SEPSIS
die unterschätzte Gefahr

Prävention, Risikofaktoren & Früherkennung

SEPSIS WISSEN

SEPSIS
WISSEN

www.sepsiswissen.de

Sepsis, auch **Blutvergiftung** genannt, ist die schwerste Komplikation einer Infektion. Sie ist ein lebensbedrohlicher Notfall. Eine Sepsis tritt weitaus häufiger auf als angenommen und kann nicht nur durch bakterielle Infektionen, sondern auch durch Pilze, Parasiten oder Viren wie das Grippe- oder das Coronavirus ausgelöst werden. In Deutschland **erkranken** jährlich **mehr als 340.000** Menschen an einer Sepsis, davon **sterben** ca. **100.000 Menschen** an oder mit einer Sepsis.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie kurz und knapp informieren, was Sie über Sepsis wissen sollten, und wie man die Krankheit erkennen und vor allem vermeiden kann.

Denn Sepsis stoppen bedeutet Leben retten!

Sepsis kann **JEDEN** treffen

Weltweit

47 - 50 Millionen

Sepsiserkrankte pro Jahr

Weltweit

11 Millionen

Todesfälle

pro Jahr

Risikogruppen

- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit geschwächtem Immunsystem
- Ältere Menschen > 60 Jahre
- Kinder < 1 Jahr

Die meisten **Sepsis-Todesfälle** könnten laut WHO **vermieden** werden durch:

- Befolgung der Impfempfehlungen
- Einhalten von Hygieneregeln (z. B. AHA-Regeln)
- Früherkennung
- Behandlung als Notfall

Sepsis ist ein **Notfall**

Schnelles Behandeln rettet Leben.

Sofort 112 anrufen!

Bis zu

75%

der Sepsis-Erkrankten leiden an **Langzeitfolgen**

www.sepsiswissen.de

SEPSIS WISSEN

WAS IST SEPSIS?

Sepsis ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie entsteht, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte nicht mehr in der Lage sind, die Ausbreitung einer lokalen Infektion zu verhindern, und die Erreger in den Blutkreislauf eindringen. Der Körper reagiert mit einer Aktivierung der Abwehrsysteme, insbesondere des Immun- und Gerinnungssystems.

Dadurch werden jedoch nicht nur die Erreger, sondern auch die körpereigenen Organe wie Lunge, Herz und Niere geschädigt. Es kommt zum Multiorganversagen und zum septischen Schock. Unbehandelt ist eine Sepsis immer tödlich.

SEPSIS ERKENNEN

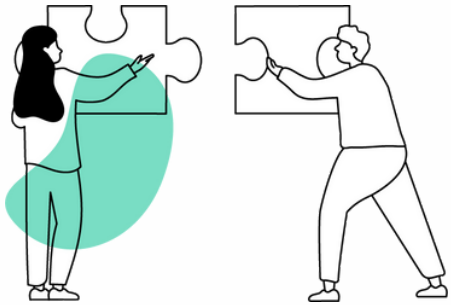
Sepsis tritt immer als Folge einer Infektion auf. Doch nicht jede Infektion ist leicht zu erkennen: das Fehlen von Fieber, Schüttelfrost oder anderer Anzeichen einer Infektion schließt deshalb eine Sepsis nicht aus. Erste Anzeichen für eine drohende Sepsis sind:

- Ein nie gekanntes Krankheitsgefühl
- Veränderter Puls: unter 50 oder über 120/min
- Feucht-kalte oder marmoriert aussehende Haut
- Extreme Schmerzen

Folgende Anzeichen erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Sepsis und erfordern die Behandlung als Notfall:

- Verwirrtheit, Wesensänderung, Apathie
- Mehr als 20 Atemzüge pro Minute
- Oberer Blutdruckwert ist kleiner als 100

Jede Stunde zählt, Sepsis ist ein **Notfall** wie Herzinfarkt oder Schlaganfall!



SEPSIS ERKENNEN - CHECKLISTE

Unsere interaktive Sepsis-Checkliste ermöglicht, eine Sepsis frühzeitig zu erkennen und den eventuell hinzugerufenen Rettungsdienst ohne Zeitverlust über mögliche Risikofaktoren und die Anzeichen einer Infektion zu informieren.

→ www.sepsiswissen.de ←

Besteht ein erhöhtes Sepsis-Risiko?

Sepsis kann jeden treffen!
Zusätzliche Risikofaktoren sind:

- ☐ Geschwächte Immunabwehr
- ☐ Älter als 60 / jünger als 1 Jahr
- ☐ Chronische Krankheiten*
- ☐ Früh- oder Neugeborene
- ☐ Milz fehlt
- ☐ Impfungen fehlen**
- ☐ Mangelernährung
- ☐ Missbrauch von Drogen oder Alkohol
- ☐ Verdacht auf Lebensmittelvergiftung
- ☐ Operation in den letzten 4 Wochen
- ☐ Mütter in den ersten Wochen nach Geburt
- ☐ Oberflächliche oder tiefe Wunde
- ☐ Druckgeschwüre (Dekubitus)
- ☐ Katheter (Blutgefäße / Harnblase)
- ☐ Künstliche Herzklappen / Gelenke
- ☐ Zeckenbisse / Insektenstiche
- ☐ Kürzliche Reise (z.B. in tropische Länder)

➡ Falls Risikofaktoren vorliegen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Sepsis.

* z.B. der Lunge, Leber, Niere, des Herzens, oder Krebs, Rheuma, Diabetes, HIV/ AIDS

** z.B. gegen Pneumokokken, Grippe, COVID-19

Könnte eine Infektion vorliegen?

Sepsis wird immer durch eine Infektion ausgelöst. Verdachtszeichen einer Infektion:

- ☐ Fieber / Schüttelfrost
- ☐ Husten
- ☐ Kurzatmigkeit / Atembeschwerden
- ☐ Halsschmerzen
- ☐ Bauchschmerzen
- ☐ Harter, druckschmerzhafter Bauch
- ☐ Häufiges / schmerzhaftes Wasserlassen
- ☐ Trüber Urin
- ☐ Schmerzen seitlich am Rücken
- ☐ Ohrenschmerzen
- ☐ Steifer Nacken
- ☐ Starke Kopfschmerzen
- ☐ Gerötete oder erwärmte Haut
- ☐ Eiter-Ansammlung (Abszess)
- ☐ Schmerzen im Mund oder am Kiefer
- ☐ Wirbelsäulenschmerzen (Abszess?)

➡ Auch **ohne** Fieber, Schüttelfrost oder bekannte Infektionszeichen kann eine Infektion / Sepsis vorliegen!

➡ Eine Körpertemperatur unter 36°C kann **auch** auf eine Infektion / Sepsis hindeuten.

SEPSIS ERKENNEN - CHECKLISTE

Wenn wahrscheinliche oder gar eindeutige **Sepsis-Anzeichen** vorliegen, zeigt die Checkliste an, was zu tun ist: **sofortige ärztliche Abklärung** – je nach Zustand der Patientin/des Patienten z. B. den kassenärztlichen Notdienst (116 117) oder den Rettungsdienst mit Notarzt (112) rufen.

Könnte es Sepsis sein?

Anzeichen einer akut lebensbedrohlichen Erkrankung wie z.B. Sepsis:

- ☐ Ein nie gekanntes Krankheitsgefühl
- ☐ Puls unter 50 oder über 120/min
- ☐ Feucht-kalte / marmorierte Haut
- ☐ Extreme Schmerzen

➡ Wenn eines dieser Anzeichen vorliegt, ist **sofortige ärztliche Abklärung nötig!**

➡ Bis zum Beweis einer anderen Ursache an Sepsis denken: nach Sepsis fragen!

Liegt zusätzlich eines dieser Anzeichen vor, ist eine Sepsis hoch wahrscheinlich:

- ☐ Verwirrtheit, Wesensänderung, Apathie
- ☐ Mehr als 20 Atemzüge pro Minute
- ☐ Oberer Blutdruckwert ist kleiner als 100

➡ Sepsis ist ein **Notfall** wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, sofort **112** anrufen!

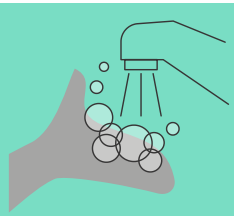
- Bei **Fieber, Schüttelfrost** und bekannten **Infektionszeichen** kann eine Sepsis vorliegen. Diese Zeichen müssen aber nicht alle vorliegen!
- Auch eine **Körpertemperatur** unter 36°C kann auf eine Infektion oder Sepsis hindeuten.

SEPSIS VERMEIDEN

Sepsis wird immer durch eine **Infektion** verursacht. Infektionen vermeiden und konsequent behandeln bedeutet Sepsis verhindern!

Empfohlene **Impfungen** wahrnehmen

Wunden **desinfizieren** und **beobachten**



Hände **waschen/** allgemeine **Hygiene**

Bei Bedarf **Atemschutz-maske** tragen

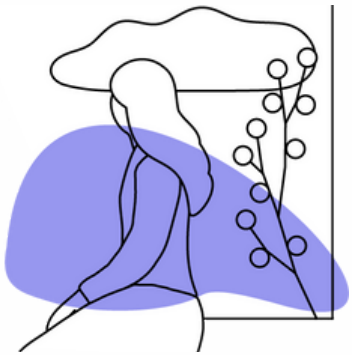
Jede Infektion ernst nehmen und konsequent behandeln

Chronische Krankheiten sachgerecht behandeln

SEPSISFOLGEN

Nach einer überstandenen Sepsis müssen Betroffene oftmals mit erheblichen Einschränkungen leben, auch "**Post-Sepsis-Syndrom**" genannt. Dazu gehören viele verschiedene Symptome, z. B.:

- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Abgeschlagenheit
- Chronische Müdigkeit / Fatigue Syndrom
- Beschwerden von Muskeln und Nerven / Muskelschwäche
- Schlafstörungen / Albträume
- Angst / Posttraumatische Belastungsstörungen
- Depressionen
- Chronische Schmerzen
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Atemstörungen / Luftnot bei Belastungen
- Nieren- / Leberfunktionsstörungen
- Hormon- und Stoffwechselstörungen
  (z. B. Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen)
- Blutarmut
- Ernährungsprobleme / Gewichtsverlust
- Probleme, den Alltag zu bewältigen



Hilfe und Beratung zu Sepsisfolgen und die Möglichkeit zum Austausch finden Betroffene z. B. bei der Sepsis-Stiftung und bei der Deutschen Sepsis-Hilfe.

KONTAKT

Sepsis-Stiftung
c/o Charité – Universitätsmedizin Berlin
Hindenburgdamm 27
12203 Berlin

www.sepsis-stiftung.de
office@sepsis-stiftung.de

@Sepsis_Stiftung

@sepsis.stoppen.leben.retten

GEFÖRDERT DURCH

PARTNER

www.sepsiswissen.de