

INFOS FÜR PATIENTEN

Gefördert durch:

 Die
Bundesregierung

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Infos über Sepsis Blut-Vergiftung leicht erklärt



DEUTSCHLAND
**ERKENNT
SEPSIS**

Eine Initiative des
Aktionsbündnis Patientensicherheit
und seiner Partner



AKTIONSBÜNDNIS
PATIENTENSICHERHEIT



Dieses Heft ist in Leichter Sprache.
Wir erklären in diesem Heft einige Fachwörter.
Sie hören diese Fachwörter vielleicht beim Arzt.
Die Infos in Leichter Sprache helfen Ihnen,
den Arzt besser zu verstehen.
Sie können dem Arzt auch dieses Heft zeigen.
Ihr Arzt weiß dann: Sie brauchen Leichte Sprache.

INHALT

Infos über dieses Heft	Seite 5
1 Was ist Sepsis?	Seite 6
2 Wer kann Sepsis bekommen?	Seite 7
3 Wie entsteht Sepsis?.....	Seite 8
4 Wie bemerkt man eine Sepsis?	Seite 12
5 Behandlung von Sepsis	Seite 14
6 Probleme nach einer Sepsis	Seite 15
7 Vor Sepsis schützen	Seite 19
8 Mehr Infos zu Sepsis	Seite 21
9 Wer hat dieses Heft gemacht?.....	Seite 22



INFOS ÜBER DIESES HEFT

**In diesem Heft geht es um die Krankheit Sepsis.
Sepsis nennt man auch: Blut-Vergiftung.**

Eine Sepsis ist sehr gefährlich.

Viele Menschen in Deutschland sterben an Sepsis.

Jedes Jahr sind es 11 Millionen auf der ganzen Welt.

Aber das muss **nicht** sein.

Man kann eine Sepsis behandeln.

Aber man muss die Sepsis früh genug erkennen.

Darum gibt es dieses Heft.

Wir erklären in diesem Heft:

- Was ist Sepsis?
- Wie erkenne ich eine Sepsis?
- Was tut der Arzt gegen die Sepsis?
- Und was kann ich selbst tun,
damit ich **keine** Sepsis bekomme?

Wir hoffen: Diese Infos helfen Ihnen.

Mehr Menschen müssen sich fragen:

Kann es Sepsis sein?

Dann sterben vielleicht weniger Menschen.

1 WAS IST SEPSIS?

Sepsis ist ein anderes Wort für **Blut-Vergiftung**.
Wir schreiben in diesem Heft immer nur **Sepsis**.
Denn das Wort benutzen auch die Ärzte.

Sepsis ist eine sehr gefährliche Krankheit.
Viele Menschen mit Sepsis sterben.

SEPSIS ist immer ein NOTFALL.

**Sie müssen mit Sepsis sofort ins Krankenhaus.
Sonst sterben Sie vielleicht.**

2 WER KANN SEPSIS BEKOMMEN?

Jeder Mensch kann eine Sepsis bekommen.

Einige Menschen bekommen schneller eine Sepsis.

Das sind die **Risiko-Gruppen**:

- Menschen mit chronischen Krankheiten, zum Beispiel Asthma oder Herz-Schwäche.
- Menschen mit einem schwachen Immun-System, zum Beispiel durch Diabetes, Krebs oder Aids.
- Menschen ohne das Organ Milz
- Kinder unter einem Jahr
- Menschen über 60 Jahre

Die meisten Menschen bekommen eine Sepsis zu Hause, wenn **kein** Arzt dabei ist.

Darum müssen viele Menschen wissen:

Wie erkenne ich selbst eine Sepsis?



3 WIE ENTSTEHT SEPSIS?

Sepsis entsteht bei einer Entzündung im Körper.

Gibt es **keine** Entzündung?

Dann kann es auch **keine** Sepsis geben.

Aber man kann eine Entzündung auch übersehen.

Oder man nimmt die Entzündung **nicht** so ernst.

Darum muss man seinen Körper gut beobachten.

Fragen Sie sich: Kann es eine Sepsis sein?

Es gibt viele verschiedene Entzündungen.

Sepsis **kann** entstehen:

- bei einer Lungen-Entzündung.
- bei einer Blasen-Entzündung.
- bei einer Entzündung im Bauch.
- nach einer Operation.
- bei einer kleinen Wunde auf der Haut.
Zum Beispiel: Schürfwunde oder aufgekratzter Mückenstich.
- über Schläuche oder Geräte im Körper.
Zum Beispiel: Katheter, Gelenk-Prothesen oder Herz-Schrittmacher.

Schritt 1: Eine Entzündung breitet sich aus

Sie haben eine Entzündung im Körper.

Zum Beispiel:

- eine Lungen-Entzündung
- eine schwer entzündete Wunde

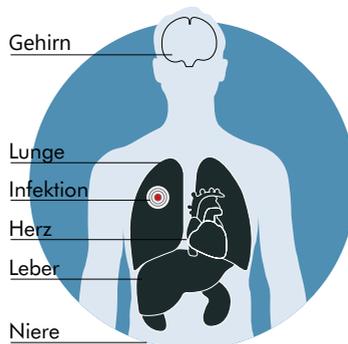
Ihr Körper schafft es **nicht**,
gegen die Entzündung zu kämpfen.
Zum Beispiel, weil Sie schon älter sind.
Oder weil Sie chronisch krank sind.

Dann kann es so sein:

Durch die Entzündung kommen giftige Bakterien
in Ihren Körper.

Ihr Körper will gegen die Bakterien kämpfen.

Ihr Körper muss sich sehr dabei anstrengen.



Schritt 2: Sepsis

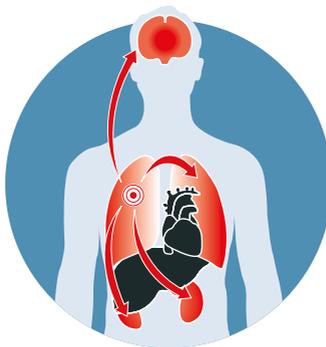
Ihr Körper strengt sich **zu** sehr an.

Ihr Körper kann **nicht** mehr unterscheiden,
gegen was er kämpft.

Er kämpft immer noch gegen die bösen Bakterien.
Aber er kämpft jetzt auch gegen gute Dinge
in Ihrem Körper.

Zum Beispiel gegen Körper-Zellen und Organe.
Organe sind zum Beispiel Herz, Lunge und Gehirn.

Die Körper-Zellen und Organe gehen vielleicht kaputt.
Das nennt man: Sepsis.



Schritt 3:

Septischer Schock und Multi-Organ-Versagen

Ihr Körper kämpft nun gegen sich selbst.

Das ist eine sehr große Anstrengung für Ihr Herz und für Ihren Kreislauf.

Ihr Herz arbeitet **nicht** mehr richtig.

Ihr Blut-Druck geht plötzlich nach unten.

Das nennt man: Septischer Schock.

Ihre Organe funktionieren **nicht** mehr richtig.

Das nennt man: Multi-Organ-Versagen.

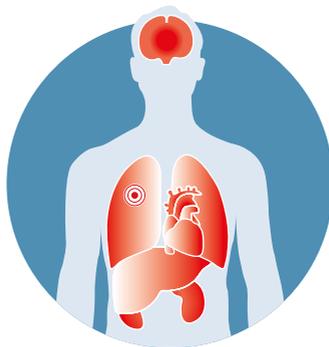
Zum Beispiel:

Ihre Lunge atmet **nicht** mehr richtig.

Ihre Leber und die Niere arbeiten **nicht** mehr richtig.

Ihr Herz schlägt viel zu schnell oder viel zu langsam.

Multi-Organ-Versagen ist meist tödlich.



4 WIE BEMERKT MAN EINE SEPSIS?

Am Anfang ist eine Sepsis so ähnlich wie eine Grippe.

Es gibt einige Anzeichen für eine Sepsis bei **Erwachsenen und Kindern**:

- Fieber und Schüttelfrost
- Verwirrtheit oder **nicht** wissen, wo man ist
- schneller Puls und Herzrasen
- schlecht Luft bekommen, schneller als sonst atmen, mehr als 22 Mal in der Minute atmen
- schwitzen, feuchte Haut, sich schwach fühlen
- Schmerzen, sich sehr krank fühlen
- Andere Personen sagen zu Ihnen:
Du bist ganz anders als sonst.

Haben Sie 2 oder mehr von diesen Anzeichen?

Dann ist es vielleicht eine Sepsis.



Auch **Babys** können Sepsis bekommen.

Das sind die Anzeichen:

Das Baby

- fühlt sich kalt und fiebrig an.
- atmet schwer.
- muss sich oft erbrechen oder hat Durchfall.
- bewegt sich langsamer oder reagiert langsamer.
- trinkt **nicht**.
- hat Krämpfe.



Erkennen Sie 2 oder mehr Anzeichen?

Dann hat das Baby vielleicht eine Sepsis.

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit empfiehlt:

Erkennen Sie 2 oder mehr Anzeichen?
Dann wählen Sie sofort den Notruf!

Fragen Sie Ärzte oder den Notruf:

„Kann es Sepsis sein?“

Lassen Sie sich nicht abwimmeln!

Notruf wählen
112

5 BEHANDLUNG VON SEPSIS

Ein Arzt hat festgestellt: Ja, es ist eine Sepsis.
Dann kommen Sie vielleicht auf die Intensiv-Station.
Die Behandlung muss schnell beginnen.

Das sind Teile von der Behandlung:

- Sie geben öfter Blut-Proben und Urin-Proben ab.
Denn die Ärzte müssen oft prüfen:
Ist die Sepsis noch da?
Wird die Sepsis schlimmer oder besser?
Die Ärzte erkennen das im Blut oder am Urin.
- Sie bekommen Medikamente,
zum Beispiel Antibiotika.
- Sie bekommen einen Tropf.
So kommt Flüssigkeit mit Medizin in Ihren Körper.
- Vielleicht bekommen Sie eine Sauerstoff-Maske.
Sie können dann leichter atmen.

Die Ärzte machen vielleicht noch mehr.

Die Ärzte müssen Sie vielleicht auch operieren.

6 PROBLEME NACH EINER SEPSIS

Die Behandlung hat gewirkt und die Sepsis ist vorbei.

Aber es kann immer noch Probleme geben.

Die Probleme können lange dauern.

Oder die Probleme kommen erst nach ein paar Jahren.

Solche Probleme nennt man: **Langzeit-Folgen.**

Die Probleme können sehr verschieden sein.

Es gibt:

- Probleme im Körper, die man **nicht** sofort sieht.
- Schäden im Körper.
- Probleme mit Ihrer Seele.
- andere Probleme in Ihrem Leben.

Mehr Infos sind auf den nächsten 2 Seiten.

Bitte lesen Sie die Infos genau durch.

Es ist wichtig, dass Sie die Probleme nach einer Sepsis erkennen.

Probleme im Körper, die man nicht sofort sieht

- Sie schaffen weniger als vor der Sepsis.
- Sie sind schneller abgelenkt.
- Sie reagieren langsamer.
- Sie vergessen schneller etwas.
- Sie haben Probleme beim Sehen oder Reden.
- Sie haben Probleme mit dem Gleichgewicht.
- Sie haben Probleme beim Atmen.
- Sie haben oft und lange Schmerzen.
- Ihre Zehen und Finger kribbeln oder sind taub.
- Sie schlafen schlechter.

Sind diese Probleme neu für Sie?

Dann hat die Sepsis vielleicht etwas in Ihren Nerven und Muskeln oder im Gehirn kaputt gemacht.

Schäden am Körper

Die Sepsis hat meist Ihre Organe angegriffen.

Die Organe arbeiten nun vielleicht **nicht** mehr richtig.

Sie haben vielleicht eine Nieren-Störung.

Oder Sie hatten eine Amputation.

Sie haben vielleicht nur noch ein Bein.

Sie brauchen nun eine besondere Behandlung.

Probleme mit Ihrer Seele

Eine Sepsis ist auch für Ihre Seele anstrengend.
Sie sind vielleicht sehr traurig oder sehr erschöpft.
Das kann eine Depression sein.

Oder Sie haben viel Angst und Stress.

Oder Sie denken immer wieder an die Krankheit.

Das kann eine posttraumatische Belastungs-Störung sein.
Eine Therapie kann Ihnen helfen.

Andere Probleme in Ihrem Leben

Sie waren lange krank.

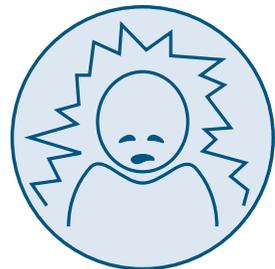
Vielleicht können Sie **nicht** mehr arbeiten.

Vielleicht wollen Sie über Ihre Probleme reden.

Aber Ihre Familie oder Freunde verstehen Sie **nicht**.

Reden Sie am besten mit Leuten,
die auch eine Sepsis hatten.

Zum Beispiel in einer Selbsthilfe-Gruppe.



Suchen Sie sich Hilfe.

Viele Ärzte wissen noch **nicht** genug über die Probleme nach einer Sepsis.

Darum ist das wichtig:

Bemerken Sie selbst ein Problem **nach** einer Sepsis?

Dann beschreiben Sie das Problem sehr genau.

Sagen Sie Ihrem Arzt auch: Ich hatte eine Sepsis.

Man kann etwas gegen viele Probleme tun.

Aber die Behandlung muss so früh wie möglich starten.

Lassen Sie sich helfen.

Beispiele für eine Behandlung nach einer Sepsis:

- Physio-Therapie
- Ergo-Therapie
- Psycho-Therapie
- Behandlung durch klinische Neurologen oder durch Neuro-Psychologen
- Orthoptik bei Seh-Störungen
- Logopädie bei Sprach-Störungen
- verschiedene Reha-Maßnahmen.

Es gibt noch **keine** Reha nur für Sepsis-Patienten.

Suchen Sie sich eine Reha-Einrichtung,

die viele von Ihren Probleme behandeln kann.

7 VOR SEPSIS SCHÜTZEN

Am besten ist: Sie bekommen erst gar **keine** Sepsis.
Darum müssen Sie sich vor Sepsis schützen.

Sie müssen zuerst verstehen:

Eine Sepsis kann es nur bei einer Entzündung geben.

Zum Beispiel:

- Lungen-Entzündung oder Blasen-Entzündung
- eine entzündete kleine Wunde, zum Beispiel:
Schürfwunde oder aufgekratzter Mückenstich.

Sie müssen sich also gegen Entzündungen schützen.

- Lassen Sie die Entzündung schnell behandeln.
- Lassen Sie eine chronische Krankheit behandeln.
- Lassen Sie sich impfen, zum Beispiel:
gegen Grippe, Masern oder Lungen-Entzündung.
- Reinigen Sie kleine Wunden selbst mit Wund-Spray.
- Achten Sie auch sonst auf Sauberkeit.

Denken Sie immer an die Anzeichen von Sepsis.

Die Anzeichen sind auf den Seiten 12 und 13.

Erkennen Sie 2 oder mehr Anzeichen von Sepsis?

Dann wählen Sie die Notruf-Nummer 112.

Das ist besonders wichtig bei älteren Menschen und bei Babys.

HÄNDE WASCHEN HILFT

Ein kleiner Tipp, der ganz viel hilft:

Waschen Sie sich regelmäßig und gut die Hände.

So geht das richtig:

Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen
- vor dem Kochen und Essen
- nachdem Sie auf Klo waren
- nach dem Nase putzen
- nach dem Husten und Niesen
- nach Kontakt mit kranken Menschen
- nachdem Sie Tiere gestreichelt haben



Hände gründlich waschen

- Hände unter fließend Wasser nass machen
- Hände überall mit Seife einreiben
- 20 bis 30 Sekunden lang die Seife verteilen
- Seife unter fließend Wasser abspülen
- mit einem sauberen Tuch abtrocknen

8 MEHR INFOS ZU SEPSIS

Mehr Infos zu Sepsis sind auf diesen Internet-Seiten.
Die Internet-Seiten sind **nicht** in Leichter Sprache.

- Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.
www.aps-ev.de
- Global Sepsis Alliance
www.global-sepsis-alliance.org
- Sepsis-Stiftung
<https://www.sepsis-stiftung.eu/>
- Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.
<https://sepsis-hilfe.org/de/>
- Deutsche Sepsis-Gesellschaft
<https://www.sepsis-gesellschaft.de/>
- Robert Koch-Institut
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/S/Sepsis/Sepsis_allgemein.html
https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Krankenhaushygiene/Haendehygiene/Haendehygiene_node.html
https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html
- Informationen zu Sepsisfolgen
<https://www.sepsisfolgen.info/>
- Stiftung Neuronales Netzwerk – Deutsche Stiftung für Menschen mit erworbenen Hirnschäden
<http://neuronales-netzwerk.org/start.html>
- Klinische Neuropsychologie in Deutschland
<https://www.gnp.de/behandlerliste>

WER HAT DIESES HEFT GEMACHT?

Herausgeber

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.
Alte Jakobstraße 81, 10179 Berlin
www.aps-ev.de

Arbeitsgruppe Sepsis

Leitung:

Prof. Dr. Dr. Rainer Petzina,
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Stellvertretende Leitung

Dr. Antje Erler, Sepsis-Stiftung

Vertreter des Vorstandes:

Dr. Ruth Hecker

Übersetzung in Leichte Sprache

Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen e.V.
www.leichte-sprache.de

Siegel: Deutsche Gesellschaft für Leichte Sprache

1. Auflage Dezember 2021

Layout und Grafik: Alice Golbach, APS & bloominds.com

Titelbild: Adobe Stockphoto

Abbildungen im Heft: Mit freundlicher Unterstützung von
Global Sepsis Alliance und Sepsis Stiftung

Abbildung auf S. 20: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, [infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), <http://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/> <29.11.2021>, CC
BY-SA 4.0

Meinung zum Heft

Jeder konnte seine Meinung zum Heft sagen,
bevor es fertig war.

Die Meinungen finden Sie hier:

www.aps-ev.de/kommentierung/

In diesem Heft sollen **keine** Fehler sein.

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit prüft das Heft
immer wieder.

Wollen Sie uns etwas sagen?

Dann schreiben Sie eine E-Mail an info@aps-ev.de.

Was dürfen Sie mit diesem Heft machen?

Sie dürfen das Heft kostenlos weitergeben.

Sie finden dieses Heft kostenlos im Internet:

www.aps-ev.de/patienteninformation/.

Sie dürfen von Ihrer Webseite auf das Heft verlinken.

Sie dürfen das Heft **nicht** verkaufen.

Sie dürfen die Texte und Bilder aus dem Heft **nicht** für etwas
anderes benutzen.

Sie dürfen die Texte und Bilder **nicht** ändern.

Das Heft irgendwo erwähnen:

APS e.V. (Hrsg) 2021:

„Infos über Sepsis: Blut-Vergiftung leicht erklärt“, Berlin

DOI: 10.21960/202202/LS

Dieses Heft ist für Patienten.

Und dieses Heft ist in **Leichter Sprache**.

Leichte Sprache ist besonders leicht zu lesen.

Es gibt dieses Heft auch noch in anderen Sprachen
und in Standard-Deutsch.

Wir haben auch noch Hefte gemacht für
Ärzte, Pfleger und Chefs von Krankenhäusern.

Sie finden die anderen Hefte im Internet:

<https://www.aps-ev.de/handlungsempfehlungen/>

Übersetzt in Leichte Sprache mit freundlicher Unterstützung von



AKTIONSBÜNDNIS
PATIENTENSICHERHEIT