

Verhalten im Notfall bei KHK –

Was Sie oder Ihre Angehörigen im Notfall tun können

Sie haben eine chronische *koronare Herzkrankheit* – auch unter dem kurzen Begriff KHK bekannt. Eine KHK kann bedrohliche Folgen haben, zum Beispiel einen *Herzinfarkt*.

Es ist nicht immer leicht, eine kurze vorübergehende Verschlechterung von einer ernsthaften Notfallsituation zu unterscheiden. Die Übergänge sind oft fließend. Diese Information gibt Ihnen Hinweise, woran Sie einen Notfall erkennen können und wie Sie dann am besten reagieren. Auch für Ihre Angehörigen haben wir einige Tipps.

Grundlegende Informationen zu dieser Erkrankung finden Sie im Informationsblatt „KHK – Wenn sich die Herzgefäße verengen“ und in der Patientenleitlinie „Chronische KHK“: siehe Kasten auf der Rückseite.



Zeichen für einen Notfall

Zeichen, die auf einen Notfall hindeuten, sind:

- starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die in Nacken, Hals, Kiefer, Schulterblätter, Arme oder Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb
- stärkere Luftnot, Atemnot
- Schweißausbrüche mit kaltem Schweiß
- Übelkeit, Erbrechen
- Todesangst
- blass-graue Gesichtsfarbe
- Beschwerden, die länger als ein paar Minuten dauern
- Beschwerden, die im Ruhezustand auftreten
- anhaltende Beschwerden, obwohl Sie eine körperliche Belastung, wie zum Beispiel Treppensteigen, beendet haben
- anhaltende Beschwerden, obwohl Sie Ihr Notfallmedikament genommen haben, etwa Ihr *Nitro-Spray*

Ein Notfall bei verengten Herzgefäßen kann auch weniger typische Anzeichen haben. Manche Menschen spüren ihre Beschwerden eher im Bauch, verbunden mit Übelkeit oder Erbrechen. Das kommt vor allem bei Frauen häufiger vor. Nahezu alle Betroffenen geben aber an, dass es ihnen „ganz plötzlich sehr schlecht“ gegangen sei.

Es kann schwierig sein, eine vorübergehende, kurze Verschlechterung der KHK von einer ernsthaften Notfallsituation zu unterscheiden. Die Übergänge sind oft fließend. Wenn Sie unsicher sind, ob wirklich ein Notfall vorliegt, holen Sie möglichst schnell fachlichen Rat ein, etwa von Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder vom ärztlichen Bereitschaftsdienst: Die bundesweite Rufnummer lautet **116 117**. Haben Sie den Eindruck, dass ein Notfall vorliegt, rufen Sie rasch den Rettungsdienst **112** (Notarzt oder Notärztin).

Das sollten Sie im Notfall tun



Im Notfall sollten Sie oder Ihre Angehörigen sofort Hilfe rufen!

Rufen Sie **112** an.

Geben Sie an:

- Wer ruft an?
- Was ist passiert? Zum Beispiel: Verdacht auf Herzinfarkt
- Wo befinden Sie sich?
- Was haben Sie bisher gegen die Beschwerden gemacht? Zum Beispiel: Nitro-Spray oder Nitro-Kapsel eingenommen

Bis Hilfe kommt:

- Versuchen Sie ruhig zu bleiben.
 - Nehmen Sie Ihr Notfallmedikament ein.
 - Befreien Sie sich von beengender Kleidung.
 - Wenn Sie alleine zu Hause sind, öffnen Sie die Wohnungs- oder Haustür.
- Wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind, können Angehörige Erste Hilfe leisten und bei einem Herzstillstand lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten.

Hilfen für den Notfall

Es gibt einige Hilfsmittel, die Sie dabei unterstützen können, schnell den Rettungsdienst zu rufen.

Dazu gehört beispielsweise ein sogenannter Notfallknopf. Er ist an einem Armband oder Anhänger befestigt. Sie tragen ihn immer am Körper. Es gibt außerdem den mobilen Notruf, der auch funktioniert, wenn Sie das Haus verlassen.

Diese Notfallknöpfe sind kostenpflichtig. Unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen die Pflegekassen die Kosten oder einen Anteil.

Was Sie vorher tun können

Solch ein Ernstfall tritt oft unerwartet und plötzlich ein. Daher ist es wichtig, vorbereitet zu sein.

- Fachleute empfehlen Ihnen, Ihr Notfallmedikament, etwa Nitrate als Spray, Tropfen oder Kapsel, stets bei sich zu tragen.
- Sie können sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt genau zeigen lassen, wie Sie das Notfallmedikament anwenden sollen.
- Es ist wichtig, dass Sie stets rechtzeitig für Nachschub Ihrer Medikamente sorgen.
- Es ist gut, wenn Sie Ihren Angehörigen und Ihrem Kollegenkreis mitteilen, dass bei Ihrer Krankheit ein Notfall auftreten kann. Informieren Sie sie darüber, was in diesem Fall zu tun ist. Empfehlen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen.
- Hilfreich ist ein Zettel in Ihrer Geldtasche mit folgenden Informationen:
 - allen Medikamenten, die Sie einnehmen
 - Ihren Erkrankungen wie KHK
 - Telefonnummern von Angehörigen und Hausarztpraxis

Wie Angehörige im Notfall reagieren können

Wenn ein Mensch mit Herzstillstand bewusstlos zusammenbricht, zählt jede Minute. Sie können helfen, bis ärztliche Hilfe kommt:

- Rufen Sie **112** an oder sorgen Sie dafür, dass dies jemand anderes tut.
- Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage:
 - Die kranke Person liegt auf dem Rücken.
 - Sie knien sich auf Brusthöhe daneben.
 - Den Ballen einer Hand setzen Sie in die Mitte des Brustkorbes (siehe Abbildung).
 - Die andere Hand legen Sie darüber.
 - Drücken Sie mit durchgestreckten Armen kräftig den Brustkorb etwa 5 bis 6 Zentimeter ein.
 - Ein schnelles Tempo ist nötig: etwa 2-mal pro Sekunde.
 - Dies ist sehr anstrengend. Falls möglich, sollten Sie sich alle paar Minuten mit jemandem abwechseln.
 - Sie drücken so lange, bis professionelle Hilfe da ist oder die betroffene Person wieder wach wird.

Mit diesem Vorgehen machen Sie alles richtig. Sie sollten nicht zögern, aus Angst etwas Falsches zu tun. Ungeübte Personen brauchen eine bewusstlose Person nicht zu beatmen. Sie leisten auch ohne Atemspende wertvolle Hilfe.



© Patrick Rebaz / www.visionom.de

Herzdruckmassage – korrekte Position der helfenden Person

Auf öffentlichen Plätzen ist oft ein Defibrillationsgerät (kurz: Defi) verfügbar, zum Beispiel auf großen Bahnhöfen oder in Empfangshallen. Sie erkennen das Gerät an diesem Zeichen:



© Fotohansel - stock.adobe.com

Falls ein Defi vorhanden ist, sollten Sie ihn einsetzen. Das Gerät spricht mit Ihnen und sagt Schritt für Schritt, was zu tun ist. Es nicht zu nutzen, wäre falsch.

Mehr Informationen



I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der Nationalen VersorgungsLeitlinie Chronische KHK. Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik

Weitere Informationen zum Thema KHK:

→ www.patienten-information.de/uebersicht/koronare-herzkrankheit-khk

II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960

Mit freundlicher Empfehlung



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV