

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

#### 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:

Diese IOP 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, und gemeinsames Erleben von Hilfsbereitschaft, Unterstützung und Verständnis.

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

## NACH DER TRANSPLANTATION: REHAKLINIK UND DIE ERSTE ZEIT ZU HAUSE



Eine Information der  
IOP e.V.

#### KONTAKT

**Interessengemeinschaft  
Organtransplantierte  
Patienten e.V**

Zescher Straße 12  
12307 Berlin  
Telefon (030)764 04 593

[www.iop-berlin.de](http://www.iop-berlin.de)  
[info@iop-berlin.de](mailto:info@iop-berlin.de)



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 *Physio-*

*therapeuten* 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 Gesundheitsprozess 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.