

# Pelvic-Kissen

Ein ehrenamtliches Projekt für Patientinnen und Patienten  
der gynäkologisch-onkologischen Station der  
Klinik und Poliklinik für Geburtshilfe und Frauengesundheit  
Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Langenbeckstr.1  
55131 Mainz

Instagram @kraftkissen  
[www.kraftbeutel.de](http://www.kraftbeutel.de)

Stand: 28.3.2023

## Allgemeines



Das Pelvic Kissen dient der Stütze des Beckens nach einer Unterleibs-OP.  
Es ist eigentlich ein ganz normales Kissen, sollte aber bestimmte Maße haben, um den  
medizinisch erwünschten Zweck der Entlastung zu erfüllen.

## Nähanleitung

Das fertige Kissen sollte das Außenmaß 46 x 30 cm haben.

Es werden ca. 160 g Füllwatte von guter Qualität eingefüllt, die bei 60 Grad maschinenwaschbar sein muss. Es wird kein separates Innenkissen genäht, die Außenhülle wird gefüllt und verschlossen. Die Füllwatte wird zentral vom Orga-Team eingefüllt (Infos siehe unten). Das Kissen kann bei Bedarf mit Füllung bei 60 Grad gewaschen werden.

- Stoffauswahl: Bitte wähle einen Stoff aus, der aus Baumwolle oder Leinen besteht und bei mindestens 60 Grad waschbar ist. Deko-Stoffe aus Kunstfaser sind nicht geeignet. Die Stoffe sollen einfarbig oder bunt gemustert sein, am besten geeignet sind frische und fröhliche Farben. Gerne dürfen die Kissen auch mit weichen Borten oder Applikationen verziert werden. Bitte keine rein weißen Kissen nähen.
- Grundsätzlich möchten wir bei diesem Projekt auch gerne den Upcycling Gedanken unterstützen. Die Vorder- und Rückseite der Kissen dürfen auch gerne aus zwei verschiedenen Stoffen bestehen. Da man recht viel Stoff benötigt, könnte man für die Vorderseite einen schönen bunten Stoff wählen und für die Rückseite z.B. Stoff von Bettlaken oder Tischdecken verwerten. Es können auch kleinere Reststücke mit der Patchwork-Technik zusammen gesetzt werden. Man darf kreativ und phantasievoll sein.
- Für das Ausschneiden des Stoffes kann man sich eine Schablone aus Pappe erstellen.



Mit Nahtzugabe sollte diese die **Maße 48 x 32 cm** haben.

- Wenn man für beide Seiten den gleichen Stoff verwendet, kann man den Stoff im Stoffbruch legen, dann spart man sich eine Naht. Wenn man verschiedene Stoffe nimmt oder Reststücke verwendet, so schneidet man den Stoff nach diesem Maß 2 mal aus.
- Die Kanten des Stoffes sollten mit Zickzackstich oder mit der Overlock-Maschine versäubert werden. Alternativ kann man die Stoffstücke auch mit der Zickzackschere ausschneiden, dann aber bitte den Stoff größer mit einer Naht-Zugabe von 2 cm berechnen.

- Die beiden Stoffstücke rechts auf rechts legen, mit Stecknadeln zusammen stecken und zusammen nähen, dabei auf einer der beiden kurzen Seiten eine Wendeöffnung von ca. 15 cm lassen. Diese sollte mittig auf der Seite sein.



- Das Kissen auf rechts wenden. Die Nähte und Ecken ausformen und bügeln.
- Das Kissen ist damit schon versandfertig, denn die richtige Füllwatte wurde von der Frauenklinik zentral bestellt und wird vom Orga-Team eingefüllt. Dieses wird auch das Logo aufnähen, die Seitennaht verschließen und die fertigen Kissen der Klinik übergeben.

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

Alle Näharbeiten werden unter dem Motto „Frauen Leben Stärken“ in ehrenamtlicher Arbeit geleistet. Wir freuen uns über Spenden, die dem Projekt für den Ankauf von Material zugutekommen.

Dafür gibt es bei der Unimedizin Mainz das Spendenkonto **IBAN DE83 5505 0120 0000 000 75**, Sparkasse Mainz. Bitte unbedingt als Verwendungszweck angeben: **9820040 Kraftkissen“**

Kontakt:

[kontakt@kraftbeutel.de](mailto:kontakt@kraftbeutel.de)

Projektverantwortliche: Angela Neumann und Katharina Roos, onkologische Fachkrankenschwester

### 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.