



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



HANSEATIC

Hinter den Kulissen (Teil4)

20 Jahre bei Hanseatic

GESUNDHEITSLEXIKON

Ulcus Cruris Venosum

Ulcus Cruris Arteriosum

Jelly Drops für
Menschen mit
Demenz

S. 8

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.pm-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 ge-
zeichnet sind, stellen die Meinung
des Autors, nicht unbedingt auch die
der Redaktion dar. Die Wiedergabe
von Gebrauchsnamen, Warenbe-
zeichnungen und Handelsnamen in
dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu
der Annahme, dass solche Namen
ohne weiteres von jedermann be-
nutzt werden dürfen. Vielmehr han-
delt es sich häufig um geschützte
Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß; c.gross@pflege-
markt.com

Druck:
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
Neustadt a. d. Aisch

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst
GmbH
S.4, © HANSEATIC Pflegedienst
GmbH

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

Ausgabe: 04/2018

Auflösung Heft Ausgabe 03/2018:
SCHLAGANFALL



APOTHEKE MARMSTORF

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

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist kaum zu glauben, aber das Jahr 2018 neigt sich bereits dem Ende. Wieder haben wir ein turbulentes Jahr mit Höhen und Tiefen hinter uns und hoffen, dass im Jahr 2019 endlich mehr für die Pflege getan wird.

Über unseren Frust und unsere Enttäuschung über die Politik und die Krankenkassen berichten wir auf der Seite 19. Aber es gibt zum Glück auch Erfreuliches zu berichten.

Zum Beispiel das 20-jährige Firmenjubiläum unserer Mitarbeiterin Verena Anders – auf Seite 18. Desweiteren berichten wir im 4. Teil „Hinter den Kulissen“ über unsere Abteilungsleiterin in der Hauswirtschaft, Mareike Neumann. Und es gibt weitere interessante Informationen in dem zweiten Teil über chronische Wunden.

Wir wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern hiermit eine besinnliche Weihnachtszeit sowie alles Gute für das neue Jahr.

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



Inhalt

Hinter den Kulissen (Teil4)	04	Ursachen und Anzeichen	12
20 Jahre bei Hanseatic	06	Ulcus cruris venosum	13
Mit dem Taxi zum Arzt	08	Diagnose und Behandlung	14
Jelly Drops	08	Ulcus cruris arteriosum	16
Erstes Regenbogenhaus	08	Gesunde-Gefäße-Formel	18
Kuchentratsch	08	Die Kidneybohne	19
Ulcus cruris - Definition, Zahlen und Fakten	10		

Hinter den Kulissen (Teil 4)

Unsere Abteilungsleiterin für die Hauswirtschaft

Im Teil 4 unserer kleinen Serie möchten wir Ihnen unsere Abteilungsleiterin für die Hauswirtschaft, Frau Neumann, vorstellen.

Frau Neumann ist seit dem 01. April 2017 bei uns im Unternehmen. Als sich Frau Neumann Anfang letzten Jahres bei uns als Einsatzleiterin beworben hat, kam uns die Idee, eine eigene Abteilung für die Hauswirtschaft zu gründen. Frau Neumann ist ausgebildete Hotelfachfrau und hat unter anderem viel Erfahrung als Hausdamenleitung, also die Zimmerreinigung im Hotel. Was wäre da passender als sie auch bei uns im Pflegedienst als Verantwortliche Fachkraft für die hauswirtschaftliche Versorgung unserer Kunden einzusetzen.

Auch hier haben wir einen großen Anspruch bezüglich der Qualität und des Kundenservice. Die Abteilung ist seit dem immer mehr gewachsen. Hatten wir im April 2017 drei Mitarbeiterinnen, die bei uns für die Hauswirtschaft zuständig waren, sind es indessen acht Mitarbeiterinnen.

Natürlich gehört zum Aufgabengebiet von Frau Neumann nicht nur die Kundenzufriedenheit sondern auch die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiterinnen. Einfach ist es natürlich nicht immer, allen Kunden- und Mitarbeiterwünschen gerecht zu werden. Die Einsätze müssen nämlich so koordiniert werden, dass sie auch wirtschaftlich sind und zu den Arbeitszeiten unserer Mitarbeiterinnen passen. Zum Glück haben die meisten unserer Kunden Verständnis, wenn es mal nicht so klappt mit den gewünschten Einsatzzeiten.

Deshalb hier ein Dankeschön an unsere Kunden. Ein ganz besonderes **DANKESCHÖN** gebührt selbstverständlich auch Frau Neumann für ihren unermüdlichen Einsatz für unsere Kunden und für den **HANSEATIC** Pflegedienst.



Schmeckt wie selbst gekocht!

Die Gerichte der Landhausküche bieten ein pures Geschmackserlebnis

Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein leckeres Mittagsgeschicht 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 Mittagsgeschichte 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



Täglich für Sie heiß gebracht!

Jetzt 3 x Gold probieren!

Leckeres aus der Landhausküche

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



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

Ihr persönlicher Mittagessen-Service von **apetito**

20 Jahre bei HANSEATIC

und die Enttäuschung über unsere Politiker und den Krankenkassen

Ganz besonders freuen wir uns, dass unsere Mitarbeiterin Verena Anders am 19.10.2018 ihr **20-jähriges Firmenjubiläum** hatte.

Frau Anders ist gelernte Arzthelferin und hatte somit bereits viel Erfahrung im Umgang mit Patienten. Sie hat sich bei HANSEATIC sehr schnell eingelebt und war von Anfang an bei unseren Kunden beliebt. Das lag natürlich nicht nur an ihrer sehr freundlichen Art, sondern auch an ihrer fachlichen Kompetenz.

Auf Frau Anders können wir uns jederzeit verlassen, auch in angespannten Situationen ist sie immer für die Firma da und behält einen „kühlen Kopf“. Wir schätzen sie als Mitarbeiterin und Kollegin sehr und wünschen uns, dass sie noch viele Jahre für uns und unsere Kunden da ist.

Mit Frau Anders haben wir indessen zwei Mitarbeiterinnen, die uns seit 20 Jahren die Treue halten. Und natürlich hoffen wir, dass es noch viel mehr werden – bis jetzt sieht es ganz danach aus und darauf sind wir sehr stolz. Jeder weiß indessen, dass die Arbeit im Pflegebereich viel von den Pflegekräften abverlangt. Es ist oft eine große psychische und physische Belastung für jeden. Der Beruf hat leider in der Öffentlichkeit oft nicht die nötige Anerkennung, obwohl es so wichtig ist, kranken und hilfebedürftigen Menschen zu helfen und zu unterstützen.

Umso mehr ärgern uns so manche Äußerungen von Politikern, die anscheinend mit der Materie sehr wenig vertraut sind. Diskussionen gibt es indessen viele, doch wirkliche Lösungen fehlen leider noch immer. Unser Gesundheitsminister, Jens Spahn, wusste bis vor einiger Zeit anscheinend nicht einmal, dass es auch eine ambulante Pflege gibt.

Denn finanzielle Unterstützung hatte er nur für Krankenhäuser und Pflegeheime in Aussicht gestellt. Und dies obwohl gesetzlich geregelt ist „ambulant vor stationär“. Auch sein Vorschlag, dass doch Teilzeitkräfte in der Pflege einfach ihre Arbeitszeiten erhöhen sollten. Wir können es kaum glauben, was für Lösungsideen seitens der Politik kommen.

Und so lange auch die Kranken- und Pflegekassen nicht in die Pflicht genommen werden höhere Vergütungen für die Leistungen in der Pflege zu zahlen, werden höhere Gehälter für die Pflegekräfte gar nicht finanzierbar sein.



Hier ein Beispiel: In der Pflegeversicherung wird eine Wegepauschale (also die Anfahrt zum Kunden) gerade mal mit 3,01 EURO (bis zum 31.09.2018 waren es 2,94 EURO) pauschal vergütet - egal wie lange die Anfahrt und die Parkplatzsuche dauert oder ob es mal wieder Stau gibt. Und für diesen Preis muss die Arbeitszeit der Pflegekraft, das Dienstfahrzeug sowie das Benzin bezahlt werden.

Wie kann so etwas wirtschaftlich sein und wer denkt sich so eine Vergütung aus?

Wir appellieren an alle Verantwortlichen, endlich konkrete Schritte einzuleiten, damit schnell und unbürokratisch Lösungen geschaffen werden, da ansonsten die Pflege nicht mehr gesichert ist. Und dies ist leider schon heute traurige Wirklichkeit, denn wir müssen immer wieder Versorgungsanfragen absagen. Die Pflegebedürftigen sowie deren Angehörige werden also mit ihrer schwierigen Situation allein gelassen. Weder die Politik noch die Krankenkassen übernehmen dafür die Verantwortung.

Und dies ist in einem so reichen und entwickelten Land wie Deutschland traurige Wirklichkeit.



Mit dem Taxi zum Arzt

bald kostenlos möglich

Ein ständiges Thema in den Medien – das Pflegepersonalstärkungsgesetz

Zum Januar 2019 soll es in Kraft treten, und wie es der Name des Gesetzes schon sagt, soll es das Pflegepersonal stärken bzw. es entlasten. Unter anderem sollen 13.000 neue Pflegestellen geschaffen und die Digitalisierung in der Pflege gefördert werden, um jeder einzelnen Pflegekraft mehr Zeit für die Pflege zu geben.

Davon profitieren Pflegebedürftige gleichermaßen. Aber auch andere Neuregelungen wirken sich direkt auf Pflegebedürftige aus, indem sie ihren Alltag erleichtern. So z.B. die verbesserte Finanzierung von Krankenfahrten mit dem Taxi, die zukünftig ohne viel Bürokratie ablaufen soll.

Kranke und pflegebedürftige Menschen, die für Krankenfahrten zu ihrem Facharzt, zur Dialyse oder einer Fachklinik ein Taxi nutzen, müssen dies derzeit im Vorhinein von der Krankenkasse genehmigen lassen, damit sie nicht selber für die Fahrtkosten aufkommen müssen. Ein Bürokratieaufwand, der für Pflegebedürftige häufig sehr kompliziert ist und viel Zeit kostet.

Dieses Problem soll in Zukunft mit dem Pflegepersonalstärkungsgesetz gelöst werden. Künftig sollen die Genehmigungen für die Fahrten automatisch erteilt werden, sobald der Fahrgast einen Schwerbehindertenausweis oder einen Pflegegrad (3 mit dauerhaft eingeschränkter Mobilität, 4 oder 5) vorweisen kann.

Jelly Drops

Wasser zum Naschen



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für das Wohlbefinden des Menschen. Betagte Menschen neigen durch ein vermindertes Durstgefühl dazu, zu wenig zu trinken. Dies kann auf Dauer schädlich für den Körper und sogar lebensgefährlich werden. Bei an Demenz erkrankten Menschen spitzt sich diese Situation häufig noch zu, da sie das Trinken wortwörtlich vergessen oder im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung nicht mehr äußern können, dass sie etwas trinken möchten. Ein Student aus London hatte eine innovative Idee, dieses Problem anzugehen. Als er merkte, dass seine demenzkranke Großmutter liebend gerne Bonbons aß, entwickelte Lewis Hornby essbare Wasserhülsen, die wie Bonbons aussehen. Sie bestehen aus 90% Wasser und enthalten zusätzlich lebenswichtige Elektrolyte. Die Jelly Drops sind in verschiedenen Farben erhältlich, verpackt in schönen Boxen, die an eine Schachtel Pralinen erinnern. Allein optisch verleiten sie dazu, der Versuchung nicht zu widerstehen. Als Erfinder Lewis seiner Oma die Drops zum ersten Mal anbot, aß sie in zehn Minuten sieben Drops, was einer Tasse voll Wasser entspricht. In Zukunft sollen die Wasserhülsen in mehreren Pflegeeinrichtungen erprobt werden, und es ist geplant, die Erfindung in die Produktion zu bringen.

Tolle Idee, wie wir finden!

Erstes Regenbogenhaus

Kuchentratsch!

für schwule und lesbische Senioren

Leckere Omakuchen für alle!

Trotz vieler Maßnahmen, um Gleichberechtigung zu schaffen, haben Lesben und Schwule auch heute noch einen schweren Stand in der Gesellschaft. Wer lesbisch, schwul, bisexuell oder transsexuell ist, fühlt sich im Pflegeheim oft nicht wohl. Damit viele ältere Homosexuelle ihre Lebensgeschichte in Pflegeheimen nicht verleugnen müssen, gibt es das Immanuel Seniorenzentrum Schöneberg in Berlin.



Es ist eine großartige Idee – das junge Münchener Start-up „Kuchentratsch“ backt gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren leckeren Omakuchen. Kuchentratsch wurde vor drei Jahren durch Katharina Mayer ins Leben gerufen. Sie ist zur Erkenntnis gekommen, dass es bei Oma den besten Kuchen gibt, und auf der Suche nach einem vergleichbaren Kuchen fand sie leider nichts, was annähernd an den Geschmack aus ihrer Kindheit herankam. Im Studium kam sie dann auf die brillante Idee, gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren ein Start-up zu gründen.

In einer Münchener Backstube stehen inzwischen 35 Omas und Opas, die pro Woche rund 150 Kuchen mit Herz, Liebe und Erfahrung nach ihren Originalenrezepten backen. Den leckeren Omakuchen kann man sich einfach online bestellen und im Stadtgebiet München von den Lieferopas nach Hause bringen lassen. Eine kleinere selbst gebackene Kuchenauswahl kann man sich per Post deutschlandweit außerhalb von München liefern lassen.

Zu den Kunden gehören Firmen, Cafés und Privatleute. Kuchentratsch gibt Seniorinnen und Senioren eine Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, deren Backleidenschaften nachzugehen und das Leben lebenswerter zu machen. Die Senioren können einer Tätigkeit nachgehen, die ihnen Freude bereitet, und gleichzeitig etwas zur Rente dazuverdienen.

Die Bewohner und Bewohnerinnen hätten dort das Recht, ihre Sexualität zu praktizieren und sich so zu zeigen, wie sie wollen. Am 14. November bekam es als erstes Pflegeheim bundesweit ein Qualitätssiegel für sogenannte LSBTI*-sensible Pflege. Die Abkürzung LSBTI* steht für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans*- und Inter*-Personen. Das Sternchen in den Bezeichnungen bezieht sich auf weitere mögliche geschlechtliche Identitäten.

Zu den Kriterien des Qualitätssiegels gehören den Angaben zufolge die Verwendung von Begriffen der sexuellen Orientierung wie z.B. schwul, lesbisch etc. und ein Recht auf Praktizierung ihrer Sexualität. Das Qualitätssiegel wurde unter dem Motto „Jede Liebe – jeder Körper – gut gepflegt“ von der Schwulenberatung Berlin im Auftrag des Bundesfamilienministeriums entwickelt. Ziel ist es, den Bewohnern ein diskriminierungsfreies Leben im Alter zu ermöglichen und Lesben und Schwulen einen akzeptierten Platz im Pflegeheim zu schaffen.



Ulcus cruris

Definition

Das Wort Ulcus kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt Unterschenkelgeschwür. Dieses Leiden ist bereits seit dem 14. Jahrhundert bekannt und heißt heute noch umgangssprachlich offenes Bein.

Auf den ersten Blick sieht es wie ein Hautdefekt/eine Wunde am Bein aus, jedoch steckt viel mehr als eine dermatologische Erkrankung dahinter.

Ein Ulcus cruris ist eine chronische Wunde, die durch Gefäßprobleme verursacht wird.

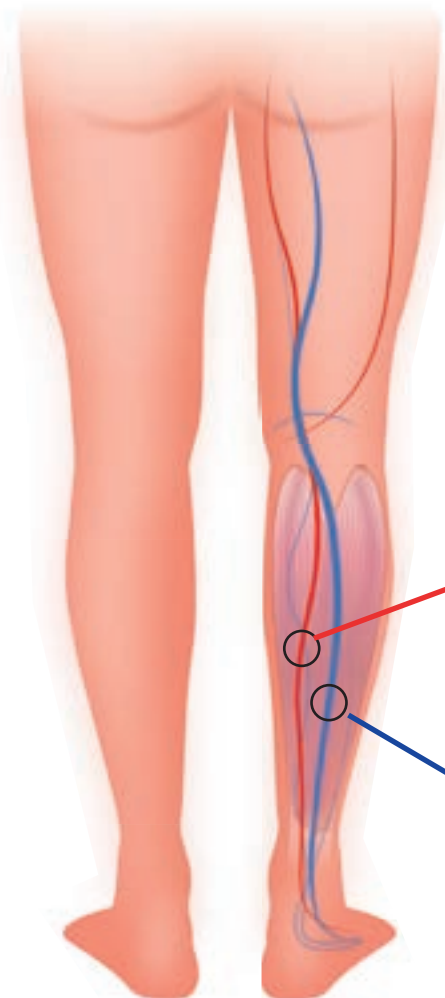
Die Einteilung, Behandlung und Vorbeugung von Ulcus cruris hängt ab von den jeweiligen Gefäßen, die beeinträchtigt sind und es auslösen.

Wenn das Ulcus cruris aufgrund eines venösen Problems auftritt, ist von einem **Ulcus cruris venosum** die Rede.

Entsteht das Ulcus cruris dagegen aufgrund eines arteriellen Geschehens, ist die Rede von einem **Ulcus cruris arteriosum**.

Es gibt aber noch weitere Formen eines Ulcus cruris. Die bekannteste ist die Mischform, welche durch venöse und arterielle Probleme entsteht; diese Art des Ulcus cruris heißt **Ulcus cruris mixtum**.

Als Ulcus cruris werden also alle Arten von Wunden durch Krankheiten der Blutgefäße an den Unterschenkeln bezeichnet. Somit beschreibt der Begriff Ulcus cruris lediglich ein Symptom (= Anzeichen) und keine Diagnose. Es ist daher besonders wichtig, bei der Behandlung vor allem auch die Ursachen zu bekämpfen.

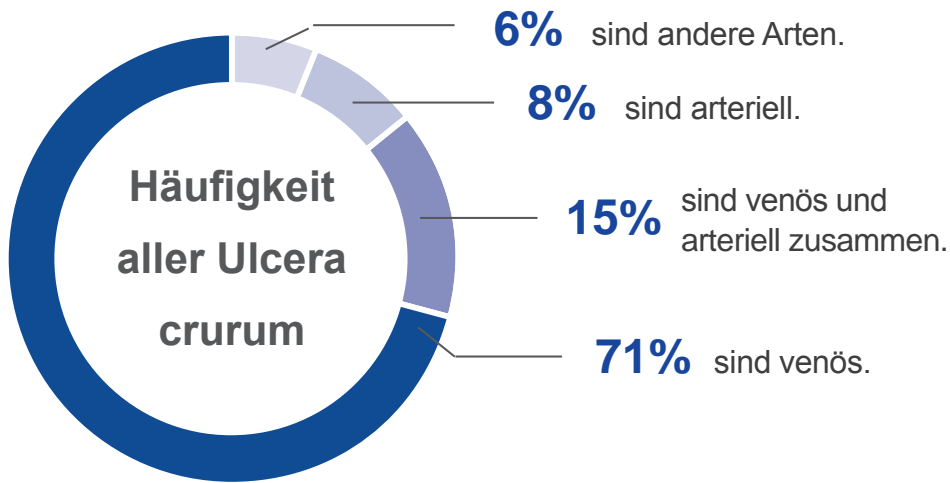


Die **Arterien** transportieren sauerstoffreiches Blut vom Herzen in die Beine bis zu den kleinsten Gefäßen der Füße.

Die **Venen** pumpen das sauerstoffarme Blut von den Beinen/Füßen wieder zurück zum Herzen und zur Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird.

Ulcus cruris

Zahlen und Fakten



85% aller Beingeschwüre treten im Bereich des Unterschenkels auf.

Leider kommt es z.B. durch Nachlässigkeit im Umgang mit Venenproblemen immer wieder zu Rezidiven (= wiederkehrendes Ulcus cruris), meist durch Vernachlässigung der therapeutischen Maßnahmen.



Das bedeutet also, dass die Therapie sehr sorgsam durchgeführt werden muss.

Wie lange dauert es, bis ein Rezidiv beim Ulcus cruris abheilt?

30-60% der Patienten leiden **ca. 1 Jahr** an ihrem Ulcus cruris.

20% der Patienten leiden **ca. 2 Jahre** an ihrem Ulcus cruris.

8% der Patienten sind **5 Jahre** und länger betroffen.

Vielleicht fragen Sie sich, wie viel ein Ulcus cruris pro Jahr die Krankenkasse kostet?

Schon Anfang dieses Jahrtausends sprach man bei den Behandlungskosten pro Patient und Jahr von durchschnittlich **1.500 Euro**.



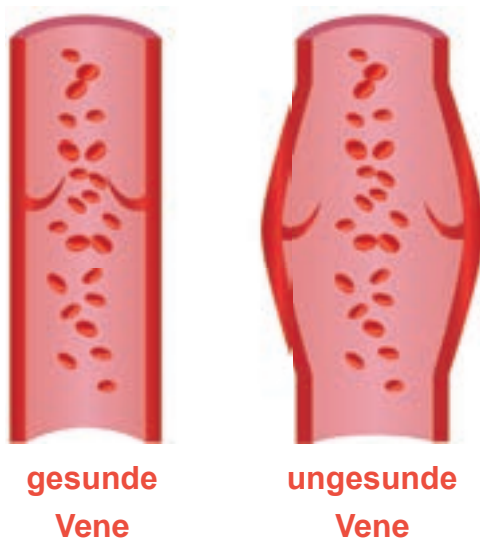
Wundnetz in Ihrer Nähe finden

Mittlerweile haben sich in Deutschland ca. 40 Wundnetze zusammengeschlossen. Diese sind ein Zusammenschluss aus Ärzten, Krankenhäusern, Pflegediensten und Homecare-Unternehmen, welche ein umfassendes Angebot für Patienten mit chronischen Wunden anbieten. Ein Wundnetz in Ihrer Nähe finden Sie unter www.wundnetze.de.

Ursachen und Anzeichen

der venösen Form

Über die Venen wird unser Blut aus den Beinen zurück zum Herzen transportiert. Hierfür sind die Venen mit Klappen ausgestattet, die helfen, das Blut entgegen der Schwerkraft zu transportieren und ein Absacken des Blutes zu verhindern. Ist die Funktion dieser Klappen gestört/geschwächt, kommt es zum Rückstau des Blutes und die Venen erweitern sich.



Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen können die Folge sein. Der Blutrückstau erhöht den Druck in den Blutgefäßen, wodurch die kleinsten Gefäße zerstört werden. Es kommt zu Wasseransammlungen im Gewebe mit gleichzeitiger Minderversorgung mit Blut und Nährstoffen. Das Gewebe geht unter und die Haut bricht auf zu einem *Ulcus cruris venosum*.

Risikofaktoren, die die Entstehung eines venösen *Ulcus cruris* beschleunigen oder begünstigen, sind vor allem zu wenig Bewegung durch z.B. stehende oder sitzende Tätigkeiten. Außerdem ist ein ungesunder Lebensstil durch ungesunde Ernährung (zu viel Fett und Zucker), Übergewicht und Rauchen zu nennen.

Allerdings spielen auch weniger beeinflussbare Faktoren wie ein zunehmendes Alter, Hormone (besonders bei Frauen, die auch deshalb häufiger betroffen sind als Männer) oder genetische Veranlagung eine Rolle.

Anzeichen

Eine Venenschwäche äußert sich durch schwere oder gefühlt „müde“ Beine. Betroffene berichten manchmal auch von juckender oder kribbelnder Haut. Zudem können auch immer wieder Schmerzen in den Waden auftreten, die besonders stark sind, wenn das betroffene Bein ruhig gehalten wird.

Typisch ist außerdem das Anschwellen der Beine durch Wassereinlagerungen (Ödeme). Bei Nachtruhe schwellen die Beine ab und Betroffene müssen häufig Wasser lassen.

Weitere Anzeichen, die die Haut betreffen, sind braun-gelbe Hautflecken in den betroffenen Bereichen (= Hyperpigmentierung) und spinnwebartige Gefäßzeichnung am inneren Fußrand sowie am Innenknöchel. Die Haut erscheint glänzend und ist insgesamt sehr dünn, wodurch sie leicht verletzbar ist.

Manchmal lassen sich Verhärtungen von Haut und Unterhautfettgewebe tasten, was schon ein Zeichen für bleibende Schäden am Gewebe ist.

Im weiteren Verlauf treten häufig weiße Stellen auf in dem Bereich, der später die Wunde darstellt (= Atrophie blanche).

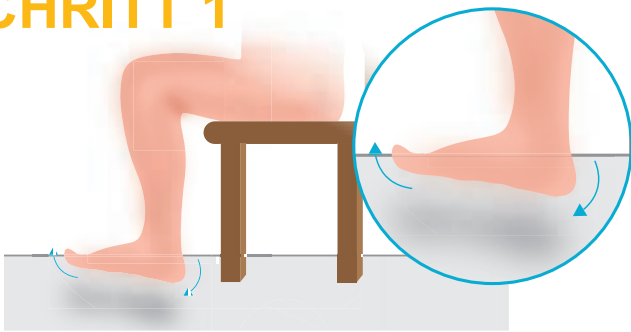
Am häufigsten findet sich ein *Ulcus cruris venosum* im Bereich des Innenknöchels, manchmal am Außenknöchel. Es gibt auch eine zirkuläre Form, die dann den Unterschenkel umspannt (= *Gamaschenulcus*).

Ulcus cruris venosum

Vorbeugende Maßnahmen

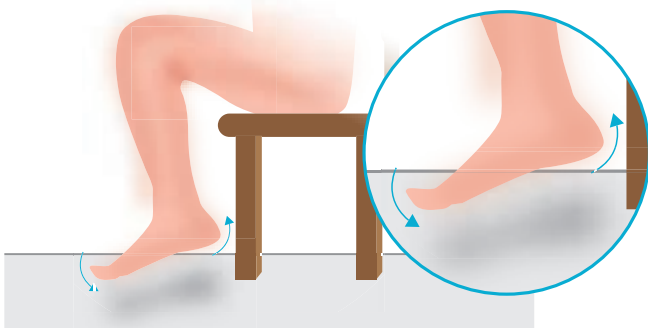
Um die Durchblutung in den Venen zu verbessern und ein Ulcus cruris venosum zu verhindern, ist das konsequente Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen besonders wichtig. Zudem sollte die Wadenmuskelpumpe aktiviert werden. Dies kann durch Spaziergänge, Nordic Walking oder Gymnastik erreicht werden. Wichtig ist hierbei, auf flaches Schuhwerk zu achten. Bei eingeschränkter Mobilität kann die Muskelwadenpumpe alternativ durch Bewegungsübungen im Sitzen oder Liegen aktiviert werden.

SCHRITT 1



Drücken Sie die Ferse in den Boden und ziehen Sie die Zehen in Richtung Ihrer Nase an. Dann rollen Sie den Fuß bis auf die Zehenspitzen ab. Die Ferse ist nun vom Boden abgehoben. Diese wippende Bewegung wiederholen Sie mehrere Male und halten dabei beide Stellungen jeweils einige Sekunden.

SCHRITT 2



Förderlich für den Blutrückfluss und ggf. das Abschwellen der Beine ist außerdem das Hochlagern der Beine. Dies kann jederzeit in den Alltag integriert werden. So z. B. beim Lesen, Fernsehen oder auch beim Essen, indem die Beine auf einen Hocker gelagert werden.

Negativ wirkend auf den Blutrückfluss ist hingegen langes Stehen und Sitzen und sollte daher vermieden werden, ebenso das Übereinanderschlagen der Beine.

3 S – 3 L-Regel beachten !

**Sitzen und Stehen ist schlecht –
lieber Laufen und Liegen.**

Da sich die Gefäße bei Wärme ausweiten, sollten keine heißen Bäder genommen werden und die Beine vor Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Wie bei der Vorbeugung vieler Krankheiten spielt auch bei der Vorbeugung eines Ulcus cruris die Ernährung eine Rolle. Ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und die Reduktion von etwaigem Übergewicht wirken sich positiv auf die Venengesundheit und damit die Vorbeugung eines Ulcus cruris venosum aus.

Diagnose und Behandlung

Was Sie tun können

DIAGNOSE

Um sicher festzustellen, ob ein Ulcus cruris venosum vorliegt, muss auf jeden Fall eine Diagnose betrieben werden. Dazu gehören eine Abklärung der Risikofaktoren, eine Abklärung von Vorerkrankungen und eine gezielte Anamnese.

Als weiterführende diagnostische Maßnahme kommt die Beurteilung des Venensystems mittels Kontrastmittel (> Phlebografie) in Betracht. Außerdem kann mittels Magnetresonanztomografie oder Computertomografieangiografie eine Darstellung von Blutgefäßen (Arterien und Venen) erfolgen.

Liegt ein Ulcus cruris venosum vor, erfolgt die Einteilung in sechs Schweregrade des Ulcus oder vier Stadien der CVI. Je höher die Zahl, umso weiter ist die Erkrankung fortgeschritten.

Die darauf folgende Behandlung hängt davon ab, ob eine vorherrschende chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) oder bereits ein entstandenes Ulcus cruris behandelt werden soll. In Absprache mit einem Arzt können verschiedene Therapien zum Einsatz kommen:

BEHANDLUNG DER CVI

Physikalische Therapie

Hierbei wird gerade zu Beginn der Therapie das betroffene Bein bandagiert. Ergänzend kann eine Lymphdrainage verordnet werden sowie Mobilisierung durch Bewegungsübungen.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit der physikalischen Therapie ist die apparative intermittierende Kompression, bei der über

Manschetten mit einer oder mehreren Luftkammern abwechselnd Druck zugegeben und ausgesetzt wird.

Hierdurch wird die Muskeltätigkeit in Bewegung nachgeahmt und der Mechanismus unserer Muskelpumpe unterstützt.

Grundsätzlich sollten Betroffene einer CVI auch nach der Therapie ein Leben lang Kompressionsstrümpfe tragen.

Medikamentöse Therapie

Zur Unterstützung der Venen werden manchmal Venentherapeutika eingesetzt, und zur Vorbeugung von Thrombosen werden teilweise gerinnungshemmende Medikamente gegeben.

Invasive Therapie

Bei schweren Fällen der CVI werden auch folgende invasive Therapien in Betracht gezogen:

- Venenstripping: operatives Herausziehen der Venen
- Phlebektomie: Entfernung einer Vene oder eines Venenstückes
- Venenklappentransplantation
- Venenverödung: Sklerosierung
- Unterbindung der Verbindungsvenen des Venensystems in der Leiste (Crossektomie)
- Radiowellen- oder Lasertherapie
- intravenöse Koagulation: eine Art Verschweißen von Venen
- Kryo-Methode: Kältetherapie

BEHANDLUNG DES VENÖSEN ULCUS CRURIS

Ist bereits ein Ulcus cruris entstanden, ist eine lokale Wundbehandlung durchzuführen.

Diese ist vor allem stadiengerecht durchzuführen. Das heißt, dass je nachdem, in welchem Stadium sich die Wunde befindet, ob sie z.B. stark nässt, entzündet ist oder bereits abgestorbenes Gewebe aufweist, unterschiedliche Wundauflagen zum Einsatz kommen.

Die Wunde wird gereinigt, Beläge entfernt und ggf. eine Infektionstherapie mit Wundantiseptika eingeleitet. Die Haut rund um die Wunde sollte außerdem gepflegt werden.

Ergänzend ist eine Kompressionstherapie mit Kompressionsstrümpfen oder -verbänden unbedingt vorgesehen. Wichtig ist außerdem, Schmerzen der Betroffenen zu vermeiden bzw. zu lindern.



WAS KÖNNEN SIE TUN?

Befolgen Sie auf jeden Fall die Therapieanweisungen Ihres Arztes und haben Sie Geduld, wenn die Wundheilung Zeit in Anspruch nimmt. Was Sie tun können, ist, an den beeinflussbaren Risikofaktoren zu arbeiten.

Übergewicht und ungesunde Ernährung z.B. Sie tun gut daran, wenn Sie gezielt – aber nicht übertrieben – auf ausreichende Zufuhr von Eisen, Eiweiß, Zink, Vitaminen (besonders B12) achten, denn dies kann die Wundheilung unterstützen.

Sorgen Sie je nach Mobilität für Bewegung, ggf. auch „nur“ im Sinne von Sitzgymnastik. Vermeiden Sie beim Sitzen das Überschlagen der Beine. Bei der Körperpflege wie dem Duschen/Baden sollten Sie hohe Wassertemperaturen (über 28 Grad) sowie einen festen Wasserstrahl auf die Beine vermeiden.

Um zu vermeiden, dass ein Ulcus cruris venosum wiederkommt, ist die lebenslange Kompression der Beine wichtig. Pflegen Sie Ihre Haut an den Beinen und vermeiden Sie Verletzungen etwa durch enge einschnürende Kleidung. Sollte es doch zu einer wenn auch nur winzigen Verletzung kommen, konsultieren Sie Ihren Arzt, um ggf. sofort wundheilungsfördernde Maßnahmen einzuleiten.

Zur Förderung der Venentätigkeit ist natürlich Bewegung das Mittel der Wahl sowie das Hochlagern der Beine zur Entlastung und ggf. Abschwellung.

Ulcus cruris arteriosum

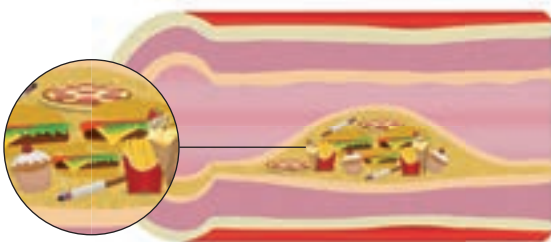
Schlechte Durchblutung ist der Anfang

Über die Arterien wird sauerstoffreiches Blut zu unseren Beinen transportiert. Kann dies aufgrund einer Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) nicht mehr im ausreichenden Maße stattfinden, kann ein Ulcus cruris arteriosum entstehen.

Die Arteriosklerose verengt die Gefäße zunehmend. Diese Durchblutungsstörung ist sehr schmerzhaft und führt dazu, dass Betroffene zu Gehpausen gezwungen werden. Man spricht von der sogenannten Schaufensterkrankheit, die in der Fachsprache arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) heißt.

Neben der pAVK gibt es weitere **Risikofaktoren**, die die Entstehung eines Ulcus cruris arteriosum begünstigen. Rauchen, hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck z.B. sind drei Faktoren mit gleicher Wirkung. Sie führen zur Arterienverkalkung und stören damit die Durchblutung.

Ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus mit regelmäßig zu hohen Blutzuckerwerten zerstört die kleinsten Blutgefäße. Auch die Nerven werden in Mitleidenschaft gezogen, was dazu führt, dass Verletzungen nicht mehr gespürt werden können. So können oft nur banale Verletzungen schwere gesundheitliche Folgen haben. Aufgrund der Durchblutungsstörung mit vermindertem Druck in den Arterien ist die Wundheilung nicht möglich und eine chronische Wunde ist entstanden.



Erste Anzeichen

Zuerst hat der Betroffene keinerlei Beschwerden, da der Körper einen ausreichenden Umgehungskreislauf hat, so dass die Versorgung des Beines gewährleistet ist. Lediglich kalte, blasse und bläulich verfärbte Füße und Beine können erste Hinweise für eine schlechte Durchblutung sein.

Nach einiger Zeit kommt es zum Belastungsschmerz, so dass der Betroffene z.B. beim Spazierengehen nach immer kürzerer Zeit wegen seiner Schmerzen stehen bleibt.

Wenn nichts gegen die Schmerzen unternommen wird, kommt es zum sogenannten Ruheschmerz im betroffenen Bein infolge Mangel durchblutung der Muskulatur. Oft kommt es zu vorübergehendem Nachlassen bei Tieflagerung. Sollte der Betroffene nicht zum Arzt gehen, dann kommt es zum Dauerschmerz und zu Veränderungen der Haut, zuletzt mit Wundbildung.

Vier Stadien der arteriellen Verschlusskrankheit:

Stadium 1

Beschwerdefreiheit, gelegentlich Schmerzen beim Gehen

Stadium 2

Schmerzen unter Belastung, ab einer Gehstrecke von 200 m

Stadium 3

Ruheschmerz, besonders nachts

Stadium 4

Dauerschmerz, schlecht heilende Wunden absterbendes Gewebe

Vorbeugende Maßnahmen

Um eine Durchblutungsstörung durch Arterienverkalkung zu vermeiden, sollten Sie an den Ursachen arbeiten: Werden Sie Nichtraucher und streben Sie Normalgewicht an. Hohe Blutfettwerte können Sie durch ausgewogene Ernährung bekämpfen, bei der Sie bewusst darauf achten, wenig „schlechtes“ Cholesterin zu sich zu nehmen. Da Cholesterin nicht gleich Cholesterin ist, kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein.

Um die Durchblutung zu fördern, ist regelmäßige Bewegung wichtig, und so keine Hautschäden vorliegen, können auch Kneippbäder unterstützend wirken.

Bei vorherrschendem Diabetes mellitus ist eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte besonders wichtig, um Gefäße und Nerven vor Schäden zu schützen.

Es sollte immer weiches und vor allem gut passendes Schuhwerk getragen werden, um Druckstellen und Verletzungen unbedingt zu vermeiden. Die regelmäßige Untersuchung der Füße und Arztkonsultation, sobald kleinste Verletzungen entdeckt werden, kann verhindern, dass daraus ein Ulcus cruris entsteht.

Diagnose

Für eine eindeutige Diagnose eines Ulcus cruris arteriosum muss eine gründliche Anamnese erfolgen. Risikofaktoren und Vorerkrankungen werden abgeklärt und die Wunde nach Lokalisation und Schmerzstatus beurteilt. Ein Test der Sauerstoffsättigung im Blut, das Tasten der Fußpulse an beiden Füßen oder auch eine Darstellung der Blutgefäße mittels Magnetresonanztomografie oder Computertomografieangiografie können einen Diagnoseverdacht bestätigen.



Tipp: Bleiben Sie in Bewegung.

Therapie

Je nach vom Arzt festgestelltem Stadium kommen verschiedene Therapien zum Einsatz.

Grundsätzlich gilt es, die Risikofaktoren zu bekämpfen. Der Bluthochdruck kann z.B. medikamentös optimiert werden. Des Weiteren sollte die Durchblutung gefördert werden. Hier können eine medikamentöse Therapie mittels z.B. Blutverdünner und ggf. invasive Maßnahmen wie ein Bypass, Stent oder eine Ballondilatation nötig werden. Hinzu kommt eine individuell angepasste Schmerztherapie. Ist bereits eine Wunde entstanden, ist eine lokale Wundbehandlung durch Experten nötig.

Die Wunde wird gereinigt, Beläge entfernt und ggf. eine Infektionstherapie mit Wundantiseptika eingeleitet. Wundauflagen werden stadiengerecht ausgewählt. Die Haut rund um die Wunde sollte außerdem gepflegt werden.

Wichtig ist außerdem, Schmerzen der Betroffenen zu vermeiden bzw. zu lindern.

Bedenken Sie, dass

anders als bei einem Ulcus cruris venosum bei einem ausschließlich arteriell bedingten Ulcus cruris niemals eine Kompressionstherapie (Kompressionsstrümpfe oder -verbände) durchgeführt werden darf.

Gesunde-Gefäße-Formel

Starke Venen + freie Arterien = gute Durchblutung

+ POSITIV

Fügen Sie alle Faktoren hinzu, die Ihre Venen unterstützen und sie stärken.

Bewegung



Kompressions-
strümpfe/-verbände



Normalgewicht



das Tragen von
flachen Schuhen



- NEGATIV

Für freie Arterien ziehen Sie alle Faktoren ab, die Ihre Arterien verengen (verfetten, verkalken).

Rauchen



ungesunde
Ernährung



hoher Blutdruck



hohe
Blutzuckerwerte



= GUTE DURCHBLUTUNG

Wenn Sie alle positiven Faktoren umsetzen und die negativen Faktoren minimieren, erhalten Sie eine deutlich bessere Durchblutung.

Die Kidneybohne

unser leckerer Eiweißlieferant

Die Kidneybohne gehört bei uns zu den eher wenig bekannten Sorten der Hülsenfrucht.

Sie wird in Afrika und Amerika angebaut und hat dort einen guten Ruf als leckere und nahrhafte Hülsenfrucht. Die rote Bohne hat einen leicht süßlichen Eigengeschmack und ist in ihrer Konsistenz angenehm weich und mehlig.

Hierzulande kennt man die Kidneybohne vor allem aus dem mexikanischen Gericht Chili con Carne. Dadurch dass die Kidneybohne das Aroma anderer Zutaten annehmen kann, kann man sie super in Gericht wie Salat, Suppen und Eintöpfe einfügen.

Doch die Kidneybohne ist nicht nur lecker – sie enthält viele wichtige Inhaltsstoffe und ist ein gesunder Sattmacher.

Das Gemüse hat viele Ballaststoffe und Proteine zu bieten. Perfekt für alle, die sich gerne satt essen und dabei nicht zunehmen wollen.

Mit 150 mg Magnesium pro 100 Gramm bieten Kidneybohnen einen echten Mehrwert für gesunde Muskeln. Die Bohne eignet sich außerdem prima für Diabetiker, da ihre Kohlenhydrate nur langsam in die Blutbahn gelangen und den Blutzuckerspiegel damit konstant halten. Außerdem enthalten sie lösliche Fasern, die beim Ausscheiden Cholesterin binden und somit den Cholesterinspiegel senken.

Die Kidneybohne ist ein wahres Superfood, sie liefert eine Menge an Folat, Phosphor, Kupfer, Eisen, Kalium und Vitamin B1 und stärkt damit hervorragend das Immunsystem und die Unterstützung der Sehkraft. Die Kidneybohne ist ein wichtiger Eiweißlieferant, mit 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm besitzt sie sogar mehr Proteine als Fleisch.

Doch das Wundermittel der Kidneybohne ist, dass sie mit Antioxidantien geladen ist. Sie soll helfen, Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes zu verringern. Sie schützt die Organe und das Gewebe vor Langzeitproblemen, welche durch den Stoffwechsel bei Verzehr von ungesunden Lebensmitteln verursacht werden können.

Also vergessen Sie nicht die Kidneybohnen das nächste Mal auf Ihre Einkaufsliste zu setzen.

Sie werden es mit Sicherheit nicht bereuen!



HANSEATIC wünscht allen eine
besinnliche Weihnachtszeit
und alles Gute fürs neue Jahr



Mehr Informationen unter:
www.hanseatic-pflegedienst.de

Die Johanniter: Alles aus einer Hand!



Erste-Hilfe-Kurse • Hausnotruf • Fahrdienst • Menüservice • Sanitätsdienst
Tagespflege • Kurzzeitpflege • Pflegeberatung

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Harburg
Am Saal 2 | 21217 Seevetal - Meckelfeld
Tel. 040 7686662 | Fax 040 7681124
harburg@johanniter.de | www.johanniter.de/harburg

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

