www.integrative-medizin.biz I Dr. med. Beat Unternährer
Bösch 37 - 6331 Hünenberg - Telefon 041 371 25 71 - info@transmed.ch

Optimale Venen-Vorbereitung

Kurz-Information

personal--tm-homepage eigene-neue homepage-download ordner-downVenenVorb/r-16.02.14

Was kann ich tun, damit meine Venen bestmöglich vorbereitet sind zur Punktion?

Liebe Patientin, Lieber Patient

wenn bei Ihnen eine Venen-Punktion erforderlich ist, hängt der Erfolg der Punktion wesentlich von der Vorbereitung ab. Das heisst: je besser vorbereitet Sie erscheinen, umso einfacher, schneller, schmerzärmer gelingt die Punktion. Sie können die Wahrscheinlichkeit, dass dieser Vorgang reibungslos vonstatten geht, selber in hohem Mass beeinflussen. Das spielt dann eine Rolle, wenn man bei Ihnen die Venen kaum sieht oder tastet. Somit müssten Sie eigentlich dafür grösstes Interesse haben.
Im Laufe der Beobachtungsjahre haben wir festgestellt, dass dieser Umstand vielen Patienten nicht bewusst ist. Deshalb entstand dieses Informations-Blatt.

Wir müssen somit erreichen, dass Ihre *Gefässe möglichst weit* sind.

Folgende Punkte sind Voraussetzung, dass Ihre Venen gut „mitmachen“ bzw bestmöglich weit offen sind:

> *Halten Sie Ihren ganzen Körper* ***warm.***

- Sie sollen sehr gut durchwärmt erscheinen, von Kopf bis Fuss.
  In der kühlen Jahreszeit heisst das:
- sich mehr als üblich, für unserer Situtation effektiv *zu warm* anziehen, sodass Sie fast schwitzen.
- konkret: Schal, Handschuhe, Jacke, vor allem aber müssen Sie von unten warm haben: feste Schuhe, dicke, evt 2 Paar Socken, Schuhe nicht zu fest schnüren (klemmt sonst die Mikrozirkulation ab, das gibt viscerale Reflexe für die Engstellung der übrigen Blutgefässe).
- Behalten Sie alle Kleider, speziell Handschuhe, Schal an, Mantel geschlossen, bis Sie der aktionsbereiten MPA gegenüber sitzen und ziehen Sie erst dann Ihre Handschuhe aus.

> ***Bewegen*** *Sie sich intensiv kurz vor der Venen-Punktion:*

- Benutzen Sie die Treppe anstatt den Lift
- Marschieren Sie zügig auf dem Weg zu uns, atmen Sie tief.

> ***Entspannen*** *Sie sich gut, entspannen Sie Ihre Nerven:*

- Atmen Sie gut und ruhig und tief durch. Das beruhigt und entspannt innerlich.
- Denken Sie positiv: Erinnern Sie sich an Situationen, in denen frühere Punktionen gut gingen und nicht umgekehrt.
- Lächeln Sie innerlich: so geht es besser. Machen Sie gute Miene zum (?) bösen Spiel.
- Kommen Sie rechtzeitig, vermeiden Sie so zusätzlichen Stress. Stress bewirkt Gefäss-Engstellung.

> ***Trinken*** *Sie ein heisses Getränk in unserer Wartezone:*

- trinken Sie das heisse Getränk zügig.

Wir bedanken uns für Ihr Interesse und wünschen Ihnen den erhofften Erfolg. Das Praxis-Team Dr.med. Beat Unternährer