



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der Genossenschaft
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Juli / August 2015
Nummer 53

Inhalt

- Editorial: Martin Währy
- HomeCare Nordstern: Schwer-
kranke Kinder zu Hause
- Warum Männer keine Röcke
tragen...
- Persönlich: Fabienne Vonlanten
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

Apotheken

zum Roten Ochsen

Vorstadt 50 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 634 01 20
roterochsen@volksapotheke.ch

zum Rüden

Schwertstrasse 9 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch

zum Zitronenbaum

Vordergasse 29 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 625 40 45
zitronenbaum@volksapotheke.ch

im Dorf

Zentralstrasse 49 / Postfach 1119
8212 Neuhausen am Rheinfl
052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Lebensfreude altert nicht, wenn wir damit richtig umzugehen wissen. Lebensfreude können wir in jedem Alter empfinden, doch nur dann, wenn wir wohltuende Ereignisse in uns zulassen und positiv bewerten.

„Ich könnte Bäume ausreissen und die ganze Welt umarmen“. „Ich würde am liebsten vor Freude in die Luft springen“.

Wer von uns kennt nicht dieses Gefühl von überfließender Energie und Lebensfreude. Wir befinden uns in den Sommermonaten und viele Menschen erleben sie mit positiver Energie und guter Laune. Die wärmenden Sonnenstrahlen und die nahenden Ferien, ob am Strand, in den Bergen, oder einfach zu Hause, das weckt Hoffnung und Zuversicht!

Wie entsteht denn Lebensfreude überhaupt und wie können wir sie steigern? Menschen oder Ereignisse können in uns nur dann ein Wohlgefühl auslösen, wenn wir es zulassen und positiv bewerten. D.h. es sind nicht die Ereignisse als solche, sondern unsere Bewertung der Ereignisse, die über Lebensfreude oder Lebensfrust entscheiden. Folgende Ereignisse können in uns Lebensfreude aufkommen lassen: Ein Lob, ein Kompliment oder ein Lächeln von anderen, ein beruflicher oder privater



Martin Währy
Chefapotheker
Volksapotheke im Dorf

Erfolg, eine Massage, endlich Ferien, ein Regenbogen, eine zärtliche Geste oder ein Blumenstrauss vom Partner, etc..

Wir können uns natürlich auch selbst Lebensfreude oder ein Glücksgefühl verschaffen, indem wir uns beispielsweise mit einem Hobby beschäftigen, stolz auf uns oder eine Leistung sind, eine gute Tat vollbringen, anderen helfen, körperlich aktiv sind und durch viele andere Dinge.

Wichtigste Voraussetzung für das Empfinden von Lebensfreude sind unsere Gedanken. Ärgerliche, angsterzeugende, sorgenvolle und deprimierende Gedanken verhindern, dass in unserem Körper Lebensfreude entsteht. Negative Gedanken schlagen sich auch in unserem Verhalten nieder: Wir trinken, rauchen, essen zu viel, schlafen zu wenig, fühlen uns gehetzt, stehen unter Zeitdruck und sind angespannt. Wir verbringen den Tag wie ein Roboter, der stur nach seinem Programm arbeitet. Gerade ältere Menschen sind nicht so häufig gesellschaftlich aktuellen Phänomenen wie Tempo, Angst oder der Unsicherheit vor der Zukunft unterworfen. Sie strahlen Zuversicht aus, verbunden mit Gelassenheit, Bescheidenheit und einer ganzen Portion Lebensfreude.





Die meisten Menschen wollen so lange wie möglich zu Hause leben und dort betreut oder gepflegt werden, egal ob Kinder oder Erwachsene. Dank einer interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen unserem HomeCare-Service und der örtlichen Spitex ist dies möglich.



Aus dem Alltag des HomeCare Nordstern: Schwerkranke Kinder zu Hause

Das Glück junger Eltern ist es, ein gesundes Kind in den Armen zu halten. Aber was, wenn es anders verläuft?

Jan ist nicht auf der Sonnenseite des Lebens geboren. Dass etwas mit ihm nicht stimmt, haben die Ärzte bald festgestellt. Aber was? Untersuchungen bringen es an den Tag: Jan's Darm ist krank. Einfach erklärt hat Jan praktisch keine Ganglienzellen in seinem gesamten Darm, die aber für die Aufnahme und das Verdauen der Nahrung überlebenswichtig sind. Jan ist ein schwerkrankes Kind. Und das gehört in die Klinik. Dort ist er ja seit seiner Geburt. Täglich besucht ihn seine Mutter, zeitweise verbringt sie Tage mit ihm im Spital. Jan hat noch zwei Geschwister, die die Mutter ebenfalls brauchen. Anfänglich hatte die Mutter genügend Energie für die täglichen Besuche im Spital und die Betreuung der Kinder zu Hause. Doch nun, nach mehr als einem halben Jahr, wird alles zunehmend schwieriger.

Jan hat einige Operationen hinter sich. Ein Teil des Darmes wurde entfernt. Nun hat Jan einen künstlichen Darmausgang. Damit er ernährt werden kann, hat er eine Dünndarmsonde und einen zentralvenösen Zugang bekommen. Hier einen Schlauch und da einen Schlauch. Inmitten drin ein Kind, das trotz schwieriger Umstände heranwächst, einfach etwas langsamer. Der Pflegeaufwand ist gross. Kann Jan jemals das Spital verlassen und zu seiner Familie nach Hause?

Ja! Ja, es kann möglich sein. Trotz aller Schwierigkeiten: Mit einer heimparenteraler Ernährung ist das heute möglich. Denn nur im heimischen Umfeld gibt es den Alltag, den die Kinder und ihre Familien brauchen. Machen die kleinen ganz kleine Schritte in der Klinik, entwickeln sie sich zu Hause scheinbar wie die berühmte Märchenfigur mit den Siebenmeilenstiefeln. Einerseits machen es engagierte Pflegefachfrauen der Kinderspitex möglich, indem sie den Kindern medizinisch-therapeutische Behandlungspflege zu Hause anbieten, sich um die Kinder kümmern und neue Freiräume für die betroffenen Familien schaffen. Zum anderen können wir als HomeCare-Team unseren Teil dazu tun.

Die Nährlösung, die Jan über die Blutbahn verabreicht wird, wird speziell

nach seinen Bedürfnissen, in Dreikammer-Beuteln hergestellt. Engmaschig wird sein Blut kontrolliert und der Arzt macht entsprechende Anpassungen. Die Verabreichung der Nahrung erfolgt mit einer Infusionspumpe. Jan bekommt über die Dünndarmsonde seine Schoppennahrung, die ebenfalls über eine Pumpe verabreicht wird. Daheim wird vor der Ankunft von Jan alles bereitgestellt, was die Pflegefachfrauen für die Versorgung brauchen. Ein Schubladensystem wird vorbereitet mit Spritzen, Nadeln, Drei-Wege-Hähne, Verschlussstopfen, Infusionssystemen und so weiter. Alles schön geordnet und zum Gebrauch bereit. Zusammen mit einer Pflegeexpertin bereiten wir den Arbeitsplatz zu Hause vor. Nun steht der Heimkehr von Jan von unserer Seite nichts mehr im Wege. Willkommen, Jan!

Täglich kommen die Frauen der Kinderspitex ins Haus, morgens und abends. Die Pflege und Versorgung beansprucht viel Zeit. Einerseits verabreichen sie die lebenswichtige Infusion der parenteralen Ernährung, andererseits entleeren sie den Stomabeutel und wechseln die auf der Bauchdecke klebende Halteplatte. Ganz nebenbei, so scheint es, kontrollieren und beurteilen sie Jans Allgemeinzustand. Ist seine Atmung in Ordnung? Hat er erhöhte Temperatur? Kann er sein Gewicht halten? Dies sind Aufgaben, die eine Fachfrau dank ihrem Fachwissen bewältigen kann. Seine Mutter hilft mit, Jan zu versorgen und lernt so, gewisse Aufgaben in einem späteren Zeitpunkt ganz zu übernehmen.

Alle zwei Wochen wird Jan nun mit der Nahrung und dem benötigten Verbrauchsmaterial beliefert. Ziel unseres Services soll sein, dass die Eltern an einem Ort alles bestellen können und jederzeit einen kompetenten Ansprechpartner haben, der sich auch um die Finanzierung kümmert.

Sie fragen sich sicher, wie die Zukunft von Jan aussieht betreffend Kindergarten oder Schule? Wenn alles gut verläuft, kann er trotz seiner komplexen Ernährung die Schule besuchen, mit Kindern spielen, auf die Schaukel gehen. Dann wird er die Pumpe und den Beutel mit der Nährlösung in einem Rucksack mit sich tragen. Die Medizin macht Fortschritte - die Zeit arbeitet für Jan. Alles Gute, kleiner Mann!



Warum Männer keine Röcke tragen...

Neulich kam eine junge Frau in die Apotheke. Ihr Gesichtsausdruck verriet, dass sie aufgebracht, ja beinahe verzweifelt ist. „Ich habe seit kurzem einen neuen Job. Ich muss den ganzen Tag sitzen. Nach einiger Zeit beginnen die Beine zu schmerzen. Abends fühlt es sich so an, als würde mich jemand ins Bein kneifen. So bald ich kann, lagere ich die Beine hoch. Bei der Arbeit kann ich jedoch die Beine nicht hoch lagern, es ist dafür auch kein Platz vorhanden.“ Sie erzählt weiter, dass eher die Waden betroffen sind, manchmal aber auch die ganzen Beine. Den Schmerz beschreibt sie als ein Ziehen und Kribbeln, das bis in die Füße strahlt und eben abends dieses Kneifen in den Beinen, so dass sie sie kaum stillhalten kann.

Meisterleistung

Die Venen sind Tag für Tag grossen Belastungen ausgesetzt. In 24 Stunden transportieren sie rund 1440-mal das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zurück. Dass unsere heutige Lebensweise sie bei dieser Arbeit wenig unterstützt, dürfte mittlerweile jedem klar geworden sein. Anstatt sie zu entlasten, tragen Bewegungsmangel, Übergewicht und falsche Ernährung zu immer frühzeitigeren Erkrankungen der Beinvenen bei.

Mit ihrem neuen Job bleibt der jungen Frau kaum Zeit, um abends zu kochen. Sie mag auch nicht mehr. Die Beine schmerzen und sie hat nur den Wunsch, auf das Sofa zu liegen und die Beine nicht zu bewegen. Im alten Job blieb ihr genügend Energie, sich aufzuraffen und nach der Arbeit noch eine Runde zu joggen. Nun ist alles anders. Sie wirkt missmutig und deprimiert.

Venenleiden beginnt schon häufig im frühen Erwachsenenalter. Zuerst treten rötlich-blau verfärbte Besenreisser auf. Allmählich werden bläulich, knotig verdichtete Venen durch die Haut sichtbar. Die spezifischen Beschwerden von den kleinen Besenreissern zu den grossen Krampfadern nehmen deutlich zu. Betroffene leiden vermehrt unter einem Spannungs- und Schweregefühl oder auch unter Schmerzen in den Beinen, vor allem nach langem Stehen oder Sitzen.

Schliessen die Venenklappen nicht mehr richtig, versackt das Blut in den Beinen, die Venen erweitern sich. Vor allem die Venenklappen „als Schleusen“ sorgen aber dafür, dass der Blut-

transport zurück zum Herzen – entgegen der Schwerkraft – funktioniert.

Unterstützung durch Kompression

Die Lösung des Problems der jungen Dame heisst Kompressionsstrümpfe. Sie können sich vorstellen, dass dieser Lösungsvorschlag am ersten richtigen Sommertag des Jahres nicht gerade auf Begeisterung gestossen ist. Venenstrümpfe im Sommer! Die geben nur warm und darin schwitzt man! Dass es die Strümpfe in modischen Farben gibt, konnte die junge Frau nicht wissen. Eine andere Kundin, die das Gespräch etwas verfolgte, unterstützte unsere Empfehlung: „Die Strümpfe sind gar nicht so blöd! Wenn Sie den Sommer gut überstehen möchten, rate ich Ihnen, diese zu tragen. Ich trage gerne hautfarbige und mit 7/8 Hosen fallen die nicht mal auf!“

Medizinische Kompressionsstrümpfe üben von aussen einen mechanischen Druck auf die Beine aus. Die Folge ist, dass der Querschnitt der Venen verkleinert wird – die Venenklappen können wieder schliessen und der venöse Blutkreislauf ist wieder im Gang. Damit die Kompressionsstrümpfe eine optimale Wirkung erzielen können, müssen die Beine vermessen werden. Dafür lohnt es sich, am Morgen früh in die Apotheke zu kommen, weil dann die Beine noch nicht geschwollen sind.

Wer wagt, gewinnt

Nach kurzem Nachdenken hat sich die junge Frau für das Tragen der Venenstrümpfe entschlossen. Unterstützen will sie die Therapie mit Venentabletten, die sie einmal täglich einnimmt. Diese dienen der unterstützenden und symptomatischen Behandlung bei schweren, müden, schmerzenden und geschwollenen Beinen. Passend zu ihren Symptomen.

Gute Reise!

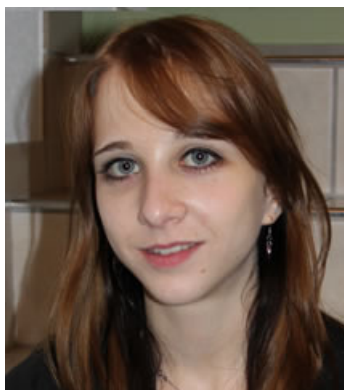
Liebe Leserinnen, liebe Leser! Mit den Sommerferien beginnt die Hauptreisezeit. Sind Sie gut vorbereitet? Für Menschen mit Venenproblemen erhöht sich durch das lange Sitzen bei Langstreckenflügen die Thrombosegefahr. Tragen Sie wenn möglich zum Reisen leichte Kompressionsstrümpfe, die man bereits vor der Reise, im speziellen vor dem Flug anzieht. Sie verhindern ein Anschwellen der Beine und unterstützen die Durchblutung bei jeder Bewegung. Auch ohne Venenprobleme fühlt man sich mit leichten Kompressionsstrümpfen besser!

Die medizinischen Kompressionsstrümpfe können die Venenklappen wieder schliessen und somit den venösen Blutkreislauf wieder in Gang bringen.



Modischer Kompressionsstrumpf von SIGVARIS

Copyright©Sigvaris



Persönlich: Fabienne Vonlanthen, Pharmaassistentin

Vor gut zwei Jahren hat Frau Fabienne Vonlanthen ihre Stelle als Pharmaassistentin in der *Volksapotheke zum Rüden* angetreten. Ein buntes Paket mit Aufgaben wurde ihr zugetragen. So erledigt sie administrative Aufgaben im Büro von der Rechnungsstellung über das Mahnwesen bis zur Zahlungskontrolle. Sie empfängt Aussendienstmitarbeiter, nimmt Informationen über Neuheiten entgegen und gibt sie an das Team weiter. Gleichzeitig überprüft sie den Warennachschub und löst entsprechende Bestellungen aus. Freude bereitet ihr das Betreuen des Kosmetikdepots von Avène. Die Produkte, die für empfindliche Haut konzipiert sind, bieten beste Lösungen für ein breites Kundenspektrum. Neben optimal verträglicher Gesichtspflege für alle Altersstufen bietet die Kosmetiklinie auch Körperpflege-, Sonnen- und Babyprodukte an. Sie alle enthalten einen hohen Anteil an reizlinderndem, hautberuhigendem Thermalwasser aus Avène, Frankreich. „Gerne berate ich unsere Kunden bei Hautproblemen. Mit den Produkten von Avène habe ich immer eine gute Lösung bereit und kann ihnen so helfen, dass sie sich wieder wohl in ihrer Haut fühlen“, erklärt sie.

achtet sie darauf, dass die Betreuung der Kunden nicht zu kurz kommt. Ihre offene, fröhliche Art wirkt auf die Kunden einladend. Wenn es angebracht ist, ist sie auch für einen Spass zu haben. Sie liebt das Leben und daran vor allem die unbeschwernten, lockeren Seiten.

Vor einem Jahr ist Frau Vonlanthen in ein Einfamilienhaus mit Garten gezogen. Vier Katzen teilen mit ihr den Wohnraum und geniessen es, umsorgt zu werden. Am neuen Wohnort hat Frau Vonlanthen die Freude an der Gartenarbeit entdeckt. Es macht ihr Spass im Garten zu arbeiten, Blumen und Gemüse zu pflanzen, sich Gedanken über die Gestaltung zu machen und schliesslich auch die Früchte der Arbeit zu ernten. Neben aller Arbeit bietet ihr der Garten eine Oase für Entspannung und innere Einkehr an.

Gegenwärtig verfolgt Fabienne Vonlanthen ein grosses Ziel: Sie trainiert für einen Marathonlauf. Mehrmals wöchentlich geht sie joggen und velofahren und bereitet sich so auf den Lauf vor. Ihr ist klar, dass sie sich ein grosses Ziel gesetzt hat und die Vorbereitungszeit und der Lauf intensiv sein werden. Was aber auch klar ist, dass Frau Vonlanthen mit einem tollen Lauferlebnis entschädigt werden wird.

Frau Vonlanthen berät gerne unsere Kunden bei Hautproblemen. «Mit Avène habe ich immer eine gute Lösung bereit und kann ihnen so helfen, dass sie sich wieder wohl in ihrer Haut fühlen», erklärt sie.

Der Kontakt zu den Kunden ist ihr wichtig. Auch wenn die administrativen Arbeiten ihr die Zeit gerne rauben,

Geistige Fitness

6	4		8	5		2	7	3
			1		3	4	5	
		5	4	6	7			1
5	2		3	8		7		9
7		3	5	9	4			2
1			6		2	3		
3	1	7		4		6		
8	5		7	1			3	4
4	6				8	5	1	

Sudoku

Wie funktioniert's?

Alle leeren Felder müssen so ausgefüllt werden, dass in jeder Zeile und Spalte und in jedem 3 x 3-Quadrat alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



Alpinamed® Ruscovarin Venen Gel

Ruscovarin ist ein modernes Venenmittel mit Wirkstoffen aus der Natur. Ruscovarin hilft rasch und nachhaltig bei venösen Beinbeschwerden. Die natürlichen Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, abschwellend und verbessern die Venenfunktion. Venöse Stauungen werden spürbar gelindert und der Rückfluss des venösen Blutes verbessert.

20% Preisrabatt



Sigvaris TRAVENO

Immer mehr Menschen fliegen lange Strecken und sitzen für längere Zeit im Auto, im Bus oder in der Bahn. Wenn die Bewegung reduziert ist, wird die Blutzirkulation in den Beinen eingeschränkt. Diese Situation kann zu Beinbeschwerden führen wie Schweregefühl, geschwollene Füsse und Knöchel.

20% Preisrabatt



Antibrumm® und Parapic®

Mücken und Zecken stechen uns, um an ihre Blutmahlzeit zu gelangen, welche sie für ihre Brut bzw. ihre Weiterentwicklung benötigen. Sie geniessen ihren Blutcocktail also nicht zum Spass oder um uns zu ärgern. Anti-Brumm dient zum Schutz vor den Mücken und Parapic zur Behandlung der Stiche.

**je ein Produkt Anti-brumm® und Parapic®
20% Preisrabatt**

siehe auch www.volksapotheke.ch