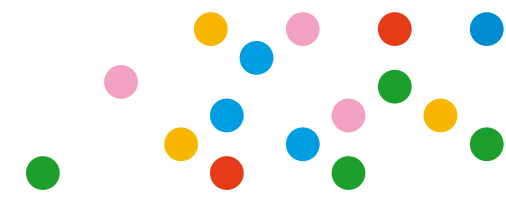


Blutungen im Blick

Eine Blutungs-Checkliste
für ältere Kinder mit Hämophilie



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 sobald 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 rascher und sicherer du eine Blutung erkennst, desto schneller kannst du sie stoppen. Diese Checkliste hilft dir dabei.

Wenn du auch nur eine der Beschwerden aus der Liste bemerkst, 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

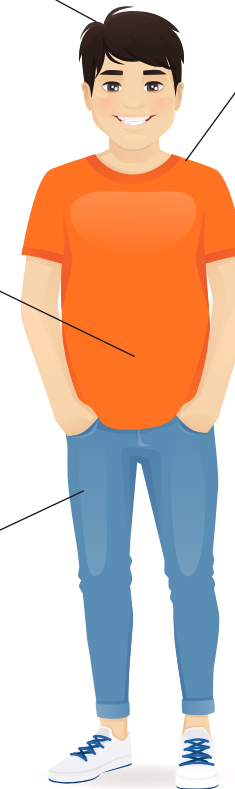
- Spannungsgefühl
- Wärme
- Schwellung
- Einschränkungen der Beweglichkeit von Armen/Beinen
- Hinken
- Schmerzen, besonders beim Versuch zu gehen

Nacken und Rücken

- Schwache oder schmerzende Arme/Beine*

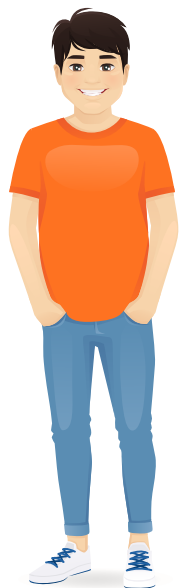
Gelenke (z. B. Knie, Knöchel, Sprunggelenk, Schulter oder Ellbogen)

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



Behandlung von Gelenkblutungen

Empfehlungen für ältere Kinder



Wiederholte Blutungen können deinem Gelenk auf Dauer schaden. Sie verursachen Schmerzen und beeinträchtigen die Beweglichkeit. Mit den folgenden Tipps hilfst du deinen Gelenken, gesund zu bleiben.

Blutung? Schnell sein!

Behandle eine Blutung so schnell wie möglich – am besten innerhalb der ersten zwei Stunden.

Warte nicht, bis Schmerzen auftreten oder du das Gelenk nicht mehr richtig bewegen kannst.

Dein Plan für den Akutfall

Blutungen können Angst machen. Gemeinsam mit deinem Hämophiliezentrum kannst du einen Plan für dich erstellen. Dann weißt du immer, was zu tun ist.

- Blutungen kann man zuhause oder im Hämophiliezentrum behandeln.
- Bei der Behandlung zuhause sparst du bei einer Blutung wertvolle Zeit.
- Dein Hämophiliezentrum hilft dir bei der Entscheidung, ob du dich bereits selbst behandeln kannst.

Stark durch den Alltag

Bleib fit! Das ist das Beste, was du für deine Gelenke tun kannst. Wenn du dich regelmäßig bewegst und ausgewogen isst, hältst du dein Gewicht. Gleichzeitig baust du starke Muskeln auf, die deine Gelenke schützen.

Und was hilft noch? Die 5er-Regel:

- 1 Schutz**
Schone das verletzte Gelenk. Zum Beispiel mit einer Gehhilfe oder einer Schlinge.
- 2 Ruhe**
Halte das Gelenk für mindestens 24 Stunden ruhig.
- 3 Eis**
Kühlung hilft gegen Schmerzen. Dazu kannst du in ein Tuch gewickelte Eiswürfel oder ein Kühlpack alle zwei Stunden für 10–15 Minuten auf das Gelenk legen. Eis bitte niemals direkt auf die Haut legen.
- 4 Druck**
Ein Druckverband oder ein Kompressionsstrumpf in den ersten 24 Stunden verringert die Schwellung. Achte darauf, dass der Druck sich nicht unangenehm anfühlt.
- 5 Hochlagern**
Leg das Gelenk hoch. Das wirkt abschwellend und kann Nachblutungen verhindern.

NAME UND ADRESSE DES HÄMOPHILIEZENTRUMS

TELEFONNUMMERN

Tagsüber:

Notfall: