



Infobaustein Herzinsuffizienz: Notfall- management

Kritische Situationen erkennen
und richtig handeln

Titelbild: AdobeStock/NDABCREATIVITY

vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

kundencenter@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Sie möchten Kunde werden?

Service-Hotline 0800 0104 501

Digital und bundesweit

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.instagram.com/vividabkk

www.x.com/vividabkk

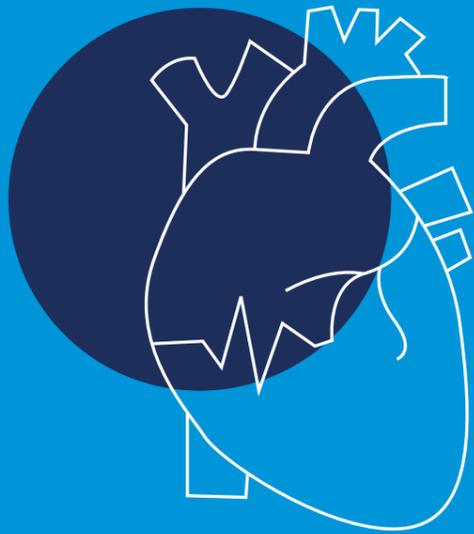
www.linkedin.com/company/vividabkk

www.xing.com/pages/vividabkk

Sie erhalten heute die Infobroschüre „Notfallmanagement“. Darin erfahren Sie, was eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz (Dekompensation) auslösen kann, wie Sie sie erkennen und wie Sie bei einer Notfallsituation angemessen reagieren.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre vivida bkk



Ziel dieser Broschüre:

Sie kennen die Ursachen und möglichen Symptome einer Dekompensation der Herzschwäche. Sie und Ihre Angehörigen wissen, was im Notfall zu tun ist und welche Maßnahmen je nach Situation einzuleiten sind.

Inhalte

- 1. Was kann eine Verschlechterung auslösen? _____ 4**
- 2. Wie erkennt man Anzeichen einer Verschlechterung? _____ 5**
- 3. Im Notfall gut vorbereitet sein _____ 6**
- 4. Was Sie und Ihre Angehörigen im Notfall tun sollten _____ 7**

Der Arzt spricht von einer Dekompensation oder Entgleisung, wenn der Körper die Fehlfunktion des Herzens nicht mehr ausgleichen kann und es zu einer deutlichen Verschlechterung der Herzschwäche kommt. Der Begriff entstammt dem lateinischen Wort *compensare*, das "ausgleichen" und "ersetzen" bedeutet. Bei der Herzschwäche kann sich eine solche Verschlechterung schleichend entwickeln (**chronische Dekompensation**) oder aber auch ganz plötzlich auftreten (**akute Dekompensation**), z. B. durch Überanstrengung oder versäumte Medikamente. Eine akute Entgleisung ist ein Notfall, der immer eine notärztliche Behandlung erfordert.

1. Was kann eine Verschlechterung auslösen?

Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass sich die Herzschwäche in ihrem Verlauf verschlechtert und es schleichend oder auch plötzlich zu einer Verstärkung der Beschwerden kommt.

Häufige Ursachen der Verschlechterung

- Durchblutungsstörungen des Herzens bei einer eventuell noch nicht erkannten Koronaren Herzkrankheit (KHK)
- nicht ausreichende Blutdrucksenkung bei Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Nichteinnahme von Medikamenten
- akuter Infekt
- zu große Anstrengung
- zu große Trinkmenge
- Blutarmut bei nicht erkanntem Blutverlust
- Verschlechterung eines chronischen Lungenleidens

2. Wie erkennt man Anzeichen einer Verschlechterung?

Wer unter Herzschwäche leidet, dem fallen manche Dinge im Alltag schwer. Je nach Schwere der Erkrankung sind diese Einschränkungen manchmal geringfügig, nicht selten auch deutlich. Wichtig ist, dass Sie aufmerksam werden, wenn Sie sich merklich schlechter und zunehmend eingeschränkter fühlen. Verringert sich beispielsweise die Zahl der Etagen oder Stufen, die Sie gehen können, ohne rasten zu müssen? Bekommen Sie bei leichten Anstrengungen bereits Herzklopfen, was früher nicht der Fall war? Aber auch ein paar andere Dinge, die Sie vielleicht gar nicht mit Ihrem Herzen in Verbindung bringen, zeigen eine Verschlechterung der Herzfähigkeit an, wie etwa eine rasche Gewichtszunahme oder vermehrte nächtliche Toilettengänge.

Regelmäßige Selbstkontrollen können eine Entgleisung frühzeitig erkennbar werden lassen. Nehmen die Ihnen schon länger bekannten Beschwerden langsam über Wochen oder mehrere Tage zu, kann ein umgehender Besuch bei Ihrem behandelnden Arzt zunächst ausreichen, um die Situation wieder ins Lot zu bringen. Eventuell muss der Arzt lediglich vorübergehend Ihre Medikamentendosis anpassen.

Wenn Beschwerden wie Atemnot, Herzrasen, Beklemmungsgefühle und Unwohlsein allerdings neu auftreten oder sich innerhalb von Minuten bzw. Stunden stark steigern, ist Gefahr im Verzug. Dann müssen Sie sofort den Notarzt rufen. Versuchen Sie in dieser Situation nicht, erst Ihren Hausarzt zu erreichen bzw. aufzusuchen. Durch diesen Umweg ginge nur wertvolle Zeit für Ihre Therapie und für den Schutz Ihres Herzens verloren.

Verschlechterung: Anzeichen

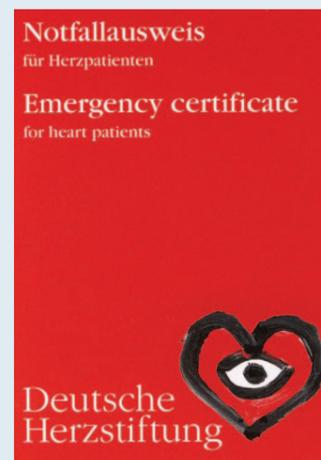
- zunehmende Atemnot, bereits bei geringerer Anstrengung oder gar in Ruhe
- Herzklopfen bei kleinster Anstrengung oder dauernd beschleunigter Puls
- Sie benötigen eine größere Anzahl von Kissen im Bett oder müssen das Kopfteil höher stellen, um ohne Atemnot schlafen zu können
- rasche Gewichtszunahme
- verringerte körperliche Belastbarkeit, schnelle Ermüdbarkeit
- gehäuftes nächtliches Wasserlassen

3. Im Notfall gut vorbereitet sein

Einem Notfall können Sie etwas von seinem Schrecken nehmen, wenn Sie gut darauf vorbereitet sind. Dies hilft auch, nicht lange überlegen zu müssen und Ruhe bewahren zu können, weil Sie wissen, was zu tun ist – und schon alleine das nutzt Ihrem Herz. Um gut gerüstet zu sein, können Sie nachfolgende Maßnahmen ergreifen.

Vorbereitungen für einen Notfall

- Weihen Sie Verwandte, Freunde und Kollegen ein, sodass sie Ihnen im Ernstfall beistehen können.
- Regen Sie an, dass auch Ihre Verwandten, Freunde oder Kollegen einen Erste-Hilfe-Kurs für Herzpatienten besuchen bzw. einen Erste-Hilfe-Kurs regelmäßig auffrischen.
- Tragen Sie Ihr Notfallmedikament (Nitrate als Spray oder Zerbeiss-Kapsel bei zugrunde liegender Koronarer Herzkrankheit) stets bei sich. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wann und wie Sie das Medikament einnehmen müssen.
- Informieren Sie Ihre Verwandten, Kollegen und Freunde darüber, wo sich das Notfall-Medikament befindet und wie es im Notfall angewendet werden muss.
- Tragen Sie einen Medikamentenpass und einen Notfalleis mit Ihren persönlichen Angaben zu Ihrer Herzkrankheit sowie die Telefonnummern Ihrer Angehörigen bzw. Ihres Hausarztes und einen Hinweis auf Ihre Krankenversicherung in der Geldbörse bei sich.



Den Notfalleis der Deutschen Herzstiftung können Sie hier kostenlos anfordern:
www.herzstiftung.de/notfalleis

4. Was Sie und Ihre Angehörigen im Notfall tun sollten

Eine akute Verschlechterung der Herzschwäche können Sie anhand der im Kasten unten aufgeführten Anzeichen erkennen. Dazu zählen etwa Atemnot und Rhythmusstörungen. Derartige Veränderungen an sich sollten Sie immer ernst nehmen. Rufen Sie bei Verdacht auf eine akute Verschlechterung der Herzschwäche in jedem Fall einen Notarzt – nehmen Sie im Zweifelsfall nicht den Umweg über Ihren Hausarzt.

Machen Sie sich frei von falscher Scham: Sie belästigen niemanden mit einem Notruf, und auch Ihre Angehörigen machen sich wesentlich weniger Sorgen, wenn Sie Hilfe kommen lassen. Auch die Notärzte nehmen Ihnen einen möglichen Fehlalarm keineswegs übel – im Gegenteil: Sie sind froh, wenn sie Ihnen im Ernstfall rechtzeitig helfen konnten. Und als Angehöriger sollten Sie sich in einer Notfallsituation auch dann nicht von einem Anruf abbringen lassen, wenn der Betroffene keinen Arzt will.



Akuter Notfall: Anzeichen

- Atemnot, die plötzlich auftritt
- Atemnot, die innerhalb weniger Stunden zunimmt
- Herzrhythmusstörungen, die es zuvor nicht gab
- Herzrhythmusstörungen, die deutlich zunehmen
- zu hoher oder zu niedriger Puls mit Herzklopfen oder Herzrasen
- Beklemmungsgefühle
- Schwindelgefühle
- Kreislaufkollaps

Sollte der Notfall eintreten, versuchen Sie ruhig zu bleiben. In der Regel dauert es etwa 10 Minuten, bis der Rettungsdienst nach Ihrem Anruf vor Ort ist. Damit Sie diese Zeit gut überstehen und die Therapie dann sofort eingeleitet werden kann, halten Sie sich an folgende Empfehlungen (s. nächste Seite):

Den Notarzt rufen und Ruhe bewahren

- Wählen Sie im Notfall sofort die **Nummer 112**.
- Bereiten Sie sich darauf vor, folgende Fragen beantworten zu können:



- **Wer ruft an?**
- **Was ist passiert?**
- **Wo genau ist der Patient – immer Adresse und Telefonnummer angeben!**
- **Wann traten die Beschwerden auf bzw. wie lange halten sie schon an?**
- **Was wurde bisher unternommen?**

- Bleiben Sie so lange am Apparat, bis man Sie auffordert, aufzulegen – erst dann hat die Notrufleitstelle alle notwendigen Informationen erfragt bzw. Ihnen alles Wichtige mitgeteilt.
- Danach setzen oder legen Sie sich ruhig hin.
- Lockern Sie Ihre Kleidung und halten Sie sich warm.
- Essen und trinken Sie in dieser Situation nicht.
- Halten Sie die vorbereiteten Dokumente (Medikamentenliste, Notfallausweis, Versicherungskarte etc.) für den Notarzt bereit.

Es kann passieren, dass Sie als Patient im Notfall nicht ansprechbar sind. Dann ist es wichtig, dass auch Ihre Angehörigen oder andere Personen in Ihrem Umfeld wissen, was zu tun ist. Sprechen Sie Ihr "Notfallprogramm" daher mit allen durch, auch wenn Ihnen das vielleicht unangenehm ist. Es kann Ihnen das Leben retten. Im akuten Notfall sollten Ihre Angehörigen folgende Maßnahmen ergreifen:

Was Angehörige tun sollten

Erleichtern Sie dem Notarztteam das Auffinden des Patienten, indem Sie die Haus- oder Wohnungstür öffnen und beleuchten oder Nachbarn bitten, den Helfern den Weg zu weisen. Helfen Sie dem Patienten:

Der Patient ist bei Bewusstsein:

- Sprechen Sie beruhigend mit ihm und sorgen Sie für frische Luft und für eine angenehme Position.
- Geben Sie ihm sein Notfallmedikament wie zuvor mit ihm oder seinem Arzt besprochen.

Der Patient ist bewusstlos und atmet:

- Bringen Sie den Patient in die stabile Seitenlage und kontrollieren Sie Puls und Atmung.

Der Patient ist bewusstlos und atmet nicht mehr:

- Befreien Sie seinen Mund von möglichen Fremdkörpern oder Erbrochenem.
- Legen Sie ihn auf den Rücken und führen Sie eine Herzdruckmassage (siehe Kasten nächste Seite) durch, bis der Notarzt kommt.

Übergeben Sie dem Notarzt die vorbereiteten Dokumente (Medikamentenliste, Notfallausweis etc.). Teilen Sie ihm mit, wie lange die Beschwerden bestehen.

Alle weiteren Maßnahmen bleiben dem Notarzt und seinem Team vorbehalten. Sie werden direkt vor Ort bereits mit der ersten Therapie beginnen und Sie gut versorgt ins Krankenhaus bringen.

Denken Sie daran: Gute regelmäßige Selbstkontrolle kann Notfälle wirksam vermeiden. Sollte der Notfall dennoch eintreten, ist eine schnelle, aber ruhige Reaktion der erste Schritt, ihn gut zu überstehen.

