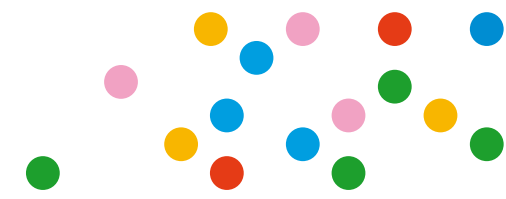


Blutungen im Blick

Eine Blutungs-Checkliste
für Jugendliche und Erwachsene mit Hämophilie



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



Wenden Sie sich direkt an Ihr Hämophiliezentrum, wenn Sie vermuten, dass es an einer der folgenden Stellen zu einer Blutung gekommen ist:

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

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

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, insbesondere 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 Jugendliche und Erwachsene



Gelenkblutungen verursachen Schäden an den Gelenken. Dadurch entstehen Schmerzen und die Beweglichkeit wird beeinträchtigt. Unterstützen Sie jetzt die Gesundheit Ihrer Gelenke und beugen Sie Gelenkschäden aktiv vor.

Blutung? So schnell wie möglich behandeln!

- Eine schnelle Behandlung bedeutet weniger Blut im Gelenk.
- Behandeln Sie am besten innerhalb der ersten zwei Stunden.
- Warten Sie nicht, bis Schmerzen auftreten oder die Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Ihr Therapieplan für den Akutfall

Behandeln Sie Gelenkblutungen nach den Empfehlungen Ihres Hämophiliezentrum. Die Behandlung kann zuhause oder im Hämophiliezentrum erfolgen.

- Ein mit Ihrem Hämophiliezentrum entwickelter Therapieplan hilft Ihnen, bei einer akuten Blutung schnell zu reagieren.
- Bei der Heimselbstbehandlung sparen Sie im Akutfall wertvolle Zeit.
- Nehmen Sie den Faktor auch unterwegs mit.
- Bei einer größeren Blutung wenden Sie sich im Zweifel an Ihr Hämophiliezentrum.

Ihre Fitness ist die beste Voraussetzung für gesunde Gelenke

Um die Gelenkschäden zu verhindern, ist Ihre Fitness wichtig. Achten Sie auf Ihr Gewicht, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Lernen Sie Ihre Gelenke kennen und spüren Sie, was guttut.

Besprechen Sie Veränderungen im Gelenk zeitnah mit Ihrem Hämophiliezentrum.

Und was hilft noch? Die 5er-Regel:

- 1 Schutz**
Schonen Sie das verletzte Gelenk – zum Beispiel mit einer Gehhilfe oder eine Schlinge.
- 2 Ruhe**
Halten Sie das Gelenk für 24 Stunden oder länger ruhig.
- 3 Eis**
Kühlung kann dabei helfen, die Schmerzen zu lindern. Legen Sie in ein Tuch gewickelte Eiswürfel oder ein Kühlpack alle zwei Stunden für 10–15 Minuten auf das Gelenk. Eis bitte niemals direkt auf die Haut legen.
- 4 Druck**
Ein Druckverband oder Kompressionsstrumpf hilft innerhalb der ersten 24 Stunden dabei, die Schwellung zu reduzieren und eine rasche Heilung zu fördern. Achten Sie auf einen angenehmen Druck.
- 5 Hochlagern**
Legen Sie das Gelenk hoch. Das wirkt abschwellend und kann Nachblutungen verhindern.

NAME UND ADRESSE DES HÄMOPHILIEZENTRUMS

TELEFONNUMMERN

Tagsüber:

Notfall: