

Portkissen für BH-Träger und Autogurt

Ein ehrenamtliches Näh-Projekt der Bodenheimer Landfrauen Für Patientinnen und Patienten nach gynäkologisch-onkologischen Operationen

Stand: 22.03.2024

Ein BH-Portkissen lindert Schmerzen und Beschwerden, die aufgrund eines implantierten Port-Katheters, über den die Chemotherapie appliziert wird, unter dem BH-Träger verursacht werden können.

Das Kissen schützt den sensiblen Bereich sanft vor der ständigen Reibung des BH-Trägers während der täglichen Aktivitäten, wie z. B. beim Tragen einer Umhängetasche. Es ist einfach mit einem Klettverschluss am BH-Träger zu befestigen.

Für den Autogurt gibt es ein größeres Portkissen, welches den Druck des Gurtes abmildert.

Beispiele BH-Portkissen



Beispiel für Autogurt-Portkissen



Die fertig genähten BH-Portkissen und Autogurt-Portkissen werden von den Bodenheimer LandFrauen gesammelt, entsprechend beschriftet, mit Genesungswünschen versehen und an die Patientinnen und Patienten in verschiedenen Kliniken und ambulanten Einrichtungen übergeben.

Diese können sich frei aus dem Angebot ein Kissen auswählen. Die Kissen sind ein Geschenk und dürfen danach selbstverständlich auch mit nach Hause genommen werden.

1. Anleitung für BH-Portkissen in Herzform

Stoff

Das BH-Portkissen wird direkt auf der Haut getragen. Daher sollte der Stoff weich, hautfreundlich und vor allen Dingen bei mindestens 60 Grad waschbar sein. Geeignet sind Webware aus 100% Baumwolle, feines Leinen, zartes Molton oder Damast. Wer eine Overlock-Maschine besitzt, kann auch Jersey aus 100 % Baumwolle verwenden.

Der Stoff sollte vorgewaschen sein.

Damit das Portkissen unter der Kleidung nicht durchschimmert, sollten nur neutrale gedeckte Farben verwendet werden wie weiß, beige, rosa, hellgelb oder apricot ohne oder mit nur dezentem Muster.

Füllung

In das BH-Portkissen wird ein Volumenvlies eingenäht, es sollte möglichst Öko-Tex zertifiziert sein, waschbar bis 60 Grad und für Allergiker geeignet sein.

Du brauchst

- **2 Stoffstücke** in Herzform, eins ist für die Außenseite und eins für die Innenseite. Das Herz wird später in der Mitte zusammengeklappt. Am besten bastelt man sich eine Schablone aus Pappe, die mittlere Höhe sollte 11 cm betragen und das Herz sollte an der breitesten Stelle 14 cm breit sein. Die Nahtzugabe von 0,5 cm ist bereits inbegriffen.
- **1 Stück Volumenvlies** in Herzform (Ich habe das Volumenvlies 281 der Firma Freudenberg verwendet, wenn man nur dünnes Vlies zur Hand hat, kann man es auch doppelt einlegen.)



- **3 cm Klettband** zum Aufnähen, 1 x Hakenband und 1 x Flauschband
Bitte nicht das Klettband zum Aufkleben verwenden, es verklebt deine Nadel!
Bügler nicht über das Flauschband, es greift sonst nicht mehr. Da sich das Klettband nicht mit Stecknadeln befestigen lässt, kann man Stylefix zum Fixieren verwenden. Das ist ein schmaler Streifen doppelseitiges Klebeband. Man kann es aber auch mit einer Klammer fixieren. Umrunde es am besten zweimal mit der Nähmaschine oder nähe evtl. nochmal schräg über die Diagonale darüber, damit es sich auch bei mehrmaliger Nutzung nicht löst.

Alternativ kannst du natürlich auch Druckknöpfe oder Kam Snaps verwenden.



Nähanleitung

1. **Außenseite** (auf den Fotos weiß)

Wer mag, kann auf der rechten Seite der Außenseite eine dezente Borte aufnähen.

Lege dann das Volumenvlies auf die linke Seite der Außenseite und nähe es mit einer Naht in der Mitte fest. Lasse bei der Naht oben und unten einen Abstand von ca. 1 cm. Schneide dann die Außenkanten des Volumenvlieses rundherum ca. 1 cm ab. Alternativ kannst du dir auch für das Vlies eine 1 cm kleinere Schablone basteln und es gleich etwas kleiner ausschneiden.



2. Innenseite (auf den Fotos apricotfarben)

Befestige die beiden Klettbandstücke auf der rechten Seite der Innenseite an den beiden gegenüberliegenden Seiten des Herzens. Das geht am besten mit einem Geodreieck, dann wird es symmetrisch. Lege das Geodreieck mit der Mittellinie auf die Höhe mittig an der Stelle, an der rechts und links je 6,5 cm seitlich sind. Lege die Klettbandstücke zwischen die Anzeige von 2,5 und 4,5 cm und nähe sie da gut fest.

3. Zusammen nähen

Lege nun jeweils auf beiden Seiten des Herzens rechts auf recht aufeinander, stecke sie mit Nadeln zusammen und nähe mit einer Nahtzugabe von 0,5 cm drumherum. Lasse eine Wendeöffnung.



Schneide nun die Nahtzugabe an den Rundungen und unten um die Spitze rundherum mit einer scharfen Schere im Abstand von ca., 1 cm bis kurz vor der Naht ein und bügle die Kanten der Wendeöffnung nach außen.



Wende nun das Herz und forme die Rundungen vorsichtig aus. Nähe anschließend knappkantig um das Herz herum und verschließe dabei die Wendeöffnung.



Nun nähe nochmal auf der Außenseite 2 Nähte jeweils ca. 3 mm rechts und links von der Mittelnaht auf. Dadurch entsteht ein kleiner Falz und das Kissen lässt sich besser zusammenfalten.



Das BH-Portkissen kann beidseitig am BH-Träger befestigt werden.



2. Anleitung für Autogurt-Portkissen

Stoff

Auch der Stoff für das Autogurt-Portkissen sollte bei mindestens 60 Grad waschbar sein. Es eignet sich ebenfalls am besten eine Webware aus 100 % Baumwolle. Der Stoff kann ganz schwarz sein, dann ist das Portkissen ganz dezent und fällt am Gurt kaum. Wer mag, kann aber auch farbige oder gemusterte Stoffe verwenden und sie noch mit hübschen Borten verzieren.

Füllwatte

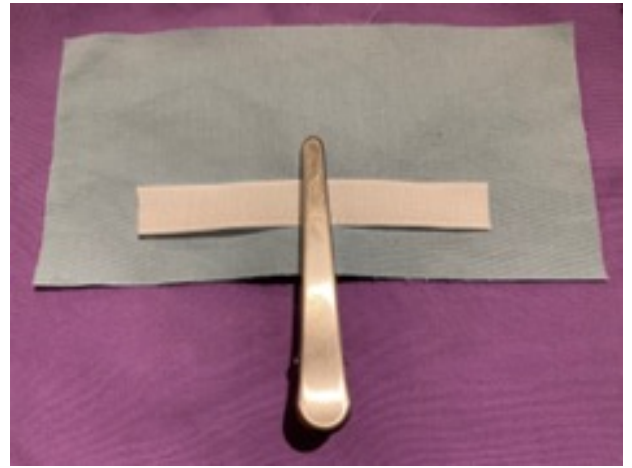
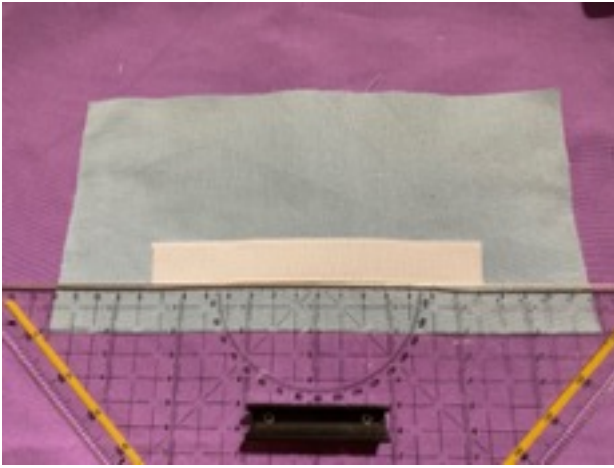
Die Füllwatte muss von guter Qualität, das heißt sie soll Öko-Tex zertifiziert, waschbar bis 95 Grad und für Allergiker geeignet sein. Wer eine solche Füllwatte nicht zur Hand hat, sendet die Portkissen ungefüllt an das Orga-Team, wir füllen es dann und verschließen die Naht.

Wenn Du das Autogurt-Portkissen selbst füllst, achte darauf, dass du es **nicht zu fest füllst**, damit es nicht auf den Port drückt. Nur ganz weich füllen!

Nähanleitung

- 4 Stoffstücke mit den **Maßen 24 x 12 cm**, du kannst auch mit Stoffbruch arbeiten und 2 Stoffstücke mit den Maßen 24 x 24 cm ausschneiden. Zwei Stoffstücke ergeben das Kissen, das gefüllt wird und 2 Stoffstücke ergeben die Klappe.
- Klettband zum Aufnähen, Länge 15 cm, Nicht das zum Kleben verwenden, es verklebt deine Nadel. Bügeln nicht über das Flauschband des Klettverschlusses, es greift sonst nicht mehr. Das Hakenband wird auf dem Kissenteil und das Klettband auf der Klappe angenäht.

Lege das Hakenband des Klettverschlusses 2 cm vom unteren Rand mittig auf die lange Seite des Stoffes für das Kissen. Seitlich hast du dann je einen Abstand von 4,5 cm



Nähe das Band fest, zum Fixieren kannst du eine Klammer oder Stylofix s.o. verwenden. Das Klettband muss gut festgenäht werden. Unrunde es am besten zweimal mit der Nähmaschine oder nähe eine Zickzack-Naht darüber. Beim Hakenband geht das aber nur auf der Rückseite.

Lege dann die beiden Stoffstück rechts auf rechts aufeinander, sodass sich das Hakenband innen befindet.

Nähe die beiden Teile mit einer Nahtzugabe von 1 cm zusammen und lasse auf der kurzen Seite eine Wendeöffnung von 6 cm.

Kürze die Ecken vorsichtig ein, wende das Kissen auf rechts, forme die Ecken aus und bügle die Ränder der Wendeöffnung nach innen (nicht über das Klettband bügeln!).



Für das Klappenteil kannst du, wenn du magst, ein Stoffstück mit einer Borte verzieren. Das ergibt dann das Oberteil der Klappe.



Nähe nun das Klappenteil genauso zusammen wie das Kissentheil. Hier legst du das Flauschband des Klettverschlusses 2 cm vom Rand entfernt mittig auf den Stoff und nähst es fest, indem du es zweimal umrundest.

Beim Zusammennähen befinden sich das Flauschband und die Borte innen.

Das gewendete Klappenteil kannst du an die beiden Seiten und am unteren Rand knappkantig umsäumen, verschließe dabei die Wendeöffnung. Die obere dem Klettband gegenüberliegende Seite lässt du erst mal aus.



Nähe nun das Klappenteil an der oberen langen Seite des Kissenteils gut fest, achte darauf, dass die beiden Klettverschluss-Teile gut aufeinanderpassen.

Du kannst das untere Kissenteil nun mit einer Füllwatte füllen, die die Voraussetzungen wie oben beschrieben erfüllt. Falls du das Kissen füllst, kannst du die Wendeöffnung des Kissens mit einer Naht verschließen. Falls du es nicht füllst, schick es bitte mit offener Wendeöffnung an uns ab. Wir füllen es dann und verschließen die Naht.



Beispiele für fertige Portkissen und weitere Informationen zum Projekt findest du auf Instagram **@kraftbeutel** und auf der Website **www.kraftbeutel.de**

Wer uns beim Nähen unterstützen will, ist herzlich willkommen. Bitte setze Dich mit uns in Verbindung, dann erhältst Du alle erforderlichen weiteren Informationen.

Kontakt: **mail@bodenheimer-landfrauen.de**

Website: **www.bodenheimer-landfrauen.de**

Instagram: bodenheimerlandfrauen

Facebook :Bodenheimer LandFrauen2018

Wir freuen uns auch über Geld-Spenden, die dem Projekt für den Ankauf von Material zugutekommen.

Spendenkonto der Bodenheimer Landfrauen

Volksbank Alzey-Worms eG

IBAN DE25 5509 1200 0029 8462 00

BIC GENODE61AZY

Copyright

Das Copyright für diese Anleitung und alle Fotos lautet **(c) Angela Neumann**. Die Anleitung darf für Personen und Gruppen, die sich an dem Projekt beteiligen oder sich für vergleichbare soziale ehrenamtliche Projekte engagieren, veröffentlicht, geteilt und vervielfältigt werden. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet.