



## GESUNDHEITSLEXIKON

Thrombose - Ursachen, Symptome, Folgen und Behandlung

## GUT AUFGEKLÄRT

Kompressionsstrümpfe - Definition, Einteilung und Kosten

## TIPP

Kompressions-strümpfe  
Anwendung & Pflege

S. 14

Xantener Pflegepost  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin  
für Angehörige & Patienten:  
Xantener Pflegeteam  
Jessica Steinhöfel  
Heinrich-Lensing-Straße 37  
46509 Xanten  
Tel.: 02801 - 988 40 35  
Fax: 02801 - 988 40 36  
www.xantenerpflegeteam.de

Redaktion und Anzeigenplanung:  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :  
Xantener Pflegeteam, Autoren der pfle-  
gemarkt.com GmbH

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß,  
c.gross@pflegemarkt.com

Beiträge, die mit vollem Namen oder  
auch Kurzzeichen des Autors ge-  
zeichnet sind, stellen die Meinung des  
Autors, nicht unbedingt auch die der  
Redaktion dar. Die Wiedergabe von  
Gebrauchsnamen, Warenbezeichnun-  
gen und Handelsnamen in dieser Zeit-  
schrift berechtigt nicht zu der Annah-  
me, dass solche Namen ohne weiteres  
von jedermann benutzt werden dürfen.  
Vielmehr handelt es sich häufig um ge-  
schützte Warenzeichen.

Druck:  
Gribsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Bildnachweise:  
Titelfoto © Xantener Pflegeteam  
S. 4, S. 17-19 © Xantener Pflegeteam

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen  
Texten unter  
www.xantenerpflegeteam.de

Ausgabe: 01/2018

Auflösung Rätsel Ausgabe 04/2017:  
ZIMTSTERN

# „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

*Hermann Hesse*

Helfen Sie **notleidenden Kindern**  
in Europa, Afrika, Asien  
und Amerika. **Unterstützen Sie**  
die **SOS-Kinderdörfer.**



**SOS**  
**KINDERDÖRFER**  
WELTWEIT

**Tel.: 0800/50 30 300** (gebührenfrei)  
**IBAN** DE22 4306 0967 2222 2000 00  
**BIC** GENO DE M1 GLS

2015/1

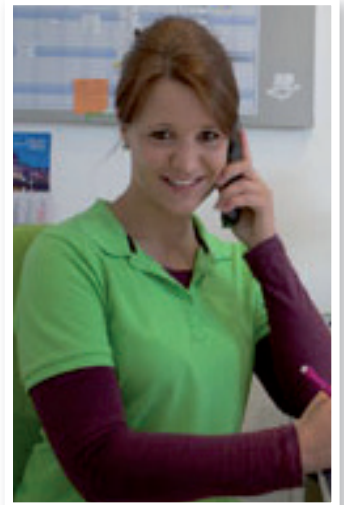
[www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)

# Liebe Patienten, liebe Angehörige,

die erste Ausgabe ist für dieses Jahr nun endlich erschienen. Wir bedanken uns bei allen die an dieser Ausgabe beteiligt waren. Gerne nehmen wir Wünsche, Anregungen oder Kritik entgegen um unsere Zeitung noch informativer zu gestalten.

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen.

[www.xantenerpfl egeteam.de](http://www.xantenerpfl egeteam.de)



**Nun viel Spaß beim lesen...**

Ihre Jessica Steinhöfel & Team

## Inhalt

- 
- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 04 | <b>XANTENER PFLEGEPOST</b><br>Neuerungen im Team                                      | 12 | <b>GUT AUFGEKLÄRT</b><br>Antikoagulation -<br>die „Blutverdünnung“                     |
| 05 | <b>GUT AUFGEKLÄRT</b><br>Venenpumpe - Warum Bewegung vor<br>Thrombosen schützt        | 14 | <b>TIPPS</b><br>Kompressionsstrümpfe - Tipps zur<br>Anwendung und Pflege               |
| 06 | <b>GESUNDHEITSLEXIKON</b><br>Thrombose - Ursachen, Symptome,<br>Folgen und Behandlung | 15 | <b>RÄTSEL</b><br>Schwedenrätsel  |
| 08 | <b>PANORAMA</b><br>Thrombose naturheilkundlich<br>behandeln                           | 18 | <b>XANTENER PFLEGEPOST</b><br>Auf Wiedersehen, Eva!<br>Thromboserisiko - Ja oder Nein? |
| 10 | <b>GESUND &amp; LECKER</b><br>Spinat<br>Spinat im Schlafrock                          |    |  |



# Neuerungen im Team

Herzlich Willkommen!



**Carmen Hellmann**

verstärkt seit dem 15.11.2017 das Team

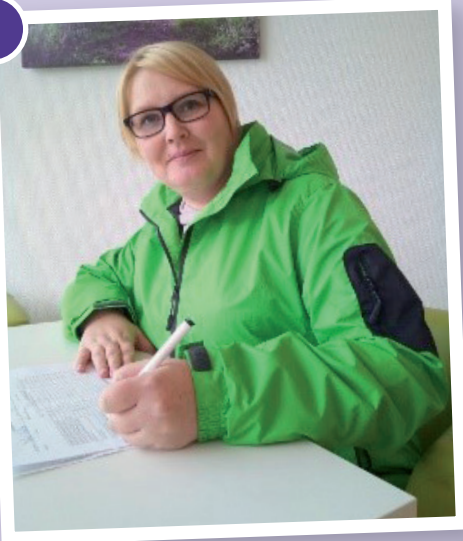
- Hauswirtschaftskraft
- Demenzbetreuerin



**Michaela Streichsbier**

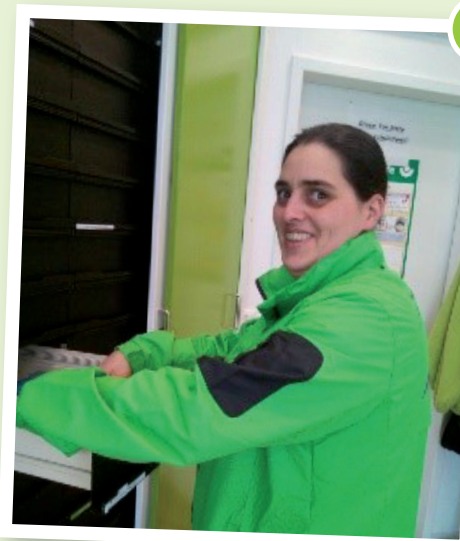
verstärkt seit dem 03.01.2018 das Team

- Arzthelferin



**Nadine Declair** verstärkt seit dem 01.02.2018 das Team

- Hauswirtschaftskraft
- Demenzbetreuerin



**Juliane Krämer** verstärkt seit dem 01.02.2018 das Team

- Altenpflegerin

# Antikoagulation

## Die „Blutverdünnung“

**Antikoagulation** bezeichnet die Wirkung eines Medikaments, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes im Körper herabzusetzen. Das Medikament wird als Antikoagulans oder Gerinnungshemmer bezeichnet. Eine Antikoagulationstherapie ist sinnvoll, wenn Patienten eine Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln zeigen. Thrombosen in Venen und Arterien sowie Embolien werden auf diese Weise behandelt. Zu unterscheiden ist dabei zwischen der **vorbeugenden** und der **therapeutischen** Anwendung.

**Vorbeugend** werden Gerinnungshemmer insbesondere im Zusammenhang mit Operationen oder bei längerer Bettlägerigkeit von Patienten eingesetzt, da in diesen Fällen das Risiko einer Thrombose und Lungenembolie erhöht ist.

**Therapeutisch** werden Gerinnungshemmer häufig eingesetzt, wenn bei Patienten aufgrund eines Vorhofflimmerns des Herzens oder einer bereits bestehenden Thromboseerkrankung ein erhöhtes Risiko für eine Embolie besteht. In seltenen Fällen, z. B. nach wiederholten Thrombosen oder bei einer angeborenen Blutgerinnungsstörung, kann sogar eine lebenslange Antikoagulationstherapie sinnvoll sein.

Eine Antikoagulationstherapie ist jedoch nicht risikolos – die größte Gefahr stellt eine Blutung dar. So können Blutungen z. B. im Inneren des Hirnschädels auftreten und einen Schlaganfall auslösen.

**Bei der Einnahme eines Gerinnungshemmers ist daher Folgendes zu beachten:**

- Nehmen Sie den verordneten **Gerinnungshemmer** regelmäßig ein.
- Verändern Sie die **Dosierung** nicht.
- Gehen Sie regelmäßig zu **Kontrolluntersuchungen** durch Ihren Arzt.
- Tragen Sie Ihren **Behandlungsausweis** immer bei sich und informieren Sie alle behandelnden Ärzte über die Einnahme des Gerinnungshemmers.
- Nehmen Sie grundsätzlich keine Medikamente – auch keine Schmerzmittel –, ohne vorher mit dem Arzt **Rücksprache** gehalten zu haben.

**Treten Blutungen ohne äußere Verletzung auf, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.**



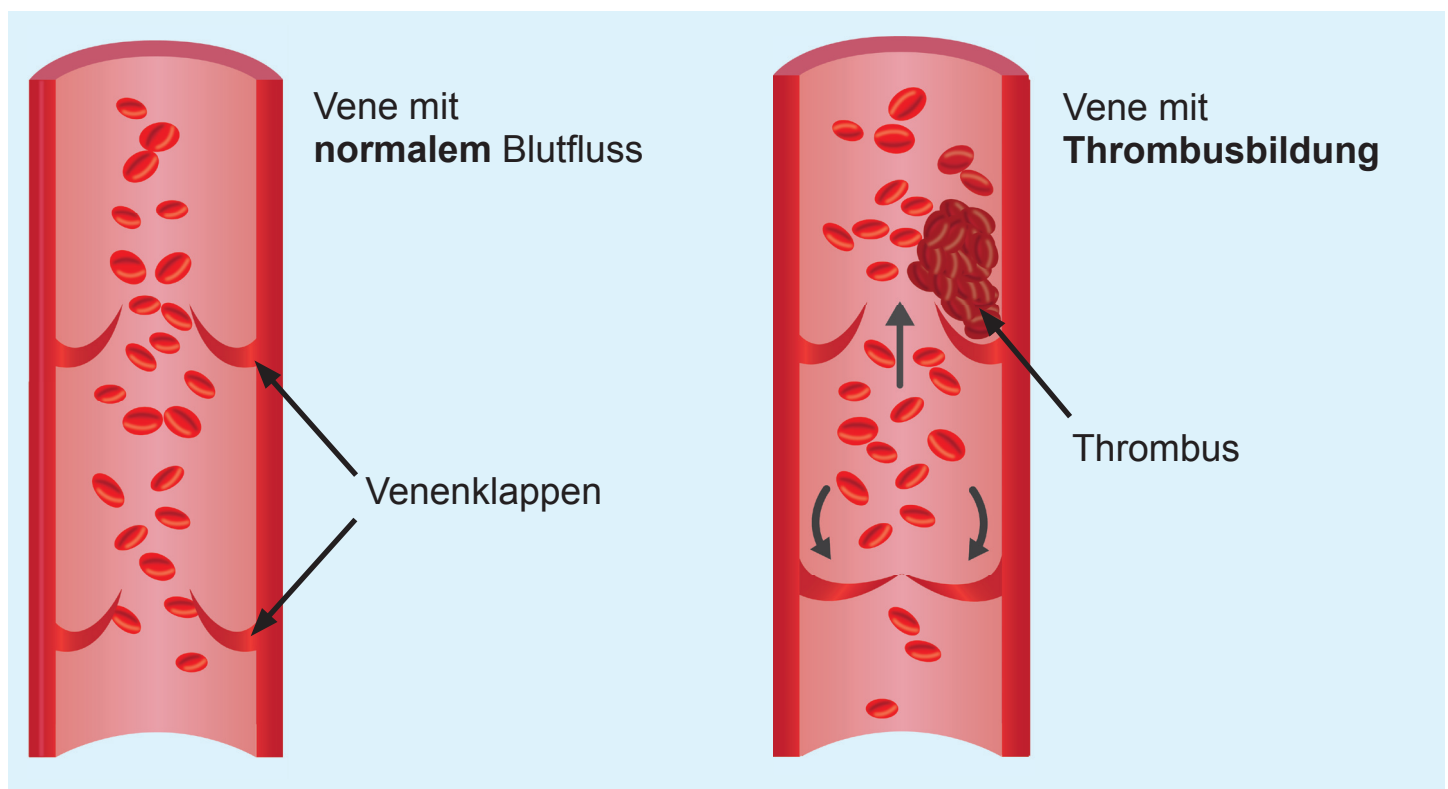
# Thrombose

## Ursachen, Symptome, Folgen und Behandlung

Als Thrombose wird eine Erkrankung der Blutgefäße bezeichnet, bei der sich ein Blutgerinnsel gebildet hat und den Blutfluss behindert oder sogar vollständig unterbricht.

Die Bildung von Blutgerinnseln ist eigentlich eine lebenswichtige Funktion des Körpers, um im Fall einer Verletzung die Wunde zu verschließen und die Blutung zu stoppen. Bei einer Thrombose handelt es sich jedoch um eine Fehlfunktion: Ein Blutgerinnsel bildet sich und verstopft das Blutgefäß, ohne dass eine Verletzung vorliegt. Verstopft eine Thrombose eine Arterie, handelt es sich um eine arterielle Thrombose. Entsteht eine Thrombose in den Venen, wird von einer Venenthrombose gesprochen.

Die Venen sind jene Blutgefäße, die entgegen der Schwerkraft Blut wieder zurück zum Herzen transportieren. Die beiden Arten der Thrombose können jeweils unterschiedliche Folgeerkrankungen verursachen. Während eine arterielle Thrombose oft Ursache eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls ist, kann eine Venenthrombose zu einer Lungenembolie führen. Thrombosen in den Arterien sind allerdings sehr selten. Von einer tiefen Venenthrombose hingegen sind pro Jahr 90 bis 130 von 100 000 Menschen betroffen. Grundsätzlich kann jede und jeder an einer Thrombose erkranken, doch steigt das Risiko mit zunehmendem Alter. Am häufigsten bilden sich Thrombosen in den Venen der Beine. Daher geht es im Folgenden vor allem um diese Art der Thrombose.



## Was sind die Ursachen?

Thrombosen können drei verschiedene Ursachen haben, die einzeln oder auch kombiniert auftreten:

- **Verlangsamung** des Blutflusses (z. B. aufgrund von Inaktivität, Bettlägerigkeit oder Herzschwäche)
- **Veränderungen** der Blutgefäßwände (z. B. aufgrund von Verletzungen oder ausgedehnten Krampfadern)
- **Erhöhung** der Gerinnungsneigung des Blutes (z. B. aufgrund einer Blutgerinnungsstörung oder einer Blutkrankheit)

## Welche Symptome treten auf?

Es ist durchaus möglich, dass eine Thrombose zunächst unbemerkt bleibt und erst nach einer Weile auf sich aufmerksam macht. Üblicherweise treten dann folgende Symptome auf:

- Spannungs- oder Schweregefühl im Bein
- Anschwellen des Knöchels, des Unterschenkels oder des gesamten Beines
- ein stärkeres Wärmegefühl in nur einem der Beine
- eine rötliche oder bläuliche Verfärbung der Haut
- ziehende oder stechende Schmerzen ähnlich einem Muskelkater
- Fieber

## Welche Folgen können eintreten?

Bei unbehandelten Beinvenenthrombosen besteht die Gefahr, dass sie lebensbedrohliche Lungenembolien verursachen. Eine Lungenembolie entsteht dadurch, dass das Blutgerinnsel oder Teile davon mit dem Blutfluss in ein Lungengefäß gespült werden. Eine Lungenembolie kann plötzliche Atemnot, Husten, Brustschmerzen, Herzklopfen oder eine Ohnmacht zur Folge haben. Eine ausgedehnte Lungenembolie belastet das Herz und kann tödlich enden.

## Wie wird eine Thrombose behandelt?

Eine rasche Therapie ist nicht nur wichtig, um das Risiko einer Embolie zu senken, sondern auch, um Spätfolgen wie eine Venenschwäche zu verhindern. Für die Therapieschritte entscheidend ist, wo sich das Blutgerinnsel befindet, wie groß es ist, wie lange es schon besteht und ob bestimmte Risikofaktoren bestehen. Nur selten wird das Blutgerinnsel in einer Operation entfernt. Üblicherweise werden Medikamente verordnet, die die Blutgerinnung hemmen sollen, umgangssprachlich „Blutverdünner“ genannt. Sie sollen zunächst ein weiteres Wachsen des Blutgerinnsels verhindern und auf längere Sicht insbesondere das Risiko der Entstehung neuer Thrombosen senken. Auch eine sogenannte Kompressionstherapie ist sinnvoll.

[Mehr hierzu erfahren Sie auf Seite 13.](#)



# Venenthrombosen naturheilkundlich behandeln

## Alternative Therapieansätze als Prävention

Schulmedizinisch muss eine Thrombose in erster Linie dann behandelt werden, wenn es um den akuten Verschluss eines Blutgefäßes geht. Zur Vermeidung einer Thrombose oder bei Risikopatienten, die z. B. an Arteriosklerose leiden, ist es jedoch sehr hilfreich, mit Bewegung, Ernährung und gefäßstärkenden Heilpflanzen vorzubeugen bzw. begleitend zu behandeln.

### Ernährung

Die allgemeine Ernährungsempfehlung bei einer bestehenden Thrombose sowie zu ihrer Vorbeugung besteht in der **Reduktion von Eiweiß und Fetten**. Dies gilt vor allem für die gesättigten und die oxidierten Fettsäuren, wie sie in Pommes frites, Bratkartoffeln, stark Gebratenem und vor allem süßem Gebäck enthalten sind. Das **Trinken** von mindestens 20 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht täglich ist wichtig, um das Blut dünnflüssig zu halten.

Ein weiterer schützender Faktor ist eine **basenüberschüssige Ernährung**, um das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers – die Basis für die Gesunderhaltung von Venen und Arterien – aufrechtzuerhalten. Hierfür ist es vor allem wichtig, sowohl viel rohes als auch viel gekochtes Obst und Gemüse zu essen, Kartoffeln dem täglichen Brot oder Nudeln vorzuziehen und die Zufuhr von Zucker sowie Milch-, Getreide- und Fleischprodukten möglichst gering zu halten.

Zur Verminderung des Risikos einer Venenthrombose kommt den **Omega-3-Fettsäuren** eine besondere Bedeutung zu. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, verdünnen das Blut und wirken chronischen Entzündungen entgegen, die auch Blutgefäße betreffen können. Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Seefisch wie Makrele, Lachs und Sardine, in Lein- und Rapsöl sowie in Walnüssen enthalten.

**Der traditionelle Fisch am Freitag kann Venenthrombosen vorbeugen!**



Der Bedarf liegt bei ca. zwei Portionen Fisch in der Woche. Hierbei sollte darauf geachtet werden, auch genügend **Omega-6-Fettsäuren** zu sich zu nehmen. Diese sind z. B. in Sonnenblumenöl, Paranüssen, Schweineschmalz, Leberkäse und Gänsefleisch enthalten.





## Hilfe aus der Pflanzenheilkunde

Heilpflanzen wie Rosskastanie, Steinklee, Mäusedorn und Rotes Weinlaub sind die klassischen pflanzlichen Mittel gegen Thrombosen und Venenentzündungen. **Rosskastanie** und **Steinklee** unterstützen die Venenfunktion und wirken Krampfadern entgegen. Rosskastanienpräparate gibt es sowohl zum Einnehmen als auch zur äußerlichen Anwendung, während Steinklee überwiegend als Tee getrunken wird.

Als Heilpflanze ist **Mäusedorn** der Klassiker bei Venenleiden wie chronischer Venenschwäche. Er wird sowohl in Tablettenform eingenommen als auch äußerlich als Salbe angewendet. Das **Rote Weinlaub** wird bei Krampfadern, schweren Beinen sowie Venenschwäche eingesetzt. Es wirkt entzündungshemmend und abschwellend. Die Zubereitung in Form von Tee ist ebenso üblich wie die äußere Anwendung.

Die Präparate sind frei verkäuflich in Apotheken oder Drogerien (Kräuterhaus) sowie im Onlineversandhandel für pflanzliche Arzneimittel erhältlich. Die Dosierung kann mit Fachpersonal oder einem Heilpraktiker besprochen werden.

## Therapie nach Sebastian Kneipp

In der Wassertherapie, dem Kernstück der Kneipp-Behandlung, kommen **Wassertreten**, Wechselgüsse und Bäder zum Einsatz, wobei die Wärme- und Kälteeffekte des Wassers genutzt werden. Gegen Thrombose wird vor allem dem Wassertreten eine vorbeugende und lindernde Wirkung zugesprochen. Hierbei werden kalte Güsse oder das Laufen in kaltem Wasser bis zu den Knien praktiziert. Dies kräftigt die Venenwände und verbessert die Durchblutung, sodass sich Gerinnsel gar nicht erst bilden bzw. wieder auflösen.

Eine weitere Methode sind **Wechselgüsse** mit warmem und kaltem Wasser, die ebenso durchblutungsfördernd und kreislaufanregend wie schmerzlindernd und stoffwechsellanregend wirken. Hierbei ist zu beachten, das Wasser nicht zu heiß anzuwenden, da sich die Blutgefäße dann zu sehr erweitern können und das Blut „versackt“. Beendet werden sollten die Wechselgüsse immer mit einem Kaltreiz.

# Spinat

## Nicht zufällig Popeyes Markenzeichen

Spinat, auch Gemüsespinat oder Gartenspinat genannt, gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Er ist ein wertvoller Mineralstofflieferant. Zu Kartoffeln und Spiegelei ist pürierter Spinat ein echter Klassiker der deutschen Küche.

Das Blattgemüse stammt ursprünglich aus Südwestasien. Heute wird echter Spinat mit Ausnahme der Tropen weltweit als Gemüsepflanze angebaut, in Europa insbesondere in Italien, Frankreich und Deutschland.

Aus heimischem Anbau ist Spinat von März bis Dezember erhältlich. Unterschieden wird zwischen dem zarten Frühlings- und Sommerpinat (Ernte von März bis Mai), der gerne als Salat gegessen wird, und dem kräftigeren Herbst- und Winterpinat (Ernte von September bis November), der gekocht verzehrt wird. Besonders groß ist das Angebot an Spinat in den Frühlingsmonaten April und Mai.

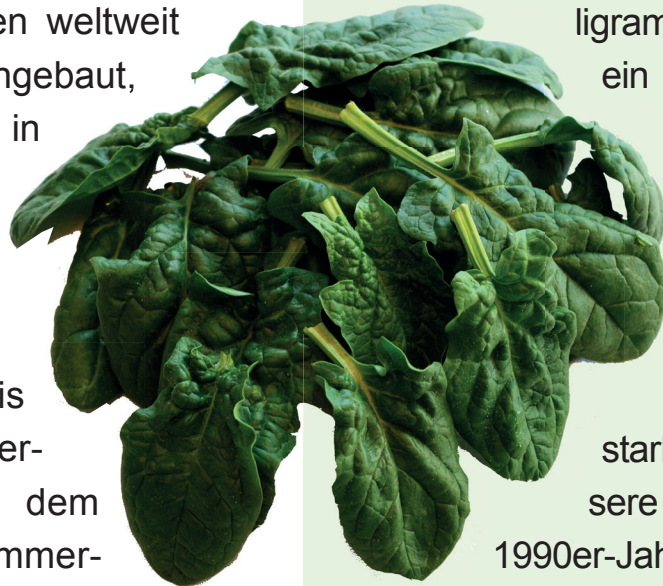
Das intensiv und lecker schmeckende Blattgemüse liefert nicht nur roh, sondern auch gegart reichlich **Vitalstoffe wie Vitamin A, Vitamin C und Eisen.**

Dass Spinat einen außergewöhnlich hohen Eisengehalt hat, geht jedoch vermutlich auf einen Irrtum im Jahr 1890 zurück. Es wurde damals falsch angenommen, frischer Spinat habe den gleichen Eisengehalt wie getrockneter Spinat.

Doch enthält frischer Spinat aufgrund seines hohen Wassergehalts mit 3,5 Milligramm pro 100 Gramm nur ein Zehntel des Eisengehalts von getrocknetem Spinat.

Trotzdem behält der Comic-Held Popeye recht – Spinat macht stark, denn er nährt unsere Muskelzellen. In den 1990er-Jahren hat eine Studie gezeigt, dass Nitrate, die im Spinat enthalten sind, vorteilhaft für einen ungestörten Ablauf unserer Körperfunktionen sind. Das Nitrat im Spinat wird zu Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt, das aufgrund seiner **entzündungshemmenden und antithrombotischen Wirkung** Schlaganfällen, **Herzinfarkten und Thrombosen** entgegenwirkt.

**Greifen Sie in diesem Frühling also gerne zu dem grünen Powergemüse!**



# Spinat im Schlafrock

## Würziges Fingerfood

### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Den aufgetauten Spinat dazugeben und einige Minuten dünsten. Flüssigkeit aus der Pfanne abgießen, die Spinatmischung mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und abkühlen lassen.

Beide Blätterteige ausrollen und mit Frischkäse bestreichen. Jeden Blätterteig längs halbieren und in 5 Stücke quer teilen, so dass 10 Rechtecke pro Teig entstehen.

Auf jedem Rechteck werden längs zwei TL Spinatmischung und ein TL Schafskäse verteilt. Anschließend die Rechtecke von der langen Seite her einrollen.

Die Röllchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit etwas geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

*Guten Appetit!*



### Zutaten:

- 1 Pck. Blätterteig (2 Rollen)
- 500 g Tiefkühlspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- 150 g Schafskäse
- 50 g Emmentaler gerieben
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- Öl zum Braten



# Die Venenpumpe

## Warum Bewegung vor Thrombose schützt

Bewegungsmangel durch langes Stehen oder Sitzen oder durch Bettlägerigkeit ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung einer Thrombose.

### Wie ist das physiologisch zu erklären?

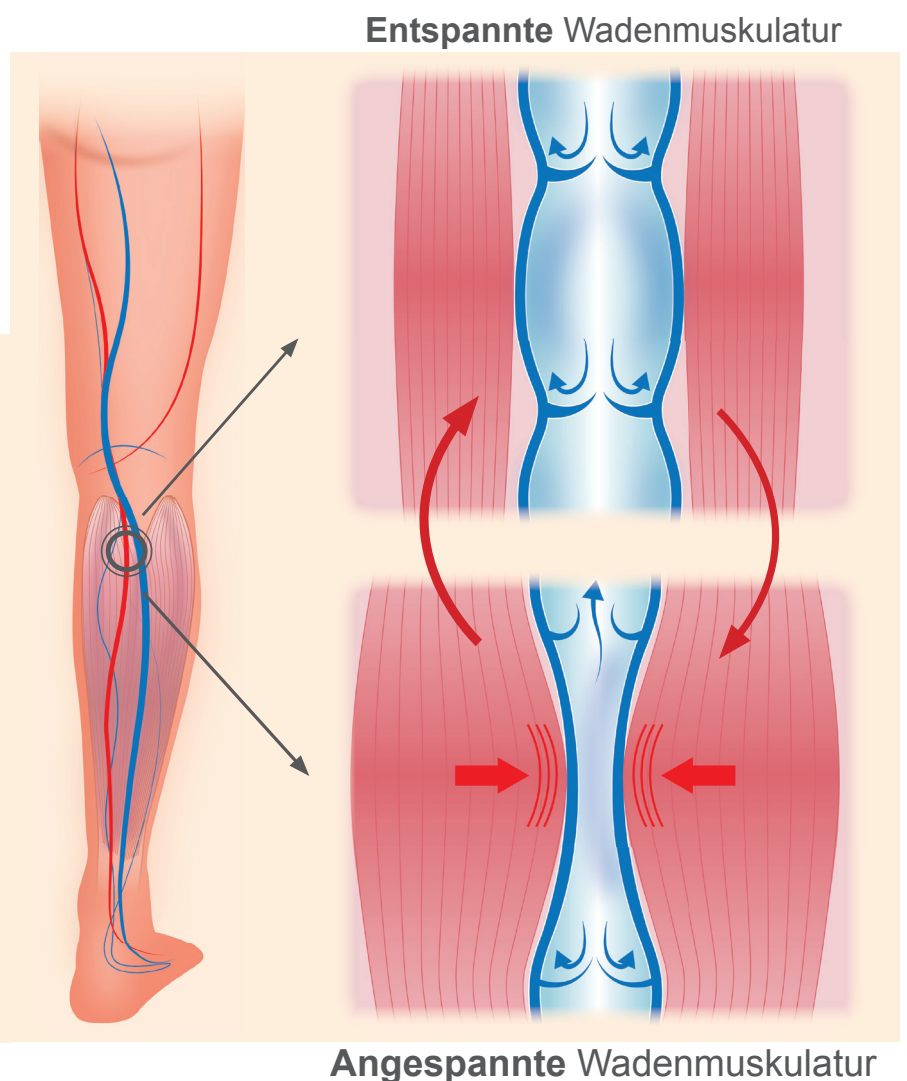
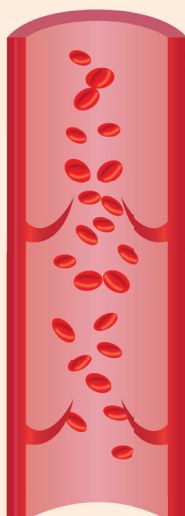
Im sogenannten großen Blutkreislauf wird sauerstoffreiches Blut vom Herzen bis in die kleinsten Blutgefäße unseres Körpers gepumpt. Begünstigt durch die Schwerkraft gelangt das Blut leicht bis in die Fußspitzen.

Doch muss das sauerstoffarme Blut entgegen der Schwerkraft wieder zurück zum Herzen fließen. Hierfür sind zum einen die Venen mit Venenklappen ausgestattet, die das Absacken des Blutes verhindern. Zum anderen gibt es die so-

genannte Venenpumpe (auch „Muskelpumpe“ genannt), die durch die Muskeln in unseren Beinen angetrieben wird. Bei jedem Schritt, den wir machen, drücken die Beinmuskeln auf die Venen und unterstützen so den Bluttransport nach oben in Richtung Herz.

Bei Bewegungsmangel fehlt diese „Muskelpumpe“ und das Risiko für die Bildung eines Blutgerinnsels steigt. Deshalb ist es zur Vorbeugung einer Thrombose so wichtig, die Venenpumpe in den Beinen zu aktivieren.

Vene mit normalem Blutfluss





# Kompressionsstrümpfe

## Definition, Einteilung und Kosten

Zur Behandlung und Vorbeugung venöser und lymphatischer Erkrankungen werden Kompressionsstrümpfe als medizinisches Hilfsmittel eingesetzt. Vor allem zur Vorbeugung von Beinvenenthrombosen kommen Kompressionsstrümpfe, genauer Thromboseprophylaxestrümpfe zum Einsatz.

Angezogen üben sie einen bestimmten leichten Druck auf das Gewebe und die Venen aus. Die Fließgeschwindigkeit des Blutes nimmt dadurch zu, sodass der Rückstrom durch die Venen zum Herzen erleichtert wird. Außerdem kann Gewebeflüssigkeit verstärkt in die Venen aufgenommen werden und besser abfließen, sodass die Beine nicht anschwellen.

### Kompressionsklassen

Kompressionsstrümpfe gibt es in unterschiedlichen Kompressionsklassen, aus denen der behandelnde Arzt die für Sie erforderliche Klasse auswählt:

**Klasse 1:** bei leichter oder beginnender Krampfadernbildung (Varikosis), bei schweren und müden Beinen, sofern keine Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) vorliegen

**Klasse 2:** bei ausgeprägter Krampfadernbildung, Schwellungen, oberflächlichen Venenentzündungen und Ödemen sowie nach Operationen wie z.B. Verödungsbehandlungen

**Klasse 3:** nach Thrombosen, nach Abheilung von Unterschenkelgeschwüren, bei chronischer Venenschwäche, Krampfadernleiden und Hautveränderungen

**Klasse 4:** bei noch schwereren Krankheitsbildern als in Klasse 3 sowie bei Lymphödemen

### ACHTUNG:

Kompressionsstrümpfe sind nicht mit den dünneren Stützstrümpfen zu verwechseln, die nur für Personen mit gesunden Venen geeignet sind.



### Kosten

Ihr Eigenanteil beim Kauf von maßgeschneiderten Kompressionsstrümpfen liegt maximal bei der gesetzlich vorgeschriebenen Zuzahlung von 5% bis 10%. Die Krankenkassen sind verpflichtet, die Kosten zu tragen, wenn eine medizinische Indikation vorliegt. Diese besteht z.B., wenn der Arzt wegen einer Beinvenenthrombose ein Rezept ausstellt. Ohne Leistung der Krankenkasse würden die Kosten für ein Paar Kompressionsstrümpfe zwischen 200 € und 300 € liegen. In der Regel erhalten Patienten mit dem ersten Rezept aus hygienischen Gründen zwei Paar Kompressionsstrümpfe zum Wechseln. Krankenkassen bezahlen zwar pro Jahr grundsätzlich ein Paar, doch sind die Strümpfe in der Regel nur fünf bis sechs Monate tragbar – und bei jedem Folge-rezept sind die Krankenkassen ebenfalls verpflichtet, die Kosten zu übernehmen.

# Kompressionsstrümpfe

## Tipps zur Anwendung und Pflege

Fast 70 % aller Betroffenen tragen und pflegen ihre Kompressionsstrümpfe nicht richtig: Die Strümpfe jucken auf der Haut, verrutschen oder rufen Schmerzen hervor. Die meisten Probleme lassen sich allerdings schnell lösen.

### Strumpfgroße

Das Wichtigste: Die Strümpfe müssen die für Sie richtige Größe haben. Nur richtig sitzende Kompressionsstrümpfe können die beabsichtigte Wirkung erzielen, ohne Schmerzen, Druckstellen oder andere unerwünschte Nebenwirkungen zu verursachen. Eine individuelle und professionelle Anpassung wird in Sanitätshäusern angeboten.

Sollten die Strümpfe trotz der richtigen Größe verrutschen, besteht die Möglichkeit, einen speziellen Kleber zu verwenden. Er wird entweder im gesamten Strumpf oder oben am Saum aufgetragen. Das Hilfsmittel ist speziell für empfindliche Haut entwickelt worden und lässt sich leicht wieder abwaschen.

### Anziehen der Strümpfe

Kompressionsstrümpfe sollten immer **vor dem Aufstehen** angezogen werden, da die Beine nach dem Aufstehen anschwellen. Wenn Sie die Strümpfe mit geschwollenen Beinen anziehen, kann das Gewebe eingeschnürt und das Blut im Bein gestaut werden.

Lässt es sich nicht vermeiden, die Strümpfe erst später am Tag anzuziehen, sollten Sie Ihre Beine zum Entstauen vorher 10 bis 15 Minuten hoch lagern.

Beim Anziehen sollten Ihre Füße vollkommen trocken oder sogar leicht gepudert sein. Wer eine Hautcreme verwenden muss, kann einen dünnen Nylonstrumpf als Gleitstrumpf überziehen, um das Anziehen der Kompressionsstrümpfe zu ermöglichen.

Kantige Ringe oder scharfe Fingernägel können die Strümpfe leicht beschädigen und Laufmaschen hervorrufen. Durch Tragen von Handschuhen kann dies vermieden werden.

### HINWEIS:

Über eine ärztliche Verordnung können Sie sich Hilfe beim Anziehen der Strümpfe durch einen ambulanten Dienst oder eine Anziehhilfe als Hilfsmittel verschreiben lassen.





## Hautpflege und Hautbeobachtung

Wer Kompressionsstrümpfe trägt, sollte die Haut pflegen und auf Veränderungen wie Druckstellen oder Wunden achten.

Jucken der Haut kann durch Trockenheit hervorgerufen werden. Cremen Sie die Beine nach dem Ausziehen der Strümpfe daher mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme ein.

Wenn das Material der Kompressionsstrümpfe nicht hochwertig genug ist, kann dies zu Druckstellen und Schmerzen führen. Treten Schmerzen auf, sollte immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.

## Reinigung der Strümpfe

Kompressionsstrümpfe sollten vor dem ersten Tragen gewaschen werden, um Hautreizungen zu vermeiden. Danach sollten sie täglich von Hand gewaschen werden. Verwenden Sie hierfür kein herkömmliches Waschmittel und auch keinen Weichspüler, sondern nur Wasser oder ein spezielles Waschmittel für Kompressionsstrümpfe.

Zum Trocknen sollten die Strümpfe auf einen Wäscheständer gelegt werden. Sie trocknen dann innerhalb weniger Stunden – am besten über Nacht.

Um das Gewebe der Strümpfe nicht zu beschädigen, sollte auf Auswringen sowie auf Hitzeeinwirkung durch einen maschinellen Trockner, eine Heizung, Sonneneinstrahlung oder ein Bügeleisen verzichtet werden.

## Beschädigte Strümpfe

Laufmaschen oder Löcher in Kompressionsstrümpfen sollten nicht hingeworfen oder selbst repariert werden. Defekte Strümpfe sollten immer ausgetauscht werden, da sie ihre komprimierende Wirkung nicht mehr erfüllen.

## Der Sommer und die Eitelkeit

Besonders im Sommer leiden Betroffene unter der Notwendigkeit, Kompressionsstrümpfe tragen zu müssen. Sie schwitzen in den Strümpfen, und das Tragen von kurzen Röcken oder Hosen offenbart sofort ihr Leiden. Die Strümpfe nicht zu tragen, ist jedoch keine Option. Eine Beratung im Sanitätshaus kann gegebenenfalls Hilfe bringen, denn es werden Strümpfe in unterschiedlichsten Farben angeboten, die sich modisch kombinieren lassen. Es stehen zudem verschiedene Materialien zur Verfügung, die das Schwitzen lindern können. Je nach Art der Erkrankung ist es eventuell auch möglich, halbhohle Strümpfe zu tragen.

Titel d. span. Hochadels	▼	▼	sich bräunen	königlich	▼	robust, standfest	▼	lateinisch: ich	Nachteil	▼	▼	Wortteil: Leben
Cowboyshow	▶					Netzballsport	▶		11			
▶				Ein tänzer		nach Belieben (franz.)	▶					Mitteilung über Lautsprecher
schlank, geschmeidig			schwedischer Filmstar (Greta) †	▼					Seele		chem. Zeichen für Europium	▼
intelligenzschwach	▶	2				Tropenfrucht		Luftreifen	▶	5		
▶			ein Paddelboot		kleine Wunde							
Schriftstellerverband (Abk.)	Ziersaum an Uniformen	franz. Schriftsteller † (Emile)	▶					flämischer Maler (17. Jh.)	▶			Osmane
Kegeln	▶		6					zweiter Sohn Evas		Initialen von US-Filmstar Hanks	▶	
▶					deutscher Dichter † 1811		Stadt im Münsterland	▶			10	
Film auf Cassette		sittliche Haltung, Anstand		Junge	▶				3		Schiff festmachen	
Arbeitsplatz	▶						Freiheit		niederträchtig	▶	8	
▶	13			altröm. Komödien-dichter		Fußballbegriff	▶				14	
Fremdwortteil: Nerven	französischer Name der Schweiz		Vorname Eulenspiegels	▶				Spitzname Eisenhowers	▶			Gestern
Studienhalbjahr	▶	4							Kölner Karnevals-ruf		Frauenkose-name	▼
lästige Marotte	▶					das Wesentliche		Sternbild des Südhimmels	▶			
▶			antiker Name von Tripolis		Ober							
Schließfalte am Auge		männlicher Verwandter	▶		1			Initialen von Flaubert			Kfz-Z. Reutlingen	▶
Stadt und Kanal in Ägypten	▶					Bootsrennen	▶			12		
griechischer Buchstabe	▶				diffizil, schwierig	▶						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



# Neue Räumlichkeiten

## Erweiterung des Platzangebotes

Am **01.März** durften wir nun endlich unsere neuen Räumlichkeiten beziehen. Weiterhin sind wir für Sie auf der Heinrich-Lensing-Straße 37 zu finden, allerdings mit viel größerem Platzangebot.

Wir danken allen Beteiligten, die es uns ermöglicht haben unser Platzangebot zu erweitern. Das Team ist überglücklich. In der nächsten Ausgabe werden wir Ihnen ein paar Bilder präsentieren.

*Gerne dürfen Sie uns aber auch auf eine Tasse Kaffee besuchen kommen!*



# Auf Wiedersehen, Eva!

Alles Gute für die Zukunft!

**Traurig aber wahr, unsere Pflegedienstleitung Eva Bruckermann hat das Unternehmen verlassen...**

***Liebe Patienten, liebe Angehörigen!***

Wie einige von Ihnen vielleicht schon mitbekommen haben, habe ich mich entschlossen zum 15.02.2018 das Xantener Pflorgeteam zu verlassen.

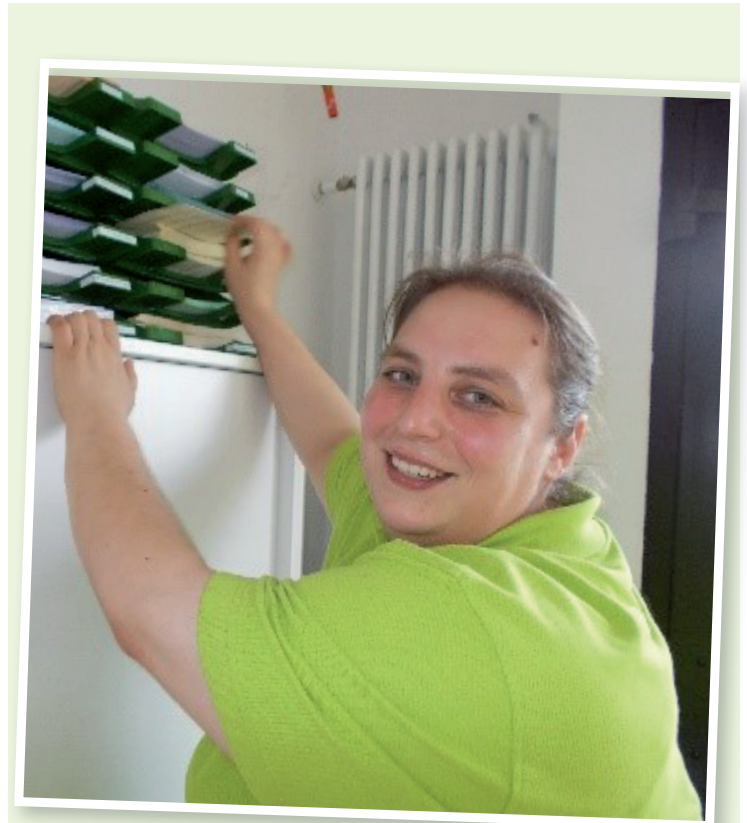
Auf diesem Wege möchte ich mich bei Ihnen, Frau Steinhöfel und den Kollegen und Kolleginnen herzlich für die gute und vertrauenswürdige Zusammenarbeit bedanken.

Ich habe in den Jahren seit der Eröffnung viele Erfahrungen sammeln können und eine Menge toller Menschen kennen lernen dürfen.

Das Leben hat oft seinen eigenen Plan und so hat eine neue Herausforderung ihren Weg zu mir gefunden. Manchmal muss man Lebewohl sagen, um sich neuen Herausforderungen zu stellen und neue Ziele zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen allen für die Zukunft alles Gute und vor allem Gesundheit.

Da ich hier in Xanten wohnen bleibe, werde ich dem einen oder anderen in Zukunft auch weiter bestimmt irgendwo über den Weg laufen.



Und liebe Kolleginnen und Kollegen! Wie schon angedroht werde ich das ein oder andere Mal für ein Pläuschen mit Kaffee im Büro auftauchen! Bitte bleibt so wie ihr seid, denn es war mir eine Freude mit Euch zu arbeiten. Ihr werdet mir fehlen, aber man ist ja nicht aus der Welt.

Meiner Nachfolgerin Frau Renate Koob-Fröhling wünsche ich einen guten Start und so eine tolle Zeit wie ich sie hier hatte.

***Herzliche Grüße,  
Eva Bruckermann***

# Thromboserisiko?

## Ja oder Nein?

Gerne informieren und beraten wir Sie zum Thema Thrombose persönlich. Wir zeigen Ihnen auf was wir tun können, um bei Ihnen eine Thrombose zu verhindern. Außerdem sollten Sie wissen, was Sie selbst tun können, um das Risiko einer Thrombose zu reduzieren.

### ✓ INFORMIEREN

Sie erhalten durch uns und evtl. durch die Krankengymnastin Informationen, wie Sie Ihre Thrombosegefahr reduzieren und welche Maßnahmen wir gemeinsam umsetzen können. Sie werden von uns über den Einsatz der Kompression, der Mobilisation und Gymnastik, die Möglichkeiten einer Lagerung und deren Wirkung sowie über mögliche Therapie- und Trainingsmöglichkeiten informiert.

### ✓ BERATEN

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen, was Sie in Ihrer jetzigen Situation tun können, um eine Thrombosegefahr auf ein möglichst kleines Risiko zu minimieren. Dabei ist es von größter Wichtigkeit, dass Sie Ihre noch vorhandene Eigenständigkeit, Ihre Fähigkeiten und Ressourcen gezielt einsetzen. Hierzu ist es notwendig, von Ihnen zu erfahren, welche Maßnahmen gemäß unserer Information für Sie infrage kommen und welche Vorlieben Sie z. B. bei der Mobilisation, Bewegung und Lagerung haben.

### ✓ HANDELN

Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen besprechen wir, welche Maßnahmen eingeleitet und umgesetzt werden sollen. Hierbei ist es besonders wichtig, dass alle Beteiligten sich einig sind. Wir besprechen, ob und wann eine Lagerung oder Mobilisation stattfinden soll. Aber keine Sorge: Sie werden die besprochenen und beschlossenen Maßnahmen gemeinsam mit uns gut umsetzen. Wir sind uns sicher, dass wir gemeinsam dabei erfolgreich sein werden.

### ✓ DAS MACHT IHR ARZT

Die Aufgabe des Arztes ist es, über die Ursachen einer vorhandenen Thrombose oder die erhöhte Thrombosegefahr zu informieren und nötigenfalls Gegenmaßnahmen zu verordnen, beispielsweise Bewegungsübungen und Mobilisation, aber auch medikamentöse Behandlungen.

### ✓ DAS IST DER ERFOLG

Es entsteht keine Thrombose und Ihre Blutgefäße sind frei durchgängig. Sie fühlen sich wohl und können auch über längere Zeit sitzen oder stehen, ohne Schmerzen zu erleiden. Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, kennen Sie den Zweck und die Wirkungen.

**Sprechen Sie uns an, wir stehen Ihnen für Fragen und Probleme gerne zur Verfügung.**

**Ihr „Xantener Pflegeteam“**





## Essen auf Rädern



### „WAS EIN GLÜCK DAS DIESE BEIDEN SICH GEFUNDEN HABEN“...

freuen sich die Kunden über diese hervorragende Idee des Zusammenschlusses für das „**Essen auf Rädern**“ Angebot der Traditionsmetzgerei von **Ludger Lemken** und des **Xantener Pflegeteams** von Jessica Steinhöfel.

Jessica Steinhöfel hat viele Kunden die auch gerne das Essen nach Hause bekommen möchten, warm und servierfertig und Ludger Lemken, der sein Essen auch gerne weiterhin bei Menschen sieht die den Weg nicht mehr so unbeschwert zu seiner Metzgerei auf der Marsstraße schaffen.

Weiterhin hat das Xantener Pflegeteam natürlich sein altbekanntes Angebot für Sie im Programm und versorgt seine Kunden neben den umliegenden Dörfern bis hin zur Weseler Rheinbrücke.

**Sprechen Sie uns an!**



**XANTENER PFLEGETEAM**

**JESSICA STEINHÖFEL**

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

**Bestellnummer: 0176 3173 7575**

info@xantenerpflegeteam.de

**WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE**