

Termine für Angehörigen-Pflegekurse

LÜBECK. Wenn Angehörige pflegebedürftig werden, entscheiden sich viele Familien, diese Pflege zu Hause ganz oder zum Teil zu übernehmen. Um sie bei dieser häuslichen Pflege zu unterstützen, bietet das Patienteninformationszentrum des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) Kurse für pflegende Angehörige und Interessierte an. Diese Kurse werden in Zusammenarbeit mit der UKSH Akademie und der Pflegekasse AOK NordWest durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit. Um Anmeldung wird gebeten.

Der Kurs **„Wie geht Pflege zu Hause – Anleitung, Tipps und Tricks“** wird vom 4. September bis 18. September 3 x mittwochs 17-20 Uhr stattfinden. Ein weiterer Termin ist vom 1. Oktober bis 15. Oktober 2024 3 x dienstags 17-20 Uhr. Ein weiterer Kurs beschäftigt sich mit der Pflege demenziell erkrankter Menschen: **„Mit Altersverwirrtheit umgehen – Ein Pflegekurs für Angehörige von Menschen mit Demenz“** Er findet vom 12. September bis 26. September 2024 3 x donnerstags 17-20 Uhr, sowie vom 2. Oktober bis 16. Oktober 2024 3 x mittwochs 17-20 Uhr statt. Kursort ist jeweils UKSH, Campus Lübeck, Ratzeburger Allee 160, Haus V73, Seminarraum 2 im EG

Informationen und Anmeldung: Patienteninformationszentrum (PIZ), Campus Lübeck, Tel.: 0451 500-13620 oder -13611

GESUNDHEITS-TIPP

Gesunde Venen: Mit diesen Tipps bleiben Ihre Beine fit

Täglich pumpen unsere Venen mehrere tausend Liter Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zurück. Um gesund zu bleiben, benötigen sie eine unterstützende Umgebung durch Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Ruhephasen. Dennoch sind Venenleiden weit verbreitet.

Venenleiden zählen zu den verbreitetsten gesundheitlichen Problemen. 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland ist von der Volkskrankheit betroffen.

Die ersten Anzeichen von Venenproblemen zeigen sich typischerweise zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr und nehmen mit dem Alter zu.

Besonders häufig sind Krampfadern. Laut einer Datenanalyse des Robert-Koch-Instituts sind Frauen fast doppelt so häufig wie Männer von Krampfadern betroffen, obwohl schwere Fälle bei beiden Geschlechtern gleich häufig auftreten. Obwohl Krampfadern oft als kosmetisches Problem angesehen werden, können sie ernsthafte Komplikationen verursachen.

WIE FUNKTIONIERT DAS VENENSYSTEM?

Das venöse System besteht aus einem weit verzweigten Netz von Blutgefäßen, die das Blut aus dem Körper zurück zum Herzen transportieren. Im Gegensatz zu Arterien, die das Blut vom Herzen weg pumpen, arbeiten Ve-

nen oft gegen die Schwerkraft, besonders in den Beinen. Unterstützt wird diese Aufgabe durch Muskelkontraktionen beim Gehen und durch Venenklappen, die ein Zurückfließen des Blutes verhindern.

Die Arbeit der Venen wird durch mehrere Mechanismen unterstützt:

- Muskelpumpen: Beim Gehen oder bei Muskelkontraktionen werden die tief liegenden Venen komprimiert, was den Blutfluss zum Herzen fördert.

- Venenklappen: Diese Einweg-Ventilklappen verhindern das Zurückfließen des Blutes. Sie öffnen sich, wenn das Blut zum Herzen fließt, und schließen sich, um ein Zurückfließen zu verhindern.

Funktionsstörungen dieser Mechanismen können zu venösen Erkrankungen führen, wie Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen.

RISIKOFAKTOREN FÜR VENENERKRANKUNGEN

Die Entstehung von Venenleiden kann durch eine Vielzahl von Faktoren begünstigt werden:

- Beeinträchtigung des Blutflusses: Mangelnde Bewegung, langes Ste-

hen oder Sitzen, Übergewicht und enge Kleidung können den Blutfluss in den Venen stören.

- Erschlaffte Venenwände: Ursachen hierfür können Alkoholkonsum, übermäßige Wärmeexposition (z. B. Sauna, Solarium) und hormonelle Veränderungen sein.

- Beeinträchtigung der Wadenmuskelpumpe: Hohe Absätze und mangelnde Bewegung schwächen diese wichtige Pumpe.

- Unbeeinflussbare Risikofaktoren: Alter, Geschlecht und genetische Veranlagung spielen ebenfalls eine Rolle. Mit zunehmendem Alter verlieren die Venen an Elastizität und die Venenklappen funktionieren möglicherweise nicht mehr effektiv.

- Schwangerschaft: Wenn hormonelle Veränderungen hinzukommen, kann der erhöhte Druck durch das wachsende Baby die Venen stark belasten.

SYMPTOME UND DIAGNOSTIK VON VENENKRANKHEITEN

Bei Anzeichen einer Venenschwäche oder anderen Venenproblemen ist eine frühzeitige Diagnose entscheidend. Dazu gehören Symptome wie

- Schwellungen an den Fußknöcheln und Beinen,
- Schmerzen beim Gehen,
- Schwere- oder Spannungsgefühl,
- Nächtliche Wadenkrämpfe,
- sichtbare Veränderungen der Venen.

Moderne diagnostische Verfahren wie die Duplexsonographie ermöglichen es, den Zustand der Venen und die Funktion der Venenklappen genau zu beurteilen. Abhängig von der Diagnose kann die Behandlung konservative Maßnahmen wie medizinische Kompressionsstrümpfe, Medikamente zur Blutverdünnung oder chirurgische Eingriffe umfassen.

7 GOLDENE MAßNAHMEN FÜR GESUNDE VENEN

Die gute Nachricht ist, dass viele Venenprobleme durch einfache präventive Maßnahmen verhindert oder gemildert werden können. Um leichte Symptome zu lindern, werden häufig Kompressionsstrümpfe empfohlen, die den venösen Rückfluss unterstützen und Schwellungen minimieren.

Regelmäßige Bewegung, besonders Spazierengehen, Schwimmen oder Radfahren, aktiviert die Muskelpumpe in den Beinen und fördert den Blutfluss. Ebenso hilfreich ist das Hochlegen der Beine, um den venösen Rückfluss zu erleichtern und Schwellungen zu reduzieren. Betroffene sollten langes Stehen oder Sitzen vermeiden und ihre Sitz- oder Stehposition häufig verändern. Häufiges Umherlaufen bringt Abwechslung.

Ein gesundes Körpergewicht entlastet die Venen und reduziert

das Risiko von Blutstauungen. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme hält das Blut flüssig und erleichtert den venösen Rückfluss.

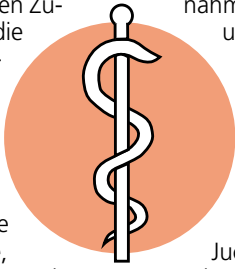
Um Juckreiz zu lindern, kann das Auftragen einer rückfettenden Creme hilfreich sein, da trockene Haut oft zu Juckreiz führt.

Neben medikamentösen Therapien, die die Blutzirkulation verbessern und das Risiko von Blutgerinnseln senken können, kommen bei bestimmten Venenleiden minimalinvasive, aber auch chirurgische Methoden in Betracht.

Die Lasertherapie nutzt intensive Lichtenergie, um beschädigte Venen von innen zu versiegeln, was besonders bei kleineren Venen effektiv ist. Eine weitere Methode ist die Verödungstherapie, bei der die Venen durch eine injizierte Substanz verschlossen werden. Bei der Chiva-Methode werden bestimmte Venenabschnitte unterbunden und/oder durchtrennt, um den Blutfluss zu korrigieren.

In schweren Fällen, in denen minimalinvasive Methoden nicht anwendbar oder nicht erfolgreich sind, kann ein chirurgisches Venenstripping notwendig sein. Dabei wird die betroffene Vene entfernt, was eine dauerhafte Lösung darstellt.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Ausbildung, Duales Studium, Praktikum und mehr!

Lübecker Nachrichten

7. **AZUBI MEILE**

Ausbildung im Norden

Samstag, 14. Sept. 2024

von 9.30 bis 17.00 Uhr

MuK Lübeck, Willy-Brandt-Allee 10

Informiert Euch über die Ausbildungsmöglichkeiten der Unternehmen und Institutionen in unserer Region. Gestaltet Eure Zukunft. Auch Eltern sind herzlich willkommen.

Eintritt frei.

Alle Aussteller zur Messe unter www.LN-Azubimeile.de

STELLENANGEBOTE

HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Reinigungskräfte (m/w/d) in Lübeck. TZ oder Mini, Mo.-Fr. ab 18 Uhr, gesucht. Gebäudedienste Niediek, Herr Warschawski, ☎ 0151/7063171

Wir suchen für unser Objekt in 23566 Lübeck, zuverlässige, deutschsprachige Reinigungskräfte (m/w/d). Arbeitszeit: Mo – Fr von 06:00 – 12:30 Uhr oder 16:00 – 19:00 Uhr, TZ oder Minijob. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter folgender Rufnummer: **0800-3210002** Gebäudeservice Dietrich

Reinigungskraft (m/w/d) gesucht (Mini-job), Siemes Schuhcenter, Schwartauer Landstr. 4, 23554 Lübeck
Arbeitszeiten: Mo-Sa 8:30-9:45 Uhr ☎ 02 452 /15714 94 (bitte unbedingt mit Angabe Ihrer Tel.-Nr.)

MINI- UND NEBENJOBS

Gartenhilfe in HL ges. ☎ 01520 - 20 42 860

Buchen Sie Ihre Kleinanzeige unter
Tel.: 04 51/144-11 11

WIR SIND NACHHALTIG

Die Papierfasern der Zeitung können bis zu sechs Mal wiederverwendet werden und bieten so einen guten Rohstoff für neues Recyclingpapier.

Quelle: BDZV
WOCHENSPIEGEL

SOZIALE / PÄDAGOGISCHE BERUFE

Erzieher/SPA (m/w/d) gesucht

Für unsere kleine individuelle Kita suchen wir zur Verstärkung unseres Teams zu sofort eine/n motivierte/n und engagierte/n Erzieher/in in Vollzeit für die Arbeit im Krippen- und Elementarbereich. **Außerdem haben wir noch einen FSJ/BFD Platz zu besetzen.** Wir freuen uns auf Bewerbungen per E-Mail unter stoppelhopper-tzl@t-online.de oder per Post an **Kita Die Stoppelhopperse - Seelandstraße 3, 23569 Lübeck**

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Hansestadt LÜBECK

Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

Reinigungskräfte (23,50 Std./Woche)

für den Bereich Gebäudemanagement für die Unterhaltsreinigung in Schulen, Kitas und Verwaltungen.

- Nachtdienst, Nachmittags- und Abenddienst sowie wohnortnaher Einsatz möglich
- mobile Teamarbeit möglich (mit Hol- und Bringservice vom Wohnort)
- mehrere Einsätze am Tag möglich wenn gewünscht
- Unterstützung beim Grundreinigerteam am Nachmittag möglich (mit höherer Entgeltzulage)
- unbefristete Einstellung nach 12 Monaten möglich
- Jahressonderzahlungen (Weihnachtsgeld) garantiert und Leistungsprämien möglich
- Mehrstundenauszahlung oder Freizeitausgleich
- Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 001 / 2024

Näheres zu den Aufgaben finden Sie unter www.luebeck.de/jobs oder unserem Karriereportal (stadt.luebeck.jobs.de).

Mehr Informationen erhalten Sie über reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de oder telefonisch unter 0451-1226271, Herr Eiring bzw. unter 0451-1221902, Frau Brummerloh.

Ausdrücklich begrüßen wir es, wenn sich Menschen mit Migrationshintergrund bei uns bewerben.

WEITERE BERUFSFELDER

Ambulanter Pflegedienst
Dr. Al-Bayati

Wir suchen für unseren ambulanten Pflegedienst:
Reinigungskraft (m/w/d) mit Führerschein (Vollzeit)
Tel.: 0170/5516362 info@pflegeheim-luebeck.de