinikkompas.de](http://www.klinikkompas.de)

