

Nach dem Klinikaufenthalt

Sollte nach Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus eine weiterführende Behandlung erforderlich sein, so wird dies den weiterbetreuenden Ärzten bzw. der weiterbetreuenden Einrichtung mitgeteilt.

Wir möchten, dass Sie auch zu Hause gut versorgt sind und wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Kontakt

Unsere Familiäre Pflege
Tel. 02822 73-6219
bietet u. a. Schulungen und Pflegekurse
im Haus und vor Ort an.



Das Team der Familialen Pflege (v.l.):
Iris Ellering-Möllenbeck, Sabine Buiting,
Maren Oostendorp, Andrea Zweering

8/19

© Karikatur von Dennis Hauck

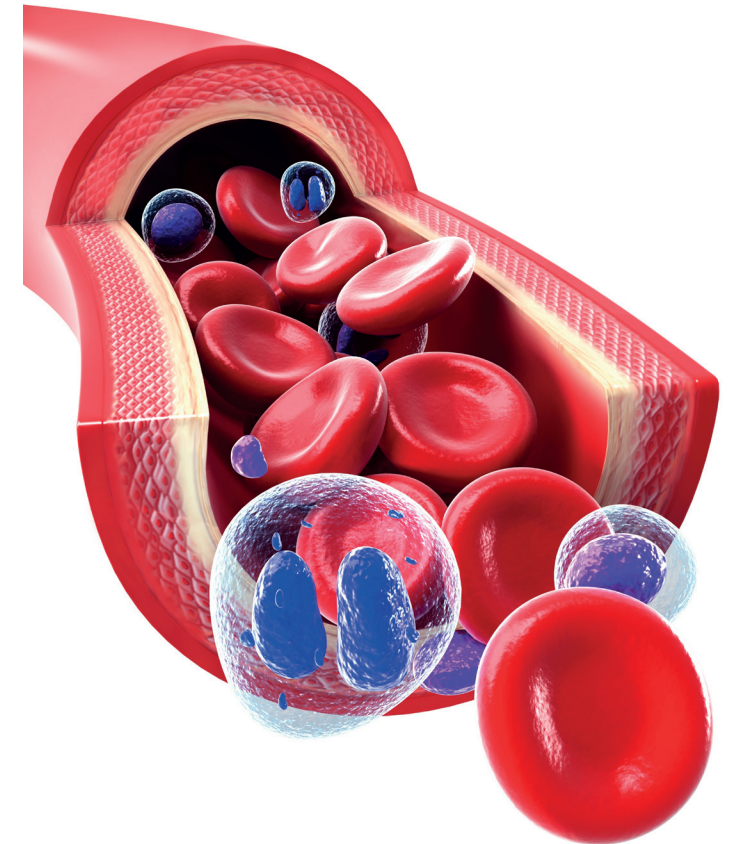
Hänge die Thrombose ab!



RISIKO THROMBOSE

(Blutgerinnsel)

Eine Information für Patientinnen,
Patienten und Angehörige



St. Willibrord
Spital
Emmerich-Rees
Eine Einrichtung der pro homine



St. Willibrord-Spital Emmerich
Willibrordstraße 9
46446 Emmerich
Tel.: 02822 73-0
www.willibrord.de

St. Willibrord
Spital
Emmerich-Rees
Eine Einrichtung der pro homine



Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Angehörige,

hiermit möchten wir Sie gerne über die Entstehung, Vorbeugung und Folgen einer Thrombose (Blutgerinnsel) informieren.

Was ist eine Thrombose?

Eine Thrombose ist ein teilweiser oder vollständiger Verschluss eines Blutgefäßes, meistens einer Vene, durch ein Blutgerinnsel (Thrombus). Dieses Blutgerinnsel kann sich lösen und andere Gefäße verstopfen. Dabei kann die Blutversorgung lebenswichtiger Organe ausfallen und so einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Lungenembolie verursachen.

Am häufigsten entsteht eine Thrombose in den tiefen Beinvenen.

Welche Ursachen gibt es?

Es kommen drei verschiedene Ursachen in Frage:

• Schädigung der Gefäßwand

z. B. nach Verletzung der Gefäßwände durch eine Operation

• Verlangsamter Blutstrom

z. B. bei längerer körperlicher Inaktivität wie Bettlägerigkeit oder durch das Tragen eines Gipsverbandes. Auch kürzere Phasen von Immobilität, z. B. während einer langen Flugreise, können das Risiko für eine Thrombose erhöhen.

• Veränderte Zusammensetzung des Blutes

erhöhte Gerinnungsneigung, z. B. nach Operationen

Weitere begünstigende Faktoren sind u.a.:

- frühere Thrombose auch bei Angehörigen ersten Grades
- Krebserkrankung
- Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes mellitus
- höheres Alter (> 60 Jahre)
- Herzerkrankungen
- Übergewicht
- Rauchen
- Einnahme von Hormonen z. B. Anti-Baby-Pille

In der Regel kommen mehrere Faktoren zusammen, bevor ein Blutgerinnsel entsteht.

Wie können Sie aktiv mitarbeiten, um einer Thrombose entgegenzuwirken?

Wir empfehlen Ihnen, soweit dies den ärztlichen Anordnungen **nicht** widerspricht folgende Maßnahmen:

- » Hat Ihnen der Arzt Medizinische Thromboseprophylaxestrümpfe (MTPS) verordnet, tragen Sie diese bitte entsprechend der ärztlichen Anordnung.
- » Wenn Sie bereits angepasste Kompressionsstrümpfe zu Hause tragen, ist es wichtig, diese mitzubringen.
- » Achten Sie auf einen faltenfreien Sitz der Strümpfe.
- » Achten Sie auf ausreichende Bewegung.
- » Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 1 – 1,5 l Liter pro Tag).

Folgende Übungen sollten Sie 3 – 4 x täglich für 5 – 10 Minuten durchführen:

Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig ein und aus.

- » Nehmen Sie eine bequeme Rückenlage ein und strecken Sie die Beine.
- » Krallen Sie alle Zehen kräftig ein und aus.
- » Heben und senken Sie abwechselnd die Fußspitzen, bis Sie ein Ziehen in den Waden verspüren.
- » Lassen Sie beide Füße kreisen.
- » Sofern Sie **nicht** an Knie oder Hüfte operiert wurden, ziehen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein an und beugen dabei Knie und Hüfte, so stark es geht.

Bitte beachten Sie folgende Faustregel:
Lieber laufen oder liegen als sitzen oder stehen!

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie bitte das Pflegefachpersonal/ die Physiotherapeuten an!