



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



HANSEATIC

Unsere Weihnachtsfeier
Hinter den Kulissen - die Einsatzleitungen

PANORAMA

Thrombose naturheilkundlich
behandeln

THROMBOSE

Ursachen & Behandlung

S. 6

Hanseatic - Die Zeitschrift
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für
Angehörige & Patienten:
HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Geschäftsführer: Thomas Seidel
Meckelfelder Weg 2 a
21079 Hamburg
Tel.: 040 / 226 37 11 - 0
Fax.: 040 / 226 37 11- 99
www.hanseatic-pflegedienst.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 :
Hanseatic Pflegedienst GmbH,
Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH,

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch
Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind,
stellen die Meinung des Autors, nicht un-
bedingt auch die der Redaktion dar. Die
Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Wa-
renbezeichnungen und Handelsnamen in
dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der
Annahme, dass solche Namen ohne wei-
teres von jedermann benutzt werden dür-
fen. Vielmehr handelt es sich häufig um
geschützte Warenzeichen.

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

Druck:
Gribsch & Rochol Druck GmbH
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst
GmbH
S.4, 18-19 © HANSEATIC Pflegedienst
GmbH

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen
Texten unter
www.hanseatic-pflegedienst.de.de

Ausgabe: 01/2018

Auflösung Heft Ausgabe 04/2017
ZIMTSTERN



APOTHEKE MARMSTORF

- Naturheilmittel
- Homöopathie
- Verleih von Inhaliergeräten, Milchpumpen, Blutdruckmessgeräten & Lichtduschen
- Anmessen von Kompressionstrümpfen bei Ihnen zu Hause

Marmstorfer Weg 139a • 21077 Hamburg
Tel.: 040 760 39 66 • Fax: 040 760 93 34
www.apotheke-marmstorf.de

„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

www.sos-kinderdoerfer.de

2015/1

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit nunmehr sechs Jahren erscheint vier Mal im Jahr unsere HANSEATIC-Zeitschrift. Darin informieren wir Sie über gesundheitliche Themen sowie Aktuelles und natürlich berichten wir auch über Neuigkeiten vom HANSEATIC Pflegedienst.

In dieser Ausgabe geht es um das Thema Thrombose. Weiterhin berichten wir über unsere Weihnachtsfeier, geben einen kleinen Einblick in unserem täglichen Arbeitsalltag und geben die Gewinner unseres Bonussystems 2017 „HANSEATIC 12 Points“ bekannt.

Aber bedanken möchten wir uns natürlich nicht nur bei den Gewinnern sondern bei allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre geleistete Arbeit sowie ihre Einsatzbereitschaft. Und auch bei unseren Kundinnen und Kunden möchten wir uns für das entgegengebrachte Vertrauen an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

**Ihr Thomas Seidel und das Team der
HANSEATIC Pflegedienst GmbH**



Inhalt

04	HANSEATIC Unsere Weihnachtsfeier	12	GUT AUFGEKLÄRT Antikoagulation - die „Blutverdünnung“
05	GUT AUFGEKLÄRT Venenpumpe - Warum Bewegung vor Thrombosen schützt	14	TIPPS Kompressionsstrümpfe - Tipps zur Anwendung und Pflege
06	GESUNDHEITSLEXIKON Thrombose - Ursachen, Symptome, Folgen und Behandlung	15	RÄTSEL Schwedenrätsel
08	PANORAMA Thrombose naturheilkundlich behandeln	18	HANSEATIC Hinter den Kulissen - die Einsatzleitungen
10	GESUND & LECKER Spinat Spinat im Schlafrock		

Unsere Weihnachtsfeier

Manchmal kann man auch ruhig mit Traditionen brechen...

Dies war bei HANSEATIC diesmal bei unserer Weihnachtsfeier der Fall. Es war schon Tradition bei uns, aus der Weihnachtsfeier eine Neujahrsfeier zu machen und diese dann im Januar/Februar zu veranstalten. Doch diesmal überraschte uns unsere Geschäftsführung mit einer Weihnachtsfeier im Dezember. Am Nikolaustag, den 6. Dezember, war es dann soweit und wir trafen uns zur GIGANTEN-SHOW auf der Horner Rennbahn.

Nach einem Willkommensdrink ging es zum Tisch und dann wurde erst einmal ordentlich beim reichhaltigen und leckeren Buffet zugeschlagen. Anschließend ging es mit der Imitatoren-Show los und Double-Stars wie Udo Lindenberg, Wolfgang Petri, Lady Gaga, Village People gaben ihr bestes und heizten das Zelt ordentlich ein.

Die Stimmung wurde immer besser und es war sehr unterhaltsam.

Wer Lust hatte und noch nicht zu müde war – und das waren die meisten von uns noch nicht – gab noch ordentlich Gas bei der After-Show-Party und es wurde noch ausgelassen getanzt.

Es hat mal wieder ordentlich Spaß gemacht und wir alle freuen uns schon auf die nächste tolle Firmenfeier.



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.



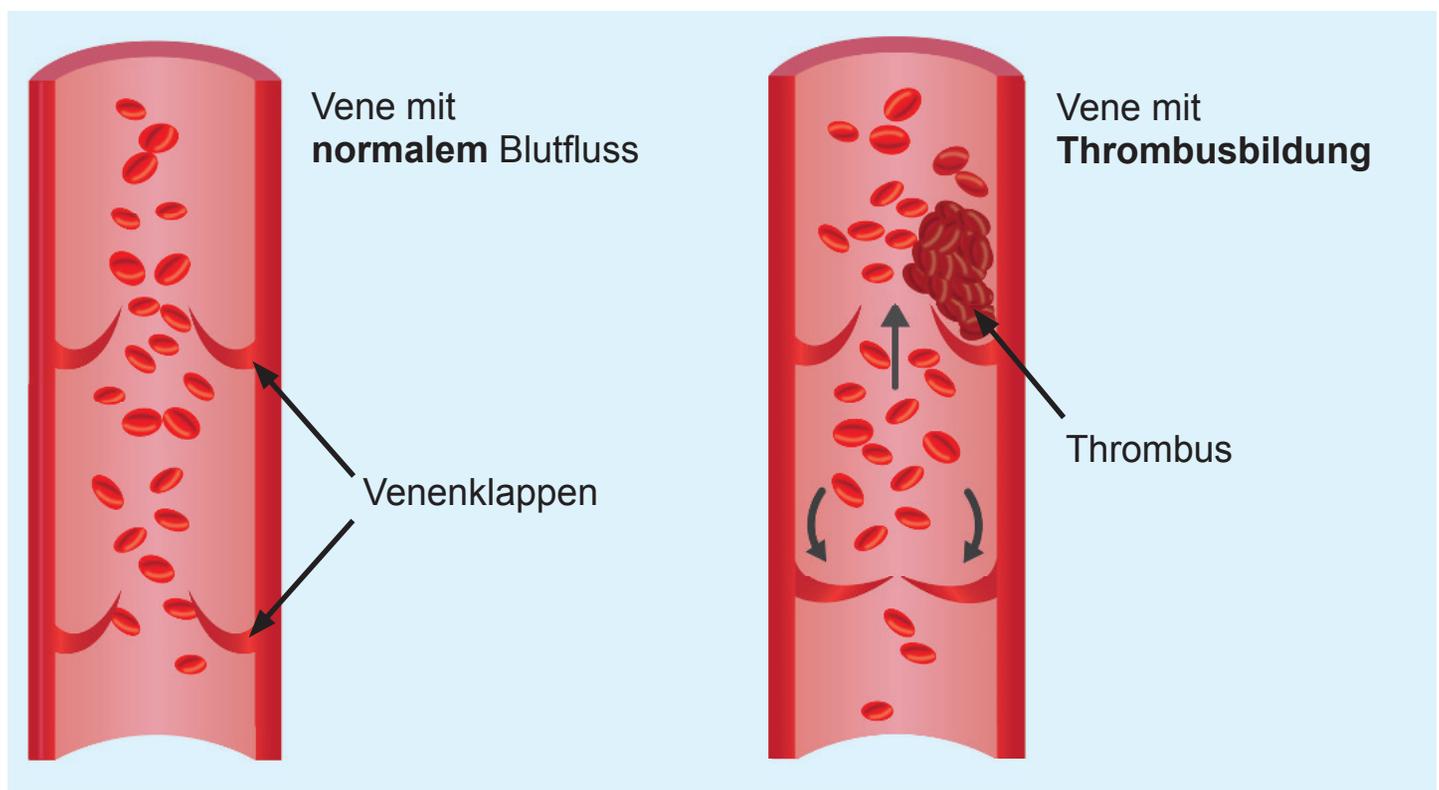
Thrombose

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.

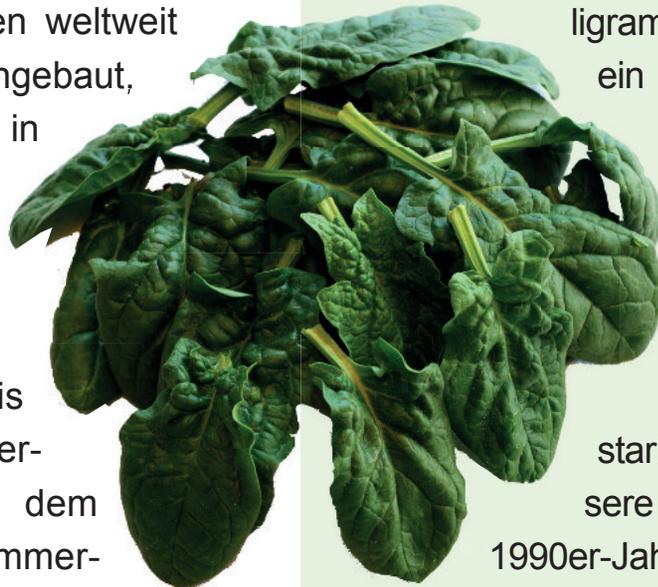
Das intensiv und lecker schmeckende Blattgemüse liefert nicht nur roh, sondern auch gegart reichlich **Vitalstoffe wie Vitamin A, Vitamin C und Eisen.**

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?

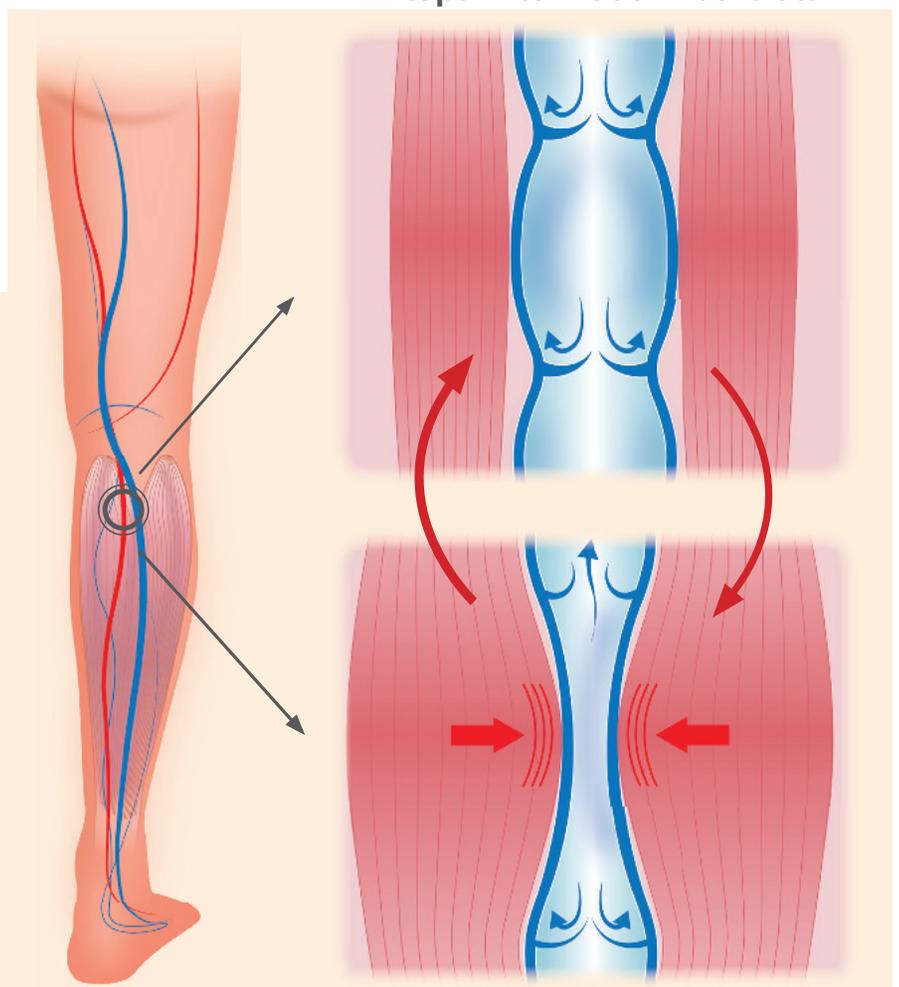
Im sogenannten großen Blutkreislauf wird sauerstoffreiches Blut vom Herzen bis in die kleinsten Blutgefäße unseres Körpers gepumpt. Begünstigt durch die Schwerkraft gelangt das Blut leicht bis in die Fußspitzen.

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



Angespannte Wadenmuskulatur

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 Krampfaderebildung (Varikosis), bei schweren und müden Beinen, sofern keine Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) vorliegen

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

Klasse 3: nach Thrombosen, nach Abheilung von Unterschenkelgeschwüren, bei chronischer Venenschwäche, Krampfadereiden 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.

Strumpfgröße

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		9					
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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Schmeckt wie selbst gekocht!

Die Gerichte der Landhausküche bieten ein pures Geschmackserlebnis

Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein leckeres Mittagsgericht bis ins Haus liefern zu lassen – ganz ohne großen Aufwand und Mühen. Mit dem Lieferservice der Landhausküche kein Problem. Auch Johanna Westen hat sich für die Landhausküche entschieden. „Ich bin mit dem Service sehr zufrieden, die Gerichte schmecken wie selbst gekocht und ich habe mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens“, berichtet sie begeistert.

Die Köche der Landhausküche kochen mit besten regionalen Zutaten nach traditionellen Rezepten. Sie wissen immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen, und können eine gleichbleibende Qualität der Gerichte garantieren. Außerdem verzichten sie bewusst auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe – und das schmeckt man! Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden.



Freundliche Kuriere der Landhausküche bringen die Mittagsgerichte direkt ins Haus. (Bild © apetito)

Und das Beste: Freundliche Kuriere liefern zur Mittagszeit das bestellte Wunschgericht direkt heiß ins Haus. Ganz ohne vertragliche Bindung und schon ab einer Portion.

Für mehr Informationen sind wir gerne für Sie telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefon-Nummer

0 40 - 89 20 00



Jetzt 3 x Gold probieren!

Leckeres aus der Landhausküche

Probieren Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten Mittagsgerichte zum Sonderpreis **für je 6,39 €** inklusive Dessert.



Tel. 0 40 - 89 20 00 · www.landhaus-kueche.de

Ihr persönlicher Mittagessen-Service von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Hinter den Kulissen

Die Einsatzleitungen

Heute lassen wir Sie mal „hinter die Kulissen“ des HANSEATIC Pflegedienstes schauen und möchten Ihnen damit näher bringen, wie es in einem ambulanten Pflegedienst so abläuft.

Zurzeit sind 55 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unserem Unternehmen beschäftigt. Das sind natürlich nicht alle Pflegekräfte. Denn um einen Pflegedienst führen zu können, gehören auch jede Menge administrative Aufgaben dazu.

Aus diesem Grund sind sieben Mitarbeiter allein für die Verwaltung zuständig. Die gesetzlichen sowie die vertraglichen Vorgaben der Kranken- und Pflegekassen und des Sozialhilfeträgers sind zu erfüllen. Und da wir hier in Hamburg zum Teil unterschiedliche Verträge und Abrechnungsmodalitäten mit Krankenkassen haben, ist dies immer zu berücksichtigen. Das bedeutet, dass zum einen der kaufmännische Teil korrekt laufen muss (z.B. die jeweiligen Preise müssen stimmen) und zum anderen das medizinisch und pflegerisch alles korrekt sein muss. Denn nicht jede Pflegekraft darf alle medizinischen Leistungen erbringen.

In dieser HANSEATIC-Ausgabe informieren wir Sie über einige Schwerpunkte unserer Einsatzleitungen. Für unsere Einsatzleitungen ist jeder Tag eine große Herausforderung und bedeutet eine hohe Verantwortung.

Sie müssen täglich etwa 400 Kundeneinsätze so planen, dass alle Kriterien erfüllt werden und alle zufrieden sind (Kunden und Mitarbeiter).

Das bedeutet, für 400 Einsätze muss täglich zum Beispiel folgendes berücksichtigt werden:

- Die jeweilige arbeitsvertraglich festgelegte Arbeitszeit des Mitarbeiters.
- Die Einsatzzeiten bei den Kunden so planen, dass eventuelle Wunschzeiten eingehalten werden und dass die tägliche Einsatzzeit sich nicht ständig verschiebt.
- Die fachliche Qualifikation (lt. jeweiligen Krankenkassenvertrag) einhalten.
- Die richtigen Fahrzeiten zwischen den einzelnen Kunden möglichst realistisch planen.
- Die richtige Reihenfolge einplanen, so dass keine großen Fahrzeiten entstehen und der Kunde trotzdem zur gewünschten Uhrzeit versorgt wird.
- Bestimmte Wünsche von Kunden berücksichtigen (z.B. Verschiebungen durch Arzttermine).
- Bestimmte Termine, wie z.B. Besprechungen oder Fortbildungen bei den Mitarbeitern einplanen.
- Freie Tage der Mitarbeiter sowie Urlaube planen.



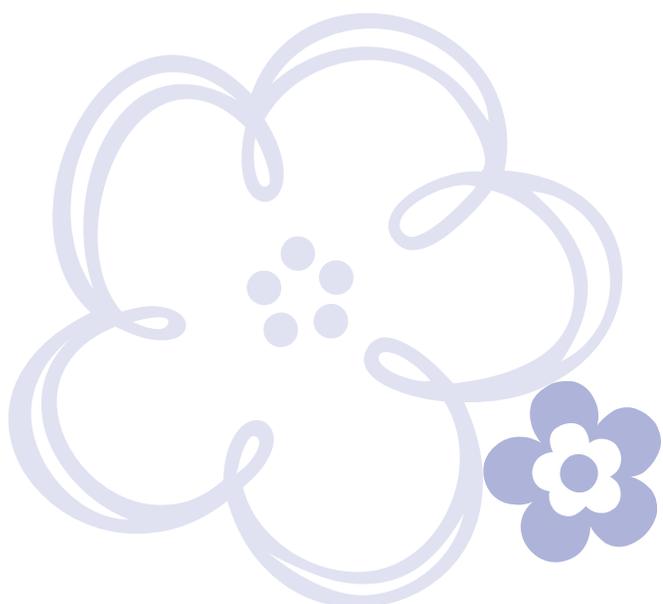
Und dies ist nur mal eine kleine Auswahl an Kriterien, die von unseren Einsatzleitungen beachtet werden müssen. Organisationstalent, Kreativität, Ausdauer und ein großes Stück Motivation sind hier gefragt.

Zwischendurch kommen natürlich immer wieder Änderungen dazwischen. Das ist beispielsweise der Fall, wenn ein Kunde in ein Krankenhaus kommt oder auch aus dem Krankenhaus entlassen wird, neue Kunden dazu kommen und bei Kundenabgängen. Oder auch, wenn nur eine einzige Einsatzzeit sich verschiebt. Dann müssen die Touren manchmal komplett neu geplant werden.

Natürlich sind wir auch telefonisch den ganzen Tag zu erreichen und im ständigen Kontakt mit Kunden, Angehörige, Ärzten, Therapeuten, Kranken- und Pflegekassen usw. Das heißt also, die "Telefonarbeit" kommt auch nicht zu kurz.

Und so gibt es noch viele weitere große und kleine Dinge, die tagtäglich von den Einsatzleitungen zu erledigen sind. Doch in einem guten und kooperativen Team und einer angenehmen Arbeitsatmosphäre macht uns unsere Arbeit zum Glück auch Spaß und wir freuen uns, wenn wir mal wieder alles gemeistert haben und möglichst alle zufrieden sind.

Ein großes DANKESCHÖN an unsere Einsatzleitungen Vivien Krause und Mandy Rath.



HANSEATIC 12 POINTS



Sema B.
11 Gutscheine



Peter S.
12 Gutscheine



Figen A.
9 Gutscheine

Gutschein-Gewinner 2017

HANSEATIC sagt **herzlichen Glückwunsch** und **vielen Dank** für so viel Einsatzbereitschaft!

**Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!
Der Johanniter-Hausnotruf.**

Exklusives Angebot für Hanseatic-Kunden bis zum 31. Mai 2018



Sichern Sie sich unser Aktionsangebot und wir schenken Ihnen die Anschlussgebühren!

Weitere Informationen
erhalten Sie unter 040 7686662
www.johanniter.de/hausnotruf

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

