

Das können Sie vorbeugend tun:

Es gibt nichts Wirkungsvolleres im Kampf gegen den Herzinfarkt als seinen Lebensstil zu hinterfragen und die vorhandenen Risikofaktoren so weit möglich zu reduzieren oder, falls möglich, zu behandeln. Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, werden Sie sich besser und leistungsfähiger fühlen, vor allem, wenn Sie

- nicht rauchen, ■ auf Ihr Gewicht achten ■ und sich gesund ernähren (viel Salat, Gemüse, Obst, wenig Fleisch, eher Fisch, wenig Fett, Olivenöl).

Fragen Sie Ihren Hausarzt.

Was Sie selbst *nach dem* Notruf tun können:



Legen Sie die betroffene Person auf den Rücken auf eine harte Unterlage. Knien Sie sich neben die bewusstlose Person. Legen Sie einen Handball in die Mitte zwischen den Brustwarzen auf das Brustbein.



Dann legen Sie den Handballen der anderen Hand auf Ihre erste Hand und strecken die Ellenbogen durch.



Jetzt drücken Sie mit Unterstützung durch Ihr eigenes Gewicht das Brustbein mindestens 5 cm tief ein und lassen dann den Druck sofort wieder nach. Das Tempo ist optimal bei 2 Kompressionen pro Sekunde, so lange, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Jede Hilfe, die Sie leisten, ist besser als keine Hilfe!

Bleiben Sie gesund!



Kontakt / Anfragen

Kreis Höxter
Der Landrat
Moltkestraße 12
37671 Höxter
Telefon 05271 965-1302
info@kreis-hoexter.de
www.kreis-hoexter.de

St. Ansgar Krankenhaus Höxter
Med. Klinik I/Kardiologie
CA Dr. E. Sorges
Brenkhäuserstraße 71
37671 Höxter
Telefon 05271 66-2705
sekretariat.med-klinikl@khwe.de
www.khwe.de

Eine gemeinsame Aktion des
Kreises Höxter und der Deutschen Herzstiftung



Unterstützt durch:
St. Ansgar Krankenhaus Höxter,
St. Petri-Hospital Warburg,
Vereinigte Volksbank,
BARMER GEK, AOK,
IKK, DAK Gesundheit, Allianz,
PSD Bank Westfalen-Lippe

Kreis Höxter gegen den Herzinfarkt! Jede Minute zählt!



Bei Verdacht auf Herzinfarkt
sofort den Rettungsdienst rufen!
Niemals zögern - Notruf wählen



Herzinfarkt: Jede Minute zählt



Herzinfarkt bedeutet Lebensgefahr. Alarmieren Sie bei Verdacht auf Herzinfarkt sofort den Rettungsdienst (112). Der Infarkt kann lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen auslösen und führt unwiderruflich zum Untergang von Herzgewebe, und dies schon in den ersten 6 Stunden nach Schmerzbeginn.

Jeder dritte Mensch mit einem Herzinfarkt stirbt, bevor die rettende Klinik erreicht. Deshalb muss sofort reagiert werden!

Die optimale moderne Versorgung des klassischen Herzinfarktes erfolgt im Herzkatheterlabor. Durch die sofortige Wiedereröffnung des verschlossenen Gefäßes (Ballonaufdehnung) lässt sich nicht nur die Sterblichkeit senken, sondern es verbessert auch die Lebensqualität nach einem Infarkt.



Therapie beginnt schon im Rettungswagen

Alle Notarztfahrzeuge im Kreis Höxter sind mit einem 12-Kanal-EKG ausgerüstet, mit dem ein klassischer Herzinfarkt erkannt werden kann. Der Notarzt kann das zuständige Krankenhaus sofort informieren, so dass der Patient direkt ins Herzkatheterlabor gebracht wird.

Neu ist, dass das EKG bei unklarer Auswertung auf die Intensivstation in die Spezialklinik/Kardiologie gefaxt wird und bei Rückfragen telefonisch mit dem Arzt vor Ort das weitere Vorgehen entschieden werden kann. Bis der Patient in der Klinik ist, kann alles im Herzkatheterlabor vorbereitet werden, so spart man wertvolle Zeit.

Ärztlicher Notfalldienst ist kein Rettungsdienst

Immer wieder führt der Name „ärztlicher Notdienst“ oder „ärztlicher Bereitschaftsdienst“ zu Missverständnissen. Dabei handelt es sich nicht, wie viele annehmen, um den Notarzt im Rettungswagen, sondern um einen Dienst, der an Wochenenden und Feiertagen oder auch nachts den Hausarzt ersetzt, zum Beispiel wenn bei Grippe oder schwerer Migräne ärztliche Hilfe benötigt wird. Es dauert oft lange, bis der ärztliche Bereitschaftsdienst kommen kann und wenn er eintrifft, kann er auch nur die 112 alarmieren.

Nicht mit dem Auto in die Klinik

Menschen mit einem Herzinfarkt lassen sich immer wieder von Freunden, Bekannten oder Verwandten ins Krankenhaus fahren. Das sollte man auf keinen Fall tun! Tritt das lebensbedrohliche Kammerflimmern auf, kann nur der Defibrillator helfen, mit dem jeder Rettungswagen ausgestattet ist.

Keine Scheu vor Fehlalarm

Niemand ruft gern den Rettungsdienst. Deshalb warten viele Menschen erst einmal ab, ob die Beschwerden wieder von allein verschwinden. Doch genau das ist beim Verdacht auf Herzinfarkt falsch. Warten hat in dieser lebensgefährlichen Situation nichts zu suchen! Bei Verdacht auf Herzinfarkt gibt es nur eins:

Sofort den Rettungswagen rufen! Wählen Sie 112!

Wenn Sie die 112 anrufen, äußern Sie sofort den Verdacht auf Herzinfarkt, dann wird Ihnen umgehend ein Rettungswagen mit Defibrillator geschickt, der jederzeit die lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) beenden kann. Sagen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer für Rückfragen. Und übrigens: die Kosten werden für jeden Notfalleinsatz von den Krankenkassen übernommen.

Wie erkenne ich den Herzinfarkt?



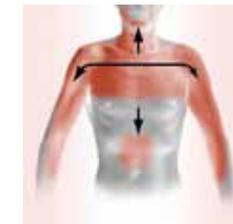
Der Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch folgende Alarmzeichen erkennen:

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können



- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
- zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen

- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit



- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß

- Achtung: Bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen



Zögern Sie nicht, rufen Sie an!