### **Blutungen im Blick**

Eine Blutungs-Checkliste für Eltern von Kindern mit Hämophilie

## Spezielle Anzeichen für Gelenkblutungen

#### Schauen Sie nach

- Blutergüssen, mit oder ohne Schwellung
- Schwellungen
- Unterschiedlich dicken Armen/Beinen
- Unterschieden in der Beweglichkeit von Armen/Beinen

#### Fühlen Sie nach

- Erwärmter Haut/Gelenken
- Schwellungen
- Berührungsempfindlichkeit von Gelenken und Muskeln

#### Achten Sie auf

- Weinen oder Unbehagen beim Hochnehmen
- Unruhe ohne erkennbaren Grund
- Schwierigkeiten beim Umdrehen, Krabbeln, Stehen oder Greifen nach Gegenständen

In diesen Bereichen sind Blutungen besonders schwerwiegend:

Auge | Gesicht | Hals | Hüfte oder Leiste

Rufen Sie so bald wie möglich Ihr Hämophiliezentrum an oder begeben Sie sich mit Ihrem Kind direkt dorthin.





#### Kopf/Hals —

- Erbrechen und/oder Krämpfe\*
- Schwierigkeiten beim Krabbeln oder Stehen\*
- Ohren- oder Nasenbluten\*
- Schwierigkeiten beim Atmen\*
- Reizbarkeit, Schläfrigkeit, Schwierigkeiten beim Aufwachen\*

#### Bauch —

- Roter oder brauner Urin
- Roter oder schwarzer Stuhlgang
- Rotes oder schwarzes Erbrochenes (kann wie Kaffeesatz aussehen)\*
- Probleme beim Urinieren oder beim Stuhlgang\*

#### Muskeln —

- Verringerte Beweglichkeit von Armen/Beinen
- Schwellung, mögliche Wärme und Verhärtung bei Berührung des betroffenen Bereichs
- Weinen bei Bewegung oder Berührung des Bereichs
- Hinken
- Mangelnder Wille, den betroffenen Arm oder das betroffene Bein einzusetzen
- Unfähigkeit, beim Gehen oder Stehen eine Ferse auf den Boden zu setzen



 Schwäche oder Schmerzen in Armen/Beinen\*

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

- Das Kind schont sein Gelenk
- Bewegungseinschränkung
- Mangelnder Wille, den betroffenen Arm oder das betroffene Bein zu nutzen
- Unfähigkeit zu greifen oder zu treten
- Wärme und Schwellung im Gelenkbereich
- Weinen oder Unbehagen beim Bewegen des Gelenks
- Hinken
- Unfähigkeit, beim Gehen oder Stehen eine Ferse auf den Boden zu setzen

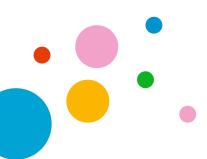




# Behandlung von Gelenkblutungen

Empfehlungen für Eltern von 0-bis 6-Jährigen





Blutungen verursachen Schäden an den Gelenken. Dadurch entstehen Schmerzen und die Beweglichkeit wird beeinträchtigt. Unterstützen Sie die Gelenkgesundheit Ihres Kindes 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 Hämophiliezentrums.

Eine Behandlung zuhause oder im Hämophiliezentrum ist möglich – Ihr\*e Arzt\*Ärztin wird Sie dazu beraten.

#### Eine gesunde Lebensweise schützt die Gelenke

Fördern Sie bei Ihrem Kind ein gesundes Gewicht, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Das schützt und stärkt die Gelenke.

Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, welche Tätigkeiten den Gelenken guttun – und welche nicht.

#### Und was hilft noch? Die 5er-Regel:



#### Schutz

Schonen Sie das verletzte Gelenk – zum Beispiel mit einer Gehhilfe oder eine Schlinge.



#### Ruhe

Halten Sie das Gelenk für 24 Stunden oder länger ruhig.



#### Fis

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.



#### Druck

Ein Druckverband oder Kompressionsstrumpf innerhalb der ersten 24 Stunden hilft, die Schwellung zu reduzieren und die Heilung zu fördern. Achten Sie auf einen angenehmen Druck.

Vorsicht bei kleinen Kindern, die nicht sagen können, dass der Verband zu fest ist.



#### Hochlagern

Legen Sie das Gelenk hoch. Das wirkt abschwellend und kann Nachblutungen verhindern.

#### NAME UND ADRESSE DES HÄMOPHILIEZENTRUMS

#### **TELEFONNUMMERN**

Tagsüber:

Notfall:



