

Blutverdünnung: Selbstkontrolle zu Hause

Nach einem Herzinfarkt oder einer Thrombose muss man meist ein Leben lang blutverdünnende Medikamente einnehmen. Wer den Gerinnungswert selber kontrolliert, kann häufige Arztbesuche vermeiden und lebt sicherer.

ANDREA SÖLDI

Soeben kommt Erna Baumann* vom Marsch mit ihren beiden Hunden zurück. Nächste Woche wird sie in die Ferien verreisen. «Ich bin schneller ausser Atem als früher», sagt die 58-Jährige. Aber ansonsten geniesse sie eine gute Lebensqualität. Nur tauchen und reiten darf sie nicht mehr, seit sie ihr Blut mit Medikamenten verdünnt. Die Gefahr von Blutungen wäre unter Wasser oder bei einem Sturz vom Pferd zu gross.

Weil ihre Herzklappe undicht war, hatte sich Baumann vor elf Jahren einer Operation unterziehen müssen und eine künstliche Herzklappe erhalten. Auf Anregung ihres Chirurgen entschied sie sich, die Messung der Blutwerte selber vorzunehmen, was damals noch recht neu war: «Ich war eine Pionierin.» Am Anfang habe sie schon etwas Angst gehabt, sich selber in den Finger zu stechen, räumt die gelernte Pflegefachfrau ein. Unterdessen ist die Kontrolle Routine: Sie schiebt einen Teststreifen in ihr Messgerät und streift den Blutropfen vorsichtig darauf ab. Nach kurzer Zeit erscheint das Resultat auf dem Display. Je nach Wert dosiert sie ihr tägliches Medikament.

Unabhängigkeit kostet

Mit der Selbstkontrolle fühlt sich die aktive Frau unabhängiger und auch sicherer. Denn Hausärzte würden die Messung meist nur alle drei bis vier Wochen durchführen, was das Risiko einer zu starken oder zu schwachen Blutverdünnung erhöht. Für die Selbstbestimmung hat Erna Baumann bereits viel Geld ausgegeben: Sie musste schon zum zweiten Mal ein Gerät anschaffen für über 1000 Franken. Das erste hatte noch gut 1800 Franken gekostet. Dazu kommen um die 600 Franken jährlich für Teststreifen und Desinfektionsmaterial. Für diese Kosten kommt sie selber auf. Denn an-



Eine Patientin bei der Selbstbestimmung ihres Blutgerinnungswertes. Bild: Donato Caspari

ders als die Zuckerkranken, denen die Krankenkasse ein Bestimmungsgerät für den Blutzucker vergütet, erhalten die Antikoagulierten keinen Beitrag. Dies zu ändern, ist ein Ziel der Vereinigung INRswiss (siehe Box).

Normalerweise misst Erna Baumann ihren Blutwert einmal pro Woche, wenn er zu stark vom Zielwert abweicht, auch öfter. «Ich habe es im Gespür, wann der Wert zu hoch oder zu tief ist.» Schwankungen kommen häufig in den Ferien vor, wenn die Ernährung anders ist, oder bei Krankheiten. Fieber führt meist dazu, dass das Medikament stärker wirkt und die Gerinnung schneller erfolgt. Und sollte das Blut mal zu dünn sein, so weiss sich die mündige Patientin zu helfen: Nahrungsmittel wie Kopfsalat und Rosenkohl enthalten viel Vitamin K, das zu einer besseren Gerinnung führt. Und in speziellen Situationen, wie etwa einer bevorstehenden Operation oder Zahnbehandlung, kann die Antikoagulierte jederzeit den Rat des Spezialisten einholen: Walter A. Wuillemin, auch «Vater der Selbstkontrolle» genannt, ist Hämatologe am Kantonsspital Luzern und Präsident der Stiftung Coagulationcare.

Das Leben ist sicherer

Die Stiftung für Patienten mit Blutverdünnung organisiert eintägige Schulungen, an denen die Betroffenen das Wichtigste über die Blutgerinnung, die Handhabung des Geräts und den täglichen Umgang mit ihrer Besonderheit erlernen. In den darauffolgenden Wochen lassen sie ihre Resultate mehrmals durch den Hausarzt überprüfen. Die Selbstkontrolle ist in der Schweiz seit 1998 möglich. Und obwohl ihr manche Hausärzte anfänglich skeptisch gegenüberstanden, leben Selbstkontrollierende nicht gefährlicher als Patienten, die sich vom Hausarzt betreuen lassen. Im Gegenteil: Studien haben gezeigt, dass mit der Selbstkontrolle weniger Komplikationen auftreten. Wuillemin vermutet, dass dies mit der Häufigkeit und dem Zeitpunkt der Kontrolle zu tun hat: In den Ferien oder bei veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten treten am häufigsten Schwankungen auf – ausgerechnet dann, wenn der Hausarzt nicht in Reichweite ist.

Ausserdem setzen sich Selbstkontrollierende mehr mit der Blutgerinnung auseinander und sind deshalb sensibilisierter auf erste Symptome von Unregelmässigkeiten wie etwa Nasenbluten. Nur etwa jeder zehnte der 50000 bis 70000 Antikoagulierten in der Schweiz komme jedoch dafür in Frage. Denn viele von ihnen seien in einem schlechten Gesundheitszustand und müssten sowieso regelmässig den Arzt aufsuchen, weiss Wuillemin. Geschult wurden bisher etwa 1500 Personen. Voraussetzung seien lediglich durchschnittliche geistige und feinmotorische Fähigkeiten, sagt der Hämatologe. «Auch Personen mit knapper Schulbildung können die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen.»

*Name geändert

VEREINIGUNG FÜR BETROFFENE

Seit 2005 sind Patienten mit Gerinnungsselbstkontrolle in der Vereinigung INRswiss organisiert. (INR steht für International Normalized Ratio, den international anerkannten Gerinnungswert, der den früher gängigen Prozentwert abgelöst hat.) Die Vereinigung mit gut 400 Mitgliedern organisiert Weiterbildungen, pflegt Kontakt zu Fachpersonen und vertritt die Anliegen der Betroffenen gegenüber Krankenkassen und Behörden. (asö)

Nützliche Informationen unter:

www.coagulationcare.ch

Vereinigung für Patienten mit Gerinnungsselbstkontrolle:

www.inrswiss.ch

Gerinnsel vermeiden, ohne zu verbluten

Das Blut ist das Transportmittel des Körpers. Es versorgt sämtliche Zellen mit Sauerstoff und Nahrung. Zugleich führt es verbrauchte Stoffe wieder ab. Um die kleinsten Äderchen erreichen zu können, muss es dünnflüssig sein. Und dennoch darf bei einer Verletzung nicht zu viel des lebenswichtigen Saftes verloren gehen. Wenn wir uns mit dem Küchenmesser in den Finger schneiden, muss das Blut möglichst schnell gerinnen. Die sogenannte Koagulation ist ein komplizierter, mehrstufiger Vorgang, bei dem verschiedenste Faktoren beteiligt sind. Es entsteht ein Fasergerüst, in dem sich die Blutzellen verfangen. Das verletzte Gefäss wird verklebt, womit die Blutung gestillt ist – eine Meisterleistung.

Manchmal kommt es jedoch vor, dass das Blut zu stark zur Gerinnung neigt. Die Folge sind verstopfte Venen und Arterien – beides lebensbedrohliche Komplikationen. Es kommt zu Hirnschlägen, Lungenembolien oder Herzinfarkten. Personen mit einem erhöhten Risiko für diese Krankheiten werden deshalb dauerhaft antikoaguliert. Die Gabe eines Medikamentes zur Hemmung der Blutgerinnung wird als Antikoagulation bezeichnet (griech. anti «gegen» und lat. coagulatio «Zusammenballung»). Der Volksmund spricht von Blutverdünnung, obwohl das Blut nicht eigentlich dünner ist, sondern lediglich weniger schnell verklumpt. Routinemässig antikoaguliert wird auch nach dem Einpflanzen einer künstlichen Herz-

klappe sowie bei Herzrhythmusstörungen. Die Massnahme erfolgt meist lebenslänglich. In der Schweiz ist etwa ein Prozent der Bevölkerung dauerhaft antikoaguliert.

Die richtige Einstellung mit Medikamenten ist eine diffizile Angelegenheit. Die Antikoagulation sollte genügend wirksam sein, ohne dass der Betroffene bei einer Verletzung zu stark blutet. Zudem ist die Gerinnungsneigung von Mensch zu Mensch verschieden und wird auch von der Ernährung und gewissen Krankheiten beeinflusst. Deshalb muss die Massnahme regelmässig überprüft werden. Zu Beginn alle zwei bis vier Tage, wenn einmal eine gute Einstellung erfolgt ist, reicht meist eine vierzehntägliche Kontrolle. (asö)