

Weitere vorbeugende Maßnahmen

Was können Sie selbst tun?

Neben den bereits beschriebenen Maßnahmen können die folgenden Tipps die Vorbeugung zusätzlich unterstützen:

- **Beine hochlagern (ca. 20 Grad):**
Fördert den Rückfluss des Blutes zum Herzen und entlastet die Venen.
- **Ausreichend trinken:**
Sorgt für eine bessere Fließeigenschaft des Blutes und unterstützt die gesunde Zirkulation.
- **Regelmäßige Bewegung:**
Regt die Blutzirkulation an, entlastet die Gefäße und stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- **Übergewicht vermeiden:**
Verringert die Belastung für Herz, Kreislauf und Gefäße und senkt das Thromboserisiko



Weitere Beratungsbroschüren erhalten Sie über unser Service-Center oder über www.bhd-pflegenetzwerk.de

Auch auf Instagram und Facebook sind wir aktiv!



Pflegedienst

Wir sind für Sie da!

Unsere erfahrenen Pflegefachkräfte beraten Sie persönlich und kompetent zu Hilfsmitteln, die genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir einen individuellen Plan zur wirksamen Thrombosevorbeugung. Sprechen Sie uns gerne an.

Unsere Standorte:

Neben unserem Hauptsitz im Pflegezentrum am Overhagenweg 4 in Coesfeld sind wir auch an weiteren Standorten in Coesfeld, Lette, Dülmen, Lüdinghausen und Gescher im gesamten Kreisgebiet für Sie im Einsatz.

So erreichen Sie uns:

Service-Center
Overhagenweg 4
48653 Coesfeld
02541 - 84461-10
service-center@bhd-coesfeld.de
www.bhd-pflegenetzwerk.de

Öffnungszeiten:

Telefonisch erreichen Sie unser Service-Center von Montag - Freitag zwischen 08:00 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 16:30 Uhr



GUT ZU WISSEN: Thromboseprophylaxe



Pflegedienst

THROMBOSE

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einer tiefen Vene – meist in den Bein- oder Beckenvenen. Der Blutfluss wird dadurch behindert. Löst sich das Gerinnsel, kann es in die Lunge gelangen und dort eine gefährliche Lungenembolie verursachen.

Mögliche Symptome

Typische Warnzeichen - besonders wenn sie nur in einem Bein auftreten:

- **Schwellung** des betroffenen Beins
- **Gespanntes und verhärtetes Hautgefühl**
- **Druck- und Schweregefühl** im Bein
- **Ziehende Schmerzen**, ähnlich einem Muskelkater
- **Bläulich-rötliche Verfärbung der Haut** mit glänzendem Erscheinungsbild und möglicher Überwärmung
- **Sichtbar hervortretende Venen**

Thromboseprophylaxe ist wichtig

Eine Thrombose kann ernsthafte Folgen haben – vor allem, wenn sich ein Blutgerinnsel löst und in die Lunge gelangt. Dort kann es ein wichtiges Gefäß verstopfen und eine lebensbedrohliche Lungenembolie auslösen. Deshalb ist es entscheidend, Warnzeichen früh zu erkennen und gezielt vorzubeugen – besonders bei eingeschränkter Bewegung oder nach Operationen.

BEHANDLUNG/ PROPHYLAXE

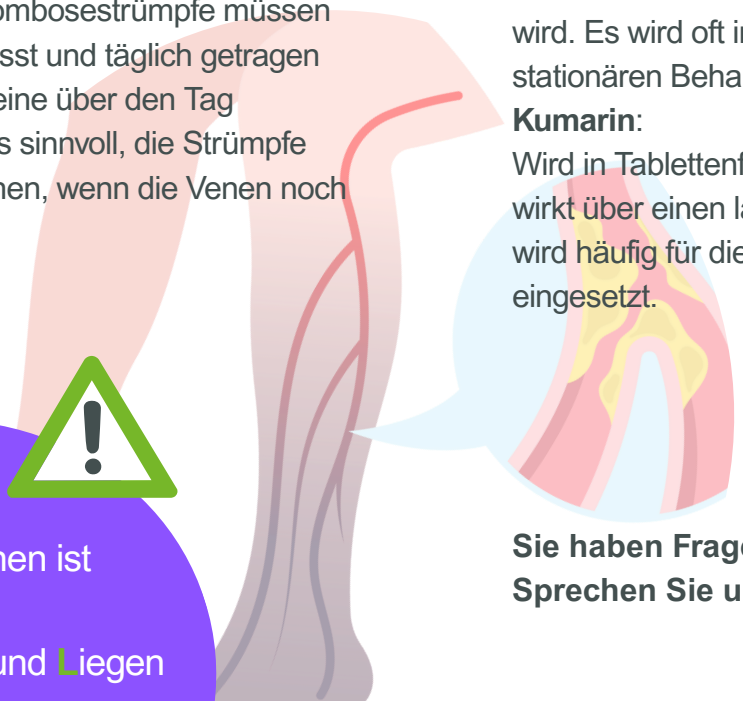
Medizinische Strümpfe

Kompressionsstrümpfe sind besonders feste, enge Strümpfe, die mindestens den kompletten Unterschenkel bedecken. Die sogenannten Thrombosestrümpfe erzeugen Druck auf die (erweiterten) Venen in den Beinen, sodass die Venenklappen besser schließen. Dadurch "versackt" das Blut nicht in den Beinen und kann wieder effektiver aus den Beinen zurück zum Herzen fließen.

Die Therapie mit „Anti-Thrombose-Strümpfen“ kann nicht nur das Risiko einer Thrombose mindern, sondern auch die Heilung nach einer Thrombose-Erkrankung unterstützen.

Wichtig:

Medizinische Thrombosestrümpfe müssen individuell angepasst und täglich getragen werden. Da die Beine über den Tag anschwellen, ist es sinnvoll, die Strümpfe morgens anzuziehen, wenn die Venen noch entstaut sind.



Die 3 S-Regel
Sitzen und Stehen ist
Schlecht,
Lieber Laufen und Liegen

BEHANDLUNG/ PROPHYLAXE

Medikamente

Neben der Kompressionstherapie erhalten Patienten oft auch eine medikamentöse Thromboseprophylaxe.

Diese Medikamente, auch „Blutverdünner“ genannt, sollen die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) verhindern.

Je nach Wirkstoff werden sie entweder in Tablettenform eingenommen oder als Spritze unter die Haut verabreicht.

Zu den häufig eingesetzten Wirkstoffen gehören:

Heparin:

Ein Medikament, das die Blutgerinnung hemmt und meist als Spritze verabreicht wird. Es wird oft in Krankenhäusern oder bei stationären Behandlungen eingesetzt.

Kumarin:

Wird in Tablettenform eingenommen und wirkt über einen längeren Zeitraum. Kumarin wird häufig für die Langzeitprophylaxe eingesetzt.



Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns an!