

Treffen von Mitgliedern des Polio-Forums
am 21. – 23. April 2006 in Köln am Rhein



von "laborix"

Die größte Verantwortung für Deine Gesundheit trägst Du selbst

Schäden von uns fernhalten

Was schadet uns?

alles was unseren Nerven schadet!

Was **schadet** unseren Nerven?

Alkohol Rauchen Medikamente Gifte
Stress Überlastung falsche Ernährung

Was **nützt** unseren Nerven?

Richtige Ernährung

Ruhe [regelmäßige Pausen einlegen und Erschöpfung vermeiden, belastende Tätigkeiten und Aktivitäten aufgeben oder umstellen]

Wärme

Medikamente [In keiner aussagekräftigen Studie wurde bisher eine positive Wirkung von Medikamenten beim PPS nachgewiesen. Vereinzelt wurden aber Erfolge mit Medikamenten beschrieben. Eingesetzt wurden: L-Carnitin, Creatin, Cholinesterasehemmer (Mestinon), Antidepressiva, Dopaminagonisten, Vitamine etc]

Krankengymnastik [langsam aufbauende, nicht ermüdende Muskelübungen, Massagen, Wärme-Anwendungen, Bewegungsbäder]

Hilfsmittel [Gehhilfen, Rollstuhl oder orthopädische Hilfsmittel, bauliche Änderungen etc]

Zur Pflege unserer Gesundheit müssen wir unsere Lebensführung optimieren

- Zeitplanung** Tagesablauf planen Ruhephasen einplanen
täglich „Zeit nur für sich selbst“ finden (Muße)
- Arbeits-
einteilung** persönliche Leistungserbringung notwendig ?
Delegieren von Arbeit
- Ernährung** biologische Nahrungsmittel Nahrungsergänzungen
- Freizeit** Hobby Spaziergänge
- psychosoziale
Kontakte** Freunde Vereine Kino Theater Konzerte
Ausgehen Ausstellungen Kneipe
- Hilfsmittel – Hilfstechniken – Hilfsvorrichtungen benutzen**
- Psychohygiene** positives Denken alte Probleme erledigen

Arztbesuch (Hausarzt – Facharzt)

Arztwahl Gehe nur zu einem Arzt Deines Vertrauens, der wirklich etwas vom Post-Polio-Syndrom versteht oder zumindest bereit ist, sich darüber intensiv zu informieren und der bereit ist, „Dich und Dein PPS als Einheit“ *lege artis (nach allen Regeln ärztlicher Kunst)* zu behandeln und zu respektieren!

Arztbesuch

Was ist mitzubringen?

PPS-Info-Blätter
Medikamente (alles, was eingenommen wird)
Krankengeschichte

Worauf ist zu achten?

Arzneimittelunverträglichkeiten beim PPS
Physiotherapie – Schwimmen
Verordnung von REHA-Maßnahmen
zum Erhalt der körperlichen Fitness

Check-Liste für Krankenhausaufenthalt [1]

informieren und diskutieren Sie mit:

1. Operateur – (Chirurg / Gynäkologe / Urologe / Orthopäde u. a.)

- ✓ längerer Spitalaufenthalt
- ✓ Vorbeugung gegen ein Erbrechen nach der Operation
- ✓ Lagerung auf dem Operationstisch
- ✓ Wärmeverlust und Wärme im OP / Aufwach- / Erholungsraum
- ✓ Abhustschwäche, ggf. notwendiges Absaugen des Schleims
- ✓ Schmerzmedikation nach der Operation
- ✓ Physiotherapie mit Gelenkmobilisation, Kurzstretching
- ✓ persönliche, individuelle Anleitung und Information des Pflegepersonals

2. Neurologen und Internisten

- ✓ neurologische Situation
- ✓ kardiologische Situation
- ✓ medikamentöse Situation

Check-Liste für Krankenhausaufenthalt [2]

informieren und diskutieren Sie mit:

3. Anästhesisten

- ✓ Atmungssituation, längere Beatmungsdauer
- ✓ Blutkonserven
- ✓ Prämedikation
- ✓ Relaxantien, Narkosemitteldosierung
- ✓ Vorbeugen von Erbrechen
- ✓ Abhustschwäche

4. Pflegepersonal

- ✓ längere Erholungszeit nach der Narkose
- ✓ Schmerzmittelgaben
- ✓ Mehrhilfe bei Umlagern, Toilette. Duschen
- ✓ weitere Fortbewegungshilfen
- ✓ Anti-Thrombose-Strümpfe?

5. Physiotherapeut

- ✓ postoperative (passive) Physiotherapie
- ✓ Transferübungen aus dem / ins Bett
- ✓ Fortbewegungsmöglichkeiten

Die Zweierregel bei Post-Polio-Syndrom nach operativen Eingriffen

- ❖ Üblicherweise sollte die Medikamentendosis zunächst durch **zwei** geteilt werden
- ❖ Die Erholungszeit nach der OP muss **zwei** Mal so lang berechnet werden
- ❖ Die Schmerzbekämpfung wird **zwei** Mal so lange benötigt
- ❖ Die Erholungszeit bis zum (Heim-)Gehvermögen und damit der Spitalaufenthalt müssen **zwei** Mal so lang veranlagt werden
- ❖ Die Erholungszeit zu Hause und die Zeit bis zur Wiederaufnahme der Arbeit, sowie die Zeit, bis man sich wieder „normal“ fühlt, sind **zwei** Mal so lang

Merke:

Behalten Sie Ihre positive Haltung zu Ihrer Gesundheit.

Akzeptieren Sie Veränderungen.

Passen Sie sich an und setzen Sie nie Ihr Selbstwertgefühl in Abhängigkeit zu Ihren physischen Behinderungen.

Jeder sollte seine Grenzen der Ausdauer und Muskelkraft kennen.

Vermeiden Sie, dauernd an Ihre Grenzen zu gehen.

Nehmen Sie frühzeitig Hilfen in Anspruch.

Sie müssen lernen, mit Ihrer Energie hauszuhalten.

Haben Sie Fragen?

Nicht verzagen – Laborix fragen

Prof. Dr. med. Kai Paschen
Erbsenberg 1

67663 Kaiserslautern

fon 0631 – 316260 // fax 0631 – 3162621

e-mail: paschen@aol.com