

Universitäres
Herz- und Gefäßzentrum
Hamburg



Informationen für Patient:innen

Schulungsbroschüre Lungentransplantation

1. Modul | Umgang mit Medikamenten

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihnen ist vor ein paar Tagen eine neue Lunge transplantiert worden. Damit Sie ihr neues Leben so normal wie möglich gestalten können, möchten wir Ihnen einige wichtige Informationen mit an die Hand geben.

Ihre Mitarbeit ist sehr wichtig und das neue Wissen hilft Ihnen und uns, Ihr neues Organ gesund zu erhalten. Wenn Sie unsicher sind oder etwas nicht verstehen, sprechen Sie uns unbedingt an.

Für eine bessere Übersicht haben wir im Folgenden die wichtigsten Themen für Sie aufgeführt:

Seite

- | | |
|----|---|
| 3 | 1. Modul
Umgang mit Medikamenten |
| 8 | 2. Modul
Hygiene und Lebensführung |
| 12 | 3. Modul
Ernährung |
| 18 | 4. Modul
Nachsorgeuntersuchungen |
| 22 | 5. Modul
Lunge und Psyche |



Funktion der immunsuppressiven Medikamente

Sie müssen nach einer Transplantation sehr regelmäßig Medikamente einnehmen. Diese sind speziell auf Ihre besonderen und individuellen Bedürfnisse nach der Transplantation ausgerichtet.

Bitte nehmen Sie nur die von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin verordneten Medikamente ein und halten Sie bei Fragen sofort Rücksprache.

Die wichtigsten Medikamente sind die **Immunsuppressiva**. Sie verhindern eine Abstoßung des neuen Organs durch Ihr eigenes Immunsystem, indem sie die Immunabwehr herabsetzen. Es ist sehr wichtig, dass die Menge dieser Medikamente in Ihrem Körper konstant bleibt. Dies muss durch eine regelmäßige Blutentnahme kontrolliert und die Dosierung der Medikamente angepasst werden.

Prinzipiell werden diese Kontrollen Ihr ganzes Leben lang nötig sein. In der ersten Phase nach der Lungentransplantation sind diese Kontrollen in kurzen Abständen und im Langzeitverlauf in längeren Abständen notwendig.

Wenn Sie krank werden oder operiert werden müssen, muss häufig eine Anpassung der Medikamente erfolgen.

Besprechen Sie alle Medikamente, die Sie einnehmen, mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin – auch die freiverkäuflichen Arzneimittel, denn es können Wechselwirkungen mit Ihren verschreibungspflichtigen Medikamenten auftreten.

Die Einnahme der Immunsuppressiva...
 ... wird Ihr Leben lang erforderlich sein.
 ... muss regelmäßig und zuverlässig erfolgen.

Wirkstoff	Handelsname Ihres Präparates
Cyclosporin A
Tacrolimus
Azathioprin
Mycophenolsäure / Mycophenolat
Everolimus
Prednisolon Methyprednisolon

Folgendes sollte bei der Medikamenteneinnahme beachtet werden:

- Regelmäßige und pünktliche Einnahme der Medikamente, wie mit Arzt/Ärztin besprochen
- Die Medikamenteneinnahme sollte einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf erhalten. Koppeln Sie die Einnahme an regelmäßige Tätigkeiten, z.B. Zähneputzen.

- Die Einnahme zu gleichbleibenden Uhrzeiten ist extrem wichtig, um eine durchgehende Wirksamkeit der Medikamente zu gewährleisten.
- Häufig sind Medikamentenboxen oder Dispenser eine gute Idee. Sie bieten die Möglichkeit, die komplette Medikation für eine Woche zusammenzustellen und auch zu kontrollieren, ob eine Einnahme erfolgt ist. Bewahren Sie alle Medikamente lichtgeschützt auf.
- Nehmen Sie die Medikamente immer auf die gleiche Art, mit dem gleichen Getränk ein. Auf keinen Fall sollten Sie die Medikamente mit Grapefruitsaft einnehmen. Dies führt zur Erhöhung der Medikamentenspiegel und ggf. zu schweren Nebenwirkungen.
- Stellen Sie sich ruhig einen Wecker, damit Sie die Einnahme nicht vergessen.

Einhaltung der Dosis:

- Falls Sie aus Versehen eine höhere Dosis eingenommen haben, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin auf!
- Nach einmaligem Vergessen der Medikamenteneinnahme sollten Sie danach den ganz normalen Rhythmus beibehalten. Nehmen Sie **nicht** die doppelte Dosis ein.
- Wenn Sie aufgrund von Übelkeit, Erbrechen und Durchfall keine Medikamente zu sich nehmen können, melden Sie sich sofort bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Die Aufnahme der Medikamente ist dann nicht sichergestellt und es könnte zu einer Abstoßungsreaktion kommen.
- Nehmen Sie keine Medikamente ein, die nicht mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin abgesprochen sind. Es kann auch bei frei verfügbaren, pflanzlichen Medikamenten zu erheblichen Wechselwirkungen kommen. Zum Beispiel kann die Einnahme von Johanniskraut die Spiegel der Immunsuppressiva stark senken, sodass eine Abstoßung auftreten kann.

Unterwegs



Tragen Sie stets Reservemedikamente mit sich. So können Sie eine regelmäßige Einnahme gewährleisten, auch wenn Sie verspätet nach Hause kommen.

Zu Beginn der Therapie



Nach der Transplantation muss sich Ihr Körper zunächst an die neue Medikation gewöhnen. Manchmal treten Symptome, wie Zittern, Bluthochdruck oder Kopfschmerzen auf. Meist tritt im Laufe der ersten Wochen von allein eine deutliche Besserung ein.

Beobachten Sie vermeintliche Nebenwirkungen, aber setzen Sie die Medikamente auf keinen Fall ab und sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin!

Bestehen die Beschwerden dauerhaft, kann die immunsuppressive Therapie an Ihre Bedürfnisse optimal angepasst werden. Im Laufe der Zeit kann die Medikamentendosis häufig verringert werden.

Berichten Sie frühzeitig von auffälligen Symptomen!

Setzen Sie Ihre Medikamente nie eigenmächtig ab!

Medikamente sind nicht verfügbar



Falls Sie auf Reisen sind und spontan Ihre Pläne ändern, haben Sie immer einen Reserve-Dosis Ihrer Medikamente dabei. Deponieren Sie sie an den Orten, z.B. Ferienhaus, wo Sie häufiger sind und achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum.

Für den Fall, dass Sie nicht rechtzeitig ein neues Rezept erhalten können, sollten Sie immer einen Reservepackung Ihrer Medikamente zu Hause haben.

Weitere Medikamente, die häufig eingenommen werden müssen:

- Blutdrucksenkende Medikamente (Antihypertensiva)
- Medikamente gegen Pilzbefall (Antimykotika)
- Medikamente gegen Bakterien (Antibiotika)
- Medikamente gegen Viren (Virostatika)
- Harntreibende Medikamente (Diuretika)
- Magensäurehemmer
- Cholesterinsenker (Statine)
- Medikamente zum Knochenaufbau
- Vitamine

Notizen

2. Modul | Hygiene und Lebensführung



Körperliche Hygiene

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich mit handelsüblicher Seife.
- Pflegen Sie Ihre Haut mit Fett- oder Feuchtigkeitscreme.
- Achten Sie auf gute Zahnhygiene und Vorsorge beim Zahnarzt.
- Wunde Stellen im Mund können mit Kamillen- oder Salbeitee gespült werden. Tritt keine Besserung ein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- Achten Sie auf Wunden an der Haut. Alle Wunden sollten desinfiziert werden. Zeigen Sie nicht-heilende Wunden bitte Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- Haut- und Fußpilz sowie Warzen müssen immer hautärztlich behandelt werden.

- Beobachten Sie Ihre Leberflecke und sprechen Sie Ihren Hautarzt/Ihrer Hautärztin bei Veränderungen an. Einmal im Jahr muss eine hautärztliche Vorsorgeuntersuchung stattfinden.
- Schützen Sie Ihre Haut vor direktem Sonnenlicht. Tragen Sie lange Ärmel und eine Kopfbedeckung. Benutzen eine Sonnencreme mit höchstem Lichtschutzfaktor.

Hygiene im Haushalt

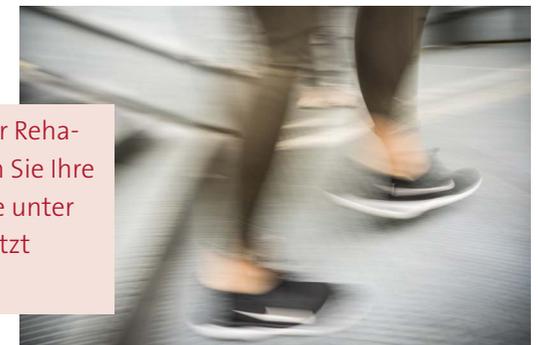
- Reinigen Sie Kühlschrank und Brotkasten regelmäßig mit Essigreiniger.
- Achten Sie bei der Zubereitung von Speisen (z.B. frisches Fleisch) auf eine Zubereitung mit getrennten Materialien (Schneidbrett, Messer etc.).
- Tauschen Sie Wischlappen und Schwämme regelmäßig aus.
- Verwenden Sie statt Blumenerde für alle Topfpflanzen Tongranulat.

Bewegung und Sport

Bewegung und Sport sind unverzichtbar für den Muskel- und Knochenaufbau nach der Lungentransplantation. Grundsätzlich sind Sie nicht eingeschränkt in der Auswahl der Sportart. Bitte beachten Sie, dass Ihr Brustbein nach der Transplantation noch für drei Monate geschont werden muss. Vermeiden Sie in diesem Zeitraum schweres Heben und Tragen sowie Arbeiten über Kopf. Danach ist auch diese Einschränkung hinfällig.

Ideal für den Wiedereinstieg sind Ausdauersportarten, wie z.B. Fahrradfahren, Nordic Walking und Wandern.

Tipp: Nutzen Sie die Zeit in der Rehabilitationsklinik und probieren Sie Ihre Vorlieben aus. Hier können Sie unter fachkundiger Aufsicht geschützt trainieren.



Schwimmen

Besuchen Sie öffentliche Schwimmbäder frühestens 6 Monate nach der Lungentransplantation und achten Sie auf gute Hygiene.

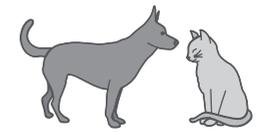
Reisen

- Denken Sie an eine ausreichende Menge an Medikamenten im Gepäck und separat auch nochmal im Handgepäck.
- Informieren Sie sich, ob eine ärztliche Bescheinigung für das Einführen einer größeren Menge an Medikamenten nötig ist.
- Besprechen Sie vor der Reise mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, ob Impfeempfehlungen beachtet werden müssen.
- Planen Sie nur Reisen in Gebiete mit ausreichender medizinischer Versorgung.
- Meiden Sie Reisen in Gelbfiebergebiete. Von einer Impfung mit einem Lebendimpfstoff ist hier dringend abzuraten.
- Auch Reisen in Malariagebiete sind nicht zu empfehlen. Neben dem gesundheitlichen Risiko können Medikamente gegen Malaria zu Wechselwirkungen mit den Immunsuppressiva führen und der Gesundheit schaden.



Sexualität

Nach der Lungentransplantation bestehen keine Einschränkungen des Intimlebens. Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper und entscheiden Sie selbst mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, wie Sie sich wohlfühlen. Achten Sie jedoch auf ausreichenden Empfängnisschutz. Auch die Antibabypille kann mit den Immunsuppressiva interagieren und bietet daher nicht den perfekten Empfängnisschutz. Sprechen Sie bei einem Kinderwunsch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Auch bei Männern ist manchmal eine Umstellung der immunsuppressiven Medikation erforderlich. Für lungentransplantierte Frauen besteht grundsätzlich die Möglichkeit, schwanger zu werden.



Haustiere

Haustiere, die vor der Transplantation im Haushalt gelebt haben, können in der Regel unter Einhaltung der Hygiene (Händedesinfektion, Vermeidung der Sekretübertagung) behalten werden. Sie sollten jedoch die Reinigung einer Katzen Toilette oder das Ausmisten im Pferdestall nicht selbst durchführen. Hier kann es vermehrt zu einer Schimmelbelastung und Infektion mit Parasiten kommen.

Vögel sollten nicht als Haustiere gehalten werden. Hier kann eine lebensgefährliche Krankheit der Atemwege übertragen werden. Sprechen Sie uns bei diesem Thema auf jeden Fall an.

Schutz vor Infektionen

Vermeiden Sie Kontakt mit Menschen mit ansteckenden Erkrankungen. Wir empfehlen das Tragen einer Atemschutzmaske im öffentlichen Raum bei größeren Menschenansammlungen (z.B. öffentliche Nahverkehrsmittel, Arztpraxen).

Grundsätzlich gilt: Seien Sie vorsichtig und aufmerksam, aber haben Sie keine Angst vor einer Infektion, dann werden Sie Ihr Leben genießen können!

Notizen

3. Modul | Ernährung



Ernährungsempfehlungen nach einer Lungentransplantation

In den ersten 12 Monaten nach einer Lungentransplantation besteht die größte Gefahr, dass der Körper das neue Organ abstößt, ein anderweitig begründetes Transplantatversagen einsetzt oder eine Infektion auftritt.

Auf die strikte Einhaltung bestimmter Vorgaben bei der Ernährung ist zu achten. Es ist aber längst nicht alles verboten, was schmeckt.

Darüber hinaus sind Lungentransplantierte gut beraten, wenn Sie versuchen, auf Dauer ihren Weg zu finden und ihrer inneren Stimme zu folgen. Kein Mensch ist wie der andere, jeder Organismus reagiert unterschiedlich. Was dem einen bekommt, kann dem anderen Schaden zufügen. Deshalb sollte sich jeder an seinen eigenen Erfahrungen ausrichten.

Falscher Ehrgeiz lohnt sich nicht! Aber eine gehörige Portion Respekt und Vorsicht – da man ja nichts falsch machen will – ist in diesem Fall angemessen!

Ein **sehr hohes Maß an Hygiene** beim Umgang mit Nahrungsmitteln und im Kühlbereich muss Grundvoraussetzung sein.

Diese Ernährungsvorgaben für Lungentransplantierte beruhen im Wesentlichen auf medizinischen Empfehlungen sowie Erfahrungen bereits Lungentransplantiertes.

Abwechslungsreiches, gesundes Essen nach einer Lungentransplantation

Arrangieren Sie sich mit Ihrer Lungentransplantation! Das was Sie jetzt sind, werden Sie für den Rest Ihres Lebens sein.

Haben Sie keine Angst und ernähren Sie sich gesund.

Empfehlenswert sind:

- mageres Fleisch (z. B. Rind, Kalb, Hähnchen, Pute)
- Wild (z. B. Reh, Fasan, Hirsch)
- ideal sind alle Magerfische (z. B. Seelachs, Scholle, Hecht, Zander, Forelle)
- Konserven (je länger haltbar desto besser)
- **Fleisch und Fisch immer nur völlig durchgegart verzehren!**
- hartgekochte Eier
- rohe Eier nur für Aufläufe, Kuchen und Suppeneinlagen in denen sie durchgegart/durchgebacken werden
- Trinkmilch, pasteurisiert
- Joghurt bis 1,5%
- Käse und Schmelzkäse bis 30% in Trockenmasse und Frischkäse
- Streichfette und Öle mit ungesättigten Fettsäuren bevorzugen
- raffinierte Öle (Sonnenblumen-, Oliven-, Maiskeim-, Lein-, Rapsöl)
- Brot (Vollkornbrot und Brötchen, Knäckebrötchen, Dauergebäck)
- gebackene Kuchen ohne rohe Zutaten und Nüsse
- Kartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße

Bewahren Sie Ihre Lebensmittel grundsätzlich verpackt und gekühlt auf!

Verteilen Sie Ihre tägliche Nahrungsaufnahme auf mehrere kleine Mahlzeiten!

Wenn nach ca. 6 Monaten auch wieder einmal ein Rohkostsalat den Speiseplan bereichern soll, sind Fertigmischungen wegen möglicher Verunreinigungen nicht zu empfehlen. Frischen Salat gründlich waschen, eventuell mit einer Handbürste reinigen.

- Obst gründlich waschen, schälen
- **Obstsorten mit hohem Pektingehalt (z.B. Zitrusfrüchte, Äpfel) können den Cholesterinspiegel senken!**
- Gemüse ebenso waschen, schälen, kochen
- Obst- und Gemüsekonserven, empfohlen ist ebenso Tiefkühl-Gemüse
- Bereiten Sie das Gemüse schonend zu, lieber dämpfen statt kochen
- **Achten Sie stets auf salzarme Zubereitung aller Gerichte!**
- Getrocknete Gewürze sind nach der Transplantation gegen frische auszutauschen (Schimmelpilzgefahr!)
- Gewürze und Kräuter werden mitgekocht (auch frische).
- **Reinigen Sie Ihre Arbeitsfläche in der Küche gründlich!**
- Benutzen Sie Arbeitsbretter und Geschirr, das bei hohen Spültemperaturen gereinigt werden kann! Kein Holz!
- Früchte- und Kräutertees, Kaffee und schwarzer Tee in Maßen, Mineralwasser, naturreine Frucht- und Gemüsesäfte in haltbarer Abfüllung
- Eis nur aus industriell abgepackten Produkten (z. B. frisch geöffneten Familienpackungen, abgepackte Einzelportionen aus dem Supermarkt)
- Eiswürfel mit Mineralwasser bereiten

**Richten Sie sich an Ihren Erfahrungen aus.
Jeder Organismus reagiert unterschiedlich!**



Seien Sie vorsichtig.

Alles, was nicht gekocht, gegart oder geschält werden kann, ist zu meiden!
Vom Verzehr von rohem Fleisch und rohem Fisch ist dringend abzuraten!

Dazu gehören:

- | | | |
|-------------------------|------------------------|---------------------------------|
| • Tatar | • fettes Fleisch | • geräucherter Fisch (Bückling) |
| • roher Schinken | • geräuchertes Fleisch | • Aal, Heilbutt |
| • rohes/halbrohes Steak | • Sushi | • Krusten- und Schalentiere |
| • Speck | • Hering | |
| • Salami, Mettwurst | • Matjes | |
| • Innereien | | |

Eier

Produkte, die mit rohen Eiern hergestellt werden, sind dringend zu meiden:

- | | | |
|----------------------|------------|-----------------------------|
| • frische Mayonnaise | • Tiramisu | • frische Sauce Hollandaise |
| • Remouladen | • Cremes | |

Kartoffeln

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • Chips (hoher Fett- und Salzgehalt!) | • Fertige Kartoffelprodukte (z.B. Kartoffelsalat) sind nicht empfehlenswert |
|---------------------------------------|---|

Öle und Fette

Nicht empfohlen:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| • Schweine- oder Gänsefett | • Mayonnaise, Remouladensoßen |
|----------------------------|-------------------------------|



Käse und Milchprodukte

Von Produkten mit Schimmelkäse wird abgeraten!

Bedenklich sind weiterhin:

- Rohmilch
- Romadur
- probiotische Milchprodukte
- Rohmilchkäse
- Käse mit Pfeffer, Nüssen oder Mandeln
- Edelpilzkäse, Camembert

Brot- und Vollkornprodukte

Vorsicht: Schimmelpilze können enthalten sein in:

- Müsli-Mischungen
- Schrot
- Getreidekörnern
- Getreidekeimen und Kleie

Gemüse und Obst

Vermeiden Sie:

- Gemüse oder Obst, das sich nicht schälen oder schlecht waschen lässt
- Trockenfrüchte
- **Auf keinen Fall Grapefruit (Pampelmuse) und Granatapfel!**
Der Genuss kann die Medikamentenspiegel beeinflussen und damit eine Abstoßung begünstigen!

Nüsse

Verzichten Sie auf den Verzehr von unbehandelten Nüssen, Mandeln und Pistazien wegen der darauf haftenden Pilzsporen!

Getränke

Der Verzehr von Alkohol ist genauso gesundheitsschädlich wie vor der Lungentransplantation.

Nicht empfohlen:

- Eiswürfel in Getränken im Restaurant oder Imbiss
- zuckerhaltige Limonaden

Räucherware

Sollte, wenn überhaupt, nur dann gegessen werden, wenn sichergestellt ist, dass die Räuchertemperatur über 70° C betrug!

Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Wirkstoffe

Die Einnahme von pflanzlichen Wirkstoffen aus der Apotheke o.ä. ist zu meiden, bzw. sollten nur in Absprache mit dem zuständigen Transplantationszentrum erfolgen. (z. B. Johanniskraut beeinflusst die immunsuppressive Therapie!)

Kuchen und Süßwaren

Zuviel ist ungesund!

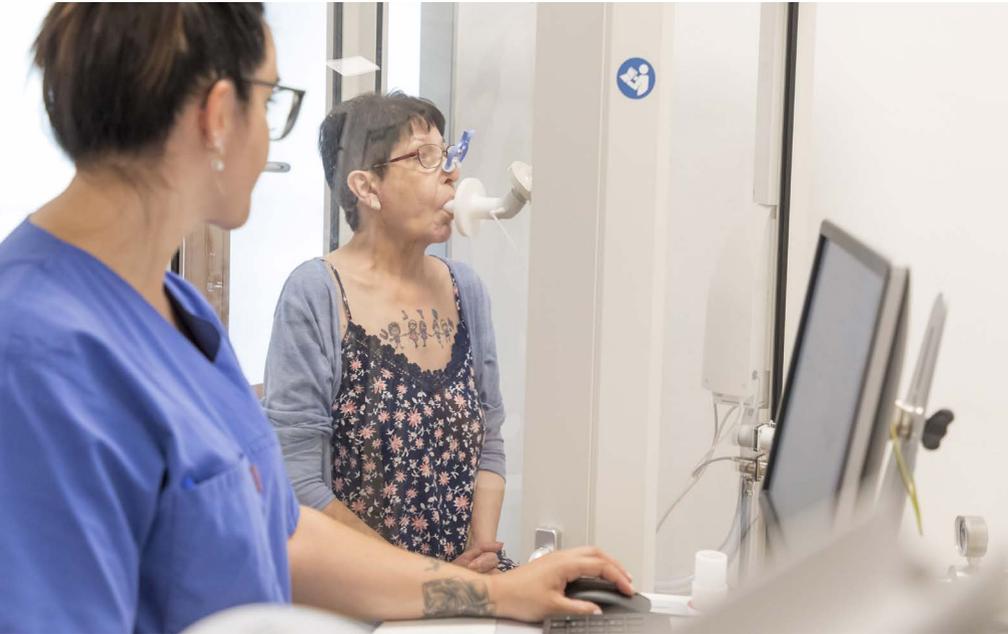
Nicht empfohlen:

- meiden Sie fettreiche Backwaren wie Creme- und Sahnetorten
- meiden Sie Buttergebäck
- meiden Sie Schokolade mit Nüssen
- kein Softeis und Eis aus Straßenverkauf!

Produkte mit viel Zuckergehalt sollte man meiden, weil die Gefahr einer Diabetes mellitus unter Einnahme von Kortison ohnehin erhöht ist.

Modul 3 entstand in Zusammenarbeit mit HLTX e.V. und Unterstützung der Christiaan-Barnard-Klinik Schmannewitz
Ausführliche Informationen: www.hltx.de

4. Modul | Nachsorgeuntersuchungen



Nach einer Lungentransplantation ist eine Nachbetreuung in der Lungentransplantationsambulanz notwendig. Im ersten Jahr sind die Vorstellungen noch sehr häufig erforderlich, langfristig dann nur noch etwa vierteljährlich. Die Untersuchung beinhaltet neben dem Arztgespräch eine Blutentnahme und Lungenfunktionsuntersuchung. In der Regel kontaktieren wir Sie am Nachmittag und besprechen die Spiegel der Immunsuppressiva und nehmen ggf. mit Ihnen gemeinsam eine Dosisänderung vor.

Laboruntersuchungen

Bei jeder Vorstellung in der Lungentransplantationsambulanz erfolgt in der Regel auch eine Blutentnahme. Die zwischenzeitlichen Blutentnahmen können normalerweise von der hausärztlichen Praxis übernommen werden. Hierzu werden wir Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin nach der Transplantation kontaktieren.

Grundsätzlich wird die Konzentration Ihrer Immunsuppression **vor** der Einnahme der Medikamente gemessen. Das bedeutet:

- Die Blutentnahme muss früh am Morgen erfolgen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente mit, damit Sie diese **nach** der Blutentnahme einnehmen können.

In diesen Intervallen sollte eine Blutentnahme zur Spiegelkontrolle Ihrer Immunsuppressiva erfolgen:

Entlassung bis 3 Monate	1-2x wöchentlich
3-6 Monate	Alle 1-2 Wochen
6-12 Monate	Alle 4 Wochen
Ab 1 Jahr	Alle 6 Wochen

Lungenbiopsie

Im ersten Jahr nach der Transplantation wird **nach vier Wochen** sowie nach **drei, sechs und zwölf Monaten** eine Biopsie durchgeführt, um eine Abstoßung auszuschließen.

Danach erfolgen Biopsien nur noch bei Verdacht auf eine Abstoßung.

Für die Überwachung nach der Untersuchung nehmen wir Sie eine Nacht stationär auf. Die Untersuchung selber kann in Kurznarkose erfolgen.

Selbstkontrolle der Lungenfunktion

Sie erhalten nach der Transplantation ein kleines Lungenfunktionsgerät, mit dem Sie sich täglich selbst überwachen können. Bitte dokumentieren Sie die Werte und bringen die Protokolle zum nächsten Termin in der Ambulanz mit.

Sollte sich die Lungenfunktion in Ihrer Selbstmessung verschlechtern, wenden Sie sich bitte unverzüglich an die Lungentransplantationsambulanz.

Allgemeine Vorsorge

Für alle lungentransplantierte Patienten gelten besondere Empfehlungen zur allgemeinen Vorsorge. Sie können die Angebote Ihres Transplantationszentrums nutzen oder die Untersuchungen auch wohnortnah durchführen lassen. Bitte bringen Sie in diesem Fall die Untersuchungsergebnisse beim nächsten Besuch in die Ambulanz mit.

Alle Untersuchungen sollen **einmal im Jahr** durchgeführt werden:

- Gynäkologische / urologische Vorsorge
- Hautkrebs-Screening
- Ultraschalluntersuchung des Bauches und Thorax-Röntgen
- Knochendichtemessung (jährlich oder nach Befund)

Wenn Sie die Angebote Ihrer behandelnden Klinik nutzen wollen, kann die Vorsorge mit Ihrem Routinetermin kombiniert werden. Bitte planen Sie in diesem Fall mehr Zeit ein.

Zahnärztliche Vorsorge

Wir empfehlen einmal im Jahr eine zahnärztliche Vorstellung mit professioneller Zahnreinigung.

Vor einer geplanten Zahnoperation oder Zahnreinigung ist eine antibiotische Prophylaxe erforderlich. Dies bedeutet die zweimalige Einnahme eines Antibiotikums – vor und zwei Stunden nach dem Eingriff.

Impfungen

Vor der Lungentransplantation sollte Ihr Impfschutz den aktuellen Empfehlungen entsprechen.

Nach der Transplantation empfehlen wir folgende Impfungen:

- Gripeschutzimpfung 1x im Jahr
- Pneumokokkenimpfung mit Konjugatimpfstoff (PCV) einmalig und mit Polysaccharid-Impfstoff (PPSV23) alle 6 Jahre auffrischen
- HPV-Impfung bei jungen Frauen
- Impfung gegen Varizellen (Totimpfstoff)

Diabetes mellitus nach Lungentransplantation

Nicht selten kommt es nach einer Lungentransplantation zu einem Anstieg der Blutzuckerwerte. Manchmal tritt dies nur in den ersten Wochen nach der Transplantation auf und normalisiert sich wieder. Häufig steht dies auch im Zusammenhang mit der anfänglich hohen Dosis der Immunsuppressiva, die dann im weiteren Verlauf reduziert werden können. Dieses Phänomen wird als „Post-transplant-Diabetes mellitus“ bezeichnet.

Risikofaktoren sind:

- Allgemeine Risikofaktoren für Diabetes
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Höheres Lebensalter

Insbesondere ein schlecht eingestellter Diabetes kann z.B. zur Herzkrankgefäß-erkrankung oder Schädigung der Nierenfunktion führen.

5. Modul | Lunge und Psyche



Eine Lungentransplantation ist in vielerlei Hinsicht eine psychische Herausforderung. So entstehen nach der Transplantation zum Beispiel Veränderungen in Ihrem Gefühlsleben, Ihrem sozialen Umfeld, Ihrem Selbstbild und Ihren Lebensgewohnheiten. Diese Veränderungen machen Anpassungsleistungen notwendig. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie sich um sich und Ihre seelische Gesundheit kümmern. Dabei möchten wir Sie gerne unterstützen.

Themen, die Sie nach der Lungentransplantation beschäftigen oder belasten, können beispielsweise sein:

- Akzeptanz und Integration der Lunge
- Angst vor Abstoßung oder Fehlfunktion des neuen Organs
- Spenderfantasien
- Durchhaltevermögen im Genesungsprozess (u. a. im Umgang mit Nebenwirkungen)
- Adhärenz (Selbstkontrolle, Medikamenteneinnahme, Lebensweise, Nachsorge)
- Veränderungen in sozialen Beziehungen nach der Transplantation
- Veränderungen der Sexualität
- Wiederaufnahme der Berufstätigkeit
- psychische Belastung von Angehörigen

Was können Anzeichen für eine psychische Belastung sein?

- Veränderung der Stimmungslage (erhöhte Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, euphorisch-gesteigerte Stimmung)
- Wenig Interesse oder Freude an angenehmen Tätigkeiten
- Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung
- Leichte Reizbarkeit
- Gefühlstaubheit oder Gleichgültigkeit
- Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren, Grübeln
- Schlafstörungen
- Veränderungen des Appetits
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Antriebs- oder Motivationsschwierigkeiten



Strategien im Umgang mit psychischen Belastungen

Um Sie bei der Bewältigung dieser vielfältigen Herausforderungen zu unterstützen, bieten wir Ihnen während Ihres stationären Aufenthaltes und im Rahmen der Nachsorge in unserer Ambulanz einzelne oder regelmäßige Gesprächstermine mit unseren Psychologinnen an. Dieses Angebot können Sie individuell nach Ihrem Bedarf nutzen.

Themen können sein:

- Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeit psychischer Belastungen
- Umgang mit psychischen Symptomen und Gefühlsveränderungen
- Erarbeitung des persönlichen Belastungsmanagements
- Vermittlung von Problemlöse- und Kommunikationsstrategien
- Strategien zur Selbstfürsorge
- Ziele und Wertorientierungen in der veränderten Lebenssituation
- Klärung von Rollenkonflikten
- Entspannungsmöglichkeiten
- Kriseninterventionen



Notizen

A series of horizontal dashed lines provided for taking notes.

© UHZ | März 2022

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers. Die veröffentlichten Fotos entsprechen zum Zeitpunkt der Aufnahme den jeweils geltenden Corona-Richtlinien bzw. sind vor der Pandemie entstanden.

Herausgeber: Universitäres Herz- und Gefäßzentrum Hamburg | Martinstraße 52, 20246 Hamburg