



Newsletter in besonderen Zeiten – Nr. 6

Liebe Mitglieder, liebe Gönner, liebe Interessierte

Die sonnigen Ostertage sind bereits vergangen und die Zahl der Neuinfektionen mit dem Coronavirus ist rückläufig. Wenn es so weitergeht, steht einer baldigen Lockerung der Bundesmassnahmen hoffentlich nichts mehr im Wege. Bis es aber so weit ist, möchten wir uns nach wie vor mit ungefähr einem Newsletter pro Woche bei Ihnen melden...

1. Information zum Coronavirus

Seit Beginn der Coronakrise ist das Wort «Schutzmasken» in aller Munde. Bisher waren sie – insbesondere die FFP2-Masken - vor allem dem Gesundheitspersonal vorbehalten. Bald schon könnten Schutzmasken aber Teil der «Lockdown-Ausstiegsstrategie» sein. Deswegen startete eine Schweizer Firma vergangenes Wochenende mit der Produktion von Universalmasken... Mehr dazu erfahren Sie im [Kassensturz-Beitrag vom 14. April](#) oder gleich hier im Video:



Claude Rieser (Flawa): «Künftig sollen 210'000 Masken pro Woche hergestellt werden»

Aus Kassensturz vom 14.04.2020.

2. Tipps zum Lymphödem und zur Therapie

Nebst Hautpflege, manueller Lymphdrainage, Kompression und Bewegung zählt auch das Selbstmanagement zu den 5 Säulen der KPE (komplexen physikalischen Entstauungstherapie). **Selbstmanagement** bedeutet, dass wir uns selbständig und unabhängig um diese KPE-Punkte

kümmern können, also ohne Hilfe vom Fachpersonal. Dabei cremen wir unsere Haut sorgfältig ein, wenden von Zeit zu Zeit selbst Lymphdrainagegriffe an, tragen täglich unsere Kompressionsversorgung und begünstigen mit genügend Bewegung und Gymnastik den Lymphabfluss.

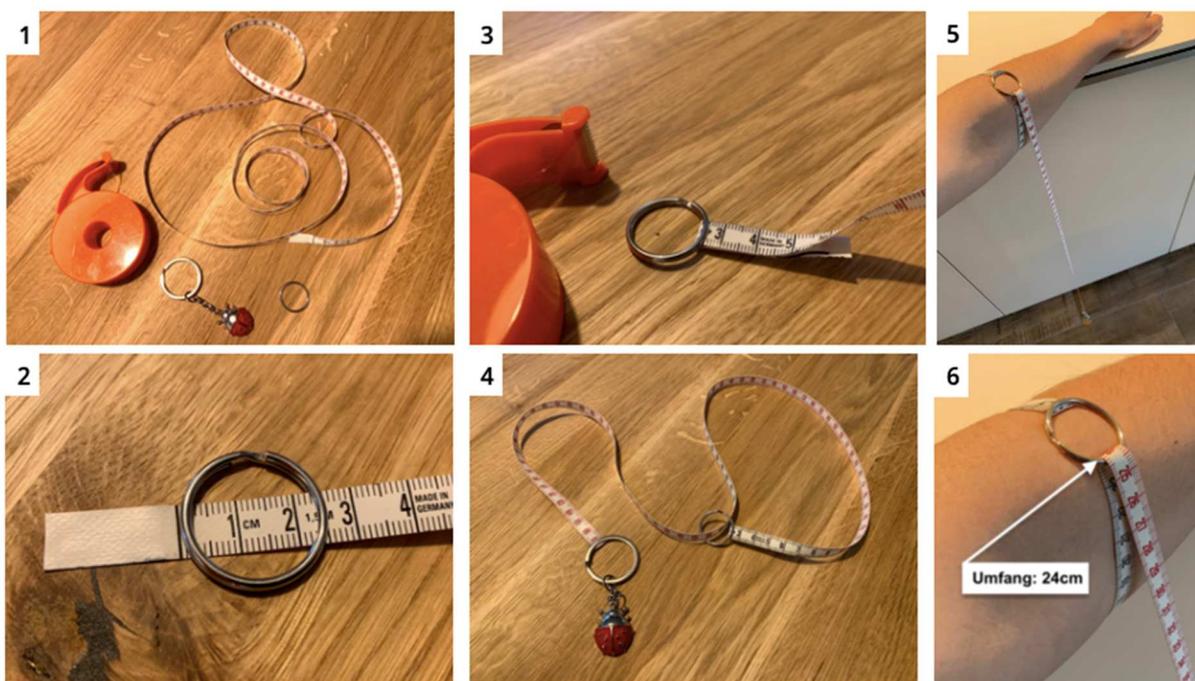
Mithilfe von exakten Messdaten können wir beobachten,

- wie hoch die Volumendifferenz ist (d.h. um wie viele ml das Ödem im Vergleich zur gesunden Extremität ausgeprägt ist),
- ob das Lymphödem-Volumen zu- oder abnimmt,
- wo es dicker oder dünner wird
- und woran es liegen könnte (z.B. Sommerhitze).

Ab sofort können auch Sie ihr Lymphödem vermessen und die Daten auswerten und vergleichen – **ganz einfach mit unserem Volumenmesstool.**

Die Devise lautet: Immer gleich abmessen! Denn nur so können Messdaten von verschiedenen Messzeitpunkten vom Programm verglichen werden.

Welche Messtechnik wir Ihnen empfehlen und wie Sie sich in 5 Minuten Ihr eigenes «Lymphödem-Automassband» basteln, erfahren Sie auf unseren neuen [Homepage-Seiten](#).



3. Ideen für den Alltag

Können Sie den normalen Alltag kaum mehr erwarten? Wieder zur Arbeit, nach draussen, zum Coiffeur oder in den Baumarkt. Auch wir freuen uns sehnlichst darauf!

Wenn Sie auf die Lockerungsmassnahmen des Bundes gut vorbereitet sein möchten, haben Sie die Möglichkeit, sich selbst eine Schutzmaske zu nähen. Vielleicht brauchen Sie sie, vielleicht auch nicht. Aber wenn es dann heisst «Bleiben Sie zuhause, ausser Sie tragen eine Schutzmaske», dann sind Sie perfekt vorbereitet und können schon mal los, während viele andere sich noch Universalmasken beschaffen müssen.

Hier geht's zur Anleitung für eine [Stoffmaske](#).

Hier geht's zur Anleitung für eine [Maske aus Haushaltsmaterialien](#). Sie benötigen dazu Küchenpapier, ein Taschentuch, Gummiband, Draht, Klebeband, einen Locher und eine Schere.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund.

Ihre Lymphödem Vereinigung Schweiz