

## Blutarmut (Anämie)

### Information

Die Blutarmut (Anämie) ist die Verminderung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) im Blut und der Hämoglobinkonzentration (Hämoglobin = roter Blutfarbstoff) unter den Normbereich. Sie entsteht meist erst nach mehreren Wochen der Behandlung.

Allgemeine Symptome sind Blässe von Haut, Schleimhäuten, Nagelbett und Bindehaut des Auges. Auch Schwäche, Müdigkeit, Leistungsminderung, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit, Ohrensausen und Herzrasen können auftreten.

Therapeutisch kommen Bluttransfusionen infrage.

### Was kann ich selbst tun?

- Passen Sie ihre Aktivitäten den aufgetretenen Symptomen der Anämie an.
- Sorgen Sie für Erholungsphasen.
- Setzen Sie Prioritäten in ihren Aktivitäten, d.h. schauen Sie, welche Aktivitäten Vorrang haben.
- Holen Sie sich evtl. Unterstützung beim Aufstehen und Gehen.
- Stehen Sie langsam aus dem Bett auf.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, um Schwindelgefühlen vorzubeugen.
- Nutzen Sie bei verminderter Leistungsfähigkeit Rollatoren oder Rollstühle für Spaziergänge.

### Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Bei auftretenden Symptomen wie Schwindel, Kurzatmigkeit und anhaltenden Kopfschmerzen.