



Älter werden mit Hämophilie

Informationen und
praktische Tipps für mehr
Selbstbestimmung

Inhalt

Hämophilie im Alter – ein Überblick.....	Seite 4
Prophylaxe.....	Seite 6
Bewegung tut gut.....	Seite 10
Essen – Ein gutes Bauchgefühl trotz Hämophilie	Seite 19
Im Falle eines Notfalles.....	Seite 23
Mehr Informationen rund um Hämophilie-Themen finden Sie unter:.....	Seite 24
Quellen.....	Seite 25
Saisonkalender	Seite 26

Vom Glück, älter zu werden

Lieber Leser,

alt werden ist nichts für Feiglinge – das wusste bereits Hollywood-Diva Mae West. Älter werden ist mit Einschränkungen verbunden, sowohl mental als auch körperlich. Die Bedürfnisse verändern sich, manche Dinge sind nicht mehr möglich und die Welt wird kleiner. Doch es ist nicht alles negativ. Älter zu werden hat auch seine Vorteile: Weniger „müssen“ müssen, sich Leistungsansprüchen entziehen zu können, Dinge, die einem nicht guttun, loszulassen, sich auf sich selbst und seine Bedürfnisse konzentrieren zu können – das alles trägt zur Selbstbestimmung und einem zufriedenen Älterwerden bei.

Da Sie an Hämophilie leiden, sind Sie noch einmal besonderen Herausforderungen ausgesetzt. Doch auch diese werden Sie meistern. Unterstützt werden Sie dabei durch medizinische Hilfe und praktische Tipps, die wir für Sie in dieser Broschüre zusammengefasst haben. Damit auch Sie die glücklichen Seiten des Älterwerdens rundum auskosten können!

Ich wünsche Ihnen alles Gute,

Ihre

Dr. Carmen Escuriola Ettingshausen

Hämophilie im Alter – ein Überblick

Die Lebenserwartung und auch die Lebensqualität von Menschen mit Hämophilie konnten in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert werden. Inzwischen erreicht ein medizinisch optimal versorgter Patient annähernd dasselbe Lebensalter wie die Allgemeinbevölkerung.¹ Allerdings steigt bei älteren Menschen das Risiko für altersbedingte Beschwerden. Daraus ergeben sich Herausforderungen, die im Einklang mit der Hämophilie-Behandlung gemeistert werden wollen.

Es gibt eine Reihe von Erkrankungen, die auch bei Menschen mit Hämophilie häufig auftreten. Dazu zählen Bluthochdruck, Krebserkrankungen, Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.¹ Leiden Sie an schwerer oder mittelschwerer Hämophilie, ist vor allem das Risiko für orthopädische Beschwerden erhöht. Dazu zählen Probleme mit dem Bewegungsapparat wie beispielsweise Gelenkveränderungen, eingeschränkte Beweglichkeit oder Gangunsicherheiten.²

Grundsätzlich können gesundheitliche Herausforderungen bei älteren Hämophilie-Patienten sowohl auf die Grunderkrankung und deren Behandlung als auch auf das Alter zurückgeführt werden.

Mögliche Herausforderungen^{1,3-5}

Hämophiliebedingt

- Unbeweglichkeit in den Gelenken
- Arthropathie
- Hemmkörperentwicklung
- Schmerzen
- Unzureichende Prophylaxe
- Viruserkrankungen (HIV, Hepatitis C)

Altersbedingt

– körperlich

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, etc.)
- Geschwächtes Immunsystem
- Arthrose
- Osteoporose
- Krebserkrankungen
- Verschlechterung des Sehvermögens
- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, erhöhte Menge von Fettstoffen im Blut (Hyperlipidämie), erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie))

– psychisch/mental

- Depression
- Fortschreitende Vergesslichkeit (bis hin zur Demenz)

Weitere Herausforderungen

- Erhöhtes Sturzrisiko
- Mobilitätseinschränkungen
- Soziale Situation (Einsamkeit, wirtschaft. Situation in der Rente)

Prophylaxe

Das Ä und O bei Hämophilie

Die Prophylaxe ist bei Patienten mit Hämophilie besonders wichtig. Vermutlich denken Sie beim Wort Prophylaxe als erstes an die Faktorthherapie. Tatsächlich hat die prophylaktische Faktorthherapie erheblich dazu beigetragen, Beschwerden wie Gelenkblutungen zu verhindern und die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern. Eine Prophylaxe hilft Ihnen, aktiv zu bleiben.

Mit einer regelmäßigen Faktorthherapie wird das Risiko für das Auftreten von Blutungen in die Gelenke und inneren Organe deutlich reduziert.

Möglicherweise war bei Ihnen in jungen Jahren noch keine Faktorthherapie möglich und Sie leiden bereits an Arthropathien und Gelenkbeschwerden. Dennoch ist auch jetzt eine Faktorthherapie immer noch sinnvoll, um eine Verschlechterung des Zustands zu vermeiden. Man spricht dann auch von einer tertiären Prophylaxe.¹

Auch wenn die Selbstdurchführung wegen eines schlechteren Sehvermögens, nachlassender Feinmotorik oder psychischer Erkrankungen erschwert wird:

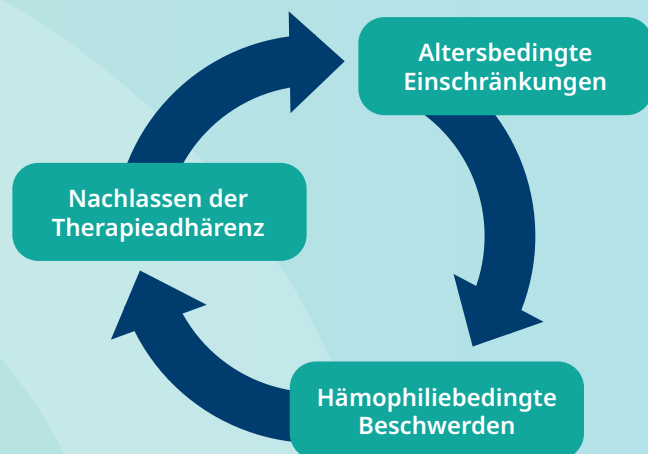
Führen Sie Ihre Faktorthherapie in jedem Fall konsequent weiter.

Sollten Sie Probleme mit der Selbstbehandlung feststellen, bitten Sie Familienangehörige, Pflegepersonal oder den Arzt/die Ärztin um Unterstützung.

Hilfe können Sie auch durch Patientenunterstützungsprogramme verschiedener Anbieter erhalten. Informationen rund um Patientenunterstützungsprogramme finden Sie auch in dieser Broschüre.



Denn wird die Behandlung vernachlässigt, entsteht ein regelrechter Teufelskreis.



Doch auch neben der Faktorthherapie gibt es zahlreiche unterstützende Maßnahmen, um neue Beschwerden zu vermeiden und bestehende zu lindern.

Impfungen – Das Risiko minimieren

Sicher wissen Sie, dass auch Impfungen prophylaktisch wirken. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Infektionen und auch schwere Verläufe. Daher sollten Sie unbedingt darauf achten, dass ihr Impfstatus aktuell ist. Standardmäßig sollten Sie ab 60 Jahren gegen Pneumokokken, Herpes zoster und Influenza (Grippe) geimpft sein sowie ihre Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis auffrischen. Aktuell hinzu kommen die Impfungen gegen das Corona-Virus. Achten Sie darauf, dass bei Ihnen als Hämophilie-Betroffener die Impfungen möglichst nur subkutan verabreicht werden, um Blutungen zu minimieren.^{6,7}

Allerdings gibt es Impfstoffe, die nur zur intramuskulären Gabe zugelassen sind. Falls nicht anders empfohlen, sollte die Prophylaxe mit Faktorkonzentraten möglichst unmittelbar vor der Impfung erfolgen. Patienten, die eine Bedarfstherapie durchführen und eine Faktorrestaktivität < 10 % haben, sollten sich zur Absprache einer vorbeugenden Faktorgabe mit ihrem Zentrum in Verbindung setzen. Zur Impfung selbst sollte die möglichst dünnste Kanüle verwendet werden und auf die Impfstelle für ca. 10 min leichten Druck ausgeübt werden. Anschließend sollte die Impfstelle nach der Impfung gut beobachtet werden. Bei Beschwerden/Schwellungen sollten Sie sich mit ihrem Hämophiliezentrum in Verbindung setzen.⁸

Sicher durch das Leben gehen – Stürze vermeiden

Gelenkbeschwerden, eine verringerte Muskelkraft und Arthropathien tragen generell zu einem erhöhten Sturzrisiko im Alter bei – bei Patienten mit Hämophilie steigt dieses sogar nochmal deutlich. Zudem können die Auswirkungen der Stürze aufgrund der Hämophilie gravierender sein.^{1,2,9} Auch hier offenbart sich ein Teufelskreis. Unsicherheit bei der Bewegung und eine verminderte Muskelkraft fördern das Sturzrisiko. Stürze wiederum sorgen für eine verminderte Bewegung, wodurch es zu weiterer Unsicherheit und einem Abbau von Muskulatur kommt. Abhilfe kann auch hier eine rechtzeitige und konsequente Prophylaxe, z. B. durch physiotherapeutische Maßnahmen, geschaffen werden.

Ziehen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt ins Vertrauen.

Beschwerden müssen nicht als gegeben hingenommen werden. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zur Verbesserung Ihrer Muskelkraft und der Beweglichkeit können Sport, Bewegung oder eine Physiotherapie beitragen. Darüber hinaus können Sie Mobilitätsunterstützungen, wie Gehhilfen oder orthopädisches Schuhwerk, in Anspruch nehmen. Auch die Anpassung Ihrer Wohnumgebung kann hilfreich und notwendig sein.¹

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen Tipps geben, wie Sie sich bei den verschiedenen Herausforderungen der Hämophilie selbst helfen und wo Sie Unterstützung finden können.

Bewegung tut gut

Körperliche Beschwerden, wie chronische Gelenkschmerzen, Bewegungseinschränkungen und Arthropathien, zählen gerade bei den älteren Hämophilie-Patienten zu den häufigsten begleitenden Problemen.² Wenn Bewegung schmerzt und anstrengend wird, ist die erste und ganz natürliche Reaktion: **Bewegung vermeiden.**

Besser ist:

Bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich!

Durch Sport und Bewegung können Sie vielen Beschwerden entgegenwirken und diese lindern. Schon kleine Veränderungen Ihrer Routine können zu mehr Bewegung führen.

Sport alleine ist meist nicht in der Lage, alle Probleme zu beheben, aber oftmals kann eine Verbesserung erreicht werden. Treten Schmerzen auf, verfällt man meist unbewusst in eine Schonhaltung und versucht den Schmerz zu vermeiden. Die Schonhaltung führt zu einer falschen Körperhaltung und Schmerzen. Auch das Risiko von Gelenkblutungen und Arthropathien wird erhöht.¹⁰

Welche positiven Einflüsse Bewegung auf Ihre mit dem Alter und der Hämophilie-assoziierten Herausforderungen haben kann, möchten wir uns einmal im Detail anschauen.



(Chronische) Schmerzen und Arthropathien

Sport und Bewegung können Ihnen dabei helfen, zu einer besseren Körperhaltung zurückzufinden und eine das Gelenk stabilisierende Muskulatur aufzubauen. Gemeinsam mit einer Blutungsprophylaxe können Gelenkblutungen und Schmerzen reduziert werden.^{10,11}

In Absprache mit Ihrem Hämophiliezentrum, kann zusätzlich eine medikamentöse Schmerztherapie erfolgen. Vielleicht macht auch erst eine medikamentöse Schmerztherapie sportliche Betätigung möglich. Stimmen Sie daher mit Ihrem Behandlungsteam diese Möglichkeit ab und achten Sie auf die Wahl des Schmerzmittels.¹

Eine Liste von erlaubten und „verbotenen“ Schmerzmitteln finden Sie z. B. auf der Webseite der Deutschen Hämophilie-Gesellschaft (DHG) oder Sie fragen in Ihrem Zentrum nach.

Übergewicht

Übergewicht und Adipositas sind bei Patienten mit Hämophilie vermehrt vorzufinden. Beides erhöht die Last, die auf den vorgeschädigten Gelenken liegt und sollte daher unbedingt vermieden werden.^{1,12} Bewegung kann auch hier helfen, Körpergewicht zu reduzieren und somit die Gelenke zu entlasten. Tipps für eine gesunde Ernährung finden Sie auch ab Seite 19.

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Bei Patienten mit Hämophilie tritt Bluthochdruck vermehrt auf. Bewegungsmangel durch die bewegungseinschränkenden Probleme spielt dabei eine wichtige Rolle.¹

Sport und Bewegung wirken sich auch hier positiv aus. Sollten Sie an einer kardiovaskulären Erkrankung leiden, sollten Sie vorab unbedingt mit Ihrem Behandlungsteam sprechen. Wichtig ist vor allem eine engmaschige Überwachung Ihrer Werte und Ihres Blutdrucks.

Besprechen Sie immer mit Ihrem Behandlungsteam, welcher Sport oder welche Bewegung für Sie vorteilhaft und geeignet sind.

Operative Eingriffe

Mit steigendem Alter und zunehmenden Beschwerden erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit, dass ein operativer Eingriff unvermeidbar wird. Denken Sie daran, jeden Eingriff vorab gründlich mit Ihrem Behandlungsteam und dem zuständigen Hämophiliezentrum abzusprechen. Das Hämophiliezentrum kann in Absprache mit der/dem Chirurgin/Chirurgen einen Substitutionsplan festlegen, in welchem Faktorgabe und weitere Medikamente festgehalten werden.¹³

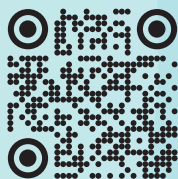
Als wichtige Säule für das Management der Hämophilie hat sich vor allem die Physiotherapie („Krankengymnastik“) erwiesen. Es ist ein spezielles Training, das zu einer Verbesserung bzw. dem Erhalt der Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates führen soll. Es stehen verschiedene Techniken wie manuelle Therapie und gezielten Koordinations- und Kräftigungsübungen zur Verfügung. Durch eine konsequente physiotherapeutische Behandlung, kombiniert mit einer individuell angepassten Prophylaxe, können die Muskulatur aufgebaut, Schmerzen gelindert und die Mobilität der Gelenke erhalten oder sogar verbessert werden.¹⁴

Helfen kann dabei auch die Programmierte Sporttherapie (PST).¹⁵ Weitere Informationen hierzu finden Sie in der September 2022-Ausgabe der Hämovision:



www.haemophilie-und-ich.de/service/magazin-haemovision/

Zudem können Sie versuchen, Bewegung häufiger in Ihren Alltag zu integrieren, z. B. durch kleine Erledigungen wie der Weg zum Bäcker zu Fuß. Inzwischen gibt es auch viele Online-Angebote, die sich auf Bewegung spezialisiert haben. Neben YouTube-Tutorials gibt es beispielsweise von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ein Aktiv-Programm für jeden Tag. Sie finden es im Internet unter:



www.aelter-werden-in-balance.de

Und zu guter Letzt, bleiben Sie in Kontakt mit anderen Menschen und unternehmen Sie etwas mit ihnen. Sie profitieren doppelt, indem Sport ihre Kontakte erhöht und die Kontakte ihre Bewegung steigern. Auch für die Psyche ist Bewegung wichtig (z. B. depressiver Verstimmung).



In Kontakt bleiben

Wir haben bereits gesehen, dass Sport und Bewegung wichtige Bausteine sind, um auf Herausforderungen der Hämophilie im Alter zu reagieren und um die Lebensqualität zu erhöhen. Besonders wichtig für eine gute Lebensqualität sind auch soziale Kontakte, denn der Mensch ist ein soziales Wesen. Ohne ausreichende Kontakte verkümmern wir. Daher ist es wichtig, regelmäßig den Austausch mit anderen, vor allem auch jüngeren Menschen, zu suchen.¹⁶ Gute Freunde sind manchmal sogar noch wichtiger als die eigene Familie und können das Leben verlängern – erscheinen uns eigene Probleme, mit Freunden geteilt, doch weniger schlimm.¹⁷

Mit dem Alter steigt allerdings die Gefahr von Einsamkeit in Folge einer eingeschränkten Mobilität, den Herausforderungen der Hämophilie oder Ängsten und Sorgen.¹ Einsamkeit hat viele negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und kann im schlimmsten Fall in einer Altersdepression münden. All dies begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schlechten Schlaf und reduziert die körperliche Belastbarkeit. Dass sozial isolierte Menschen häufig schlechter auf sich achten, verstärkt die Effekte.¹⁸

Arbeiten Sie aktiv daran, Kontakte zu erhalten und aufzubauen.

Vielfältige soziale Kontakte helfen, Einsamkeit und die negativen Folgeerscheinungen zu vermeiden

Mit einer aktiven Lebensweise mit Bewegung und Sport wirken Sie bereits einer Vereinsamung entgegen. Ein vielfältiges soziales Netz hilft Ihnen zusätzlich und wirkt sich positiv auf mehrere Aspekte Ihrer Gesundheit aus.

Depressionen

Ältere Menschen mit einer Hämophilie sind häufiger als die Allgemeinbevölkerung von einer Depression betroffen.¹⁹ Einsamkeit kann diese Entwicklung begünstigen und sogar beschleunigen. Ein stabiles und unterstützendes soziales Umfeld (von Kindern, ehemaligen Kolleginnen und Kollegen, Nachbarn ect.) kann Ihnen helfen, einer Depression und den damit einhergehenden Auswirkungen vorzubeugen.

Sollten Sie das Gefühl haben, an einer Depression zu leiden und es Ihnen unmöglich ist, selbst einfachste Dinge des Lebens selber zu erledigen, sprechen Sie mit Freunden und Bekannten und kontaktieren Sie umgehend Ihr Behandlungsteam. Dieses kann Sie bei weiteren Schritten unterstützen und beraten. Sie können sich auch jederzeit an die Nummer der **Telefonseelsorge unter der 0800 1110111** wenden.

Fortschreitende Vergesslichkeit

Soziale Kontakte regen das Gehirn an. Denn Gespräche über gemeinsame Erlebnisse, der Austausch über Neuigkeiten oder das Erlernen von neuen Fähigkeiten trainiert das Gehirn. Wer also im Alter aktiv am sozialen Leben teilnimmt, bleibt intellektuell leistungsfähiger.^{20,21}

Übergewicht und kardiovaskuläre Erkrankungen

Einsamkeit fördert den sozialen Rückzug, Bewegungsmangel und den Verlust an Selbstfürsorge. Übergewicht und kardiovaskuläre Probleme können die Folge sein.²⁰ Durch soziale Kontakte werden Sie dazu angeregt, sich im Zuge von z. B. gemeinsamen Aktivitäten zu bewegen.

Unzureichende Prophylaxe

Die prophylaktische Faktorgabe ist elementar wichtig für Ihre Therapie. Sollten Sie alleine nicht mehr in der Lage sein, sich zu Hause selbst zu behandeln, können Ihnen soziale Kontakte dabei helfen. Scheuen Sie nicht den Kontakt zu Ihrem Behandlungsteam. Auch unser Patientenunterstützungsprogramm kann Ihnen Rückhalt geben.

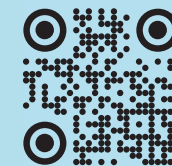
Indem Sie Ihre Einsamkeit verringern, halten Sie nicht nur Ihr Gehirn fit, sondern entdecken auch neue Impulse und steigern unmittelbar Ihr Wohlbefinden. Ihre Lebensqualität erhöht sich und das wirkt sich positiv auf Ihre Beschwerden aus.

Wir möchten Ihnen auch ein paar Tipps geben²², wie Sie Ihre sozialen Kontakte erweitern können:

- Ein erster Schritt ist die Selbstfürsorge, so dass sie sich auch alleine nicht einsam fühlen. Entdecken Sie ein neues Hobby für sich oder beschäftigen Sie sich mit Dingen, welche Ihnen Freude bereiten.
- Gehen Sie proaktiv auf Leute zu, um Kontakte zu knüpfen. In der Nachbarschaft, bei einem Ehrenamt, in einem Verein. Auch ein Haustier kann helfen, sich weniger einsam zu fühlen und Sie motivieren, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen und vielleicht Gleichgesinnte zu treffen. Unternehmen Sie regelmäßige Treffen zur sportlichen Aktivität (Vereine, Schwimmen, etc.).
- Erlernen Sie die neuen Medien oder nutzen Sie sie, sofern Sie bereits vertraut mit ihnen sind. Soziale Netzwerke, egal ob über Tablet oder Smartphone aufgerufen, ermöglichen es Ihnen, schnell und unkompliziert mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.
- Verabreden Sie sich zu regelmäßigem Essen mit Ihren Freunden, Bekannten oder der Familie. Ein gutes Essen hat zusätzlich einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit und steigert Ihre Lebensqualität.
- Nehmen Sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen speziell für Hämophilie-Patienten auf. Auf den Webseiten der Deutschen Hämophilie-Gesellschaft (DHG) sowie der Interessensgemeinschaft Hämophiler (IGH) finden Sie weitere Informationen dazu.

Abwechslungsreiches und gesundes Essen? Auch dafür finden Sie auf den folgenden Seiten interessante Tipps.

Weitere Tipps gegen Einsamkeit und für Kontakte finden Sie auch auf den Seiten der Malteser unter:



www.malteser.de

Essen – Ein gutes Bauchgefühl trotz Hämophilie

Die Ernährung ist ein wesentlicher Faktor, über den Sie Ihre Lebensqualität verbessern können. Mit zunehmendem Alter werden weniger Kalorien benötigt, da die Muskelmasse abnimmt. Allerdings bleibt der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen gleich oder steigt sogar ein wenig an. Das bedeutet, dass Sie sich kalorienärmer, aber qualitativ hochwertiger ernähren sollten.²³

Übergewicht

Viel zu häufig wird auf ungesunde Fertiggerichte, Snacks und Süßigkeiten zurückgegriffen. Doch ein dadurch bedingtes erhöhtes Gewicht schränkt die Mobilität zusätzlich ein und belastet die Gelenke.¹² Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Ersetzen Sie doch einen Snack durch einen Naturjoghurt mit frischen Apfelstücken. Saisonal können Sie auch Beeren, wie Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren, im Sommer als Snackschüssel auf den Tisch stellen – sie muss man nur waschen und nicht schälen.

Im Winter können Sie sich keine Sticks aus Karotten und Äpfeln bereitlegen. Auch Nüsse können, in Maßen gegessen, eine kleine Snackmahlzeit sein.

Zahngesundheit

Gutes Essen ist auch wichtig für gesunde Zähne – selbstverständlich neben einer gründlichen Zahnhygiene. Verwenden Sie am besten elektrische Zahnbürsten, die automatisch die korrekten Putzbewegungen durchführen, die mit einer Handzahnbürste nur schwerlich mit eingeschränkter Beweglichkeit umgesetzt werden können. Unterstützend können Sie auch Mundspülungen benutzen, die niedrigdosiert Chlorhexidin enthalten, das antibakteriell wirkt. Auf Alkohol in den Mundspüllösungen sollte verzichtet werden, weil er die Schleimhäute austrocknet. Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung ist auch für Hämophilie-Patienten wichtig und wird z. T. auch von der Krankenkasse übernommen. Vorbeugende Maßnahmen können Sie zudem mit Ihrem Hämophiliezentrum besprechen! Doch selbst trotz guter Mundhygiene wird es im Alter wahr-

scheinlicher, dass Zahnprobleme auftreten und somit auch Eingriffe an den Zähnen häufiger werden. Wichtig auch hier: Informieren Sie vorab ihr behandelndes Hämophiliezentrum, so dass in Absprache mit der Zahnärztin oder dem Zahnarzt ein individueller Plan für Sie erstellt werden kann.²⁴



Ernährung

Das Wichtigste beim Thema Essen ist, dass es Ihnen schmeckt. Denn nur wenn Sie Freude beim Essen empfinden, steigert es auch ihre Lebensqualität. Kochen Sie doch am besten Essen, welches schmackhaft und gleichzeitig förderlich für Ihre Gesundheit ist. Es gibt kein besonderes Essen für Patienten mit Hämophilie, allerdings können einige Speisen sich vorteilhaft auswirken auf Ihr Wohlbefinden.

Aufgrund Ihrer Hämophilie sollten sie vor allem auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen achten. Zwar findet sich Eisen auch reichhaltig in rotem Fleisch – gesündere Alternativen sind allerdings Nüsse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen), Fisch sowie grünes Gemüse wie Spinat, Bohnen und Brokkoli.^{12,25}

Für eine normale Blutbildung und somit bei der Hämophilie ganz essentiell ist auch die Folsäure, welche Sie vor allem in grünem Gemüse finden. Aber auch Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst wie Melonen, Aprikosen, Bananen und Zitronen enthalten Folsäure.^{12,25}

Abschließend muss besonders auf Vitamin B12 geachtet werden, welches die Folsäure aktiviert und rote Blutkörperchen regeneriert. Reichhaltig B12 finden Sie in Blattgemüse, Sauerkraut, Getreide, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukten.^{12,25}

Neben diesen drei Inhaltsstoffen sollten Sie selbstverständlich auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche und Ihrem Kalorienbedarf angepasste Nahrung achten.



Auch hier gibt es Tipps und Tricks, um gesunde Lebensmittel einfach in den Speiseplan einzubauen und die Gerichte interessant zu gestalten.

- Bevorzugen Sie, wann immer es Ihnen möglich ist, selbst zu kochen, denn hierbei behalten Sie den Überblick über die Inhaltsstoffe.
- Machen Sie Kochen zu einem sozialen Miteinander und beziehen Ihr Umfeld mit ein.
- Geben Sie Ihrem Essen den richtigen Pfiff und bauen Sie Kräuter, Gewürze wie Chili, Ingwer Limette und exotische Geschmacksrichtungen in Ihre Speisen ein. Seien sie kreativ!

Und kaufen Sie, wann immer es Ihnen möglich ist, regional und saisonal ein. Mit dem Saisonkalender ab Seite 26 haben Sie immer im Blick, welches Gemüse wann regional Erntezeit hat und somit günstig in den Märkten verfügbar ist.

Durst gestillt – Gefahr gebannt

Durch ein verringertes Durstgefühl und den Wunsch, den Harndrang bei Prostatabeschwerden zu reduzieren, kommt es mit zunehmendem Alter häufig zu einer verminderten Flüssigkeitszufuhr. Das hat weitreichende Auswirkungen.²⁶

Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme führt zu:

- trockener Haut und Mundtrockenheit
- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Verwirrtheit
- Verstopfung
- Schwierigkeiten beim Spritzen, da die Venen schwer zu finden sind

Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr:

- Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken.
- Nutzen Sie Trinkflaschen, welche Ihnen anzeigen, wie viel Sie bereits getrunken haben.
- Aromatisieren Sie Ihr Wasser mit Zitrone oder trinken Sie einen ungesüßten Tee Ihrer Wahl.

Im Falle eines Notfalles

Sie sind schwer gestürzt oder haben sich schwer verletzt?

- Rufen Sie den Krankenwagen oder fordern Sie ärztliche Hilfe an.
- Informieren Sie die Ersthelfer über Ihre Hämophilie.
- Haben Sie immer Ihren Notfallausweis und Notfallkonzentrat zur Hand!
- Informieren Sie sich zu Notfalldosen, die man im Kühlschrank deponieren kann und weisen Sie auf diese z. B. mit einem Aufkleber an der Innenseite der Wohnungstüre hin. Diese Dosen sind z.B. erhältlich bei der Interessensgemeinschaft Hämophiler (IGH).

Sie hatten einen kleinen Unfall ohne Sturz?

Wenden Sie die PECH-Regel an, um das Gelenk zu schonen:^{27,28}

- **Pause** – Schonen Sie das verletzte Körperteil
- **Eis** – Die betroffene Stelle kühlen (z. B. Knick-Kühlpack)
- **Compression** (Druck): Einen leichten Druckverband anlegen, um Schwellungen zu verhindern
- **Hochlegen** – Der verletzte Körperteil hoch lagern, am besten über Herzhöhe

Patientenunterstützungsprogramm

Benötigen Sie bei Ihrer Hämophilie-Therapie Hilfe von einer Pflegefachkraft? Dann kontaktieren Sie sie, wenn Sie sich nicht in der Lage fühlen, Ihre Faktorthherapie durchzuführen.

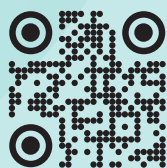
Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn

- Sie sich durch eine Erkrankung geschwächt fühlen,
- Ihr Blutdruck oder Blutzucker nicht im Normbereich liegen und zitterige Hände oder Sehstörungen auftreten,
- eine gestörte Nachtruhe Sie innerlich aufgewühlt hat oder unvorhersehbare, plötzliche Änderungen in Ihrem Leben Sie verunsichern.

Ihre Pflegefachkraft unterstützt Sie im Rahmen des Patientenunterstützungsprogramms immer dann, wenn Sie Hilfe bei der Durchführung Ihrer Behandlung benötigen oder Sie Fragen zur Faktorthherapie haben.

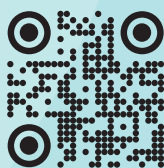
Mehr Informationen rund um Hämophilie-Themen finden Sie unter:

Deutsche Hämophilie-
gesellschaft e. V.:



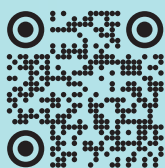
www.dhg.de

Interessengemeinschaft
Hämophiler e.V.:



www.igh.info

Patientenwebsite von
Pfizer Pharma:



www.meine-haemophilie.de

Quellen:

- 1 Eichler H, von Mackensen S. Der ältere Hämophilie-Patient. Abrufbar unter: https://www.cme-kurs.de/cdn2/pdf/Handout_Aeltere-Haemophiliepatient.pdf (letzter Zugriff am 08.08.2022)
- 2 Siboni SM et al. Health status and quality of life of elderly persons with severe hemophilia born before the advent of modern replacement therapy. J Thromb Haemost. 2009;7(5):780–786.
- 3 Bogatzki S. Themenbote Medizin. Juni 2019.
- 4 <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/viele-erkrankungen-werden-mit-dem-alter-haefig-6786.php> (letzter Zugriff am 08.08.2022)
- 5 <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2010/daz-46-2010/freie-sicht-fuer-senioren> (letzter Zugriff am 08.08.2022)
- 6 Impfkalendar 2022 der Ständigen Impfkommision (STIKO), https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2022/Ausgaben/04_22.pdf?__blob=publicationFile (abgerufen am 11.10.2022)
- 7 Impfungen bei Blutungsneigungen https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/AllgFr_Kontraindi/FAQ06.html (abgerufen am 11.10.2022)
- 8 Konsensusempfehlung GTH.
- 9 Fearn M et al. Balance dysfunction in adults with haemophilia. Haemophilia. 2010;16(4):606–614.
- 10 https://www.dhg.de/fileadmin/dokumente/sonderdrucke/Wenn_Haemophile_aelter_werden.pdf (abgerufen am 11.10.2022)
- 11 <https://www.meine-haemophilie.de/content/sport-und-fitness> (abgerufen am 11.10.2022)
- 12 <https://www.meine-haemophilie.de/gesunde-ernaehrung> (abgerufen am 11.10.2022)
- 13 <https://www.meine-haemophilie.de/content/im-notfall-alles-im-griff> (abgerufen am 11.10.2022)
- 14 <https://www.dhg.de/behandlung/ergaenzende-behandlungsmoeglichkeiten.html> (abgerufen am 11.11.2022)
- 15 <https://www.haemophilia-exercise.de/de/therapy> (abgerufen am 11.10.2022)
- 16 https://www.uni-heidelberg.de/presse/meldungen/2016/m20160317_der-kontakt-zwischen-den-generationen-wird-als-grosse-bereicherung-empfunden.html (abgerufen am 11.10.2022)
- 17 https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/freundschaft_gemeinsam_durch_dick_und_duenn/index.html (abgerufen am 11.10.2022)
- 18 <https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/wie-sich-einsamkeit-auf-koerper-und-seele-auswirkt.html> (abgerufen am 11.10.2022)
- 19 Iannone M et al. Prevalence of depression in adults with haemophilia. Haemophilia. 2012;18(6):868–874.
- 20 <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/wie-freundschaften-unser-gehirn-veraendern-13147/> (abgerufen am 11.10.2022)
- 21 Gatterer G, Croy A. Geistig fit ins Alter 4. Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen. Springer Verlag GmbH Deutschland. 2018. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53099-3>.
- 22 <https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/einsamkeit-im-alter-10-hilfreiche-tipps.html> (abgerufen am 11.10.2022)
- 23 <https://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/wieso-braucht-mensch-im-alter-weniger-energie/?senioren-alter> (abgerufen am 11.10.2022)
- 24 <https://www.meine-haemophilie.de/haemophilie-wissenswertes-zaehne-blutungen> (abgerufen am 11.10.2022)
- 25 <https://www.centro-apotheke.de/content/ernaehrung-bei-haemophilie.53.html> (abgerufen am 11.10.2022)
- 26 <https://www.aerztezeitung.de/Wirtschaft/Wie-sich-Trinkmuffel-motivieren-lassen-272900.html> (abgerufen am 11.10.2022)
- 27 Srivastava, A, Brewer, AK, Mauser-Bunschoten, EP, et al. Haemophilia 2013; 19(1):e1–47.
- 28 Lobet, S, Hermans, C, Lambert, C. J Blood Med 2014; 5:207–18.

Bildrechte: © stock.adobe.com/de

Saisonkalender

Gemüse	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine 												
Blumenkohl 												
Bohnen, grüne 												
Brokkoli 												
Butternut-Kürbis 												
Champignon 												
Chinakohl 												
Fenchel 												
Frühlingszwiebel 												
Grünkohl 												
Hokkaido 												
Knollensellerie 												
Kohlrabi 												
Kürbis 												
Mairübe 												
Mangold 												
Meerrettich 												
Möhre 												
Pak Choi 												
Paprikaschote 												
Pastinake 												
Petersilienwurzel 												

 Freilandware

 Lagerware

Gemüse	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Pfifferling 												
Porree/Lauch 												
Portulak 												
Radieschen 												
Rettich 												
Romanesco 												
Rosenkohl 												
Rote Bete 												
Rotkohl 												
Salatgurke 												
Schalotte 												
Spargel 												
Spinat 												
Spitzkohl 												
Staudensellerie 												
Steckrübe 												
Steinpilz 												
Tomate 												
Weißkohl 												
Wirsing 												
Zucchini 												
Zwiebel 												



Pfizer Pharma GmbH
Linkstr.10, 10785 Berlin



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/00000-0000-0000

Weiter Informationen unter: www.pfizer.de