

PSYCHOLOGISCHE BETREUUNG:

Nach einer Herzoperation allgemein, besonders aber nach einer Herztransplantation brauchen viele Patienten seelische Unterstützung.



Um mit den Stimmungsschwankungen, mit Angst und Depression und tiefer Traurigkeit fertig zu werden, ist oft professionelle Hilfe durch einen Psychotherapeuten erforderlich.

Oft sind diese seelischen Beeinträchtigungen vorübergehender Natur, denn die meisten Patienten erleben einen Zustand der deutlich verbesserten Lebensqualität relativ bald nach der Operation.

ZUSAMMENFASSUNG

In der Rehaklinik lernen Sie, die Medikamente selbstständig und regelmäßig einzunehmen.

Hier lernen Sie auch Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen.

Sie werden jetzt Fachmann in eigener Sache.

Sie bestimmen selbst über Ihr Verhalten.

Sie wissen, dass Alkohol und Nikotin gesundheitsschädigend wirken, und meiden dies.

Sie wissen, dass zu reichliche Ernährung Gewichtsprobleme verursacht, und dass Bewegungsmangel zu Muskelschwäche und Knochenschwund führt, und machen sich einen entsprechenden Plan.

SELBSTHILFEGRUPPEN:

Selbsthilfegruppen dienen dazu, für den Patienten nach Möglichkeit sowohl körperlich, als auch seelisch ein Optimum zu erzielen.

Dazu gehört die Wiederaufnahme gewohnter Aktivitäten, auch des Berufes, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, Wiedereingliederung in die Familie und das soziale Umfeld.

Übernahme der Verantwortung für die eigene Gesundheit, Information und Erlangen von Kenntnissen über die Besonderheiten einer Transplantation, quasi Experte werden in eigener Sache werden, und gemeinsames Erleben von Hilfsbereitschaft, Unterstützung und Verständnis.

Dr. med. Bärbel Fuhrmann
ehem. Leitende Ärztin der Reha- Klinik Seehof in Teltow

© IOP eV 2013

KONTAKT

Interessengemeinschaft
Organtransplantierte
Patienten e.V

Telefon (030)764 04 593

www.transplantiert.info
info@transplantiert.info



NACH DER TRANSPLANTATION: REHAKLINIK UND DIE ERSTE ZEIT ZU HAUSE



NACH EINER ERFOLGREICHEN TRANSPLANTATION kommen Sie zunächst einmal in eine Rehabilitationsklinik. Das hat zum Ziel, die verloren gegangene Muskelkraft und Ausdauer wieder herzustellen. Gleichzeitig müssen Sie den Umgang mit ihren neuen, lebenslang einzunehmenden Medikamenten erlernen.

Es besteht einerseits lebenslang die Gefahr der Abstoßungsreaktion, andererseits die Disposition zu Infektionskrankheiten. Beide Komplikationen können durch aufmerksame und verantwortungsvolle ärztliche Kontrolluntersuchungen und Patientenmitarbeit in den meisten Fällen vermieden werden.

ORGANABSTOSSUNGSREAKTION:

Das menschliche Immunsystem erkennt Ihr transplantiertes Organ als etwas Fremdes, und versucht es durch eine Abwehrreaktion zu zerstören (abzustoßen).

Deshalb ist eine lebenslange immunsuppressive Therapie erforderlich (z.B. mit Sandimmun optoral (Ciclosporin), Imurek, Certican oder Cellcept und Cortison) Die Dosierung und Wirksamkeitskontrolle ist die Aufgabe des Arztes, eigenmächtige Dosisänderungen sind nicht erlaubt, weil sie zu schweren Komplikationen führen könnten.

Die ersten Anzeichen einer dennoch auftretenden Abstoßungsreaktion sollten so früh wie möglich erkannt werden, um sie sofort intensiv zu behandeln.

Sie sollten daher regelmäßig ein Tagebuch führen mit Eintragungen für Puls, Blutdruck, Gewicht und Temperatur.

Dieses Tagebuch ist für den Arzt und für sie selbst sehr hilfreich bei der Beurteilung des aktuellen Befindens. Weichen die ermittelten Werte deutlich ab, sollten sie sich unbedingt mit ihrer Transplantationsambulanz in Verbindung setzen.

Wenn Sie ein IMEG (intramyocardiales Elektrogramm) besitzen (nur nach Herztransplantation am Deutschen

Herzzentrum Berlin), werden Ihre Daten automatisch in der Nacht gespeichert und über telefonische Abfrage im Herzzentrum bewertet.

Ergeben sich Hinweise auf eine Abstoßungsreaktion, so werden Sie gebeten, sofort in die Transplantationsambulanz zu kommen, notfalls werden Sie auch abgeholt.

INFEKTIONEN:

Durch die immunsuppressive Therapie besteht allgemein eine erhöhte Infektanfälligkeit, hervorgerufen durch Bakterien, Viren oder Pilze.

Um eine Erkältungskrankheit zu vermeiden, sollten sie größere Menschenansammlungen meiden und in der Klinik oder Praxis einen Mundschutz tragen.



Gründliche Mundhygiene verhindert eine durch Keime hervorgerufene Infektion der Mundhöhle. Desinfektion von Wunden an der Haut verhütet eine Ausbreitung des Infektionsherdes.

Eine gründliche Nahrungsmittelhygiene verhindert Infektionen des Magen-Darm-Trakts, die mit Durchfall, Erbrechen, Übelkeit und Fieber einhergehen und die Aufnahme der Medikamente stören könnten. Rauchen ist zu vermeiden.

Weitere, im Langzeitverlauf mögliche Nebenwirkungen der Medikamente, die individuell behandelt werden sollten, sind:

- Bluthochdruck,
- Diabetes mellitus,
- Osteoporose,
- Leber- und Nierenschäden
- Tumorerkrankungen,

Das rechtzeitige Erkennen dieser Begleiterkrankungen ist für ihren Behandlungserfolg entscheidend.

REHABILITATIONSZIELE:

In der Rehabilitationsklinik haben Sie von den Physiotherapeuten gelernt, dass es eine gewisse Zeit benötigt, die schwache Muskulatur wieder zu stärken. Alle Übungen sollen die Ausdauer, die Muskelkraft und dadurch auch die Reaktionsfähigkeit verbessern. Das Kreislaufsystem muss sich erst an die neue Situation anpassen.

Besonderheit nach einer Herztransplantation ist das denervierte Herz. Das bedeutet im Alltag, alle Aktivitäten langsam starten und langsam aufbauen damit Puls und Blutdruck genügend Zeit haben, sich der geforderten Belastungssituation anzupassen.



Gehen, Wandern, Gymnastik, Wassergymnastik, Radfahren -je nach Laune und am liebsten das, was Spaß macht, und vielleicht gemeinsam in der Gruppe.

GESUNDE ERNÄHRUNG:

Der Gesundungsprozess wird durch eine ausgewogene gesunde Ernährung unterstützt.

Sie sollte kochsalzreduziert, cholesterinarm und fettmodifiziert, zuckerarm sein und dazu reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, sowie energetisch und inhaltlich bedarfsgerecht.

Durch die gesunde Ernährung kann man Probleme im Langzeitverlauf wie Bluthochdruck, Diabetes und Arteriosklerose günstig beeinflussen.