



KlinikumStadtSoest

Das **Generationen**Krankenhaus

Perioperative Tiefenentspannung

Entspannt in die Narkose
- sanft aus der Narkose



Vor einem operativen Eingriff sind Menschen psychischen und emotionalen Belastungen in unterschiedlichem Maße ausgesetzt. Wir möchten Ihnen zur Vorbereitung auf diese besondere Situation zusätzlich zu medikamentösen Verfahren eine Tiefenentspannung anbieten.

Wie sich in verschiedenen Studien zeigte, hat eine Tiefenentspannung vor der Operation viele positive Effekte für die Patienten:

- weniger negative Emotionen
- geringerer Schmerzmittelverbrauch
- entspanntes Eintreten in die Narkose
- sanftes Aufwachen aus der Narkose
- subjektiv größeres Wohlbefinden
- schnellere Erholung nach der Operation

So läuft die perioperative Tiefenentspannung ab:

Vor dem Eingriff erhalten Sie von uns einen MP3-Player und Kopfhörer. Setzen Sie die Kopfhörer auf, lehnen Sie sich zurück und hören Sie einfach zu. Das Audiomedium führt Sie an einen Ort, der für Sie positiv und angenehm ist. Zum Beispiel ans Meer, in die Berge oder in Ihren eigenen Garten. Dadurch werden die Schwerpunkte Ihrer Aufmerksamkeit verlagert. Das ist vergleichbar mit der Linse eines Fotoapparates. Anfangs nehmen Sie wie bei einem Blick durch ein Weitwinkelobjektiv alles um sich herum wahr. Im Laufe der Tiefenentspannung fokussiert sich dann Ihre Wahrnehmung, wie durch ein Teleobjektiv betrachtet, auf einen bestimmten Punkt. Sie befinden sich in einem Zustand zwischen Schlafen und Wachsein. Dabei sind Sie tief entspannt, äußerst konzentriert und aufmerksam zugleich. Nach dem Eingriff wachen Sie mit Entspannungsmusik aus der Narkose sanft wieder auf.

Die Perioperative Tiefenentspannung ist Teil unseres medizinisch-pflegerischen Angebots und für Sie kostenlos verfügbar. Wenn Sie die Tiefenentspannung zur Vorbereitung nutzen möchten, sprechen Sie die Praemedikationsambulanz oder die Stationsleitung an.