



**Akute Herz-  
beschwerden?**

**Wissen, worauf  
es ankommt**

**KKH**

Kaufmännische Krankenkasse

# Inhalt

Angina pectoris (Brustenge)	4
Notfallsituation Herzinfarkt	7
Wie erkennen Sie einen Kreislaufstillstand?	11
Wenn Ihr Herz geschwächt ist	12
Notfall? So rufen Sie den Rettungsdienst	14
Erste Hilfe kann jeder leisten	15
Leben retten ist einfach	16
AED, der „Laiendefibrillator“	21
Im Notfall Kontakt per Knopfdruck	22
Zum Schluss ...	23

Alle medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde von einem Team aus verschiedenen medizinischen Berufsfeldern für Sie verfasst. Nachträglich kann es zum Beispiel durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

## Wenn das Herz in Not gerät

Wer einen Führerschein machen möchte, muss einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren. Zur Anwendung kommt dieses Wissen zum Glück fast nie. Wer chronisch krank ist, sollte ebenfalls auf Notfälle vorbereitet sein – und dieses Wissen hoffentlich auch nie anwenden müssen.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu Ihrer Sicherheit, die nicht nur für Sie selbst, sondern auch für Ihre Angehörigen wichtig sein können. Lesen Sie alles in Ruhe durch und bitten Sie gern Ihre Angehörigen, nahestehende Personen und vielleicht Ihren Freundeskreis darum. Auf diese Weise sind Sie alle bestens informiert und wissen im Fall der Fälle, was zu tun ist.

Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns bitte an oder kontaktieren Sie direkt Ihre ärztliche Praxis. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

## Angina pectoris (Brustenge)

**Wird der Herzmuskel durch eine koronare Herzkrankheit nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, entstehen Angina-pectoris-Beschwerden. Oftmals kündigen sie bereits Wochen oder Monate im Voraus einen Herzinfarkt an, ohne dass Betroffene eine ärztliche Praxis aufsuchen. Man unterscheidet die stabile und die instabile Angina pectoris.**

### Stabile Angina pectoris

Eine stabile Angina pectoris tritt ziemlich zuverlässig auf, sobald eine bestimmte Belastungsgrenze überschritten wird. Betroffene können dabei relativ gut einschätzen, wie viele Treppen sie beispielsweise an einem Stück steigen können und auf welchem Absatz eine Pause eingelegt werden muss, damit keine Angina pectoris auftritt beziehungsweise die bestehenden Schmerzen wieder nachlassen.

#### Fachleute sprechen von einer stabilen Angina pectoris, wenn:

- die Schmerzen hinter dem Brustbein nur kurz andauern (etwa 1 bis 20 Minuten)
- die Beschwerden unter körperlicher oder psychischer Belastung (Stress) auftreten
- sich die Beschwerden in Ruhe wieder bessern (innerhalb von 5 bis 30 Minuten)
- die Beschwerden innerhalb von 5 bis 10 Minuten abnehmen, sobald das Medikament Nitroglycerin eingenommen wird (z. B. als Nitrospray oder Nitro-Kapsel)

(Patientenleitlinie NVL Chronische KHK 2023)

#### So sollten Sie bei einer stabilen Angina pectoris reagieren

Tritt ein Angina-pectoris-Anfall auf, nehmen Sie Ihr Notfallmedikament ein, zum Beispiel Ihr Nitrospray. Da es manchmal zu einem Schwindelgefühl kommen kann und Sie hinfallen könnten, setzen Sie sich dabei nach Möglichkeit hin.

**Sollten die Beschwerden nicht wenige Minuten nach der Nitrogabe abklingen, rufen Sie unter der Telefonnummer 112 den Rettungsdienst.**

### Instabile Angina pectoris

Kommt es hingegen zu einer instabilen Angina pectoris, ist diese immer als Notfall zu betrachten.

#### Eine instabile Angina pectoris liegt vor, wenn:

- ein Anfall erstmals auftritt
- die Anfälle in Ruhe auftreten
- sich die Anfälle häufen
- die Anfälle zunehmend länger andauern
- die Anfälle zunehmend stärker werden

Darüber hinaus wird auch von einer instabilen Angina pectoris gesprochen, wenn ein Anfall schon bei leichter Belastung auftritt.

(Patientenleitlinie NVL Chronische KHK 2023)





### **So sollten Sie bei einer instabilen Angina pectoris reagieren**

Die instabile Angina pectoris ist sehr häufig Vorbote eines unmittelbar bevorstehenden Herzinfarktes. Da eine Angina pectoris und ein Herzinfarkt von medizinischen Laien nur schwer unterschieden werden können, **rufen Sie oder Ihre Angehörigen bei den genannten Beschwerden sofort den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112!** Bis zum Eintreffen nehmen Sie Ihr Notfallmedikament wie verordnet ein, zum Beispiel Ihr Nitrospray.

### **Notfallmedikament – richtig einnehmen**

Damit Ihr Notfallmedikament (z. B. Nitrospray) schnell wirken kann, sprühen Sie es am besten unter die Zunge und halten den Mund für circa 30 Sekunden geschlossen. Dabei nicht schlucken und anschließend etwa drei bis fünf Minuten nicht sprechen. Lassen Sie sich die Anwendung am besten einmal ausführlich in Ihrer behandelnden Praxis oder in der Apotheke erklären, damit Sie im Notfall sicher sind. Informieren Sie sich außerdem zur richtigen Lagerung und beachten Sie unbedingt das Haltbarkeitsdatum. Und: Tragen Sie das Mittel stets für den Notfall griffbereit bei sich.

## **Notfallsituation Herzinfarkt**

**Verschließt sich ein Herzkranzgefäß komplett, kommt es zum Herzinfarkt. Im Ernstfall müssen Sie die Symptome schnell erkennen und handeln.**

**Die Anzeichen eines Herzinfarkts können so vielfältig sein, dass oftmals nicht an eine akute Notfallsituation gedacht wird. Typisch sind die folgenden Beschwerden:**

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

(Patientenleitlinie NVL Chronische KHK 2023)

**Achtung: Es kann jederzeit zu Bewusstlosigkeit, Atem- und Herzstillstand kommen! Dann sind schnellstmöglich Wiederbelebungsmaßnahmen einzuleiten (ab Seite 15).**

Ein Herz-Notfall kann auch weniger typische Anzeichen haben. Manche Menschen empfinden ihre Beschwerden vermehrt im Bauch, verbunden mit Übelkeit oder Erbrechen. Vor allem bei Frauen kommt dies oft vor, aber auch bei Menschen mit Diabetes und älteren Menschen, die tendenziell seltener heftige Brustschmerzen haben. Insbesondere bei Personen mit Diabetes können Schmerzen auch völlig ausbleiben. Denn durch Diabetes können Nervenfasern, die Schmerzreize an das Gehirn weiterleiten, geschädigt sein.

**Nahezu alle Betroffenen eines Herzinfarktes geben aber an, dass es ihnen „ganz plötzlich sehr schlecht“ gegangen sei.**

## Ein Herzinfarkt ist keine Männerkrankheit!

Ganz im Gegenteil sind Frauen meist sogar schwerer von einem Herzinfarkt betroffen. Denn Frauen haben häufig andere Symptome, die oft fehlgedeutet werden. So wird ein Rettungsdienst nur verspätet verständigt und Frauen treffen mit einem Herzinfarkt in der Regel später in einer Klinik ein als Männer.

Besondere Warnzeichen bei **Frauen** sind:

- Atemnot
- Übelkeit und Erbrechen
- Schwitzen
- Benommenheit oder Schwindel
- unerklärliche Müdigkeit
- Rückenschmerzen

Eine weitere Ursache dafür, dass Frauen später in der Klinik eintreffen, könnte sein, dass sie niemandem „zur Last fallen“ wollen oder meinen, noch scheinbar wichtige Dinge erledigen zu müssen. Seien Sie sicher: Den Rettungsdienst kümmert nicht, wie aufgeräumt eine Wohnung ist! **Zögern Sie nicht, bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort die 112 zu wählen. Sofortiges Handeln ist immer wichtiger als Rücksichtnahme oder gar Haushaltsaufgaben.**



## Bei Verdacht auf Herzinfarkt

Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (Rufnummer 112), wenn bei Ihnen die genannten Beschwerden einzeln oder in Kombination auftreten.

- Verlieren Sie auch nachts oder am Wochenende keine Zeit, den Rettungsdienst zu alarmieren.
- Verständigen Sie nicht Ihre hausärztliche Praxis oder warten gar auf Ihre ärztliche Ansprechperson.
- Informieren Sie auch Ihre Angehörigen darüber, dass in solchen Situationen sofort der Rettungsdienst hinzugezogen werden muss.
- Lassen Sie sich nicht von Ihren Angehörigen in die Klinik bringen und fahren Sie natürlich auch nicht selbst mit dem Auto dorthin.

## Bis Hilfe kommt:

- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben, bleiben Sie sitzen oder liegen.
- Nehmen Sie Ihr Notfallmedikament ein, zum Beispiel Ihr Nitrospray.
- Befreien Sie sich von beengender Kleidung.
- Öffnen Sie die Wohnungs- oder Haustür, wenn Sie alleine zu Hause sind.

**Es geht um jede Minute! Je schneller Sie behandelt werden, desto größer ist die Chance, den lebenswichtigen Herzmuskel vor dem Absterben zu retten und lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen zu erkennen.**

Menschen mit Herzkrankheiten sollten sich möglichst immer Hilfe holen können. Programmieren Sie sich die wichtigsten Rufnummern im Festnetztelefon und/oder Handy ein. Für das Festnetz gibt es Telefone mit großen, programmierbaren Notruftasten, die zum Beispiel von älteren Menschen gut bedient werden können. Wenn Ihnen Ihre behandelnde Praxis ein Nitropräparat (als Kapsel oder Spray) verordnet hat, führen Sie dies stets mit sich und wenden Sie es im Notfall so an, wie Ihre ärztliche Praxis es Ihnen empfohlen hat.



**Unser Tipp:** Tragen Sie immer eine aktuelle Medikamentenliste bei sich. So haben Sie alle wichtigen Informationen für den Rettungsdienst stets bereit.

### **Vorsorge für den Notfall**

Erklären Sie Ihrem privaten und kollegialen Umfeld, dass bei Ihrer Krankheit ein Notfall auftreten kann, und informieren Sie sie darüber, was in diesem Fall zu tun ist. Empfehlen Sie Ihren Angehörigen, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen.

## **Wie erkennen Sie einen Herzstillstand?**

**Aufgrund eines Herzinfarktes kann es innerhalb kurzer Zeit zu einem Herzstillstand kommen, da das Herz kein Blut mehr zu den Organen pumpt. In so einem Ernstfall muss sofort gehandelt werden.**

Bei einem Herzstillstand wird der Körper nicht mehr ausreichend mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Bereits nach wenigen Minuten besteht die Gefahr, dass bleibende Hirnschäden entstehen.

### **Folgende Anzeichen weisen auf einen Herzstillstand hin:**

- Bewusstlosigkeit (die betroffene Person reagiert nicht auf Ansprache)
- fehlende oder unnormale Atmung (z. B. nur gelegentliche, langsame, geräuschvolle oder schnappende Atemzüge)

Bei Verdacht auf Herzstillstand müssen sofort Wiederbelebensmaßnahmen begonnen werden (ab Seite 15). Unverzüglich eingeleitet können sie die Überlebensraten verdoppeln oder verdreifachen. Allen Personen in Ihrem Umfeld sollte klar sein, dass sie in solch einem Fall nicht zögern dürfen. Auch wenn sie bei den Wiederbelebensmaßnahmen unsicher sind: Gar nichts zu tun, ist ein größerer Fehler, als etwas nicht ganz richtig zu tun!



# Wenn Ihr Herz geschwächt ist

## Wasseransammlungen, Herzrhythmusstörungen, Luftnot – es ist wichtig, die Zeichen einer Herzinsuffizienz zu kennen und rechtzeitig zu handeln.

Sammelt sich in Ihrem Körper aufgrund Ihrer Herzinsuffizienz zunehmend Wasser an, können Sie in eine Notfallsituation geraten. Diese zunehmenden Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme), zum Beispiel in den Beinen (geschwollene Unterschenkel) oder in der Lunge (Atemnot), verschlechtern Ihr Allgemeinbefinden deutlich. Sie fühlen sich müde und erschöpft, das Atmen fällt Ihnen schwer, besonders nachts, wenn Sie flach im Bett liegen oder die Zahl der Kissen in Ihrem Rücken nicht mehr ausreicht. Diese Situation entwickelt sich meist über mehrere Tage.

Deshalb ist eine tägliche Gewichtskontrolle, immer zur gleichen Tageszeit, für Sie besonders wichtig. So können Sie eine stärkere Wasseransammlung rechtzeitig erkennen.

### Informieren Sie umgehend Ihre hausärztliche Praxis, wenn Sie

- mehr als 1 kg über Nacht
- mehr als 2 kg in drei Tagen
- mehr als 2,5 kg in einer Woche an Gewicht zugenommen haben.

Ihre hausärztliche Praxis kann Ihre Medikamente anpassen oder mit Ihnen besprechen, ob und wie Sie selbst die Dosierung der Wassertabletten kurzzeitig anpassen können.

**Denken Sie daran, die verordneten Medikamente regelmäßig einzunehmen. Sie erhöhen damit Ihre Lebenserwartung, verbessern Ihre Lebensqualität und beugen einem Entgleisen Ihrer Herzinsuffizienz wirksam vor.**

### Informieren Sie Ihre hausärztliche Praxis auch bei den folgenden Anzeichen umgehend, wenn Sie diese das erste Mal bei sich bemerken oder sie sich verschlimmert haben:

- Sie sind kurzatmig (besonders bei Belastung), können nachts nicht mehr flach liegen, benötigen mehr Kopfkissen als gewöhnlich oder müssen aufrecht sitzen, um besser Luft holen zu können.
- Ihre Knöchel oder Unterschenkel sind geschwollen oder Ihr Bauchumfang nimmt zu.
- Sie müssen seltener Wasser lassen.
- Ihre Belastbarkeit im Alltag lässt nach. Sie sind schneller erschöpft, fühlen sich zunehmend müde und abgeschlagen.
- Beim Aufstehen wird Ihnen schwindelig oder schwarz vor Augen.
- Sie sind unruhig oder verwirrt.
- Sie bemerken Herzrasen beziehungsweise Ihr Herz schlägt für einige Minuten oder länger unregelmäßig.
- Sie haben Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust.
- Sie müssen trotz der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente weiterhin häufig husten.
- Sie haben Fieber mit einer Temperatur über 38,5 °C.
- Sie haben Grippe oder einen Infekt der Atemwege.
- Sie haben wässrigen Durchfall oder Erbrechen.

Wenn Sie Ihre hausärztliche Praxis nicht erreichen können, informieren Sie die Vertretung. Ist auch diese nicht erreichbar, wenden Sie sich an den hausärztlichen Notdienst.

**Telefonnummer des hausärztlichen Notdienstes:  
116117 bundesweit!**

### Rufen Sie sofort den Rettungsdienst unter 112 an, wenn bei Ihnen folgende Beschwerden auftreten:

- heftige Luftnot
- Röcheln oder brodelnde Atmung
- plötzlich einsetzende starke Schmerzen in der Brust
- anhaltender heftiger Schwindel, der sich nach dem Hinsetzen nicht wieder gibt oder sogar zu Ohnmacht geführt hat.



## Notfall? So rufen Sie den Rettungsdienst

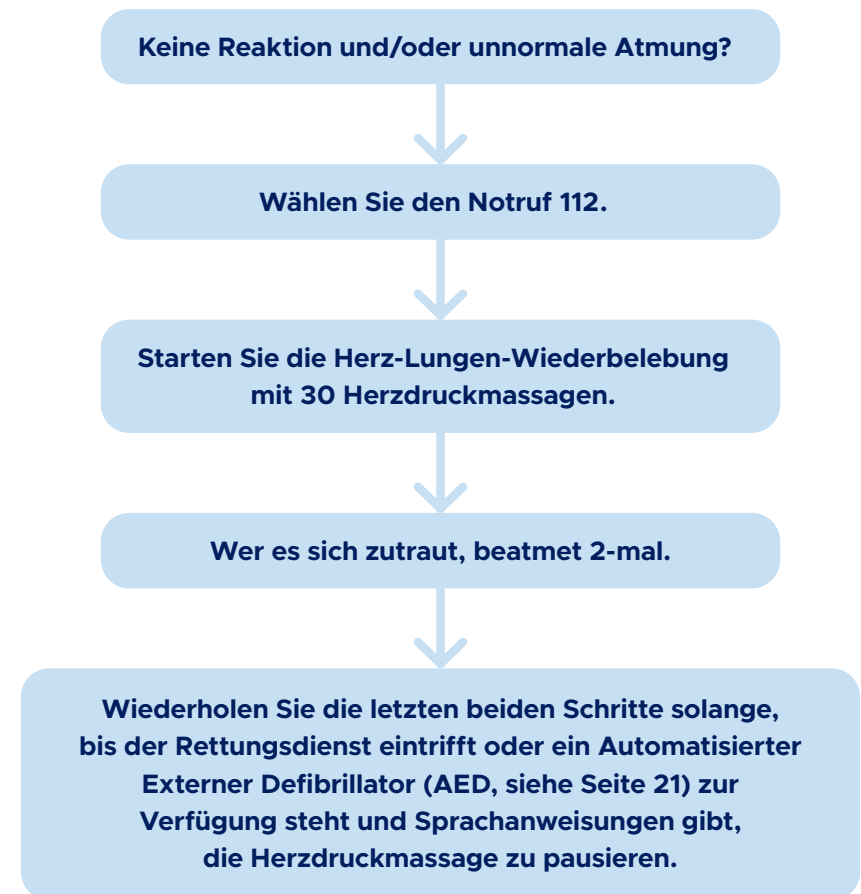
Rufen Sie bei Beschwerden sofort die Notrufnummer 112 an und beantworten Sie dem Rettungsdienst folgende Fragen.

- **WER** ruft an?
- **WO** ist der Notfall? Genaue Adresse, Stockwerk, Telefonnummer
- **WAS** ist geschehen? Zum Beispiel Person nicht erweckbar
- **WELCHE** Art der Beschwerden?
- **WIE VIELE** betroffene Personen?
- **WARTEN** Sie immer auf Rückfragen der Notrufleitstelle.

## Erste Hilfe kann jeder leisten

Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Notfall handeln und Menschenleben retten können.

Übersicht mit Basismaßnahmen zur Wiederbelebung Erwachsener



# Leben retten ist einfach

Am wichtigsten ist, dass Sie im Notfall schnell aktiv werden!

Wenn eine Person reglos am Boden liegt und nicht erweckbar ist:

## 1. Prüfen Sie, ob die Person reagiert.

### Bewusstsein prüfen:

- Sprechen Sie die hilfsbedürftige Person an.
- Rütteln Sie leicht an ihren Schultern.

Sofort weitermachen mit ...



## 2. Atemwege freimachen.

- Drücken Sie das Kinn nach oben, sodass der Kopf leicht überstreckt wird.

Sofort weitermachen mit ...



## 3. Atmung prüfen.

### Atmung prüfen (nicht länger als zehn Sekunden – zählen Sie mit!):

- Beobachten Sie, ob sich der Brustkorb hebt und senkt.
- Hören Sie am Mund nach Atemgeräuschen.
- Fühlen Sie nach einem Luftstrom an Ihrer Wange.
- Entscheiden Sie, ob die Atmung normal, unnormal oder nicht vorhanden ist.
- Verwechseln Sie gelegentliche langsame oder geräuschvolle Atemzüge nicht mit normaler Atmung.
- Wenn Sie nach zehn Sekunden Zweifel haben, ob die Atmung normal ist, dann handeln Sie so, als sei sie nicht normal!



## 4. Rufen Sie um Hilfe.

### „Die betroffene Person ist nicht erweckbar und atmet nicht oder nicht normal“.

- Rufen Sie um Hilfe.
- Wählen Sie den Notruf 112 oder beauftragen Sie eine andere Person in Ihrer Umgebung damit.
- Stellen Sie das Telefon auf „Freisprechen“, sodass die Rettungsleitstelle Sie über das Telefon anleiten kann, Erste Hilfe zu leisten.
- Beauftragen Sie einen Anwesenden, einen gegebenenfalls vorhandenen AED (Automatisierter Externer Defibrillator) zu holen.
- Verlassen Sie die betroffene Person nur, wenn es keine andere Möglichkeit gibt.

## Beginnen Sie sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung:

### Die Herzdruckmassage

- Bei der Herzdruckmassage muss die betroffene Person auf dem Rücken sowie auf einem festen Untergrund liegen.
- Knien Sie sich neben die Person.
- Entfernen Sie die Kleidung an der Brust, wenn nötig durch Zerschneiden.



**5. Legen Sie einen Handballen auf die Mitte der Brust (untere Hälfte des Brustbeins).**



**6. Legen Sie den zweiten Handballen auf den ersten und verschränken Sie die Finger.**



**7. Positionieren Sie Ihre Schultern senkrecht über dem Brustkorb der Person. Strecken Sie die Arme, drücken Sie 5 bis 6 cm tief.**

### Wichtig:

- Drücken Sie schnell (100- bis 120-mal/Min., das entspricht circa zweimal pro Sekunde).
- Drücken Sie insgesamt 30-mal.
- Achten Sie möglichst darauf, dass Sie nicht auf Rippen, Oberbauch oder auf das untere Ende des Brustbeins drücken.

## Wenn Sie geübt sind und sich imstande fühlen zu beatmen:

- Kombinieren Sie die Herzdruckmassage und Beatmung.

### Wichtig:

**Ansonsten führen Sie nur die Herzdruckmassage durch. Eine auf die Herzdruckmassage beschränkte Wiederbelebung ist besser als keine!**

## 8. Beatmen Sie über den Mund.

### Die Beatmung:

- Nachdem Sie 30-mal gedrückt haben, wird zweimal beatmet.
- Überstrecken Sie hierfür den Hals der Person und drücken Sie die Nasenflügel zusammen.



### Zusätzliche Hinweise:

- Gleichmäßig in den Mund beatmen, während Sie mit Ihren Lippen den Mund fest umschließen.
- Gelingt das Beatmen nicht, wird nach zwei Beatmungsversuchen trotzdem 30-mal gedrückt.
- Eine effektive Beatmung erkennt man am Heben des Brustkorbes (circa eine Sekunde). Beobachten Sie, wie sich der Brustkorb anschließend wieder senkt. Wiederholen Sie die Beatmung.

**Unterbrechen Sie die Herzdruckmassage nicht länger als zehn Sekunden.**

## 9. Einsatz des AED.

Steht Ihnen ein AED (Automatisierter Externer Defibrillator) zur Verfügung, setzen Sie ihn ein:

- Schalten Sie den Defibrillator ein.
- Der Defibrillator spricht zu Ihnen.
- Folgen Sie den Sprachanweisungen.



Eine Unterbrechung der Herzdruckmassage erfolgt nur nach Aufforderung des Gerätes.



### Ist kein AED verfügbar?

- In jedem Fall führen Sie die Herzdruckmassage und die Beatmung solange durch, bis Sie vom Rettungsdienst abgelöst werden.
- Wenn Sie erschöpft sind, wechseln Sie sich möglichst mit einer weiteren Person ab oder machen Sie eine Pause, wenn Ihre eigene Gesundheit gefährdet ist.

Wacht die betroffene Person auf, beobachten Sie diese. Der Zustand kann sich jederzeit wieder verschlechtern, sodass ein erneuter Beginn der Herzdruckmassage und gegebenenfalls Beatmung notwendig werden.

# AED, der „Laiendefibrillator“

Der AED (Automatisierter Externer Defibrillator) ist ein elektrisches Gerät, das bei einem Herzstillstand eingesetzt wird.

Ein AED kann eine lebensbedrohliche Form der Herzrhythmusstörung (Kammerflimmern) erkennen und gegebenenfalls durch einen Stromstoß (Defibrillation) beheben. Er soll bei einem Herzstillstand unverzüglich eingesetzt werden. Denn: Je schneller bei Kammerflimmern defibrilliert wird, desto höher sind die Überlebenschancen. Genau wie bei den Maßnahmen zur Wiederbelebung geht es um jede Minute!

AED sind für den Einsatz durch Laien vorgesehen. Nach dem Einschalten gibt der AED Sprachanweisungen, die Ersthelfende genau anleiten. Scheuen Sie sich nicht, einen AED einzusetzen.

Diese Laiendefibrillatoren werden zunehmend im öffentlichen Bereich, zum Beispiel in Bahnhöfen, Flughäfen und öffentlichen Einrichtungen, bereitgestellt.

An diesem Hinweisschild erkennen Sie einen AED:



### Tipp:

Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs und empfehlen Sie diesen auch Menschen in Ihrem Umfeld. Die Kurse werden von Rettungsdiensten, zum Beispiel der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. oder dem DRK, angeboten.

# Im Notfall Kontakt per Knopfdruck

## Notrufsysteme bieten sehr gute Möglichkeiten für eine schnelle Hilfe im Notfall.

Viele Menschen haben Angst vor einem Notfall – vor allem, wenn sie allein leben. Es gibt jedoch auch für Alleinstehende verschiedene Möglichkeiten, im Notfall abgesichert zu sein.

Das Telefon ist die wichtigste Grundausstattung. Über Kurzwahl oder Notfalltasten können Sie schnell Hilfe holen und müssen dafür nur ein oder zwei Knöpfe drücken. Neben dem üblichen Standort ist es sinnvoll, ein Telefon auch am Bett und im Bad zu haben.

Durch einen Sturz können Sie in die Lage geraten, dass Sie das Telefon nicht mehr bedienen können. Für diese Fälle sind Hausnotrufsysteme eine gute Lösung:

- Bei **aktiven Systemen** kann über einen Sender ein Notruf über das Telefon ausgelöst werden. Dieser Sender wird am Körper, zum Beispiel am Handgelenk, getragen. Die Notrufzentrale ist rund um die Uhr besetzt. Die Mitarbeitenden nehmen über eine Gegensprechanlage am Telefon Kontakt auf. Je nach Absprache und Situation werden zunächst Verwandte oder Bekannte aus der Hausgemeinschaft kontaktiert, um nach dem Rechten zu sehen. Alternativ verständigt die Notrufzentrale direkt den Rettungsdienst.
- Bei **passiven Systemen** wird mit der Notrufzentrale vereinbart, dass sich die am Hausnotruf teilnehmende Person selbst regelmäßig, zum Beispiel morgens und abends per Knopfdruck, meldet. Bleibt eine Meldung aus, nimmt die Notrufzentrale ihrerseits Kontakt auf und leitet gegebenenfalls Maßnahmen wie bei den aktiven Systemen ein.

**Für Pflegebedürftige übernimmt die Pflegekasse in vielen Fällen die Kosten für ein Hausnotrufsystem.**

## Zum Schluss ...

Im Notfall zählt jede Sekunde. Seien Sie gut darauf vorbereitet.

Akute Herzbeschwerden? Wir hoffen, dass Sie nie in diese Situation kommen. Wenn es doch einmal dazu kommen sollte, ist es gut, wenn Sie vorbereitet sind. Die Informationen in dieser Broschüre können Ihnen Sicherheit geben und helfen, in einer Notfallsituation die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Dies gilt auch für Angehörige beziehungsweise Ihren Freundeskreis. Jede Person ist erleichtert, wenn sie weiß, was in einer Notfallsituation zu tun ist.

Die Handlungsanleitungen in dieser Broschüre können keinen Besuch in Ihrer ärztlichen Praxis und selbstverständlich auch keinen Anruf beim Rettungsdienst ersetzen.

Wenn Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns einfach an.

Alles Gute für Sie wünscht Ihnen  
**Ihr Versorgungsteam**

## **KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

kkh.de

