

## PfiFf-Themenblatt Nr. 10b

### Sepsis – Tipps & Tricks

#### Sepsis #1 Was ist überhaupt eine Sepsis?

Eine Sepsis wird umgangssprachlich auch Blutvergiftung genannt. Bei einer Sepsis verteilen sich Krankheitserreger im Körper. Der Körper reagiert auf diese Ansteckung (Infektion) fehlgesteuert und überschießend: Er schädigt lebenswichtige Organe. Es gibt vorbeugende Maßnahmen gegen diesen lebensbedrohlichen Zustand, z. B. Impfungen.

#### Sepsis #2 Könnte es Sepsis sein?

Könnte es Sepsis sein? Je früher Sepsis erkannt und behandelt wird, desto besser ist die Chance auf Genesung und weniger Sepsis-Folgen! Fragen Sie bei Sepsis-Verdacht sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder den Rettungsdienst.

#### Sepsis #3 Früherkennung einer Sepsis

Welche Krankheitszeichen gibt es bei einer Sepsis?

Bei folgenden Krankheitszeichen muss eine sofortige ärztliche Abklärung erfolgen:

- Starkes nie gekanntes Krankheitsgefühl
- Extreme Schmerzen
- Kalte/feuchte oder fleckige, wie marmoriert aussehende Haut
- Schneller Puls (über 90 Herzschläge pro Minute)
- Plötzliche Verwirrtheit, Wesensveränderung, Reglosigkeit
- Kurzatmigkeit (um die 20 Atemzüge pro Minute oder mehr)
- Niedriger Blutdruck (der erste Wert beim Messgerät liegt bei 100 oder darunter)

#### Sepsis #4 Was hat Fieber mit Sepsis zu tun?

Starkes Fieber erfordert eine ärztliche Abklärung – besonders, wenn es sich lange hält oder fiebersenkende Medikamente kaum helfen. Über die Hälfte aller dauerhaft Pflegebedürftigen zeigen bei einer schweren Ansteckung (Infektion) jedoch kein Fieber! Äußern Sie Sepsis-Verdacht auch, falls kein Fieber, aber andere Anzeichen vorliegen.

#### Sepsis #5 Ihr Angehöriger ist heute so "anders"?

Verwirrtheit kann als Krankheitszeichen bei einer Sepsis auftreten. Wenn Ihr pflegebedürftiger Angehöriger sich plötzlich ganz anders, verwirrter oder orientierungsloser verhält als sonst, kann dies vielfältige Ursachen haben. Eine Ursache kann eine Sepsis sein.

## Sepsis #6 Sepsis ist ein Notfall

Wann sollte man den Rettungsdienst rufen?

Liegt mindestens eines dieser drei Anzeichen vor, bitte unbedingt die Rufnummer 112 rufen:

- Plötzliche Verwirrtheit, Wesensveränderung, Reglosigkeit
- Kurzatmigkeit (um die 20 Atemzüge pro Minute oder mehr)
- Niedriger Blutdruck (der erste Wert beim Messgerät liegt bei 100 oder darunter)

Es gibt weitere Frühwarnzeichen, die auf eine Sepsis hindeuten können (siehe Tipp #3).

## Sepsis #7 Frühzeitige Behandlung einer Ansteckung (Infektion)

Infektionen wie Lungenentzündungen oder Harnwegsinfekte werden meistens durch Bakterien ausgelöst. Eine gezielte, frühzeitige Behandlung bakterieller Infektionen kann eine Sepsis vorbeugen. Sprechen Sie bei Infektionsverdacht mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob Antibiotika in Ihrem Fall helfen.

## Sepsis #8 Hygiene schützt vor Sepsis

Der beste Schutz vor Sepsis ist es, die Übertragung von Krankheitserregern zu verhindern.

Dies gelingt durch Hygienemaßnahmen:

- persönliche Hygiene, z.B. saubere Hände, Kleidung und Schuhe
- Lebensmittelhygiene, z. B. geeignete Aufbewahrung und Kühlung
- Kontakte zu Erkrankten verschieben oder Schutzmaßnahmen (z. B. Atemmaske tragen)
- Wunden vorbeugen, z. B. Handschuhe bei der Gartenarbeit
- Wunden versorgen, z. B. reinigen und schützen

## Sepsis #9 Waschen Sie Ihre Hände richtig?

Händewaschen ist wichtig! Um die Übertragung von Keimen zu vermeiden, ist es wichtig, die Hände richtig zu waschen. Und so geht's:

Legen Sie Ringe und Armbänder ab. Halten Sie die Hände unter fließendes, lauwarmes Wasser. Seifen Sie sich die Hände mindestens 20 bis 30 Sekunden gründlich ein. Vergessen Sie dabei nicht die Fingerzwischenräume. Trocknen Sie sich die Hände sorgfältig mit einem Handtuch ab und wechseln Sie das Handtuch regelmäßig.

## **Sepsis #10 Ja! Impfungen schützen vor einer Sepsis**

Impfungen schützen vor Sepsis, weil sie Infektionen verhindern oder abmildern, die zur Sepsis führen können. Impfschutz z. B. gegen Pneumokokken, Influenza/Grippe und Covid-19 ist besonders wichtig für Menschen ab 60 Jahren, Menschen mit chronischen Vorerkrankungen und geschwächtem Immunsystem. Wenn sich Angehörige impfen lassen, schützt dies den Pflegebedürftigen zusätzlich. Lassen Sie regelmäßig Ihren Impfstatus und den Ihres Pflegebedürftigen überprüfen!

## **Sepsis #11 Gehört mein An- oder Zugehöriger zu einer Sepsis-Risikogruppe?**

Gehört mein An- oder Zugehöriger zu einer Sepsis-Risikogruppe?

Ein erhöhtes Risiko für eine Sepsis haben Menschen ab 60 Jahren, Personen mit chronischen Vorerkrankungen oder geschwächtem Immunsystem, wie Krebserkrankte, Diabetiker, Säuglinge oder Schwangere. Ob Ihr pflegebedürftiger Angehöriger zu einer Sepsis-Risikogruppe gehört, können Sie mit der Hausärztin/dem Hausarzt besprechen. Doch auch gesunde Menschen können eine Sepsis entwickeln.

## **Sepsis #12 Wie geht es nach einer Sepsis weiter?**

Sepsis gehabt – und dann? Die Genesung von einer Sepsis kann lange dauern. Für Betroffene sowie An- und Zugehörige ist es wichtig, nicht den Mut zu verlieren, wenn Fortschritte sich nur langsam abzeichnen. Geduld und Zuversicht sind unerlässlich.

Sprechen Sie auch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über einen individuellen Nachsorgeplan.

## **Sepsis #13 Wie kann eine erneute Sepsis verhindert werden?**

Achten Sie nach einer Sepsis auf sich! Da das Abwehrsystem eines Genesenen noch länger anfällig für neue Infektionen ist, besteht ein höheres Risiko für eine erneute Sepsis. Fördern Sie die Gesundheit durch ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung, Hygiene und Impfungen!

Erfahren Sie mehr zu dem Thema auf dem PfiFf-Themenblatt Nr. 10 und Nr. 10a.

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

[www.sepsiswissen.de](http://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“*