



Patientenschulung nach Transplantation

# Modul 2 – Hygiene/Lebensführung

---

## Literaturverzeichnis Patientenschulung Hygiene/Lebensführung

- 1) Sterneck, Martina „Die Lebertransplantation“ 2013
  - 2) Patienteninformation des BDO M12 2008
  - 3) Angelika und Bernd H. Markus „Der Weg in ein neues Leben – Die Lebertransplantation“ 2007
  - 4) Merkblatt für Hausärzte des Ambulanzentrums Lebertransplantation des UKE
- 

## Impressum

**Herausgeber:** Universitäres Transplantations-Centrum (UTC), Martinstraße 52, 20246 Hamburg | **Verantwortlich:** Lilly Flint, Angelika Karstens, Klinik und Poliklinik für Dermatologie | **Redaktion:** Britta Nehls, Gesa Pamperin, Prof. Martina Koch, Prof. Martina Sterneck, Dr. Silke Scheidat | **Gestaltung:** Sabine Wuttke | **Foto:** Axel Kirchhoff | **Druck:** OSTERKUS[S] gGmbH, Stresemannallee 88, 22529 Hamburg | Auflage: 500 | Stand: 08.2018 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihnen ist vor ein paar Tagen eine Leber/Niere transplantiert worden.

Um Ihnen das Leben mit Ihrem neuen Organ zu vereinfachen, möchten wir Ihnen die wichtigsten Informationen in Form von Schulungsmodulen näher bringen.

Ihre Mitarbeit ist sehr wichtig, daher möchten wir einige Punkte gemeinsam mit Ihnen bearbeiten. Sollten Sie etwas nicht verstehen, so teilen Sie uns dieses bitte mit, damit wir Ihnen helfen können, wieder ein fast ganz „normales“ Leben mit Ihrem neuen Organ zu führen.

Um die Funktionsfähigkeit Ihres neuen Organs zu unterstützen, ist es wichtig bestimmte Regeln und Hinweise für den Alltag zu beachten.

Diese werden wir Ihnen in diesem Schulungsmodul erklären.

## Körperliche Hygiene

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich mit handelsüblicher Handseife.
- Bitte wechseln Sie täglich Ihre Unterwäsche und Strümpfe.
- Sie sollten möglichst duschen. Duschen ist besser als Baden, da der Säureschutzmantel der Haut beim Baden sehr angegriffen wird.
- Pflegen Sie Ihre Haut mit Fett- oder Feuchtigkeitscreme.
- Führen Sie die Zahnpflege mit einer weichen Zahnbürste mindestens 2 mal täglich durch, reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnzwischenraumbürsten und Zahnseide. Massieren Sie das Zahnfleisch vorsichtig, aber regelmäßig.
- Bei wunden Stellen im Mund können Sie diesen mit Kamille- oder Salbeitee spülen. Konsultieren Sie bei Nichtbesserung Ihren Arzt.
- Achten Sie auf Wunden in der Haut. Diese sollten mit einem Hautdesinfektionsmittel desinfiziert werden. Zeigen Sie nicht heilende Wunden unbedingt Ihrem Arzt. Achten Sie darauf, dass Sie alle 10 Jahre gegen Tetanus eine Auffrischungsimpfung erhalten.
- Haut- und Fußpilz sowie eventuell entstehende Warzen müssen durch einen Hautarzt behandelt werden.
- Beobachten Sie Ihre Leberflecke auf Veränderungen. Konsultieren Sie bei Veränderungen unbedingt einen Hautarzt. Eine Hautkrebsvorsorge sollte 1 x jährlich erfolgen!
- Schützen Sie Ihre Haut vor direktem Sonnenlicht. Benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor!

## Hygiene im Umgang mit den Medikamenten

- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Ihre Medikamente vorbereiten.
- Drücken Sie die Medikamente erst direkt vor der Einnahme aus dem Packungsstreifen.

## Hygiene im Haushalt

- Tragen Sie bei Reinigungsarbeiten im Haushalt Handschuhe, damit der Säureschutzmantel der Haut durch die Reinigungsmittel nicht angegriffen wird. Außerdem können die Handschuhe auch vor Verletzungen schützen.
- Reinigen Sie den Kühlschrank und den Brotkasten regelmäßig mit Essigreiniger, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Tauschen Sie Wischlappen und Schwämme mindestens 1x pro Woche aus.
- Sollten Sie längere Zeit nicht im Hause sein, so lassen Sie das Leitungswasser mindestens 1 Minute ablaufen, bevor sie es benutzen. Damit lassen Sie das Wasser ablaufen, das in den Leitungen gestanden hat und eventuell mit Keimen besiedelt sein kann, die sich in stehendem Wasser bilden.

## Weitere Hinweise für den Alltag

### Sonnenschutz

- Benutzen Sie Sonnenschutz ab Lichtschutzfaktor 30.
- Vermeiden Sie direktes Sonnenlicht.
- Sie können sich auch durch Kleidung mit UV-Schutz vor Sonnenlicht schützen.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung.

### Bewegung/ Sport

- Bewegung und leichter Sport sind sehr gut für den Muskel- und Knochenaufbau. Ideal sind Fahrrad fahren, Nordic Walking und Wandern.
- Nutzen Sie kleine Bewegungseinheiten im Alltag. Gehen Sie zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl.
- Ausreichende Bewegung fördert ein normales Körpergewicht.

### Schwimmbad

- Sie sollten frühestens 6 Monate nach der Transplantation schwimmen gehen.
- Auf jeden Fall sind eine Schwimmbrille und Badeschuhe zu empfehlen.
- Duschen Sie sich nach dem Bad gründlich ab. Baden sie **nicht** in öffentlichen Whirlpools mit warmem Wasser (warmes Wasser enthält sehr viele Keime). Ebenso sollten Sie stehende Gewässer (z.B. Badeseen) meiden, da auch diese stark keimbesiedelt sind.

### Reisen

- Denken Sie daran eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente mitzunehmen.
- Transportieren Sie die Medikamente auf Flugreisen im Handgepäck.
- Besprechen Sie vor der geplanten Reise mit Ihrem Arzt, ob sie etwas Besonderes (z.B. Impfungen) beachten müssen.

Planen Sie nur Reisen in Gebiete mit ausreichender medizinischer Versorgung, meiden Sie Reisen in Gelbfiebergebiete. Eine Gelbfieberimpfung ist eine Impfung mit Lebendimpfstoff, von der nach einer Transplantation dringend abzuraten ist. Auch Reisen in Malaria-gebiete sind nicht zu empfehlen, da die Medikamente zum Schutz vor Malaria sich nicht gut mit den Immunsuppressiva vertragen.

## Sexualleben

Nach der Transplantation sind keine Einschränkungen des Sexuallebens notwendig. Achten Sie auf ausreichenden Empfängnischutz. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt in unserer Ambulanz. Auch die „Pille“ bietet nicht perfekten Empfängnischutz und kann Auswirkung auf die Leber und den Medikamentenspiegel der Immunsuppressiva haben.

Vor allem Frauen sollten nach dem Geschlechtsverkehr direkt Urin lassen, um Harnwegsinfektionen zu vermeiden.

Falls Kinderwunsch besteht, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Für transplantierte Frauen besteht grundsätzlich die Möglichkeit schwanger zu werden.

## Haustiere

Haustiere, die vor der Transplantation im Haushalt gelebt haben, können in der Regel behalten werden. Sie sollten jedoch die Reinigung der Katzentoilette oder das Ausmisten im Pferdestall möglichst vermeiden.

Vögel sollten Sie möglichst nicht als Haustiere halten, da diese eine lebensgefährliche Krankheit über die Atemwege übertragen können. Sprechen Sie uns auf jeden Fall an.

## Pflanzen

Grundsätzlich gibt es keine Einschränkungen, allerdings können sich auf Blumenerde schnell Schimmelpilze ansiedeln. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte Pflanzengranulat benutzen.

## Schutz vor Infektionen

Vermeiden Sie engen Kontakt mit Menschen mit ansteckenden Erkrankungen.  
Tragen Sie gegebenenfalls einen Mundschutz.

**Grundsätzlich gilt:**

**Seien Sie sorgfältig und aufmerksam, aber haben Sie keine Angst vor einer Infektion!**

**Dann werden Sie Ihr Leben genießen können!**



Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

## Kenntnis- und Wissenskontrolle

**Ich habe Wissen und Kenntnisse erworben über**

- Tägliche körperliche Hygiene, Pflege
- Hygiene im Haushalt
- Allgemeines Verhalten im Alltag
- Schutz vor Infektionen

## Notizen

Für aufkommende Fragen stehen wir zur Verfügung ...

---

---

---

---

---



**Universitäres Transplantations-Centrum (UTC)**  
**Martinistraße 52**  
**20246 Hamburg**

---

### **Sekretariat**

Telefon: (040) 7410 - 28700  
Fax: (040) 7410 - 40700  
E-Mail: [transplantation@uke.de](mailto:transplantation@uke.de)  
[www.uke.de/utc](http://www.uke.de/utc)

### **Transplantationskoordination**

**Team Transplantationskoordination**  
Tel.: (040) 7410-54777

---

### **Lebertransplantation**

**Sekretariat**  
Telefon: (040) 7410 - 56136  
**Ambulanz für Lebertransplantation**  
Telefon: (040) 7410 - 27908  
**Pädiatrische Ambulanz für Lebertransplantation**  
Telefon: (040) 7410 - 53708  
E-Mail: [kinderltx@uke.de](mailto:kinderltx@uke.de)

### **Nierentransplantation**

**Sekretariat**  
Telefon: (040) 7410 - 56136  
**Ambulanz für Nierentransplantation**  
Telefon: (040) 7410 - 27908  
**Ambulanz für nierenkranke Kinder und Jugendliche**  
Telefon: (040) 7410 - 51200  
E-Mail: [kindernierenzentrum.uke@kfh-dialyse.de](mailto:kindernierenzentrum.uke@kfh-dialyse.de)

---

### **Herz-/Lungentransplantation**

**Sekretariat**  
Telefon: (040) 7410 - 52440  
Fax: (040) 7410 - 54931  
**Ambulanz für Herzuffizienz- und Transplantation**  
Telefon: (040) 7410 - 53471

---