

Patienten  nah!

ST. NIKOLAUS-HOSPITAL EUPEN

Hufengasse 4-8

B – 4700 EUPEN

Tel.: 087/59 95 99

Leben mit gerinnungshemmenden Tabletten

**INFORMATION
PATIENT
SCHULUNG**

Ihr Arzt hat Ihnen eine Behandlung mit gerinnungshemmenden Tabletten verordnet.

Die richtige Einnahme dieses Medikamentes ist für Sie lebenswichtig. Neben den Erklärungen Ihres Arztes und des Pflegeteams soll diese Broschüre Ihnen helfen, die Behandlung wirksam in den Griff zu bekommen.

Wie funktionieren die Medikamente?

Die Gerinnungshemmer (auch „Anti-Vitamin K“ oder „Antikoagulantien“ genannt, z.B. Sintrom® oder Marcoumar®) verringern den Vitamin K – Gehalt im Körper. Das Vitamin K beeinflusst verschiedene Faktoren, die bei der Blutgerinnung eine Rolle spielen. Diese Medikamente verhindern die Bildung von Blutgerinnseln: das Blut wird flüssiger. Damit wir bei einer Verletzung aber nicht verbluten, müssen diese Medikamente richtig dosiert werden.

Wie wird die Wirkung der Gerinnungshemmer kontrolliert?

Die Wirkung des Medikamentes wird bei regelmäßigen Blutabnahmen kontrolliert. Die Häufigkeit dieser Blutkontrollen wird von Ihrem Arzt bestimmt. Am besten machen Sie diese Kontrollen immer im gleichen Labor. Bei der Blutanalyse sucht man nach dem INR oder PTT(=Quick)-Wert.

Um zu wissen, ob Ihr Resultat korrekt ist, fragen Sie Ihren Arzt nach den Grenzwerten, zwischen denen sich **Ihre** Resultate befinden müssen.

Es ist möglich, dass Sie nicht jeden Tag die gleiche Dosierung einnehmen müssen.

Achtung: eine Person, die Gerinnungshemmer einnimmt, hat das Blut flüssiger. Die Gerinnung verläuft viel langsamer, ein Bluten dauert daher länger.

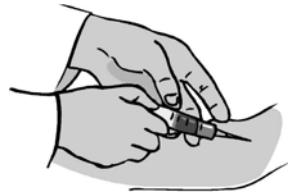
Worauf müssen Sie im Alltag achten?

Während der gesamten Behandlungsdauer müssen Sie folgende Ratschläge berücksichtigen:



- Nehmen Sie die Gerinnungshemmer jeden Tag **zur gleichen Uhrzeit** ein, am besten **abends um 20 Uhr**. Da die Blutabnahmen morgens durchgeführt werden, können Sie auf Verordnung des Arztes bei Bedarf die Dosis noch am gleichen Tag anpassen.
- Sollten Sie die Einnahme an einem Abend vergessen haben, **nehmen Sie auf keinen Fall am nächsten Tag die doppelte Menge!** Kontaktieren Sie Ihren Arzt, er wird Ihnen sagen, was zu tun ist.

- **Verändern Sie niemals** die Dosierung, den Rhythmus oder die Dauer der Behandlung ohne Absprache mit Ihrem Arzt.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie immer **einen ausreichenden Vorrat** an Tabletten haben.
- Halten Sie die **Termine für die Blutabnahmen** sorgfältig ein. Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können oder vergessen haben, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt, um das weitere Vorgehen zu besprechen.
- Bei einer geplanten Operation, Untersuchung oder Zahnbehandlung müssen die Gerinnungshemmer **eventuell schon eine Woche vorher abgesetzt** und durch Spritzen ersetzt werden. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, was zu tun ist.



- **Melden Sie frühzeitig** die Einnahme der gerinnungshemmenden Tabletten jeder Person, die Sie behandelt: Zahnarzt, Apotheker, KrankenpflegerIn, Anästhesist, Chirurg, Fußpfleger, Kinesitherapeut, Gynäkologe, Auch Ihre Familie und Ihr Arbeitgeber sollten informiert werden.

- Führen Sie immer ihren **Behandlungsausweis** mit sich, hüten Sie diesen wie Ihren Personalausweis. In Notsituationen ist so jeder rettende Arzt entsprechend informiert.



- Nehmen Sie **keine anderen Medikamente** ohne Wissen Ihres Arztes oder des Apothekers ein. Besonders bei fieber-, schmerz- und entzündungshemmenden Mitteln wie z.B. Aspirin® ist Vorsicht geboten: diese können die Gerinnung beeinflussen.



- Vermeiden Sie **intramuskuläre Injektionen**, die eine örtliche Blutung (Bluterguss) verursachen können.
- Im Falle eines Unfalls oder einer Schnittwunde bringen Sie einen **Druckverband** an. Falls es sich um eine größere Wunde handelt, suchen Sie Ihren Arzt auf.

- Manche **Nahrungsmittel** enthalten Vitamin K und können die Wirkung der Gerinnungshemmer vermindern. Dies sind vor allem die meisten Kohlsorten, grünes



Gemüse (Spinat, Fenchel, Petersilie, Kopfsalat, ...), Tomaten, Spargel, Avocados, Innereien, Senf, Wein, Schränken Sie also den Verzehr dieser Lebensmittel ein. Die **Ernährungsberaterin** kann Ihnen hierzu weitere Informationen geben.

- Auch **Alkohol im Übermaß** kann die Blutgerinnung beeinflussen. Außerdem ist die Verletzungsgefahr groß, wenn man nicht mehr sicher auf den Beinen ist.

- Vermeiden Sie grobe, gefährliche (Kampf-) **Sportarten**, bei denen Sie sich verletzen könnten. Wandern, Schwimmen, Fahrrad fahren und Gymnastik sind die idealen Sportarten für Sie.



- Seien Sie vorsichtig bei schweren manuellen Arbeiten und benutzen Sie eine **angemessene Schutzkleidung**.

➤ Benutzen Sie statt einer Rasierklinge den **elektrischen Rasierer**.

- Benutzen Sie eine **weiche Zahnbürste**, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.



- Zahlreiche Erkrankungen können die Blutgerinnung und somit auch die Dosierung des Anti-Vitamin K verändern. **Informieren** Sie also Ihren Arzt über jede auftretende Krankheit.

- Die **Menstruationsblutung** kann stärker sein als üblich.

- Da von einer Schwangerschaft dringend abgeraten wird, sollten Sie mit Ihrem Arzt über eine **angepasste Verhütungsmethode** reden.



- **Rauchen** kann ebenfalls die Blutgerinnung erhöhen, ist auch im Allgemeinen schädlich für Ihre Gesundheit.

**Kontaktieren Sie unverzüglich
Ihren Arzt in folgenden Fällen:**

- **Nasen- oder Zahnfleischbluten**
- **Blutergüsse**
- **Blut im Urin**
- **Blut im Stuhlgang oder schwarzer Stuhl**
- **nicht aufhörendes Bluten einer Wunde**
- **Übergeben, blutiger Auswurf**
- **ungewöhnliche Müdigkeit**
- **Atemlosigkeit**
- **Blässe, unerklärliches Unwohlsein**
- **Kopfschmerzen, die durch die übliche Behandlung nicht gelindert werden**
- **Fieber oder Hautausschläge**

Tagebuch

Um Ihre Behandlung im Alltag besser zu verwalten, sollten Sie einige wichtige Daten und Resultate festhalten. Das folgende Tagebuch kann Ihnen dabei eine Hilfe sein.

Es dient auch als wichtige Unterlage für Ihren Arzt, der somit eine Übersicht über Ihren Therapieverlauf erhält.

Wie soll das Tagebuch benutzt werden?

Medikament: schreiben Sie den Namen des Medikamentes und seine Dosierung (in mg) ein

Monat: notieren Sie den Monat, in dem Ihre Behandlung beginnt bzw. in dem Sie das Tagebuch zum ersten Mal ausfüllen

Tag: tragen Sie den Wochentag ein, der dem Datum entspricht. Häufig erinnert man sich besser an Dinge, die z.B. Dienstag vorgefallen sind als an jene, die am 4. April stattfanden

Blutabnahme: machen Sie ein Kreuz an dem Tag, an dem die nächste Blutabnahme vorgesehen ist. Der Arzt wird Ihnen dieses Datum mitteilen.

Quick und/oder INR: notieren Sie das Resultat Ihrer Blutabnahme, d.h. den Quick- oder INR-Wert. Diese Werte werden Ihnen von Ihrem Labor mitgeteilt.

Dosis: notieren Sie die Dosis Ihres Medikamentes. Diese wird Ihnen von Ihrem Arzt mitgeteilt und hängt vom Quick- oder INR-Wert ab.

Beispiel:

Medikament: Sintrom 4 mg			Monat: April		
Datum	Tag	Blutabnahme	Quick	INR	Dosis
1	Sa				
2	So				
3	Mo	X	27 %	2,6	6 mg
4	Di				
5	Mi				
6	Do	X			
7	Fr				
...					

Das vorliegende Tagebuch ist für 14 Monate vorgesehen.

Tragen Sie auch immer Ihren Behandlungsausweis bei sich, dann ist jede Person in Notsituationen über Ihre Behandlung informiert.

*Wir hoffen, dass Sie mit diesem Tagebuch zurecht kommen und wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Behandlung.
Bei weiteren Fragen stehen Ihnen die Ärzte und das Pflegepersonal gerne zur Verfügung.*

Medikament:			Monat:		
Datum	Tag	Blutabnahme	Quick	INR	Dosis
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

PATIS (PATientenInformation und –Schulung): ein Projekt der KPVDB VoG zur Unterstützung der KrankenpflegerInnen in der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Mit freundlicher Unterstützung des Gesundheitsministers der DG und der Krankenhäuser Eupen und St..Vith.
Verantwortlicher Herausgeber: PATIS-Koordination St. Nikolaus-Hospital
12.04.06 angepasst am 07.11.07