

## PfiFf-Themenblatt Nr. 10a

### Sepsis Nachsorge

Wesentliche Folgen einer Sepsis sind Schäden an Organen, wie Nieren, Lunge oder Herz. Eine Sepsis bewirkt meist aber auch eine ganze Reihe weiterer Veränderungen. Bis zu 75 Prozent der Genesenen berichten über langanhaltende Beschwerden nach der Erkrankung. Die Folgen einer Sepsis können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.

#### Was sind typische Sepsis-Folgen?

Die Beschwerden können **rein körperlich** sein, zum Beispiel:

- Muskelschwäche, Verlust der Gehfähigkeit und der körperlichen Kraft
- Schlafstörungen
- extreme Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue, Lethargie)
- Kurzatmigkeit und Atemschwierigkeiten („sehr schnell außer Puste“)
- Schluckstörungen mit häufigem Verschlucken (z.B. nach künstlicher Beatmung)
- Gelenkschmerzen oder -steifigkeit
- Schmerzen allgemein

Die Muskel- und Nervenschwäche ist nicht nur eine Folge des langen Liegens im Krankenhaus, sondern durch die Entzündungsreaktion des Körpers wird die ganze Struktur geschädigt. Das heißt, gesunde Muskel- und Nervenzellen müssen erst wiederaufgebaut werden. Das kann entsprechend lange dauern.

**Häufig treten auch psychische** Beschwerden auf, zum Beispiel:

- Panikattacken
- Flashbacks (Situationen z.B. aus der Intensivstation werden intensiv und aufdringlich wiedererlebt/erinnert)
- Alpträume
- Verminderte kognitive Funktionen (z.B. die Fähigkeit, sich etwas zu merken und zu konzentrieren)
- Verringeretes/verändertes Selbstwertgefühl
- Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression (z.B. gekennzeichnet durch stark gedrückte Stimmung und starke Antriebslosigkeit)
- Post-traumatische Belastungsstörungen (z.B. gekennzeichnet durch Flashbacks, Alpträume, Vermeidungsverhalten bei Situationen oder Themen in Bezug auf die Sepsis, Erinnerungslücken, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Wutausbrüche, Gefühlstauheit, Zittern u.v.m.)

Professionelle Unterstützung sollte aufgesucht werden, damit Beschwerden diagnostiziert und behandelt werden können.

## Welche Tipps gibt es im Umgang mit Sepsis-Folgen?

Da das Abwehrsystem eines Genesenen noch länger anfällig für neue Infektionen ist, besteht ein höheres Risiko für eine erneute Sepsis. Es sind drei Maßnahmen nach einer Sepsis von besonderer Bedeutung:

- Impfungen von Pflegebedürftigen sowie An- und Zugehörigen
- Hygiene bzw. alle Maßnahmen, um Ansteckungen zu vermeiden (z.B. als Pflegeperson bei einer Erkältung lieber erst selbst genesen)
- Wundvorbeugung und -versorgung

Eine frühzeitige Mobilisierung durch Physio- und Ergotherapie unterstützt die Genesung. Das Wiederholen der Übungen im häuslichen Umfeld festigt diese. Stationäre und ambulante Rehabilitationsaufenthalte können ebenfalls hilfreich sein.

Betroffene können nach einer Behandlung beispielsweise therapeutische Unterstützung finden in der Ambulanz der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin der Berliner Charité im sog. Pics (Post-Intensive Care Syndrom) - Programm und/oder in der Post-Covid-Sprechstunde im Fatigue Zentrum der Berliner Charité.

Für Betroffenen sowie An- und Zugehörige ist es wichtig nicht den Mut zu verlieren, wenn Fortschritte sich nur langsam abzeichnen. Geduld und Zuversicht sind unerlässlich für die Genesung. Die Begleitung und Pflege durch An- und Zugehörigen kann mit besonderen Herausforderungen einhergehen. Unterstützung und Entlastung finden sie deshalb auch im Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Es gibt Selbsthilfegruppen, Institutionen und Einrichtungen, die Unterstützung anbieten. Dazu gehört beispielsweise die Betroffeneninitiative „Deutsche Sepsis Hilfe“.

Ist eine vorübergehende oder dauerhafte Pflegebedürftigkeit absehbar, bieten die Pflegestützpunkte eine individuelle, kostenlose und unabhängige Pflegeberatung an.

Erfahren Sie mehr zu medizinischen Hintergründen in dem Krankheitsbild und zum Thema „Sepsis-Prävention“ auf dem **PfiFf-Themenblatt Nr. 10**.

Weiterführende Hinweise (Informationen, Flyer, Checklisten etc.):

<https://www.sepsiswissen.de> und <https://sepsis-stiftung.de>

*Erstellt durch: Medizinische Hochschule Brandenburg (Leitung: Prof. Neugebauer) und AOK Pflege Akademie der AOK Nordost in Zusammenarbeit mit Charité Universitätsmedizin Berlin (Prof. Spies) und Sepsis Stiftung (Prof. Reinhart) im Rahmen des Projektes „SepsisWissen“*