Patienteninformation

Praxisnetz
Herzogtum Lauenburg e. V.

2 | Gerinnungshemmer

Liebe Patientin, lieber Patient,

diese Patienteninformation soll sie während der Einnahme eines Gerinnungshemmers (Marcumar, oder wirkstoffgleich z.B. auch Falithrom, Marcuphen oder Phenpro oder auch sog. NOAK's – Neuen Oralen AntiKoagulantien – aktuell Xarelto®, Eliquis®, Pradaxa®) auf Besonderheiten hinweisen und Sie vor möglichen Komplikationen schützen.

Die Angabe des sog. „Quick-Wertes" ist überholt – verwendet wird nun nur noch die Angabe des INR-Wertes, der in der Regel zwischen 2 und 3 liegen sollte. Für die NOAK's gibt es keine Blutkontrollen, also auch keine Quick- oder INR-Wert!

Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie bei jedem Arzt- oder Zahnarztbesuch, oder auch in der Apotheke darauf hinweisen, dass Sie einen Gerinnungshemmer einnehmen, damit es durch die Einnahme weiterer Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel nicht zu möglicherweise gefährlichen Wechselwirkungen kommt.

Spezielle Hinweise:

- Führen Sie Ihren Gerinnungshemmerausweis immer mit sich.
- Legen Sie diesen Ihren Therapeuten, z.B. auch Krankengymnasten, oder insbesondere in einem Notfall immer vor.
- Die tägliche Dosis immer abends einnehmen (nicht nötig bei NOAK's).
- Zur Sicherheit und zur Kontrolle die eingenommene Dosis im Ausweis oder der Einnahmevorschrift abstreichen.
- Sie dürfen keine Spritzen in den Muskel bekommen – Alkohol verstärkt die Blutungsneigung – Nebenwirkungen können sein: häufiger und größere Blutergüsse, Nasenbluten, Zahnfleischbluten und Blut im Urin.
- Grundsätzlich muss keine spezielle Diät eingehalten werden.
- Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) rät Personen, die Blutgerinnungshemmer einnehmen: Essen Sie abwechslungsreich und vielseitig, aber nicht zu viel. Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst sollten im Mittelpunkt Ihrer Ernährung stehen, tierische Lebensmittel nur als Ergänzung dienen.
- Essen Sie täglich etwa mindestens 2 Portionen (250-300 g Obst), 1 Portion (200 g) gegartes und 1 Portion (100 g) rohes Gemüse sowie 1 Portion Salat (75 g). Dabei ist es unerheblich, wieviel Vitamin K das Gemüse enthält.
- Sparen Sie beim Verbrauch von Fett, Zucker und Salz. Trinken Sie das Richtige - mindestens 1,5 Liter pro Tag. Geeignet sind z. B. Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßte Früchtetees.
- Garen Sie nur kurz mit wenig Wasser und Fett.

Weiterhin alles Gute!

Ihr Team der Praxis

Praxisnetz Herzogtum Lauenburg e.V.
Wasserkrüger Weg 7 · 23879 Mölln
info@praxisnetz-lauenburg.de