



Techniken für das Punktieren

Übungen und Empfehlungen für das Venen-Punktieren

- + Ein **frühzeitiges Venentraining** hilft Kindern mit Hämophilie nachweislich, ihre **Venen zu stärken**, sodass diese **besser punktiert** werden können.
- + **Port-Implantationen und Hickman-Katheter** können so eventuell **vermieden** werden.
- + **Ab dem 3. Lebensjahr** können und sollten Kinder mit dem Venentraining beginnen (vorher nicht).

Trainiere deine Venen!

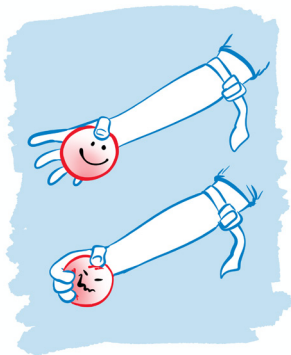
Hast du schlechte Venen?

Hast du Probleme, dich zu stechen?

Du kennst das schon. Ein schlechter Tag: die Vene nicht getroffen! Ärgere dich nicht. Auch erfahrenen Hämophilie-Pfleger*innen und Ärzt*innen kann das passieren. Aber oft bist nicht du es, sondern **die Venen selbst**, die die Ursache des Misslingens sind!

Und hier kannst du etwas ändern. Du kannst deine Venen trainieren. Und das geht so:

Führe folgende Übung mit geschlossenem Stauschlauch mit einem Gummiball* durch. Trainiere so deine Vene **täglich 10-mal im Wechsel mit der linken bzw. rechten Hand**:



- + Den Gummiball zusammen-drücken und wieder loslassen.
- + Bitte **nicht mehr als 10-mal** pro Hand drücken – so trainierst du optimal.
- + Wenn du diese Übungen **über 3 Monate** gemacht hast, werden die **Venen kräftiger** und du kannst die Vene **besser treffen**.

* Jugendliche und Erwachsene mit schlechten Venen nehmen einen Handexpander statt des Gummiballs.

So klappt das Stechen!

Das Stechen selbst erfordert eine „saubere“ Vorbereitung. **Wasche** dir zuerst deine Hände. Lege dann alles **griffbereit** zurecht, was du benötigst.

Nimm dir Zeit und Ruhe!

- + Plane genügend **Zeit** ein.
- + Am besten spritzt du **vor dem Frühstück**.
- + Sorge für ein **ruhiges Umfeld**.

Deine Gedanken können dir helfen. Denke positiv!

- + Heute treffe ich die Vene auf Anhieb!
- + Hat das Stechen geklappt? Teile dein **Erfolgs Erlebnis** mit deiner Familie und/oder Freund*innen.

Sei stolz auf dich!

Du hast etwas geschafft, was eigentlich nur medizinisches Fachpersonal und die Eltern können. Darauf kannst du wirklich stolz sein!

Viel Erfolg!



Auf dem Youtube-Kanal von myHaemophilie.org findest du Videos mit Tipps und Tricks zum Venen-Punktieren:



Das Spritzen:
Von den Anfängen
zur Routine –
Hämophilie bei
Kindern



Neue Vene spritzen –
darauf kommt es an

Quellen:

G. Giersdorf¹; S. Jenkins²; A. Huth-Kühne¹; R. Zimmermann¹;
C. Bidlingmaier²; K. Kurnik² (2010): Anleitung zum Venentraining, in:
Schattauer Hämostaseologie 2010, 30 (Suppl. 1), S. 182.

¹ SRH Kurpfalzkrankenhaus, Heidelberg.

² Kinder- und Polikinderklinik im Dr. von Haunerschen Kinderspital,
Abt. Hämostaseologie, LMU München.

Hämophiliezentrum
München
IHTC CCC 



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125 • 10783 Berlin
www.takeda.de

© 2023 Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.

Takeda und  sind eingetragene Marken der Takeda Pharmaceutical Company Limited.

EXA/HG/0102_1107102971_08.2023