

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben ein neues Organ erhalten und stehen kurz vor Ihrer Entlassung.

Ein völlig komplikationsfreies Leben ist mit der Einpflanzung des Organs nicht unbedingt garantiert. Aber sicherlich ist Ihnen bekannt, dass Sie selbst sehr viel dazu beitragen können, um mit Ihrem neuen Organ möglichst lange ein nahezu normales Leben führen zu können.

Wenn Sie weiterhin mit Ihrem behandelnden Arzt vertrauensvoll zusammenarbeiten und darüberhinaus die nachfolgenden Verhaltensrichtlinien verinnerlichen und befolgen, dann haben Sie sich für sich die besten Voraussetzungen geschaffen, um mit einer langen Funktionsdauer Ihres neuen Organs rechnen zu können. Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihr Team des Transplantationszentrums Köln.

## **Wichtige Informationen für den Alltag nach der Transplantation**

### **1. Die häusliche Kontrolle**

- 1.1 Blutdruck und Temperatur nach Bedarf, aber mindestens zweimal täglich messen und registrieren
- 1.2 Die tägliche Gewichtskontrolle erfolgt am besten morgens nach der Toilette
- 1.3 Trinkmenge und Ausscheidungsmenge ebenfalls täglich messen

### **2. Typische Abstossungszeichen**

- 2.1 Temperaturanstieg: Über mehrere Tage höher als 37°C oder plötzlicher Anstieg auf über 38°C
- 2.2 Ausscheidungsrückgang
- 2.3 Gewichtszunahme, Wassereinlagerung z.B. an Fussknöchel, Händen und Augenlidern
- 2.4 Spannungsgefühl, Schmerzen im Transplantatbereich
- 2.5 Schmerzen und allgemeines Unwohlsein
- 2.6 Blutdruckanstieg

### **3. Immunsuppressiva (Sandimmun, Prograf, Cellcept, Decortin)**

- 3.1 Die Einnahme von Decortin erfolgt morgens nach dem Frühstück
- 3.2 Die Einnahme von Sandimmun, Prograf und Cellcept erfolgt exakt im 12-stündigen Rhythmus  
Bei gewünschter Änderung der Einnahmezeit (z.B. von 7.30 h auf 8.30 h) darf diese maximal um eine halbe Stunde täglich verschoben werden!  
Beispiel: Einnahme: 7.30 Uhr und 19.30 Uhr  
Änderung: 8.00 Uhr und 20.00 Uhr
- 3.3 Zur exakten Einhaltung der Einnahmezeiten hat sich bei vielen Patienten die Anschaffung einer Uhr (z.B. Armbanduhr) mit 12-Stunden-Weckfunktion bewährt
- 3.4 Es sollen immer genügend Medikamente in Reserve vorhanden sein bzw. mit sich geführt werden; ist die Medikamentenpackung halb leer, unbedingt neue beschaffen
- 3.5 Achten Sie auf die genaue Dosierung der verordneten Medikamente
- 3.6 Nehmen Sie niemals andere – auch keine rezeptfreien – Medikamente ohne Rücksprache ein
- 3.7 Sollten Sie mal eine Einzeldosis vergessen haben, dann nehmen sie diese ein, sobald es Ihnen auffällt

### **4. Weitere wichtige vorbeugende Verhaltensregeln**

#### **4.1 Vermeiden Sie:**

- Menschenmassen während einer Grippewelle wegen erhöhtem Infektrisiko besonders in den ersten 6 Monaten nach Transplantation
- Kinder mit Kinderkrankheiten, z.B. Windpocken, Röteln, Mumps
- Solarien, Sonnenbäder bzw. intensive Sonnenbestrahlung, da unter Immunsuppression das Hautkrebsrisiko erhöht ist
- Übermäßigen Verzehr von Alkoholika
- Nikotin wegen erhöhter Gefahr von: Bronchitis, Lungentumor, Herz- Kreislauf-Krankheiten und Gefäßverkalkung
- Hallenbäder wegen Infektionsrisiko insbesondere im ersten Halbjahr nach OP
- Rohmilchkäse aus nicht abgekochter Milch und rohes Fleisch → Infektionsrisiko
- Grapefruitsaft → verändert die Aufnahme von Sandimmun und Prograf
- Zucker und kalorienreiche Süßwaren

- Tragen von schweren Lasten (z.B. Getränkekisten) insbesondere im ersten Halbjahr nach OP
  - **Bei Frauen:** Vermeiden Sie eine Schwangerschaft insbesondere im 1. Jahr durch Empfängnisverhütung, z.B. IUP = Intrauterinpeessar (Mirena)
- 4.2 Achten Sie auf eine gute Körperhygiene; sehr wichtig ist eine gute Intimhygiene. Waschen Sie z.B. Ihre Hände:**
- Mit Wasser und Seife
  - Nach jedem Kontakt mit Tieren
  - Nach jedem Toilettengang
  - Vor dem Essen
  - Nach Arbeiten im Garten usw.
- 4.3 Achten Sie auf gute Mundhygiene:**
- Putzen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit
  - Wechseln Sie alle 6-8 Wochen Ihre Zahnbürste
  - Achten Sie auf Zahnfleischveränderungen
  - Gehen Sie alle 6 Monate zum Zahnarzt
- 4.4 Die Einnahme von Kortison geht einher mit einem gesteigerten Hungergefühl. Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene, leichte und frische Ernährung. Essen Sie:**
- Obst (gut gewaschen)
  - Gemüse
  - Vollkornprodukte
  - Fettarme Milch und Milchprodukte
  - Mageres Fleisch, Fisch und Geflügel
  - Trinken Sie möglichst kalorienarme Getränke wegen der Gefahr der Gewichtszunahme
- 4.5 Achten Sie in Abhängigkeit Ihrer Ausscheidungsmenge auf eine ausreichende Trinkmenge besonders an warmen Tagen. Suchen Sie beim Rückgang der Ausscheidung umgehend den Arzt auf!**
- 4.6 Betätigen Sie sich körperlich zur Steigerung Ihres psychischen und physischen Wohlbefindens, zum Muskelaufbau und zum Erhalt Ihres Körpergewichtes:**
- Anfangs Spaziergänge, Wandern, Fahrradfahren
  - Frühestens 3 Monate nach OP auch Schwimmen, Jogging, Tennis
- 4.7 Bemerkenswertes zum Thema Urlaub**
- Meiden Sie Weltregionen mit schlechten hygienischen Standards – Infektionsgefahr durch kontaminiertes Trinkwasser (Malariaendemiegebiete)
  - In Europa, Nordamerika, Japan und Australien gelten hohe Standards
  - Im Zweifel sollten aussereuropäische Reisepläne mit den behandelnden Ärzten besprochen werden
  - Es empfiehlt sich, die doppelte Menge der benötigten Medikamente mitzunehmen und diese auf Handgepäck und Normalgepäck zu verteilen, um sich gegen den vollständigen Verlust der Medikamente (z.B. wegen Diebstahl) abzusichern

Sollten nach Ihrer Entlassung weitere Fragen auftreten, dann haben Sie natürlich zu jeder Zeit die Möglichkeit, sich bei uns zu informieren: Tel.: **0221/478-6212 (Ambulanz)** oder **0221/478-5001 (Pforte)**

**Internetadressen:**

<http://www.bzga.de> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Allgemeine Infos zur Transplantation

<http://www.dtg-online.org> Deutsche Transplantationsgemeinschaft

**Selbsthilfegruppen:**

Bundesverband der Organtransplantierten e.V., Paul-Rücker-Straße 20-22, 47059 Duisburg, Tel.: 0203/442010

Dialysepatienten Deutschland e.V., Weberstraße 2, 55130 Mainz, Tel.: 06131/85152

Verband Organtransplantierte Deutschlands (VOD) e.V., Wielandstraße 28a, 32545 Oeynhausen, Tel.: 05731/79218