

derswo ermittelten Werte müssen mitgeteilt werden. Neben den Blutuntersuchungen ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit weitere Vorsorgeuntersuchungen durchführen zu lassen (auch Krebsvorsorge!). Diese orientieren sich an den spezifischen Langzeitkomplikationen, die nach einer Lebertransplantation auftreten können. Immunsuppressive Arzneimittel können verschiedenste Nebenwirkungen haben. Beispiele hierfür und Maßnahmen zur Vorsorge finden Sie in der Übersicht auf S. 3 und 4 dieses Faltblattes.

Verhalten im Alltag

Mit der Zeit kehren Sie in Ihren Lebensalltag zurück. Beim täglichen Leben muss jedoch jetzt das geschwächte Immunsystem bedacht werden. Ihr Transplantationszentrum wird Ihnen dazu Leitlinien an die Hand geben. Als Grundregel zur Vermeidung von Infektionen kann gelten: Seien Sie umsichtig und sorgfältig, aber lassen Sie sich nicht verängstigen. Achten Sie bei Arbeit und Ernährung auf Hygiene und vermeiden Sie direkten Kontakt mit infizierten Kranken. In der Anfangszeit ist es gut, große Menschenansammlungen zu meiden, aber das soll nicht dazu führen, dass Sie sich auf Dauer zurückziehen und auf ein normales Leben verzichten. Fragen Sie bei Unsicherheit im Transplantationszentrum nach und lassen Sie sich beraten, etwa zur Ernährung, zum Halten von Haustieren, zu Zimmerpflanzen oder Gartenarbeit. Eine langfristige Einnahme von Cortison kann zu Osteoporose (Knochenschwund) führen. Dieses Problem ist besonders bei Frauen ausgeprägt. Ernähren Sie sich deshalb calciumreich. Sportliche Betätigung und Gymnastik sind die besten Methoden, einer Osteoporose vorzubeugen und gleichzeitig die allgemeine Gesundheitssituation zu stabilisieren. Besprechen Sie diese Frage mit Ihrem Arzt bzw. Gynäkologen. Paare mit Kinderwunsch sollten wissen, dass eine Schwangerschaft/Zeugung nach einer Lebertransplantation durchaus möglich ist. Sie müssen sich aber hier immer im Vorfeld von Ihrem Zentrum beraten und betreuen lassen. Für Transplantierte ist ganzjährig Sonnenschutz (LSF mind. 50, Kopfbedeckung und Kleidung) wichtig. Wenn Sie

im Urlaub verreisen wollen, dann bedenken Sie vorher den hygienischen Standard in dem Land, das Sie sich aussuchen wollen. Bei Ländern mit stark erhöhtem Infektionsrisiko ist Vorsicht geboten. Lesen Sie das Faltblatt „Rund um’s Reisen nach Lebertransplantation.“

Selbsthilfe

Jeder Patient hat nach der Transplantation Bedarf an zusätzlichen Informationen. Immer wieder entsteht auch die Notwendigkeit, mit jemandem über auftretende Schwierigkeiten zu sprechen. Im ärztlichen Alltag eines Transplantationszentrums können manche dieser Fragen nicht beantwortet werden. Lebertransplantierte Deutschland e.V. bietet Ihnen die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch in örtlichen Kontaktgruppen. Unsere Ansprechpartner in der Nähe Ihres Wohnorts stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung. Nutzen Sie diese Möglichkeit, Menschen mit gleichen Erfahrungen kennen zu lernen und daraus Gewinn für Ihren Alltag zu ziehen. Nach der Lebertransplantation ist es also nötig, auch weiterhin besonders auf die eigene Gesundheit zu achten. Immer wieder wird es auch einmal Rückschläge und schlechte Tage geben. Lassen Sie sich davon nicht den Blick verstellen auf das Staunenswerte: Eine neu geschenkte Lebenszeit.

Ulrich Kraus/Jutta Riemer

**Weitere Faltblätter gibt es z.B. über:
Lebertransplantation, Schwerbehinderung und LTx,
Impfungen und LTx, Hauterkrankungen nach LTx,
Reisen nach LTx u.a. Wir informieren Sie gerne.**

 **Lebertransplantierte
Deutschland e.V.**

Jutta Riemer (Vorsitzende)
Maiblumenstr. 12 · 74626 Bretzfeld
Tel. 0 79 46/94 01 87 · Fax 0 79 46/94 01 86
E-Mail: info@lebertransplantation.de
Homepage: www.lebertransplantation.eu

Tx-Nachsorge

Informationen für Patienten Transplantations- nachsorge



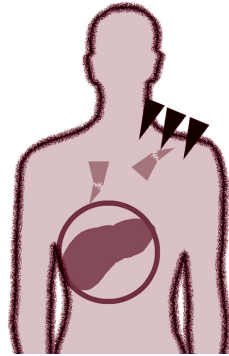
 **Lebertransplantierte
Deutschland e.V.**

Transplantationsnachsorge

Die Lebertransplantation ist überstanden. Jetzt sind Sie selbst mit verantwortlich, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten. Ihre Ärzte können Ihnen dabei nur helfen.

Einnahme von Medikamenten

Damit der Körper die Leber nicht als fremdes Gewebe erkennt und durch eine Immunreaktion abzustoßen versucht, ist es notwendig, Arzneimittel, die das Immunsystem unterdrücken (Immunsuppressiva) einzunehmen. Welche Mittel das genau sind, legen die Ärzte im Transplantationszentrum individuell für Sie fest. Die wichtigsten Stoffe sind Ciclosporin (z.B. in Sandimmun®), Tacrolimus (Prograf®), Sirolimus



Die Immunsuppression schützt die Leber, schwächt aber die Infektionsabwehr.

(Rapamune®), Everolimus (Certican®) Mycophenolatmofetil (CellCept®) und Azathioprin (Imurek®, Aza-falk®). Hinzu können, besonders zu Beginn, Antikörper gegen Abwehrzellen des Immunsystems kommen. Zusätzlich wird in der Zeit nach der Transplantation häufig Cortison gegeben, man versucht aber wegen seiner Nebenwirkungen möglichst bald niedrige Dosierungen zu erreichen oder es ganz abzusetzen. Nehmen Sie diese Medikamente zuverlässig und pünktlich ein. Zum Teil ist die Einnahme alle 12 Stunden nötig, damit der Blutspiegel nicht unter einen Wert absinkt, bei dem die Unterdrückung der Immunabwehr nicht mehr sicher gewährleistet ist. Natürlich kann es irgendwann passieren, dass man die pünktliche Einnahme vergisst. Nehmen Sie das Arzneimittel besser etwas später als gar nicht. Fällt Ihnen das Vergessen aber erst sehr viel später ein, nicht die doppelte Menge einnehmen!

Andere Arzneimittel – auch pflanzliche – sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, noch besser mit dem Transplantationszentrum, einnehmen. Denn sie könnten sich ungünstig auf die Immunsuppression auswirken. Manche Arzneistoffe belasten auch die neue Leber unnötig und können vermieden werden.

Regelmäßige Kontrolle

Achten Sie darauf, ärztliche Kontrolltermine einzuhalten. In den ersten Wochen nach der Entlassung aus der Klinik wird in der Regel zweimal wöchentlich eine Blutuntersuchung durchgeführt. Später verlängern sich die Abstände allmählich. Mit der Zeit wird auch immer häufiger der Hausarzt die Untersuchungen durchführen, während das Transplantationszentrum nur noch halb-

jährlich oder jährlich kontrolliert. Den genauen Ablauf sprechen die Ärzte an ihrem Zentrum mit Ihnen ab. Die regelmäßigen Kontrollen verhindern, dass Abstoßungsreaktionen oder Infektionen, die die Leber schädigen könnten, unbemerkt bleiben. Auch Erkrankungen, die als Nebenwirkung von Medikamenten manchmal entstehen können (z.B. Diabetes mellitus, Bluthochdruck, eingeschränkte Nierenfunktion), werden so rechtzeitig erkannt. Bei Einnahme von Ciclosporin, Tacrolimus oder Sirolimus wird darüber hinaus kontrolliert, ob die eingenommene Menge ausreicht, die Immunsuppression sicher zu stellen. Denn Aufnahme und Abbau der Medikamente durch den Körper können sich verändern. Das Transplantationszentrum soll stets über den Blutspiegel der Immunsuppressiva Bescheid wissen. Entweder wird deshalb eine Blutprobe dort hingeschickt, oder die an-

Mögliche Nebenwirkungen der Immunsuppression und Vorsorgemaßnahmen

Grüner Star (Glaukom) Grauer Star (Katarakt)

Regelmäßige augenärztliche Untersuchung

Bluthochdruck (Hypertonie)

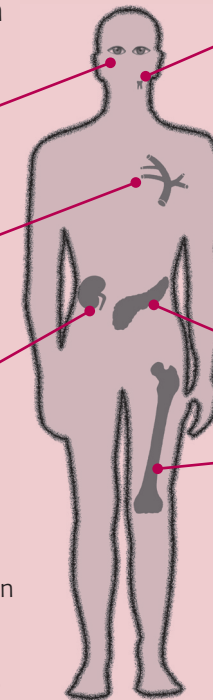
Regelmäßige Gewichts- und Blutdruckkontrolle

Einschränkung der Nierenfunktion

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 bis 3 Liter am Tag), Kontrolle der Blutwerte

Pilzbefall

Selbst kontrollieren
regelmäßige gynäkologische Untersuchung



Zahnfleischwucherung

Regelmäßige zahnärztliche Untersuchung

Erhöhung des Tumor-Risikos – besonders für die Haut

Übermäßige Sonnenbestrahlung meiden
Selbstbeobachtung, Vorsorgeuntersuchungen bei Hautarzt, Urologe, Frauenarzt;
Dickdarmkrebsvorsorge

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Gewichtskontrolle, Kontrolle der Blutwerte

Knochenbrüchigkeit (Osteoporose)

Calciumreiche Ernährung
Sport

Gewichtszunahme

Gewichtskontrolle. Der body-mass-index (BMI = Körpergewicht in Kg geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in m) sollte unter 25 liegen.

Die hier geschilderten Nebenwirkungen kommen mit unterschiedlicher Häufigkeit und z. T. nur bei bestimmten Arzneimitteln vor, keinesfalls ist ein Eintreten sicher. **Verändern Sie nie die Arzneimittel-einnahme ohne Absprache mit dem Arzt!**