

Gesundheit

Die Grippe im Haus

Winterzeit ist Grippe- und Erkältungszeit. Wird ein Familienmitglied krank, sind Fiebermessen, verstärkte Hygiene und eine umsichtige Betreuung wichtig, die möglichst stark auf die Wünsche des Patienten eingeht.

Text: Karin Meier

Es ben noch fühlte man sich putzmunter, nun kann man kaum mehr schlucken und Benommenheit breitet sich aus. Wer kennt diese Grippe- und Erkältungssymptome nicht, die meist wie angeschossen auftreten und alle Pläne über den Haufen werfen? Glück im Unglück hat, wer sich in dieser Situation schonen kann, weil er einen Partner hat, der sich um einen kümmert.

Ungesüster Tee, Wasser oder verdünnter Fruchtsaft sind für kranke Personen besonders geeignet. Wichtiger jedoch als ein «gesundes» Getränk zu offerieren sei es, auf die Vorlieben der Person Rücksicht zu nehmen, sagt die dipl. Pflegefachfrau HF Brigitte Streiff vom Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Kanton Bern: «Sturheit ist in der Betreuung von Grippepatienten fehl am Platz. Ein Kaffeeliebhaber, der Tee nicht mag, wird ihn auch im Krankheitsfall nicht trinken wollen. Doch zu einer Tasse Kaffee, begleitet von einem Glas Wasser, sagt er vielleicht ja. Und wer Wasser partout ablehnt, trinkt

es vielleicht mit etwas Sirup drin.» Tabu sind lediglich alkoholische Getränke.

Wer die Getränke in einem Krug oder einer Thermoskanne serviert, behält die Flüssigkeitszufuhr im Blick. Ist sie zu gering, äussert sich dies in fehlendem Harndrang, dunklem Urin oder ausgetrockneter, schuppender Haut. Auch beim Essen ist es im Grundsatz wichtiger, dass man isst, als was man isst. Zwieback und Salzstangen sind zwar oft willkommene Häppchen, doch entscheidet die kranke Person auch hier am besten selbst, was sie zu sich nehmen möchte.

Temperatur überwachen und festhalten

Um den Krankheitsverlauf im Auge zu behalten, ist es ratsam, morgens, mittags und abends die Temperatur zu messen und sich Messzeitpunkt und Temperatur zu notieren. **Dabei ist immer dieselbe Messmethode anzuwenden.** Verschlechtert sich der Zustand der kranken Person auf einmal rapide oder steigt das Fieber über 38 Grad, gehört die Körpertemperatur sogar im Ab-

stand von 30 Minuten überprüft. Dann ist meist ein Besuch oder zumindest ein Anruf beim Hausarzt ratsam, es sei denn, die kranke Person fühlt sich vergleichsweise wohl.

Schwitzt die kranke Person so stark, dass Bettwäsche und Kleidung feucht werden, sollte diese jeweils gewechselt werden. Dreimal tägliches Stosslüften bringt zudem frische Luft ins Krankenzimmer. Die kranke Person darf dabei aber keiner Zugluft ausgesetzt sein. Bei starkem Husten oder Schnupfen kann das Anheben des Kopfteils des Bettes die Beschwerden lindern. «Ist dies nicht möglich, schiebt man ein-

fach einen dicken Ordner unter die Matratze», sagt Brigitte Streiff.

Ist ein Grippepatient im Haus, verdienen auch die gesunden Familienmitglieder besondere Aufmerksamkeit. Zwar ist es schwierig, Personen im gleichen Haushalt vor gegenseitigen Ansteckungen zu schützen. Dennoch rät Brigitte Streiff zu einigen Vorsichtsmassnahmen: «Nach Kontakten mit der kranken Person heisst es Hände waschen, und Türgriffe sowie WCs reinigt man nun besser etwas öfter.» Das kranke Familienmitglied wiederum tut gut daran, nur Papier- statt Stoff-

taschentücher zu verwenden und diese nach Gebrauch sofort in den Abfalleimer zu werfen. Auch wer in den Ellbogen statt in die Hand schniezt oder hustet, trägt zum Schutz seiner Familie bei.

Wenn der Kinderhüter ausfällt

Besonders herausfordernd ist ein Krankheitsfall in der Familie, wenn ausgerechnet die Person das Bett hütet, die sich sonst um die Kinder kümmert. Falls es sich dabei gar um die Grossmutter oder den Grossvater handelt, die oder der regelmässig für die Kinderbetreuung zu Besuch ist, wird die Pflege schnell an-

spruchsvoll. Denn es stellen sich Fragen, auf die man möglicherweise keine Antwort hat: Wie gefährlich ist eine plötzliche Grippeerkrankung für die Person, und wer ist der zuständige Hausarzt? Welche Medikamente für welche Krankheiten muss die Person ohnehin einnehmen, und welche Unterstützung benötigt sie dabei? **Wer im Vorfeld bespricht, was im Krankheitsfall zu tun ist, ist weniger schnell am Anschlag** – schliesslich kann der plötzliche Ausfall der Kinderbetreuungsperson selbst den bestorganisierten Haushalt ins Chaos stürzen.

Mehr Infos: www.redcross.ch



Gut zu wissen

Richtig eingetütet



Das Schweizer Blisterzentrum ist eines von mehreren Blisterzentren der Schweiz. Es verpackt im Auftrag von Apotheken feste, vom Arzt verschriebene Arzneimittel sowie Nahrungsergänzungsmittel, die auch von Privatpersonen über ein Webtool bestellt werden können.

Alles, was zu einem bestimmten Zeitpunkt eingenommen werden muss, ist in einem Beutel zusammengefasst. **Die Beutel sind chronologisch aneinanderge-**reicht und mit den wichtigsten Informationen wie dem Einnahmezeitpunkt und dem Namen des Patienten versehen.

Die Verblisterung gilt als **besonders sichere Art der Medikamentenbereitstellung**, da das manuelle Zusammenstellen entfällt, die nächste fällige Dosis zuvorderst ist und die Medikamente nicht verwechselt werden können.

Mehr Infos: www.schweizer-blisterzentrum.ch; www.witup.ch

Jetzt auf iMpus

Welche Hausmittel helfen können

Manchmal genügt ein Hausmittel, um eine leichte Krankheit zu kurieren. Wir haben auf der Strasse nachgefragt

www.migros-impuls.ch/hausmittel



iMpus ist die neue Gesundheitsinitiative der Migros.