

Atemwiderstandsmessgeräte

Produkte Atemwiderstandsmessgerät, Peak-Flow-Meter, z. B. Pari Peak Flow Air® Erwachsene und Kinder, Vitalograph Peak-Flow-Meter Standard (mech.), Omron Peak Flow Meter PFM 20 (mech.), Vitalograph Peak-Flow-Meter digital asma 1 (elektron.)

Patientengespräch

Wirkmechanismus Durch den Atemluftausstoß in den Peak-Flow-Meter wird mechanisch ein Anzeigepfeil entlang einer Skala bewegt. Bei elektronischen Geräten wird der Wert der Strömungsgeschwindigkeit auf einem Display angezeigt.

Wie häufig Regelmäßig, möglichst immer zur gleichen Tageszeit und immer mit dem gleichen Gerät messen.

Hinweise zur korrekten Anwendung

- Mundstück auf den Peak-Flow-Meter setzen, Pfeil in die Startposition bringen (Skalenwert Null).
- Oberkörper aufrichten, am besten im Stehen die Messung vornehmen.
- Ausatmen, einatmen.
- Das Mundstück fest mit den Lippen umschließen und kräftig und möglichst anhaltend nur durch den Mund ausatmen.
- Wert ablesen (Pfeil ist bis zu einem bestimmten Wert auf der Skala gewandert) und sich merken oder notieren.
- Es werden drei Messungen hintereinander durchgeführt, der höchste ermittelte Wert wird als Tageswert dokumentiert.
- Das Mundstück nach jeder Anwendung vom Peak-Flow-Meter abziehen und mit heißem Wasser und evtl. etwas Spülmittel reinigen. Am besten auf einem Tuch trocknen lassen.

Sonstiges Wichtiges Stabile oder steigende Peak-Flow-Werte zeigen den Therapieerfolg, bei fallenden Peak-Flow-Werten Arztbesuch anraten. Die Normwerte für gesunde Patienten:

Männer:

$$(6,14 \times \text{Körpergröße [m]} - 0,043 \times \text{Alter} + 0,15 - 1,64 \times 1,21) \times 60 \text{ L/min}$$

Frauen:

$$(5,50 \times \text{Körpergröße [m]} - 0,030 \times \text{Alter} - 1,11 - 1,64 \times 0,90) \times 60 \text{ L/min}$$

Bei Patienten mit Asthma und/oder COPD weichen die Werte z. T. massiv ab. Die Therapie wird relativ zu einem bestimmten Zeitpunkt beurteilt (z. B. nach Umstellung auf ein anderes Medikament).

🕒 Hinterkopf

Anwendungsbereich Test der Lungenfunktion (Atemvolumen) im Rahmen einer Asthma-/COPD-Therapie. Es wird die maximale Strömungsgeschwindigkeit ermittelt [L/min].

Häufige Fehler Finger auf der Messkala verhindern Bewegen der Anzeigepfeile. Mundstück wird nicht fest genug mit den Lippen umschlossen. Zu schwaches Ausatmen oder Husten in das Gerät führen ebenfalls zu Fehlmessungen.

Zubehör Asthmatagebuch, in dem die Werte und evtl. auch besondere Vorkommnisse (z. B. Asthmaanfälle, Erkältung u. dgl.) dokumentiert werden können, z. B. als Download (Pari GmbH). Inzwischen auch Software oder Apps verfügbar (z. B.: Peak Flow App).

Verordnungsfähigkeit Ja, Lieferverträge der Krankenkassen beachten.



Pari Peak Flow Air® Erwachsene
und Kinder
PARI GmbH

Halskrawatte, Halskrause

Produkte Halskrawatte, Halskrause, z. B. Bort Stabilo® Cervicalstütze, Bort StabiloNec®, Cellacare® Cervical, Tricodur® Cerviforte, Cervicalstütze Cervi-Hit®

Patientengespräch

Wirkmechanismus Durch das Tragen der Halskrawatte werden Schmerzen in der Halswirbelsäule gelindert. Um einen Muskelabbau im Halswirbelsäulenbereich zu vermeiden, sollten unbedingt die Empfehlungen des Arztes zum Tragen beachtet werden – zum Beispiel stundenweise, nur nachts. Mit der Halskrawatte wird die Halswirbelsäule entlastet. Sie ist anatomisch geformt und besteht meist aus einem festen Schaumstoff, der durch einen Kunststoffkern verstärkt sein kann. Die Höhe der Halskrawatte ist individuell je nach Halslänge zu wählen. Wenn sie korrekt angelegt ist, darf sie weder drücken oder Schmerzen auslösen noch beim Atmen oder Schlucken stören.

Hinweise der korrekten Anwendung Die Halskrawatte wird um den Hals gelegt, dabei die anatomisch geformte Vertiefung für das Gesicht nach vorne ausgerichtet. Der Verschluss – meist ein Klettverschluss – wird im Nacken geschlossen.

Sonstiges Wichtiges

- Halskrawatten sind bei 30 °C im Schonwaschgang der Waschmaschine oder mit der Hand und einem Feinwaschmittel waschbar.
- Die Halskrawatte lässt man an der Luft liegend auf einem Handtuch trocknen (Pflegeanleitung beachten).
- Der Klettverschluss ist bei längeren Haaren oft unangenehm. Deshalb die Haare möglichst zusammenbinden. Auch Kleidung (Schal, Kragen) kann bei nicht komplett abgedeckter rauer Klettseite an der Halskrawatte hängen bleiben.

🔗 Hinterkopf

Anwendungsbereich Zur Behandlung von Schleudertraumata, bei Bandscheibenvorfällen im Bereich der Halswirbelsäule oder nach operativen Eingriffen im Bereich der Halswirbelsäule. Mit der Halskrawatte soll zum einen die Halswirbelsäule ruhig gestellt werden, zum anderen aber auch bei nächtlicher Anwendung eine mechanische Entlastung erfolgen.

Die Anwendung einer Halskrawatte sollte nur nach ärztlicher Anordnung erfolgen.

Häufige Fehler Zu langes Tragen der Halskrawatte, nicht genaues Befolgen der ärztlichen Vorgaben zur Anwendung.

Zubehör Nein.

Verordnungsfähigkeit Ja, Lieferverträge mit den Krankenkassen beachten.



Bort Stabilo® Cervicalstütze
©BORT GmbH



Bort StabiloNec®
©BORT GmbH

Kalt-Warm-Kompressen

Produkte Kalt-Warm-Kompressen, z. B. Cold+Hot-Kompresse, Kalt-Warm-Kompresse

Patientengespräch

Wirkmechanismus Durch ein Gel, das eine gute Temperaturspeicherkapazität hat, kann die Kompresse über einen längeren Zeitraum kühlen oder wärmen. Die Kompressen legen sich aufgrund ihrer Flexibilität sehr gut z. B. um das Fußgelenk.

Wie häufig Bei Bedarf.

Hinweise zur korrekten Anwendung

Kaltanwendung

- Die Kompressen werden im Eisfach des Kühlschranks gelagert und bei Bedarf direkt herausgenommen.
- Die Kompresse in ein Handtuch einschlagen (kleine Kompressen nach Zahnextraktionen oder zum Kühlen bei Insektenstichen lassen sich perfekt in einen Waschhandschuh packen) und auf die zu kühlende Stelle legen.

Warmanwendung

- Die Kompressen können entweder im Wasserbad oder in der Mikrowelle aufgeheizt werden.
- Im Wasserbad bei ca. 60–70 °C aufheizen, in der Mikrowelle auf unterster Stufe aufheizen, dabei an den möglichen Nachheizeffekt denken. (In der Mikrowelle aufgewärmte Produkte werden in den ersten Minuten nach dem Herausnehmen noch etwas wärmer.)
- Die Kompresse in ein Handtuch einschlagen und auf die zu wärmende Stelle legen.

Sonstiges Wichtiges Wenn sich die Kompressen in der Mikrowelle aufblähen, sofort abstellen und unbedingt abkühlen lassen.

☉ Hinterkopf

Anwendungsbereich Zum Kühlen z. B. nach Insektenstichen oder Prellungen, zum Wärmen bei Muskelverspannungen oder rheumatischen Beschwerden.

Häufige Fehler Die Nachheizzeit beim Erwärmen der Komresse in der Mikrowelle wird nicht ausreichend berücksichtigt.

Zubehör Nein.

Verordnungsfähigkeit Nein.



Kalt-Warm-Komresse

Foto U. Schlotmann

Kompressionsstrümpfe

Produkte Individuell für den Patienten gefertigte Kompressionswaden-, Kompressionshalbschenkel-, Kompressionschenkelstrümpfe bzw. Kompressionsstrumpfhosen; Hersteller sind u. a. medi, Juzo, Sigvaris, Compressana, ofa Bamberg, Bort

Patientengespräch

Wirkmechanismus

Krampfadern/Beinenvenenthrombosen: Wenn die Venenklappen nicht mehr richtig arbeiten, kommt es zum Rückstau des Bluts in den Venen und die Adern weiten sich aus. Zudem tritt Wasser aus dem Blut in das umliegende Gewebe und führt zu Wassereinlagerungen. Die Gelenke und Beine schwellen an und es bilden sich Ödeme. Die Kompressionsstrümpfe verhindern, dass sich Blut in den Venen zurückstaut, durch direkten Druck auf die Außenwände der Venen.

Lymphödem/Lipödem: Wenn das Lymphsystem die Lymphe nicht mehr ausreichend abtransportieren kann, kommt es zu Flüssigkeitsansammlungen. Durch die Kompressionsstrümpfe wird das geschädigte Lymphsystem entlastet.

Allgemein: Um einen optimalen Sitz der ärztlich verordneten Strümpfe in der therapeutisch notwendigen Stärke (man unterscheidet die Kompressionsklassen I–IV) zu gewährleisten, sollte das Ausmessen der Beine möglichst direkt nach dem Aufstehen erfolgen. Zu diesem Zeitpunkt sind die Beine kaum oder gar nicht angeschwollen.

Wie häufig Regelmäßig und den gesamten Tag tragen, möglichst zeitnah nach dem Aufstehen anziehen.

Hinweise der korrekten Anwendung Das korrekte Anziehen ist besonders wichtig, da der Strumpf/die Strumpfhose faltenfrei sitzen muss, damit es während des Tragens nicht zu Druckstellen kommt. Deshalb am besten wie folgt vorgehen:

1. Mit der Hand in den Strumpf gleiten und die Fersenkappe greifen.
2. Den Strumpf auf links drehen, dabei aber den Strumpfschaft nicht aufrollen.
3. Nun mit dem Fuß in das Fußteil schlüpfen und bis zur Ferse anziehen, der Strumpfschaft hängt dabei über dem Fuß; auf guten Sitz achten.
4. Das Strumpfende umfassen und durch pendelnde Bewegungen den Strumpf langsam Stück für Stück über den Unterschenkel schieben. Währenddessen auf keinen Fall ziehen, da sonst der Strumpf sich nicht perfekt um das Bein schmiegt und es zu Falten kommen kann, der Strumpf rutscht oder ein Spannungsgefühl beim Tragen entsteht.
5. Zum Schluss noch einmal von unten nach oben über den Strumpf streichen, damit er überall glatt anliegt.

Eine weitere wichtige Maßnahme, um sich mit Kompressionsstrümpfen wohlfühlen, ist eine angepasste Hautpflege. Häufig kommt es durch die Kompressionstherapie zu trockener Haut, oft verbunden mit Juckreiz. Um dem vorzubeugen, sollten die Beine abends nach dem Duschen regelmäßig mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion eingecremt werden. Das kommt auch den Elasthanfasern im Strumpf entgegen, da sich Reste von Hautpflegeprodukten durch Handwäsche nur schlecht entfernen lassen und zudem Fette und Öle auf Dauer die Elastizität mindern. Abendliches Duschen beugt zudem dem Risiko von Pilzinfektionen zwischen den Zehen vor, weil die Haut bis zum Anziehen der Strümpfe am nächsten Morgen vollkommen trocken ist. Wird morgens geduscht, muss besonders auf ein gründliches Trocknen der Zehenzwischenräume geachtet werden.

Sonstiges Wichtiges Kompressionsstrümpfe regelmäßig (täglich) mit der Hand und einem Feinwaschmittel waschen. Die Strümpfe am besten liegend an der Luft auf einem Handtuch trocknen lassen (Pflegeanleitung beachten).

🔗 Hinterkopf

Anwendungsbereich Zur Behandlung von Krampfadern und Beinvenenthrombosen, aber auch Lymph- oder Lipödemem sowie beim postthrombotischen Syndrom.

Häufige Fehler Ziehen an den Strumpfbenden ist unbedingt zu vermeiden!

Zubehör Zur Erleichterung des Anziehens gibt es spezielle Grip-Handschuhe oder auch Strumpfanziehhilfen. Zum besseren Sitz werden Strumpfhaltssysteme (Hüftgürtel, Leibgurte) und Hautkleber angeboten.

Im Internet finden sich einige Lehrfilme, die das korrekte Anziehen von Kompressionsstrümpfen zeigen und erklären. Der folgende QR-Code führt zu einem Video der Bort GmbH, in dem konkrete Tipps und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für das Anziehen von Kompressionsstrümpfen gegeben werden:



Unter dem folgenden QR-Code findet sich ein Video mit einer Anleitung, wie Kompressionsstrümpfe mithilfe des medi Butlers angezogen werden:



Verordnungsfähigkeit Ja, Lieferverträge mit den Krankenkassen beachten. GKV-Versicherte haben alle 6–12 Monate Anspruch auf neue Strümpfe.



mediven comfort® Kniestrumpf

Foto: www.medi.de



mediven comfort® Schenkelstrumpf

Foto: www.medi.de



medi Lang-Griff Butler: Anziehhilfe

Foto: www.medi.de