

## Sepsis-Hilfe - warum?

Die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfeorganisation wie der Deutschen Sepsis-Hilfe e.V. bietet Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, Unterstützung zu erhalten und wertvolle Informationen über Sepsis zu erhalten, während sie gleichzeitig Teil einer starken Gemeinschaft sind, die das Bewusstsein für die Krankheit fördert und sich für Verbesserungen in der Sepsis-Versorgung einsetzt.



**DEUTSCHLAND  
ERKENNT  
SEPSIS**  
Eine Kampagne des Aktionsbündnisses  
Patientensicherheit e.V. und seiner Partner

**„Sepsis gibt es für ÄrztInnen  
nur wenn man sie hat, nicht  
wenn man sie überlebt hat.“**

*– Sepsis Überlebender*

*Oft fehlt auch bei behandelnden MedizinerInnen  
das Wissen über Spätfolgen, mit welchen sich  
Sepsis-Überlebende herumschlagen.*

*Wir möchten auf körperliche und psychische  
Veränderungen aufmerksam machen, die als Spät-  
folge den Alltag von Betroffenen beeinflussen.*

## Hier finden Sie Unterstützung

**Terminservicestelle:** <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservice-und-versorgungsgesetz>

**Telefonseelsorge:** 0800 110111 oder 0800 110222 (kostenfrei und rund um die Uhr) [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) (auch als Chat- sowie eine Mail-Beratung)

**Selbsthilfegruppen:** [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

 **Sepsishotline:**  
**0700 7377 4700**

„Von Betroffenen für Betroffene“ – das ist das Besondere an unserem Info-Telefon. Dort erreichen Sie von **8–21 Uhr** (Wochenende / Feiertage 9:00–21:00) Vereinsmitglieder, die im Ehrenamt Ihre Fragen beantworten. Da diese selbst von Sepsis betroffen sind, haben sie ein besonderes „Ohr“ für Ihre Fragen und können Ihnen persönlich die ersten Hilfen geben.

### Informationsmaterial

Unser „Sepsis-Informationsheft“ enthält Wissenswertes über Häufigkeit, Anzeichen, Diagnose, Ursache, Behandlung, Therapie, Verlauf und Rehabilitationsmöglichkeiten von Sepsis. Viele Tipps zur Situation auf der Intensivstation gibt der „Leitfaden Intensivstation“.

**Gerne senden wir Ihnen unser Informationsmaterial kostenfrei zu! Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.**

### Kontakt

Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.  
E-Mail: [info@sepsis-hilfe.org](mailto:info@sepsis-hilfe.org)  
Telefon: 0700 - 7377 4700

c/o Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.  
Waldenserstraße 2-4 | 10551 Berlin  
[www.sepsis-hilfe.org](http://www.sepsis-hilfe.org)  
[www.facebook.com/deutsche.sepsishilfe](https://www.facebook.com/deutsche.sepsishilfe)

### Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft Leipzig  
**IBAN:** DE62 3702 0500 0001 5515 01  
**BIC:** BFSWDE33LPZ

# Könnte das eine Spätfolge sein?

### Spätfolgen erkennen!

Viele ehemalige Sepsis-Patienten klagen noch Jahre nach der Erkrankung über Beeinträchtigungen.

  
deutsche  
**SEPSIS-HILFE** e.V.

## Nerven- und Muskelschäden

Die Sepsis kann Nerven- und Muskelschäden verursachen, die sich als Lähmungen, Gefühlsstörungen, Muskelschwäche, Koordinationsprobleme, Schluckbeschwerden und Schmerzen zeigen. Man spricht hier von einer Critical Illness Polyneuropathie (**CIP**) bzw. Critical Illness Myopathie (**CIM**). Die Ursachen sind vielfältig, aber noch nicht vollständig geklärt. Leichte Formen der Erkrankung können sich vollständig zurückbilden, während bei schwereren Verläufen oftmals nur eine teilweise Verbesserung zu erwarten ist. Sollten Sie Symptome und Beschwerden haben, die auf CIP oder CIM hinweisen, ist es ratsam, einen NeurologInnen aufzusuchen. Er wird mit Ihnen die weitere Diagnostik und Therapie besprechen, wie Ergo- und Physiotherapien oder eine Schmerzbehandlung.

## Genesungs Tipps

Nach einer überstandenen Sepsis ist das Leben vielleicht nicht mehr wie vorher. Manche sind über einen längeren Zeitraum auf die Hilfe von anderen angewiesen. All das ist ganz normal, denn der Körper braucht viel Zeit, um sich zu regenerieren. **Geben Sie sich die Zeit.**

Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die Sie dabei unterstützen sollen, Ihren veränderten Alltag trotz allem zu meistern:

- Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht. Auch kleine Aktivitäten führen dazu, dass Sie kontinuierlich Ihre Belastbarkeit steigern.
- Gönnen Sie sich Ruhepausen, denn diese sind ebenso wichtig für Ihren Körper wie Bewegung.
- Sorgen Sie für einen ausgewogenen Schlaf- und Wachrhythmus.
- Verabschieden Sie sich von unrealistischen Zielen.
- Passen Sie Ihren Tagesablauf an die veränderte Lebenssituation an.
- Erhöhen Sie die Selbstkontrolle über Ihr Leben und Ihren Alltag, aber lassen Sie Hilfen zu.
- Verzeihen Sie sich Fehler.
- Mussten Sie lange auf einer Intensivstation liegen und können sich nicht mehr an diesen Aufenthalt erinnern? Wenn Sie die Zeit dort besser verstehen und aufarbeiten wollen, kann es hilfreich sein, die Intensivstation noch einmal zu besuchen und sich die Geräte und Hilfsmittel vom Personal erklären zu lassen.



## Kognitive Einschränkungen

Während einer Sepsis breiten sich Entzündungsprozesse im ganzen Körper aus. Alle Organe, auch das Gehirn, können in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Dauer der Behandlung auf der Intensivstation ist als Indikator eines besonders schweren Verlaufs ein erwiesener Risikofaktor für das Auftreten einer Hirnschädigung.

- Minderung der Belastbarkeit (körperlich oder geistig)
- Konzentrationsschwäche & Aufmerksamkeitsprobleme
- Verlangsamung des Reaktionsvermögens
- verminderte geistige Aufnahmefähigkeit & Gedächtnisleistung
- eingeschränkte geistige Flexibilität und Fähigkeit, sich auf neue Situationen einzustellen

**Kognitive Störungen** können aber auch Folge einer psychischen Störung sein. Kognitive Störungen werden Sie unter Umständen ein Leben lang begleiten. Doch gibt es Wege, die Einschränkungen zu verringern, zu kompensieren und zu lernen, damit zu leben. Haben Sie solche Beschwerden? Dann sollten Sie sich in eine neurologische oder neuropsychologische Behandlung begeben, um sich auf kognitive Störungen untersuchen zu lassen und weitere Behandlungsoptionen zu besprechen.

Bitte beachten Sie dass die Informationen in dieser Broschüre nicht vollständig sind. Eine ausführliche Version und mehr finden Sie über die angegebenen Kontakte und unter [sepsis-hilfe.org/de/sepsis/spaetfolgen](https://sepsis-hilfe.org/de/sepsis/spaetfolgen).

## PTSD/ PTBS

Die **PTBS** ist eine psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis, wie es eine lebensbedrohliche Erkrankung sicherlich darstellt. Jeder Mensch reagiert ganz individuell auf Belastungserfahrungen. Schlafstörungen, Alpträume, Stimmungstiefs, Reizbarkeit, Ungültigkeit oder ausgeprägte Ängste können die Folge sein. Oftmals stößt die Veränderung in der Persönlichkeit auf Unverständnis im sozialen Umfeld, was wiederum Frustration bei den Betroffenen auslöst. Auch die Beziehung zum Partner kann beeinträchtigt werden.

Studien zeigen außerdem, dass Menschen, die nach einer Sepsis verstärkt an Symptomen einer PTBS litten, auch stärkere körperliche Beschwerden (Erschöpfung, Gliederschmerzen, Magen- und Herzbeschwerden) aufwiesen als Patienten, die keine erhöhten PTBS-Symptomwerte hatten.

Da die Symptomatik unbehandelt einen chronischen Verlauf nehmen kann, sollte die PTBS durch eine traumafokussierte Psychotherapie therapiert werden, falls erforderlich mit medikamentöser Unterstützung durch Psychopharmaka.

**Das vielleicht Wichtigste ist:** Bleiben Sie geistig, körperlich und sozial, so gut es geht, aktiv, selbst wenn Ihnen nach Rückzug zumute ist und **seien Sie stolz darauf, was Sie schon alles erreicht haben.**

## weitere mögliche Spätfolgen

- **Chronische Schmerzen** gehören zu den Langzeitfolgen, unter denen einige ehemalige Sepsis-PatientInnen leiden. An erster Stelle sollte ärztlich abgeklärt werden, ob andere Erkrankungen für die Beschwerden ursächlich sind.
- Im Rahmen einer Sepsis kommt es zu **Durchblutungsstörungen** kleinster Blutgefäße. Im Extremfall ist es möglich, dass beispielsweise ein Fingerendglied abstirbt und eine **Amputation** erforderlich ist.
- Viele PatientInnen kämpfen während des Krankenhausaufenthaltes mit **Gewichtsverlust** - dies kann sich auch nach der Entlassung fortsetzen. (vor allem bei/nach intensivmedizinischer Betreuung)