

Kurzinformation bei der Entlassung nach überstandener Sepsis

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach einer überstandenen Sepsis werden Sie nun aus dem Krankenhaus entlassen. Das ist eine gute Nachricht, denn Sepsis ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, an der viele Menschen weltweit und auch in Deutschland versterben. Viele Menschen erleben aber auch nach Ende der akuten Sepsis körperliche, psychische oder geistige Beeinträchtigungen und sind besonders gefährdet, wieder eine Sepsis zu erleiden. Mit diesen Informationen möchten wir Sie dabei unterstützen, sich nach Ihrer Erkrankung bestmöglich zu erholen, mit eventuellen Folgeschäden zu leben und zukünftigen Erkrankungen vorzubeugen.

Für Sie als Sepsis-Überlebende sind jetzt drei Schritte wichtig:

1. Sepsis-Folgen erkennen und behandeln

Bei Ihrer Entlassung bespricht ein Arzt oder eine Ärztin mit Ihnen Ihren Befund und die nächsten Schritte. Unser Tipp: Nutzen Sie dieses Gespräch, um alle Ihre Fragen über mögliche Folgen der Sepsis und Ihren weiteren Behandlungsbedarf zu stellen. Alle Informationen sollten auch im Begleitbrief an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin stehen. Am besten sprechen Sie ihn oder sie gleich beim ersten Arztbesuch auf die Nachsorge der überstandenen Sepsis an.

Nicht selten treten direkt nach einer Sepsis oder auch noch später Beeinträchtigungen auf. Sie selbst können zu einer frühzeitigen Erkennung und Behandlung beitragen, wenn Sie auf Anzeichen folgender Probleme achten:

- Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen, chronische Müdigkeit
- Muskelschwäche, Gehstörungen, chronische Schmerzen
- Psychische Erkrankungen, z.B. Angst, Depressionen, Schlafstörungen
- Herz-Kreislauf-Störungen, Atemstörungen, Beeinträchtigung der Nieren- oder Leberfunktion, Stoffwechselstörungen, Blutarmut
- Schluckstörungen, Ernährungsprobleme, Hautgeschwüre

Bitte scheuen Sie sich nicht, mit diesen Problemen in ärztliche Behandlung zu gehen! Unser Tipp: Weisen Sie darauf hin, dass es sich um Folgen Ihrer Sepsis-Erkrankung handeln kann, damit Ihre Beschwerden ernst genommen und gezielt behandelt werden.

Hilfe zur Selbsthilfe können Sie auch bei der Gruppe der Überlebenden und Angehörigen bekommen: <https://sepsis-hilfe.org/de/>.

2. Sepsis vorbeugen

Eine Sepsis ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie kann von ganz unterschiedlichen Bakterien, Viren oder auch Pilzen ausgelöst werden, weshalb eine überstandene Sepsis nicht vor zukünftigen Erkrankungen schützt. Der beste Schutz vor Sepsis ist die Vorbeugung von Infektionen:

- Lassen Sie sich impfen, vor allem gegen Grippe, Pneumokokken und Covid-19.
- Sorgen Sie für gute Desinfektion und Pflege aller offenen Wunden.
- Pflegen Sie einen gesunden Lebenswandel.
- Wenn Sie chronische Grunderkrankungen haben, achten Sie darauf, dass diese fortlaufend gut behandelt werden.

3. Sepsis frühzeitig erkennen

Eine Sepsis kann jeden Menschen treffen. Bestimmte Gruppen sind aber besonders gefährdet, z.B. Personen mit schwachem Immunsystem oder ohne Milz, und eben auch Menschen nach einer überstandenen Sepsis. Hier <https://www.sepsis.science/checklist> können Sie Ihr Risiko ermitteln. Diese Checkliste hilft Ihnen auch, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie oder Ihre Angehörigen eine Sepsis haben. Dort finden Sie auch Anzeichen von Infektionen, weil immer eine Infektion der Auslöser einer Sepsis ist. Machen Sie auch Ihre Mitmenschen auf die Bedeutung des frühen Erkennens und Handelns aufmerksam, denn wie gesagt, kann eine Sepsis jeden unverhofft treffen.

Liegt eines der folgenden Anzeichen vor, ist eine sofortige ärztliche Abklärung nötig:

- Nie gekanntes Krankheitsgefühl, extreme Schmerzen
- Feucht-kalte, marmorierte Haut und Schüttelfrost
- Puls unter 50 oder über 120 pro Minute

Liegt eines der folgenden Anzeichen vor, ist eine Sepsis hochwahrscheinlich. Alarmieren Sie den Notruf 112 und sagen Sie: „Es könnte eine Sepsis sein!“

- **Akute Verwirrtheit, Apathie, Wesensveränderung**
- **Kurzatmigkeit bzw. Atemnot** (> 20 Atemzüge pro Minute)
- **Erniedrigter Blutdruck** (oberer Blutdruckwert kleiner 100)

Weitere Informationen zur Sepsis und zu den verwendeten Quellen sowie das Impressum finden Sie auf den Seiten der Sepsis-Stiftung: <https://sepsis-stiftung.de/projekte/patienten-kurzinformation/>. **Bei medizinischen Fragen rund um die Sepsis bietet die Sepsis-Stiftung die Möglichkeit für eine telefonische Beratung:** <https://sepsis-stiftung.de/fuer-betroffene/>