

## Prehabilitation **Besser schlafen vor der Operation**

Ein erholsamer Schlaf stärkt Körper und Geist und unterstützt Ihre Genesung rund um die Operation. Mit einfachen Massnahmen können Sie Ihre Schlafqualität gezielt verbessern.

### **1. Regelmässiger Schlafrhythmus**

- Abends: Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett.
- Morgens: Stehen Sie jeden Tag etwa zur selben Zeit auf, auch am Wochenende.

### **2. Licht und Dunkelheit richtig nutzen**

- Morgens: Gehen Sie täglich 15–30 Minuten ins Tageslicht, das stabilisiert Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Abends: Reduzieren Sie Bildschirmzeit oder aktivieren Sie Blaulichtfilter zwei Stunden vor dem Schlafengehen.

### **3. Bewegung & Entspannung**

- Tagsüber: Regelmässige Bewegung fördert den Nachtschlaf.
- Abends: Nutzen Sie Entspannungstechniken wie ruhiges Atmen, Meditation oder progressive Muskelentspannung.

### **4. Ernährung & Trinken**

- Koffein: Trinken Sie maximal 3 Tassen Kaffee pro Tag, kein Koffein nach 14 Uhr.
- Essen: Ihre letzte Mahlzeit sollte mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen liegen.
- Alkohol: Vermeiden Sie Alkohol, er stört den natürlichen Schlafrhythmus.

### **5. Schlafumgebung optimieren**

- Raumklima: dunkel, ruhig und etwa 19 °C.
- Bettnutzung: Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen (kein Arbeiten, Essen oder Grübeln).

### **6. Schmerz und Schlaf**

- Schmerzen und Schlaf beeinflussen sich gegenseitig: Wer unter Schmerzen leidet, schläft häufig schlechter. Gleichzeitig kann schlechter Schlaf das Schmerzempfinden verstärken. Eine gezielte und wirksame Schmerzbehandlung kann daher dazu beitragen, die Schlafqualität zu verbessern.
- Bei Bedarf unterstützen Sie unsere Schmerzspezialistinnen und -spezialisten bei der Optimierung Ihrer Schmerztherapie. Auf Wunsch kann zudem unser Akupunkturteam ergänzend zur Verbesserung der Schmerzbehandlung beitragen.

**Mit diesen einfachen Schritten unterstützen Sie aktiv Ihre Erholung und tragen zu einem besseren Operationsergebnis bei.**

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Nacht und eine gute Genesung!