



## 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!

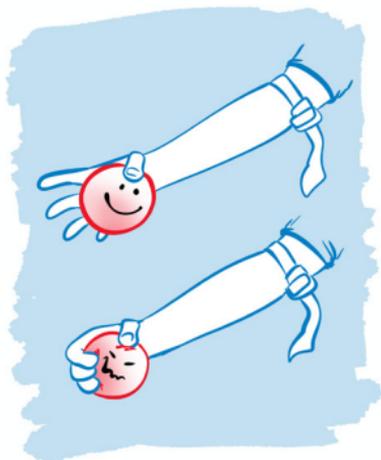
## Hast du schlechte Venen?

## 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 zusammendrücken 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](https://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. Giersdorf<sup>1</sup>; S. Jenkins<sup>2</sup>; A. Huth-Kühne<sup>1</sup>; R. Zimmermann<sup>1</sup>;  
C. Bidlingmaier<sup>2</sup>; K. Kurnik<sup>2</sup> (2010): Anleitung zum Venentraining, in:  
Schattauer Hämostaseologie 2010, 30 (Suppl. 1), S. 182.

<sup>1</sup> SRH Kurpfalzkrankenhaus, Heidelberg.

<sup>2</sup> 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](http://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