

Blutungen im Blick

Eine Blutungs-Checkliste
für Jugendliche und Erwachsene mit Hämophilie

HaemCare™

Wie erkenne ich eine Blutung?

Achten Sie 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

Rufen Sie so bald wie möglich Ihr Hämophiliezentrum an oder begeben Sie sich direkt dorthin, wenn Sie vermuten, dass es bei Ihnen zu einer Blutung in einem dieser Bereiche gekommen ist:

Auge | Gesicht | Hals | Hüfte oder Leiste

Je besser Sie eine Blutung erkennen, desto rascher können Sie diese stoppen.
Wenn Sie etwas Ungewöhnliches spüren, sollten Sie reagieren.

Kopf*

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

Nacken und Rücken*

- Schwache oder schmerzende Arme/Beine

Bauch

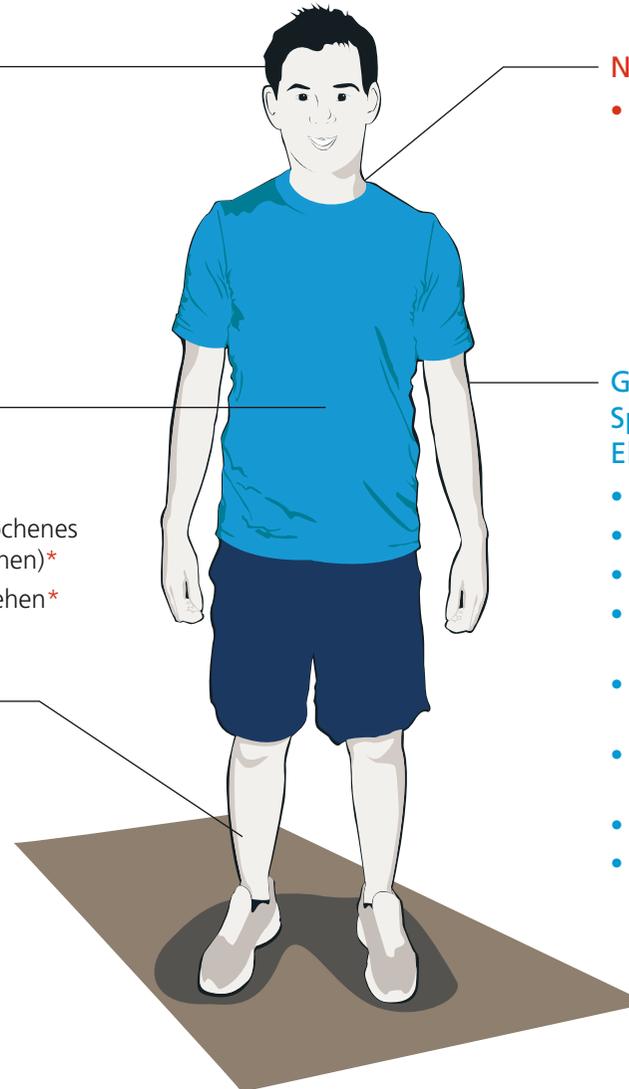
- Roter oder brauner Urin
- Roter oder schwarzer Stuhl
- Rotes oder schwarzes Erbrochenes (kann wie Kaffeesatz aussehen)*
- Probleme, zur Toilette zu gehen*

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

Muskeln

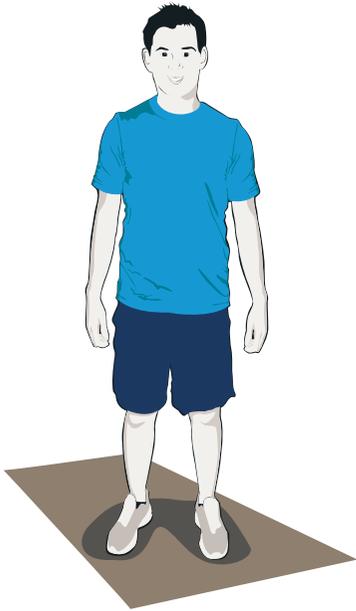
- Spannungsgefühl
- Wärme
- Schwellung
- Einschränkung der Beweglichkeit von Armen/Beinen
- Hinken
- Schmerzen, insbesondere beim Versuch zu gehen



* DIESE SYMPTOME ERFORDERN EINE NOTÄRZTLICHE BEGUTACHTUNG

Behandlung von Gelenkblutungen

Empfehlungen für Jugendliche und Erwachsene



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 und ihre Beweglichkeit wird beeinträchtigt. Allerdings gibt es einige Dinge, die Sie aktiv für die Gesundheit Ihrer Gelenke tun können, um die Auswirkungen von Gelenkschäden zu begrenzen.

Wichtig ist, Blutungen schnell zu behandeln:

- Eine frühe Behandlung bedeutet weniger Blut im Gelenkspalt.
- Behandeln Sie so früh wie möglich, idealerweise innerhalb der ersten zwei Stunden – WARTEN SIE NICHT mit der Behandlung, bis Schmerzen auftreten oder die Gelenkbeweglichkeit eingeschränkt ist.

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

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

- Durch die Heimselbstbehandlung vermeiden Sie Verzögerungen und Fahrten in die Klinik.
- Wenn ein – gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelter – Therapieplan vorliegt, können Sie rasch reagieren.
- Wenn Sie sich selbst behandeln können, ist es sinnvoll, den Faktor zur Behandlung unterwegs mitzuführen, auch wenn Sie nur kurz unterwegs sind.

Was können Sie außerdem tun? 5er-Regel:

- **Schutz** – Bewahren Sie das verletzte Gelenk vor weiteren Schäden, ggf. durch Nutzung einer Gehhilfe oder Schlinge.
- **Ruhe** – Schonen Sie 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 Druckverbands oder Kompressionsstrumpfs am verletzten Gelenk für die ersten 24 Stunden. Prüfen Sie öfters, ob die Wicklung nicht zu fest ist.

Der Druck hilft, die Schwellung zu reduzieren und eine raschere Genesung herbeizuführen.

- **Hochlagern** – Hochlagerung des betroffenen Gelenks verringert den Druck in den lokalen Blutgefäßen, unterstützt das Abschwellen und kann Nachblutungen verhindern.

Was können Sie zusätzlich tun?

Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise

- Die Lebensweise – wie die allgemeine Fitness, die Kontrolle Ihres Körpergewichts sowie die Schärfung des Bewusstseins dafür, welche Aktivitäten den Gelenken helfen oder schaden, tragen zum Schutz Ihrer Gelenke bei.
- Wichtig ist auch ein frühzeitiger und regelmäßiger Kontakt mit Ihrem Hämophilie spezialisten hinsichtlich Veränderungen in Ihren Gelenken.

Bei größeren Blutungen wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihr Hämophiliezentrum.

NAME UND ADRESSE DES HÄMOPHILIEZENTRUMS:

TELEFONNUMMERN:

Tagsüber:

Notfall:

**Novo Nordisk Pharma GmbH,
Brucknerstraße 1, 55127 Mainz**
Tel.: 06131-903 0, Fax: 06131-903 1370, 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.

