

# Blutungen im Blick

Eine Blutungs-Checkliste  
für ältere Kinder mit Hämophilie

HaemCare™

## Wie erkenne ich eine Blutung?

### Achte bitte auf

- Blutergüsse, mit oder ohne Schwellung
- Schwellungen
- unterschiedlich dicke Arme/Beine
- Unterschiede in der Beweglichkeit von Armen/Beinen
- Taubheitsgefühl
- Schwäche
- Druckempfindlichkeit
- Kribbeln
- Spannungsgefühl
- Schmerzen
- erwärmte Haut/Gelenke
- Schwindel
- Kopfschmerzen

**Rufe so bald wie möglich das Hämophiliezentrum an oder gehe direkt dorthin, wenn Du vermutest, dass es bei Dir zu einer Blutung in einem dieser Bereiche gekommen ist:**

**Auge | Gesicht | Hals | Hüfte oder Leiste**

Je besser Du weißt, wie Du eine Blutung erkennst, desto rascher kannst Du sie stoppen. Diese Checkliste mit Hinweisen hilft Dir.

Wenn Du auch nur eines dieser Symptome feststellst, informiere sofort einen Erwachsenen.

### Kopf\*

- Normales Gehen erschwert
- Ohren- oder Nasenbluten
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Starke Schläfrigkeit
- Verschwommenes Sehen

### Bauch

- Roter oder brauner Urin
- Roter oder schwarzer Stuhlgang
- Rotes oder schwarzes Erbrochenes (kann wie Kaffeesatz aussehen)\*
- Probleme, zur Toilette zu gehen\*

### Muskeln

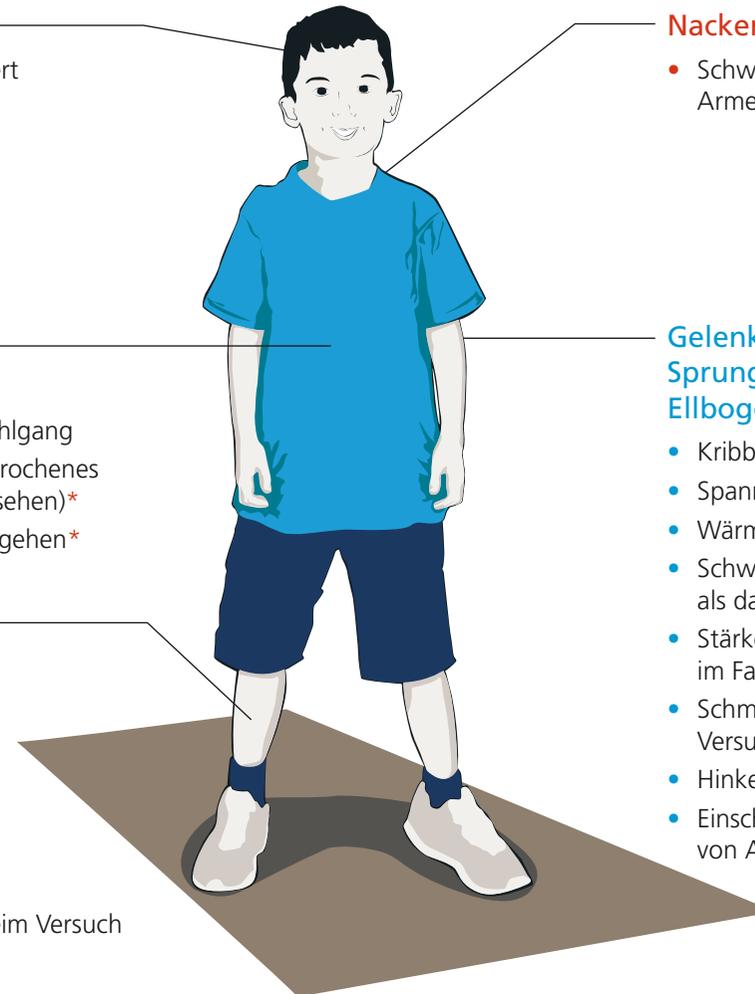
- Spannungsgefühl
- Wärme
- Schwellung
- Einschränkungen der Beweglichkeit von Armen/Beinen
- Hinken
- Schmerzen, besonders beim Versuch zu gehen

### Nacken und Rücken\*

- Schwache oder schmerzende Arme/Beine

### Gelenke (z. B. Knie, Knöchel, Sprunggelenk, Schulter oder Ellbogen)

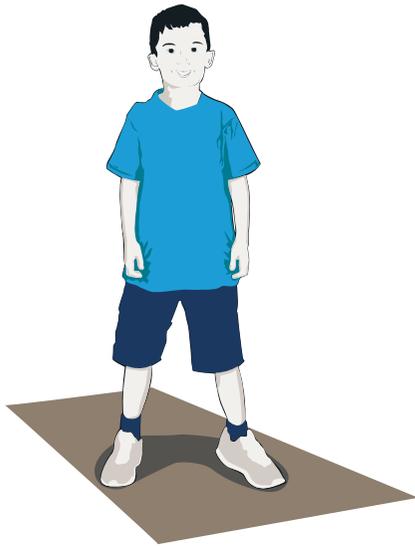
- Kribbelgefühl
- Spannungsgefühl
- Wärme
- Schwellung, das Gelenk ist dicker als das auf der anderen Seite
- Stärker werdende Schmerzen im Falle der Nichtbehandlung
- Schmerzen, besonders beim Versuch zu gehen
- Hinken
- Einschränkungen der Beweglichkeit von Armen/Beinen



\* DIESE SYMPTOME ERFORDERN EINE NOTÄRZTLICHE BEGUTACHTUNG

# Behandlung von Gelenkblutungen

## Empfehlungen für ältere Kinder



Novo Nordisk hat **HaemCare™** ins Leben gerufen, um Menschen mit Hämophilie, deren Familien sowie behandelnde Ärzte, Betreuer und Therapeuten zu unterstützen.

HaemCare™ ist Bestandteil der internationalen Changing Haemophilia® Initiative.

Mit HaemCare™ bieten wir ein umfassendes Angebot an Serviceleistungen und stehen bei Fragen oder Anregungen jederzeit zur Verfügung.

**changing haemophilia®**

Gelenkblutungen verursachen Schäden an den Gelenken, die sich mit der Zeit verschlimmern. Dadurch entstehen Schmerzen, die z. B. Deine Gehfähigkeit beeinträchtigen. Allerdings gibt es einige Dinge, die Du aktiv für die Gesundheit Deiner Gelenke tun kannst.

**Blutungen können Angst machen, deshalb hilft es, im Voraus zu planen. Dein Hämophiliezentrum kann Dir helfen, auf Dich abgestimmte Pläne zu erstellen.**

### Wichtig ist, Blutungen schnell zu behandeln:

- Eine frühe Behandlung bedeutet weniger Blut im Gelenkspalt.
- Behandle so früh wie möglich, idealerweise innerhalb der ersten zwei Stunden.
- WARTENICHT, bis Schmerzen auftreten oder die Gelenkbeweglichkeit eingeschränkt ist, bevor Du mit der Behandlung beginnst.

### Spüren, wann eine Blutung auftritt, ist der erste Schritt, um darauf zu reagieren.

Wie alle Blutungen sollten Gelenkblutungen nach Empfehlung Deines Hämophiliezentrums behandelt werden. Die Behandlung kann die Gabe von Gerinnungsfaktoren im Rahmen der Heimselbstbehandlung oder in einem Hämophiliezentrum einschließen.

- Durch die Heimselbstbehandlung vermeidest Du Verzögerungen und Fahrten in die Klinik.
- Dein Arzt hilft Dir bei der Entscheidung, ob Du Dich bereits selbst behandeln kannst.

### Was kannst Du sonst noch tun? 5er-Regel:

- **Schutz** – Bewahre das verletzte Gelenk vor weiteren Schäden, ggf. durch eine Gehhilfe oder eine Schlinge.
- **Ruhe** – Schone das Gelenk für mindestens 24 Stunden oder länger.
- **Eis** – Die Anwendung von Eis kann helfen, Schmerzen zu lindern. Dafür werden Eisstücke in ein feuchtes Tuch gewickelt und alle zwei Stunden für 10–15 Minuten aufgelegt. Eis NIEMALS direkt auf die Haut legen.
- **Druck** – Anlegen eines Druckverbandes oder Kompressionsstrumpfes am verletzten Gelenk für die ersten 24 Stunden. Prüfe öfters, ob die Wickelung nicht zu fest ist.

- **Hochlagern** – Hochlagerung des betroffenen Gelenks unterstützt das Abschwellen und kann Nachblutungen verhindern.

### Was kannst Du zusätzlich tun? Achte auf eine gesunde Lebensweise.

- Die Lebensweise – wie die allgemeine Fitness, die Kontrolle Deines Körpergewichts sowie die Schärfung des Bewusstseins dafür, welche Aktivitäten den Gelenken helfen oder schaden, tragen zum Schutz Deiner Gelenke bei.
- Wichtig ist auch ein frühzeitiger und regelmäßiger Kontakt mit Deinem Hämophiliepezialisten hinsichtlich Veränderungen in Deinen Gelenken.

**Bei größeren Blutungen wende Dich im Zweifelsfall an Dein Hämophiliezentrum.**

**NAME UND ADRESSE DES HÄMOPHILIEZENTRUMS:**

**TELEFONNUMMERN:**

**Tagsüber:**

**Notfall:**

**Novo Nordisk Pharma GmbH,  
Brucknerstraße 1, 55127 Mainz**  
Tel.: 06131-9030, Fax: 06131-9031370, [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de)

Changing Haemophilia® ist eine eingetragene Marke der Novo Nordisk Health Care AG und der Apis-Stier ist eine eingetragene Marke von Novo Nordisk A/S.  
© 2017 Novo Nordisk Healthcare AG, Zurich, Switzerland.

