



Infoblatt

Liebe Kundin, Lieber Kunde!

Sie haben sich entschieden, ihre Wunde von mir behandeln zu lassen. Ich bin Spezialistin auf dem Gebiet der Wundversorgung, das heißt ich behandle nicht nur Ihre Wunde sondern versuche herauszufinden, wie zu dieser Wunde kam und wie ich ihnen helfen kann, den Wundverschluss zu beschleunigen. Wunden haben immer eine Ursache. Um einen Wundverschluss zu erzielen bedarf es nicht nur einen Verbandswechsel, sondern auch eine Beseitigung der **Ursache** welche zur Wunde geführt hat.

- ❖ Sollte Ihre Wunde aufgrund einer Venenschwäche entstanden sein, so ist langes Stehen und Sitzen zu vermeiden. Besser ist gehen oder Beine hochlagern.
- ❖ Umgekehrt ist es bei einer unzureichenden Blutversorgung durch Arterienverschlüsse. Hier ist es ratsam die Beine stets unten zu haben um eine Blutversorgung zu gewährleisten.

Sie haben beim ersten Besuch sehr viele Informationen von mir mündlich erhalten, damit sie nichts vergessen hier nochmals die Wichtigste Punkte zusammengefasst:

Für die ersten Verbandswechsel bekommen Sie von mir das erforderliche Material zu Verfügung gestellt. Ich erledige für Sie die Verbandsbestellung mittels Verordnung über Ihren Hausarzt und nehme mir das zu Verfügung gestellte Material nach Lieferung wieder zurück. Die Verbandsstofflieferung wird bequem zu Ihnen nach Hause geliefert. Somit ersparen Sie sich einige Wege.

Für die Zuzahlung der jeweiligen Krankenkasse kann ich eine Medizinische Hauskrankenpflege ausfüllen, die von Ihrem Hausarzt abgestempelt und unterschrieben wird. Der Betrag für die Zuzahlung variiert je nach Versicherungsanstalt.

Die Abrechnung erfolgt von mir immer am Ende des Monats anhand meines Leistungsnachweises der von mir bei jedem Hausbesuch ausgefüllt und am Monatsende von Ihnen unterschrieben wird. Ich gebe nach Zahlungseingang die Medizinische Hauskrankenpflege mit Rechnung und Zahlungsbestätigung bei der jeweiligen Versicherungsanstalt ab. Bitte haben Sie etwas Geduld, da die Rückvergütung immer einige Wochen in Anspruch nimmt.

Die Preise sind von mir so kalkuliert, dass professionelle Wundpflege leistbar ist. In Ausnahmefällen bin ich bemüht, mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung zu finden. Von allen Krankenkasse bekommen Sie einen Teil meines Honorars zurückerstattet.

Für die noch verbleibenden Ausgaben besteht noch die Möglichkeit diese im Steuerausgleich unter der Rubrik "außergewöhnliche Belastungen" und / oder bei Ihrer Privaten Krankenversicherung - UNIQA, MERKUR, GENERALI, ... - geltend zu machen.

Wichtige Bestandteile welche für die Wundheilung von Vorteil sind ist die **Ernährung**. Daher kann diese die Wundheilung aktiv beeinflussen, hier gibt es einige Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe welche sich positiv auf die Wundheilung auswirken.

Kohlenhydrate: Bei der Wundheilung benötigt der Körper Energie. Ein durchschnittlicher Mensch benötigt im Schnitt zwischen 1800 und 2200 Kalorien pro Tag um die Körperfunktionen am laufen zu halten. Dies wird mit einer normalen Ernährung (Frühstück, Mittagessen und Abendessen in gewöhnlichen Portionsgrößen) gut erreicht.

- ❖ **Bei der Wundheilung kann dieser Bedarf auf 2400 – 2800 Kalorien ansteigen. Je nach Wundgröße und Heilungsphase der Wunde kann dies variieren.**

Wichtig: Dieses mehr an Kalorien soll nicht durch Süßigkeiten erreicht werden, da der hohe Blutzucker schädlich für die Wundheilung ist - **Besser mehr Vollkornprodukte und Obst essen.**

Eiweiß: Dies ist der wichtigste Stoff in der Wundheilung! Der normale Eiweißbedarf ist ca. 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei der Wundheilung steigt dieser Bedarf auf fast das Doppelte an. Also gut 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das heißt bei 80 kg benötigen Sie gut 160 Gramm Eiweiß pro Tag.

Zur besseren Orientierung hier ein paar Beispiele

- ❖ 1 Portion Hühnerfilet gebraten = 25 Gramm Eiweiß
- ❖ 1 Portion mageres Rindfleisch = 30 Gramm Eiweiß
- ❖ 1 Joghurt = 7 Gramm Eiweiß
- ❖ 1 gekochtes Ei = 13 Gramm Eiweiß
- ❖ 1 Glas Milch = 9 Gramm Eiweiß
- ❖ 1 Portion Fisch = 25 Gramm Eiweiß (durchschnittlicher Wert) Omega -3- und -6- Fettsäuren

In der Wundheilung sind **Omega-3-Fettsäuren** hilfreich, da sie entzündungshemmend und gefäßerweiternd sind. Dadurch ergibt sich eine verbesserte Gewebedurchblutung und eine positive Beeinflussung von entzündeten Gewebe. **Enthalten sind Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel in Fisch, Leinöl, Hanföl und Fischöl**

Vitamine - Vitamin C ist ein ausschlaggebendes Vitamin in der Wundheilung. Es hat einen stimulierenden Effekt auf das Immunsystem, reguliert den Aufbau von Bindegewebe, ist essentiell für die Eisenresorption, vermittelt die Kollagensynthese und ist ein wichtiger Radikalfänger. Die Dosierung beträgt 1000 – 2000 mg pro Tag (je nach Gesamtsituation). Bei älteren Menschen mit sensiblen Magen- Darmtrakt kann hochdosiertes Vitamin C zu Durchfällen führen daher ist die Gabe von gepufferten Vitamin C empfehlenswert . Hier ist es ratsam mit einer Dosis von 200 mg pro Tag zu beginnen und langsam zu steigern. Ebenfalls sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, da sonst Nierenschäden möglich sind. **Lebensmittel mit viel Vitamin C: Paprika, Beerenobst, Zitrusfrüchte, Spinat, Kohl**

Vitamin E - Das Vitamin E ist in Verbindung mit Betacarotin ein weiteres wichtiges Antioxidans. Es wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Proteinsynthese. Weiters trägt es über die Hemmung der Lipidperoxidation zum Schutz der Zellmembran bei. Das Vitamin E ist ebenfalls wichtig für die Prostaglandinsynthese und ist hilfreich bei der Thrombozytenaggregation.

Als Dosisempfehlung wird ein Minimum von 100 – 200 mg pro Tag angegeben. **Lebensmittel mit viel Vitamin E: Pflanzenöle, Fisch, Nüsse**

Vitamin A - Vitamin A unterstützt die Funktion und Teilung der epithelialen Zellen, das Immunsystem und die Kollagensynthese. Vitamin A ist in der Leber vorhanden und wird aus seiner Vorstufe, dem Betakarotin, gebildet. Weiters hat es antioxidative Eigenschaften und bewirkt eine Erhöhung der Resistenz gegenüber Infektionen. Als Dosisempfehlung gelten 15 – 20 mg pro Tag. **Es muss gemeinsam mit Vitamin E verabreicht werden und wird für gewöhnlich erst bei schweren Wundheilungsstörungen beziehungsweise bei nachgewiesenen Vitamin-A-Mangel verabreicht.**
Lebensmittel mit viel Vitamin A: Grünkohl, Spinat, Karotten, Leber, Eier



Vitamin B Komplex Vitamin B 1 und B2 sind ein Cofaktor bei der Kollagenvernetzung und sind beteiligt am Energiestoffwechsel. **Vitamin B 6 und B12** sind bekannt als Coenzym für die Protein- und DNA-Synthese Lebensmittel mit viel B Vitaminen: Fisch, Fleisch, Milchprodukte

Vitamin K - Vitamin K ist ein essentielles Vitamin in der Blutgerinnung und beim Wundverschluss. Lebensmittel mit viel Vitamin K: Kohl, Spinat, Hülsenfrüchte Spurenelemente

Zink - Zink ist für die Wundheilung ein wichtiges Spurenelement. Es ist beteiligt an der Fibroblasten-Proliferation, sowie auch an der Proteinsynthese. Zink lässt sich in jeder Zelle des Organismus finden und ist Bestandteil vieler Enzyme, beispielsweise auch des Insulins.

Bei einem Zinkmangel kommt es zu:

- ❖ Abwehrschwäche
- ❖ Wundheilungsstörungen
- ❖ erhöhter Infektanfälligkeit
- ❖ Haarausfall
- ❖ Appetitlosigkeit
- ❖ Hautproblemen

Als Dosisempfehlung gelten 30 mg pro Tag. **Lebensmittel mit viel Zink: Leber, Fleisch, Nüsse, Käse, Linsen, Leinsamen, Eigelb**

Eisen - Eisen hilft bei der Kollagenvernetzung. Eisenmangel führt unter anderem zu Wachstumsstörungen der Haut und der Hautanhangsgebilde. Zudem wird Eisen als Bestandteil des Hämoglobins benötigt. **Lebensmittel mit viel Eisen: Leber, Fleisch, Hülsenfrüchte**

Selen - Selen ist für die Bildung vieler körpereigener Enzyme notwendig und muss mit der Nahrung zugeführt werden. Selen hat stark antioxidative Wirkungen, schützt vor giftigen Schwermetallen wie Quecksilber und Amalgam, sowie vor Mikroorganismen, aktiviert den Reparaturmechanismus der DNA, ist entzündungshemmend und Ödem reduzierend. Als Dosisempfehlung gelten 200 Mikrogramm Natrium-selenit pro Tag. **Lebensmittel mit viel Selen: Reis, Lachs, Rotkraut, Spargel, Champignons**

Kontakt:

Die Carina – mobile Wundtherapeutin
Carina Zelzer, DGKP ZWM®
zertifizierte Wundmanagerin
Finkenweg 14
8435 Wagna

Tel. 0664/3436336

www.diecarina.at

info@diecarina.at