

→ Freizeit und Urlaub

→ Reisen ins Ausland

Grundsätzlich können Sie auch bei Einnahme von Gerinnungshemmern Urlaubsreisen ins Ausland unternehmen. Sie sollten sich im Voraus informieren, ob und wie eine medizinische Versorgung an Ihrem Reiseziel gestaltet ist. Bedenken Sie bitte, dass Sie durch die Einnahme ihrer Medikamente ein erhöhtes Blutungsrisiko haben und bei Verletzungen unter Umständen schnelle medizinische Hilfe benötigen. Nehmen Sie auf jeden Fall Ihren Marcumarausweis mit auf Reisen.

Bei Zielen in extreme Klimazonen sollten Sie sich vorab mit Ihrem Arzt beraten: Andere Klimaverhältnisse können Einfluss auf die Blutgerinnung haben. Denken Sie bitte auch an landestypische Speisen und besprechen Sie mögliche Einflüsse mit Ihrem behandelnden Arzt.

→ Das Wichtigste in Kürze

- regelmäßige abendliche Einnahme nicht vergessen
- Dosis nicht eigenmächtig ändern
- rechtzeitig für Nachschub an Tabletten sorgen
- Termine zur Gerinnungskontrolle unbedingt einhalten
- Ausweis für den Notfall stets mitführen
- keine anderen Medikamente ohne Wissen Ihres Arztes nehmen
- jeden anderen Arzt oder Apotheker informieren
- bei stärkeren Blutungen sofort Ihren Arzt aufsuchen
- ist Ihr Arzt nicht erreichbar, nächstes Krankenhaus aufsuchen
- eine spezielle Diät ist nicht erforderlich

→ Weitere Informationen

Für weitere Informationen und individuelle Fragestellungen steht Ihnen Ihr behandelnder Arzt zur Verfügung. Weitere Adressen finden Sie hier:

→ Deutsche Herzstiftung e.V.

Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
Tel.: 069 95 51 28-0
E-Mail: info@herzstiftung.de ▪ www.herzstiftung.de

→ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 3776-600
E-Mail: webmaster@dge.de ▪ www.dge.de

→ PIZ - Patienteninformationszentrum

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck
Tel.: 0451 500-5974
E-Mail: piz@uk-sh.de



Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit dem PIZ und Fachärzten des UK S-H, Campus Lübeck und Verbrauchern erstellt worden.

→ Literatur

Gerinnungshemmung mit vielen Fragen und Antworten
Gohlke-Bärwolf, Christa (2008), herausgegeben von der Deutschen Herzstiftung, ISBN 978-3-00-026139-8

Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwerttabellen, 7. Auflage

Souci, Siegfried W., Fachmann, W., Kraut, H. (2008), herausgegeben von der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, ISBN 978-3-8047-5038-8

Gerinnungs-Selbstbestimmung leicht gemacht

Bernardo, Angelika, Halhuber, Carola (2006), herausgegeben im TRIAS-Verlag, Stuttgart, ISBN 3-8304-3347-6

→ Internetseiten

www.herzstiftung.de
www.dge.de (Suche: Antikoagulantien)
www.coaguchek.de

www.uksh.de

UK SH

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

→ Campus Lübeck
PIZ



→ Gerinnungs- -hemmer

das muss ich wissen!



→ Einleitung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben von Ihrem Arzt ein Medikament zur Gerinnungshemmung verordnet bekommen. Die Gründe hierfür haben Sie mit Ihrem behandelnden Arzt ausführlich besprochen.

In dieser Broschüre haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen zur Einnahme von so genannten oralen Antikoagulanzen („Blutverdünner“ oder „Gerinnungshemmer“) noch einmal zusammengefasst. Die Handelsnamen der Medikamente sind z.B. Marcumar® oder Falithrom®.

Diese Broschüre möchte das ausführliche Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern will Sie unterstützen, indem Sie das von Ihrem Arzt Gesagte auch zu Hause noch einmal nachlesen können.

→ Warum die Gerinnung hemmen?

Es gibt verschiedene Erkrankungen, die es notwendig machen, dass die Gerinnung dauerhaft gehemmt wird. So muss beispielsweise nach einer Herzklappenoperation mit Verwendung mechanischer Herzklappen („Kunstklappen“) die Gerinnung dauerhaft gehemmt werden, um die Blutgerinnung („Thrombenbildung“) an der Klappe zu verhindern. Ein zweites Beispiel sind Herzrhythmusstörungen, vor allem das Vorhofflimmern, bei denen sich im Herzen Gerinnsel („Blutklumpen“) mit der möglichen Folge eines Schlaganfalls bilden können. Auch nach Beinvenenthrombosen oder der Lungenarterienembolie ist eine Hemmung der Blutgerinnung für einen längeren Zeitraum und manchmal auch lebenslang notwendig. Ziel der Einnahme von Marcumar® oder Falithrom® ist in jedem Fall die Abschwächung der Gerinnbarkeit des Blutes, um die Bildung eines Thrombus („Blutpfropfes“) zu verhindern. So ein Thrombus würde durch die Verengung des Blutgefäßes oder an dem Herzen zu einer Störung des Blutstromes führen und somit eine Mangeldurchblutung von Gewebe nach sich ziehen können. Diese Mangeldurchblutung kann je nach betroffener Region lebensbedrohliche Auswirkungen haben.

→ Grundlegendes

→ Einnahme und Kontrolle

Die Einnahme von Marcumar® oder Falithrom® hat weitreichende Konsequenzen. Daher sollten Sie die Tabletten täglich sehr sorgfältig einnehmen. Durch regelmäßige Kontrollen Ihrer Gerinnung wird die richtige Dosierung von Ihrem Arzt angeordnet. Es ist zu empfehlen, dass Sie die Tabletten abends zu einer bestimmten Zeit (wie z.B. nach dem Essen oder vor dem Schlafen gehen) einnehmen. Dabei kann die Einnahme von Tag zu Tag um ein paar Stunden variieren, egal ob Sie mal um 21.00 Uhr oder um 23.00 Uhr schlafen gehen.

→ Wichtig

Sollten Sie einmal die Einnahme der Tabletten abends vergessen haben, nehmen Sie sie am nächsten Morgen nach. Wenn Sie das Vergessen der Tablette vom Vortag erst am nächsten Abend bemerken, nehmen Sie bitte nicht die doppelte Menge. Dadurch könnte es zu unerwünschten hohen Schwankungen der Blutwerte kommen. In diesem Fall nehmen Sie wie gewohnt Ihre Tagesdosis ein. In der Regel hat das einmalige Weglassen keinen wesentlichen Einfluss auf Ihre Blutwerte. Bitte notieren Sie sich das Ereignis in Ihrem Ausweis und achten bei der nächsten Kontrolle darauf, ob und welche Auswirkung es auf Ihren Wert hat.

Der Gerinnungszustand wird durch den INR-Wert (International Normalized Ratio) bestimmt. Nach einem älteren Messverfahren wird der Gerinnungsstatus auch noch als „Quick“ angegeben. Doch wegen der unzureichenden Vergleichbarkeit von Quick-Werten unterschiedlicher Labore sollte die Angabe als INR erfolgen. Welcher Zielwert für Sie anzustreben ist, hängt von Ihrer Erkrankung ab.

Soll die Behandlung lebenslang erfolgen, wäre es zu empfehlen, dass Sie mit Hilfe eines Gerätes Ihren INR selbst bestimmen. Mehrere Studien weisen inzwischen auf sehr positive Auswirkungen der Selbstbestimmung hin: der INR wird stabiler im Zielbereich gehalten und Komplikationen treten seltener auf. Wenn Sie Interesse an einer Selbstkontrolle haben, sprechen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt an.

→ Wechselwirkung

→ Ernährung

Die Wirkung von Marcumar® oder Falithrom® wird über das Vitamin K reguliert. Vitamin K ist besonders reichlich in grünem Gemüse enthalten, aber auch in Milch und Milchprodukten, Muskelfleisch, Eiern, Getreide und Früchten. Allerdings ist bei der Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten keine Vitamin K-arme Ernährung erforderlich und in der Praxis auch schwer zu realisieren. Der Anteil Vitamin K-haltiger Lebensmittel sollte pro Tag mäßig und ähnlich hoch sein. Dann sind kaum Schwankungen in der Bestimmung der Gerinnungswerte zu verzeichnen. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung.

Alkohol könnte in Bezug auf die Wirkung von Antikoagulanzen in Maßen getrunken werden. Allerdings haben größere Mengen Alkohol und auch das Rauchen negativen Einfluss auf die Blutgerinnung.

→ Wechselwirkung mit anderen Medikamenten

Bei Einnahme weiterer Medikamente kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen. Das betrifft bestimmte Antibiotika, einzelne homöopathische oder schmerzhemmende Medikamente wie z.B. Aspirin. Es gibt darüber hinaus noch zahlreiche andere Substanzen, auch freiverkäufliche Präparate, die möglicherweise einen hemmenden oder auch steigernden Einfluss auf die Wirkung der Antikoagulanzen haben. Sprechen Sie deshalb bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, wenn Sie zusätzliche Medikamente einnehmen, ob und welche Wirkungen das auf Ihre Gerinnung haben könnte. So könnten z.B. engmaschigere INR-Kontrollen notwendig sein.

Auch bei akuten Erkrankungen wie fieberhaften Infekten oder Magen-Darm-Erkrankungen sollten Sie daran denken, dass die Wirkung der Gerinnungshemmer gestört werden kann. Bei Unsicherheiten halten Sie bitte immer Rücksprache mit Ihrem Arzt.

→ Bei Verletzungen

→ Was ist zu tun, wenn Sie bluten?

Sie wissen, dass Ihre Blutgerinnung absichtlich herab gesetzt wurde, um eine mögliche Thrombose in den Adern oder im Herzen zu verhindern. Das heißt aber auch, dass bei äußeren Hautverletzungen eine verlangsamte Blutgerinnung einsetzt. Wenn Sie sich nun im Alltag einmal verletzen sollten, blutet die Verletzung länger als Sie es sonst gewohnt waren. Trotzdem sollte jede Blutung nach einiger Zeit gestillt sein, wenn Sie mit einem sauberen Verband die Stelle abgedrückt haben. Wenn die Blutung sich nicht stoppen lässt, suchen Sie unverzüglich Ihren Arzt oder das nächste Krankenhaus auf. Auch bei Verdacht auf innere Blutungen, bei starkem Nasenbluten, rötlich gefärbtem Urin oder schwarzem Stuhl sollten Sie sofort zu Ihrem Arzt gehen.

Es kann auch sein, dass Sie schneller blaue Flecken bekommen, wenn Sie sich einmal stoßen. Wenn sich so ein blauer Fleck sehr groß und intensiv in der Farbe zeigt oder die Hautpartie sich verhärtet oder erwärmt, sollten Sie das Ihrem Arzt mitteilen.

Mit dem Beginn der Therapie haben Sie von Ihrem Arzt einen Ausweis bekommen, der Ihre Diagnose und die aktuelle Dosis sowie Ihre Messwerte enthält. Sie sollten selbst aufmerksam sein, dass dieser Ausweis immer die aktuellen Angaben enthält. Er dient auch der Information anderer Sie behandelnder Ärzte wie z.B. Ihrem Zahnarzt.

Diesen Ausweis sollten Sie ständig bei sich tragen, damit bei einem eventuellen Unfall die Rettungskräfte sofort informiert sind.