

PKA-FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der
28. Februar 2019.

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Stütz- und
Kompressionsstrümpfe«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei
www.diepta.de
in die Rubrik Fortbildung.
Die Auflösung finden Sie dort
in zwei Monaten.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.

© Voyagerix / iStock / Getty Images

STÜTZ- UND KOMPRES- SIONSTRÜMPFE

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 01/2019 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Dieser wird von den Apothekenkammern Hamburg und Nordrhein (Veranstaltungsnummer 2019-15/PKA) vergeben und gilt in den Kammerbezirken Nordrhein, Hamburg, Baden-Württemberg, Bayern und Thüringen.

Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

Stütz- und Kompressionsstrümpfe

Fast jeder Kunde, der zum ersten Mal damit zu tun bekommt, reagiert spontan wenig begeistert. Gerade deshalb lohnt es, sich mit der Thematik näher zu beschäftigen, um Kunden noch besser mit guten Argumenten zu überzeugen und mit **wertvollen Tipps** zu versorgen.

Was können die Strümpfe? Durch Druck von außen auf die Venen werden die Wände der erweiterten Bluttransportgefäße wieder näher zusammengeschoben und somit auch die Venenklappen wieder nahe genug aneinander gebracht. Jetzt können die Venenklappen wieder besser ihre Ventilfunktion übernehmen und die lebenswichtige Aufgabe, das Blut zum Herzen zurückzutransportieren, leichter erfüllen.

Was unterscheidet Stütz- und Kompressionsstrümpfe voneinander? Auch wenn beiden Begriffe in der Alltagssprache oft synonym verwendet werden, gibt es für Sie als Fachleute wichtige Unterschiede: Stützstrümpfe üben meistens einen geringeren Druck auf die Venen aus und werden nicht von den Krankenkassen erstattet. Sie zählen zum Selbstmedikations-Sortiment und können in der Freiwahl präsentiert werden. Die Stärke des ausgeübten Drucks wird in der Einheit „den“ dargestellt. Dies ist die Abkürzung von Denier und stammt ursprünglich aus der französischen Seidenindustrie. Es ist ein Maß für die Feinheit der Garne und wird oft in der Textilindustrie verwendet. Gebräuchliche Stärken sind 70 den für eine sehr leichte Stützwirkung, über 140 den bis hin zu 280 den. Kompressionsstrümpfe hingegen können auf Rezept zu Lasten der Krankenkassen verschrieben werden, wenn eine entsprechende medizinische Indikation vorliegt. Hier wird die Stärke des Drucks durch die Kompressionsklassen 1 bis 4 gekennzeichnet. Zum Vergleich: Stützstrümpfe mit 280 den entsprechen noch der Kompressionsklasse 1. Auch wenn man in beiden Fällen meistens nur von Strümpfen spricht, gibt es nicht nur Knie- und Oberschenkelstrümpfe, sondern auch Strumpfhosen oder verschiedene Kombinationen für das rechte und linke Bein.

Welches sind Ihre Zielgruppen für Stützstrümpfe? Es sind längst nicht nur Senioren, an die Sie natürlich immer denken dürfen, sondern auch:

- Menschen, die im Job zu wenig Bewegung haben. Da Bildschirmarbeit immer mehr zunimmt, verbringen sehr viele Menschen einen großen Teil des Tages im Sitzen. Bei ihnen fehlt den Venen die unterstützende Wirkung der Muskeln, die bei Bewegung durch abwechselnde Kontraktion und Entspannung mithelfen, das Blut entgegen der Schwerkraft zurückzupumpen. Die sogenannte Muskelpumpe ist somit nicht aktiviert, was genauso bei langem Stehen auftreten kann.
- Personen, die beruflich viel reisen müssen. Dabei kommt es zu langem Sitzen, ob im Flugzeug, im Auto oder in der Bahn. Besonders bei Flugreisen wird zusätzlich meistens zu wenig getrunken, da vor den Sicherheitskontrollen die Getränke abgegeben werden müssen und oftmals die Zeit fehlt, sich danach neue Getränke für teures Geld zu besorgen. Dadurch wird das Blut dickflüssiger. Dies erhöht die Gefahr, eine lebensgefährliche Thrombose, also ein Blutgerinnsel zu bekommen.
- Urlaubsreisende, zumal weitere Ziele für immer mehr Menschen durch sogenannte Billigflieger erschwinglich geworden sind. Gerade bei diesen Fluggesellschaften ist Verpflegung oft nicht im Preis inbegriffen. Da hier jeder Schluck Wasser extra bezahlt werden muss, wird dann oftmals viel zu wenig getrunken. Außerdem erfüllen sich zunehmend mehr Menschen Wünsche zu fernen Reisezielen in einem Alter, in dem sie bereits mit Inkontinenz zu kämpfen haben. Aus Angst, nicht rechtzeitig die nächste Toilette anzutreffen, trinken sie dann noch weniger. Am warmen Zielorten kommt dann noch Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen hinzu, wodurch das Thrombosierisiko weiter steigt.
- Schwangere, denn durch die hormonelle Umstellung wird das Bindegewebe schwächer. Bei fortgeschrittener Schwangerschaft müssen die Venen dann immer mehr zusätzliche Mengen an Blut zurück zum Herzen der Mutter pumpen, um das Ungeborene mitzuversorgen. Bei un-

günstiger Lage des Babys drückt dieses außerdem auf die Blutgefäße.

- **Sportler!** Unter diesen begeistern sich immer mehr für Kompressionsstrümpfe, sei es beim Training, um den Muskeln durch den äußeren Druck mehr Widerstand zu bieten, oder auch während der Wettkämpfe bei Ausdauersportarten wie zum Beispiel Marathonläufen, um den Rücktransport des Blutes und damit die gesamte Blutzirkulation zu fördern. Die Forschung auf diesem Gebiet steckt noch in den Anfängen, aber erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass besonders weniger trainierte Sportler davon profitieren. Diese Kunden werden Ihr Fachwissen zu schätzen wissen, wenn Sie ihnen erklären, dass nicht nur die Schuhgröße bei der Auswahl der Strümpfe wichtig ist. Auch der Umfang der Beine an entscheidenden Stellen muss genau bestimmt werden. So ist der Umfang an den Fesseln, das sogenannte B-Maß, für den Gesamteffekt besonders ausschlaggebend. Hier muss der Druck am höchsten sein.

Wer bekommt Kompressionsstrümpfe? Verschrieben werden diese in der Schwangerschaft oder wenn es bereits zu venösen Krankheiten gekommen ist. Dazu gehören Krampfadern oder Thrombosen. Um mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen zu können, muss Ihre Apotheke allerdings einen Vertrag mit der jeweiligen Kasse abgeschlossen haben. Wer Kompressionsstrümpfe anmessen will, muss ein gültiges Zertifikat besitzen. Des Weiteren muss abgeklärt werden, ob bei der jeweiligen Krankenkasse vorab ein Kostenvorschlag eingereicht und gegebenenfalls die Genehmigung abgewartet werden muss. Wenn die Kriterien erfüllt sind, zahlt die Krankenkasse alle sechs Monate ein neues Paar. Das ist auch durchaus sinnvoll, denn mit der Zeit geht die Spannkraft des Gewebes verloren, wodurch der ausgeübte Druck nachlässt. Von Seiten der Ärzte sind dabei auch keine Schwierigkeiten zu erwarten, denn als Hilfsmittel fallen Kompressionsstrümpfe nicht ins Arzneimittelbudget und somit haben sie keine Retaxationen zu befürchten. Allerdings kennt sich nicht jede Arztpraxis gut mit dem Ausstellen von Hilfsmittelrezepten aus, deshalb muss das Apothekenteam genau darauf achten, ob die entsprechende Indikation auf dem Rezept vermerkt ist, die Position 7 angekreuzt ist und das Rezept auch maximal 28 Tage alt ist. Aber es gibt auch Kunden, die sich über Stützstrümpfe an „echte“ Kompressionsstrümpfe herangetastet haben und sich ohne Rezept welche bestellen, da diese eine zusätzliche Auswahl an Farben, Stoffqualitäten oder Befestigungsmöglichkeiten bieten. So gibt es in jeder Saison neue Farben und inzwischen verschiedenste Materialien wie Mikrofasern, Gemische mit Naturfasern oder auch Stoffe, die Aloe oder Dexpanthenol zum Feuchtigkeitsspenden enthalten. Zum Befestigen von Oberschenkelstrümpfen können Ihre Kunden zwischen einer Vielzahl von Haftbändern wählen, die bestimmt viele zum Staunen bringen werden, die vorher

nur „Gummistrümpfe“ aus dem Krankenhaus gekannt haben.

Zum Ausmessen der Beine ist es wichtig, einen Termin früh am Morgen zu vereinbaren, da bei Venenproblemen der Umfang durch Schwellungen im Laufe des Tages schnell zunimmt. Bei Kunden, die sehr schlecht zu Fuß oder sogar bettlägrig sind, ist es sinnvoll, einen Hausbesuch zu vereinbaren. Wenn der Kunde sich zum Ausmessen in der Apotheke befindet, sollte aus Diskretionsgründen ein Schild vor der Tür des entsprechenden Raumes hängen, damit es nicht zu peinlichen Situationen kommt. Es müssen auch unbedingt beide Beine ausgemessen werden, denn sehr oft sind die einzelnen Seiten unterschiedlich.

Auch für die Abgabe der gelieferten Ware ist es wichtig, sich genug Zeit zu nehmen. Besonders das Anziehen der Strümpfe oder Strumpfhosen ist gewöhnungsbedürftig und kostet zumindest am Anfang Überwindung. Deshalb zeigen Sie Ihren Kunden am besten, wie die Ferse umzuklappen ist, damit sie gut über den Knöchel geht, denn dies ist recht anstrengend. Auch das Hochschieben des restlichen Strumpfes entlang der Beine wird am besten gezeigt, denn das Material darf auf keinen Fall einfach gezogen werden. Sonst kann der richtige Druckverlauf an den entsprechenden Stellen nicht gewährleistet werden. Sie dürfen auch erwähnen, dass bewährte Anziehhilfen zur Verfügung stehen, falls der Kunde zu Hause beim Anziehen nicht zurechtkommt, denn dies ist das Hauptproblem vieler Kunden und weniger das eigentliche Tragen. Besonders beliebt sind Anziehhilfen aus Fallschirmseide, über die der Kompressionsstrumpf ganz leicht gleitet. Aber auch Metallgestänge, über die der Strumpf gespannt wird, haben sich besonders bei älteren Kunden bewährt.

Das Waschen dieser Medizinprodukte sollte nicht unerwähnt bleiben. Es ist dabei wichtig, dass kein Weichspüler verwendet wird, weil die Fasern sonst ihre Funktion schnell verlieren. Viele Kompressionsstrumpfhersteller bieten geeignete Waschmittel an. Sie als PKA können dies als Zusatzverkauf mit Überzeugung empfehlen. Für das Waschen in der Waschmaschine sind Wäschesäckchen sinnvoll, um das Material vor Laufmaschen, die durch Kontakt mit anderer Wäsche entstehen, zu schützen. Zum Trocknen müssen die nassen Strümpfe dann horizontal ausgebreitet werden, denn durch Aufhängen würden sie mittels der Schwerkraft langgezogen und ihre Form verändern.

Trotz vieler Tipps ist klar, dass Ihren Kunden zu Hause die ein oder andere Sache noch durch den Kopf geht. Geben Sie Ihnen mit auf den Weg, dass Sie Ihnen gerne weitere Fragen beantworten werden oder etwas nochmal zeigen und erklären. Dann haben Sie Ihre Kunden nicht nur von Ihrem Fachwissen überzeugt, sie werden auch mit anderen Anliegen gerne wiederkommen. ■

*Ute Kropp,
Apothekerin und PKA-Lehrerin*



Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese in das Lösungsschema.

1. Welche Aussage ist richtig?

- A. Stützstrümpfe und Kompressionsstrümpfe sind synonyme Bezeichnungen.
- B. Stützstrümpfe üben einen geringeren Druck auf die Venen aus.
- C. Kompressionsstrümpfe üben einen geringeren Druck auf die Venen aus.

2. Welches Wirkprinzip steckt hinter Stütz- und Kompressionsstrümpfen?

- A. Durch Druck von außen werden die Venenklappen wieder aneinander geführt.
- B. Die Arterien werden durch den Druck in ihrer pulsierenden Funktion unterstützt.
- C. Die Wärme des Stoffes fördert die Durchblutung.

3. Woher stammt die Einheit den?

- A. Von Densimetrie, einer Dichtebestimmungsmethode zur Bestimmung der Blickdichte.
- B. Von Dentin, lateinisch für Zahnbein.
- C. Von Denier, ein Maß für die Garnfeinheit.

4. Was versteht man unter der Muskelpumpe?

- A. Bei Bewegung üben die Muskeln zusätzlichen Druck auf die Venen und Venenklappen aus und helfen dadurch mit, das Blut zurück zum Herz zu pumpen.
- B. Das Herz selbst ist auch ein Muskel und wird in diesem Zusammenhang wegen seiner Pumpfunktion als Muskelpumpe bezeichnet.
- C. Bodybuilder pumpen besonders vor Wettkämpfen gerne ihre Muskeln auf, um von Krampfadern abzulenken.

5. Warum sind besonders Flugreisende thrombosegefährdet?

- A. Zur mangelnden Bewegung kommt oft noch Flüssigkeitsmangel hinzu.
- B. Durch Reiseimpfungen verdickt sich das Blut.
- C. Im Flugzeug herrschen meistens zu hohe Temperaturen.

6. Welche Aussage zu Sportlern ist nicht richtig?

- A. Beim Training können Stütz- und Kompressionsstrümpfe den Muskeln zusätzlichen Widerstand bieten.
- B. Bei einigen Ausdauersportarten erleichtern Stütz- und Kompressionsstrümpfe den Rücktransport des Blutes zum Herzen und fördert damit die gesamte Blutzirkulation.
- C. Einen merklichen Effekt zeigen Stütz- und Kompressionsstrümpfe nur bei Leistungssportlern.

7. Was trifft für das Auswählen von Stütz- und Kompressionsstrümpfen bei Sportlern nicht zu?

- A. Es wird ganz einfach nur nach der Schuhgröße ausgewählt.
- B. Der Beinumfang, besonders an der Fessel ist zu berücksichtigen.
- C. Die Fußspitze kann offen oder geschlossen sein.

8. Welche Aussage zur Abrechnung von Kompressionsstrümpfen ist richtig?

- A. Alle Apotheken dürfen automatisch mit den gesetzlichen Kassen abrechnen.
- B. Ein Kostenvoranschlag ist nie nötig.
- C. Das Apothekenpersonal muss ein gültiges Zertifikat vorweisen.

9. Was ist für ein korrektes Hilfsmittelrezept-Formular zutreffend?

- A. Die Position 8 ist angekreuzt.
- B. Es ist wie alle Kassenrezepte 1 Monat gültig.
- C. Die Diagnose ist angegeben.

10. Welcher Tipp zum Waschen der Strümpfe ist falsch?

- A. Wäschesäckchen sind für das Waschen in der Waschmaschine sinnvoll.
- B. Weichspüler können wie gewohnt verwendet werden.
- C. Zum Trocknen sollen die Strümpfe flach ausgebreitet werden.