

Patienten  nah!

D

ST. NIKOLAUS-HOSPITAL EUPEN

Hufengasse 4-8

B - 4700 EUPEN

Tel.: 087/59 95 99

Leben nach Herzinfarkt

INFORMATION
PATIENT
SCHULUNG

Einleitung

Bei Ihnen wurde ein Herzinfarkt diagnostiziert. Dies ist sicher belastend für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung. Vielleicht haben Sie viele Fragen. In dieser Broschüre versuchen wir, Antworten auf diese Fragen zu geben.

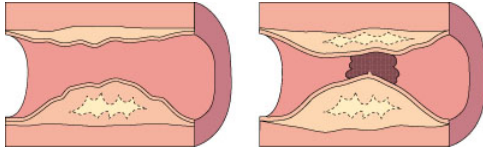
Wie werde ich schnell wieder gesund? Worauf muss ich achten?

Die Informationen, welche Ihnen Ihr Arzt mitteilt, sind oft schwer zu behalten. Darum gilt diese Broschüre als Nachschlagewerk.

Wenn Sie trotzdem noch Fragen haben, können Sie sich jederzeit an Ärzte oder Pflegepersonal wenden. Wir wünschen Ihnen eine rasche Genesung.

Was ist ein Herzinfarkt?

Ein Herzinfarkt entsteht durch die Verstopfung von einem der Koronargefäße des Herzens.



Anfangs tritt meistens eine kleine Beschädigung der glatten Innenwand der Schlagader auf. Während dieser Phase sammeln sich Blutgerinnsel an der beschädigten Stelle. Andere Bestandteile des Blutes kleben sich daran fest. Es entsteht eine breiige Masse an der Wand des Blutgefäßes worauf sich später Kalk absetzen kann. Dies nennt man Aderverkalkung (Arteriosklerose).

Dieser Prozess wird durch verschiedene Faktoren verursacht: Fett, Rauchen, hoher Blutdruck, Diabetes usw. Inzwischen ist deutlich geworden, dass Cholesterin hierbei die Hauptrolle spielt. Der ganze Prozess der Arteriosklerose entwickelt sich sehr langsam und über längere Zeit (chronisch). Das Koronargefäß wird daraufhin immer enger sodass sauerstoffreiches Blut den Herzmuskel nur schwer erreichen kann. Wenn das Gefäß ganz verschlossen ist, entsteht ein Herzinfarkt.

Sichtbare Folgen treten meistens auf, wenn die Blutzufuhr unzureichend ist oder sogar wegfällt. (z.B. bei einer Anstrengung).

Symptome: wie erkenne ich einen Herzinfarkt?

Ein Herzinfarkt äußert sich vor allem durch Schmerzen in der Brust. Meistens empfindet man Atemnot und/oder Druck bzw. die Schmerzen als drückend, beklemmend und beängstigend, so als würde man ein Gewicht auf den Brustkorb legen. Der Schmerz kann zum linken Arm, zum Hals, Kiefer, Magen oder in einigen Fällen auch zum Rücken hin ausstrahlen.

N.B. Nicht alle Brustschmerzen deuten auf einen Herzinfarkt. Schmerzen in der Brust können auch Gründe haben, die nichts mit dem Herzen zu tun haben wie z.B. Entzündung der Speiseröhre oder der Nervenendungen oder traumatische Ursachen.

Was tun?

Es wird empfohlen, dringend Ihren Hausarzt oder den Notarzt zu konsultieren, sollten diese Symptome auftreten. Dies sollte beim Herzinfarkt möglichst binnen 6 Stunden nach Auftreten der Symptome geschehen. Die Therapie ist unterschiedlich, je nachdem, ob Sie vor oder nach 6 Stunden den Arzt aufsuchen.

Um die Vermutung eines Herzinfarktes zu bestätigen, wird der Arzt ein EKG und eine Blutabnahme machen. Der Hausarzt wird Sie im Zweifelsfalle zur Notaufnahme des Krankenhauses überweisen.

Behandlung eines Herzinfarktes

A) Im Krankenhaus

Wenn Sie in den ersten 6 Stunden nach Auftreten des Herzinfarktes das Krankenhaus aufsuchen, wird in gewissen Fällen sofort eine Koronarographie gemacht. Dazu werden Sie nach Lüttich verlegt. Es handelt sich dabei um eine bildgebende Untersuchung der Gefäße, bei der falls nötig sofort ein Stent zur Gefäßerweiterung eingesetzt werden kann. Wir empfehlen Ihnen hierzu unsere Informationsbroschüre „Die Koronarographie“, welche sie beim Pflegepersonal erhalten können. In der Regel werden Sie einen Tag nach der Untersuchung ins Sankt Nikolaus-Hospital zurückkehren, wo Sie dann noch einige Tag auf der kardiologischen Abteilung hospitalisiert werden.

Wenn Sie nach den ersten 6 Stunden das Krankenhaus aufsuchen, werden Sie wahrscheinlich einige Zeit auf der Intensivstation verweilen. Dort werden neben medikamentöser Behandlung auch Ihr Herzrhythmus und Blutwerte genau überwacht, um eventuelle Komplikationen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Im Prinzip treten Komplikationen nur in den ersten Stunden nach einem Herzinfarkt auf. Nach 48 Stunden nimmt die Wahrscheinlichkeit stark ab. Die weitere Therapie bestimmt dann der behandelnde Arzt.

Da ihr Herzmuskel unter Sauerstoffmangel gelitten hat und damit soviel Herzmuskel wie möglich sich wieder erholen kann, ist strikte Ruhe nötig.

Während Ihres Aufenthaltes auf der Intensivstation erhalten Sie Ihre Medikation. Die wichtigsten Medikationen sind:

Blutverdünner (z.B. Fraxiparine®, Heparin®, Aspirin®, Plavix®)

Fast immer werden Blutverdünner verordnet. Diese verhindern, dass sich Blutgerinnsel im Körper bilden. So wird ein neuer Herzinfarkt vorgebeugt. Bei Einnahme dieser Medikamente muss regelmäßig eine Blutabnahme gemacht werden um die Dicke des Blutes zu kontrollieren.

Falls Sie diese Medikamente verordnet bekommen haben, empfehlen wir Ihnen unsere Informationsbroschüre „Leben mit gerinnungshemmenden Tabletten“, welche sie beim Pflegepersonal erhalten können.

Blutdrucksenkende Medikamente (z.B. Cedocard®)

Indem der Blutdruck gesenkt wird

=> verringert sich der Druck auf die Wände der Blutgefäße.

=> muss das Herz weniger arbeiten und braucht dadurch weniger Sauerstoff

Beruhigungsmittel (z.B. Xanax®)

Schmerzmittel (z.B. Dafalgan®)

Cholesterinsenkende Medikamente (z.B. Zocor®)

B) Ambulante oder stationäre Herzrevalidation



Ein Herzinfarkt ist für den Patienten und seine Familie ein einschneidendes Erlebnis. Ziel der Revalidation ist es, den Patienten nach einem Herzinfarkt wieder in das soziale und berufliche Leben zu integrieren. Es gibt kurze und längere intensive Programme. Nicht jeder hat eine Revalidation nötig, um wieder auf die Beine zu kommen und nicht jeder hat alle Programmpunkte nötig. Zusammen mit dem Physiotherapeuten, dem Pfleger und dem Sozialassistenten bestimmt der Kardiologe, welches Programm für Sie angebracht ist.

Leben nach einem Herzinfarkt

Im Allgemeinen sind Sie 10 Tage nach einem Herzinfarkt wieder zu Hause. Sie sind schwer krank gewesen und das Ziel ist, dass Sie sich weiter erholen zu Hause.

Es werden Momente kommen, wo Sie Hilfe bei praktischen Sachen gebrauchen können. Sie alleine können sagen, welche Hilfe Sie wann und wie lange brauchen.

Sollten Sie diese Hilfe schon während Ihres Krankenhausaufenthaltes für die Zeit danach anfragen wollen, so können Sie sich diesbezüglich jederzeit beim krankenhausinternen Sozialdienst melden. Gerne wird das Pflegepersonal Ihnen bei dieser Kontaktaufnahme behilflich sein.

Sollten Sie die Hilfe jedoch erst nach dem Krankenhausaufenthalt anfragen können, so steht Ihnen hierfür ein externes Koordinationsteam „Eudomos – Ihr häuslicher Begleitdienst“ zur Verfügung (Tel. 087/590789 für das Eupener Land oder 080/429089 für die Eifelgemeinden).

Aktivität und Bewegung

Im Allgemeinen ist es für Menschen nach einem Herzinfarkt besser, aktiv zu bleiben aber in Maßen. Auf den ersten Blick scheint dies widersprüchlich denn das Herz hat es so schon schwer. Warum also soll ich es ihm noch schwerer machen?



Und doch ist Bewegung gut für Sie.

Wichtig ist es, dass Sie Ihre Aktivitäten langsam aufbauen. Für den Anfang reicht es, täglich einen kleinen Spaziergang zu machen. Es besteht auch die Möglichkeit, bei einem offiziellen Trainingsprogramm mitzumachen (z.B. Herzsportgruppe Eupen siehe Telefonliste am Ende der Broschüre). Genaue Auskünfte, was Sie sich wann zumuten können, wird Ihnen Ihr Arzt gerne mitteilen.

Ruhe und Schlaf

Regelmäßige Ruhezeiten sind wichtig um Ihrem Herzen die Chance zu geben, wieder leichter zu pumpen. Deshalb müssen Sie regelmäßige Ruhezeiten unbedingt in Ihren Alltag einplanen. Ob Sie sich zum Ausruhen ins Bett legen oder hinsetzen, bleibt Ihnen überlassen. Viele Menschen leiden nach einem Herzinfarkt unter (nächtlichen) Angstzuständen oder Schlafstörungen. Gerade in diesen Fällen ist es unumgänglich, tagsüber Ruhezeiten einzuplanen.

Umgang mit Gefühlen

Ein Herzinfarkt belastet nicht nur den Körper sondern auch die Psyche. Es ist wichtig, dass Sie lernen, mit der Krankheit und den dazugehörigen Gefühlen zu leben. Wenn Sie mit jemandem über Ihre Gefühle sprechen können, werden Sie sich bestimmt besser fühlen. Hierzu kann auch die Teilnahme an der Herzsportgruppe nützlich sein. Falls es nötig sein sollte, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt.

Sexualität

Vielleicht fragen Sie sich, ob aktives Sexualeben vernünftig ist nach einem Herzinfarkt. Für die meisten Patienten gilt, dass Sie uneingeschränkt Ihre Sexualität ausleben können. Es ist möglich, dass gewisse Medikamente, Nebenwirkungen auf die Sexualität haben (Lustminderung, Impotenz). Sollten Sie glauben, unter diesen Nebenwirkungen zu leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Hobbies

Am Anfang sind ruhigere Aktivitäten empfohlen. Bei der ersten Kontrolle nach ca. 6 Wochen werden Sie beim Kardiologen ein Belastungs-EKG durchführen. Anschließend wird besprochen, welche Hobbies Sie wieder durchführen können. In den meisten Fällen dürfen alle Hobbies und Sportarten wieder durchgeführt werden.

Urlaub



Bei der ersten Kontrolle wird der Kardiologe Ihnen sagen, ob Sie in Urlaub fahren dürfen oder nicht. Wenn Sie fahren dürfen, werden Sie trotzdem Ihre Lebensgewohnheiten anpassen müssen. In gewissen Fällen (z.B. Flugreise, Aufenthalt in großer Höhe, bei hohen Temperaturen oder bei hoher Luftfeuchtigkeit) sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen. Von langen und anstrengenden Reisen wird abgeraten.

Bevor Sie verreisen muss Folgendes geklärt sein:

- Kann ich meine Medikamente zu normalen Zeiten einnehmen?
- Wie passe ich meine Medikamenteneinnahme an bei großer Zeitverschiebung?
- Brauche ich einen Brief oder ein EKG von meinem Arzt oder Kardiologen?
- Wie beeinflussen die Ferien meine Ernährung? Wie kann ich salzarm essen?
- Was kann ich tun, wenn es mir schlechter geht? Wen kann ich benachrichtigen?
- Kann ich genügend Ruhezeiten in das Reiseprogramm einplanen?

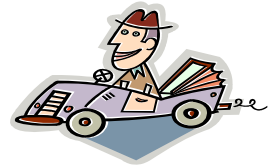
Arbeit/Beruf

Ob die Arbeit nach einem Herzinfarkt angepasst werden muss ist abhängig von der Schwere der Arbeit und von der Schwere des Herzinfarktes. Sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrem Arzt.



Autofahren

Im Allgemeinen ist Autofahren während den ersten 6 Wochen verboten. Bei der ersten Kontrolluntersuchung wird der Arzt entscheiden, ob Sie wieder Autofahren dürfen.



Einem nächsten Herzinfarkt vorbeugen

Durch ein gesünderes Leben können Sie selbst viel dazu beitragen einen nächsten Herzinfarkt vorzubeugen

Aufhören zu rauchen

Nikotin greift die Gefäßwände an, was zu deren Verengung führt.



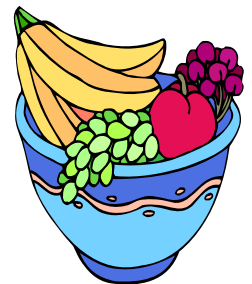
Alkohol

Gewisse Herzinfarkte werden durch übermäßigen Alkoholkonsum hervorgerufen. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, so sollten Sie den Konsum reduzieren. Allgemein können 1 bis 2 Gläser Rotwein täglich jedoch nicht schaden.



Ernährung

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind besser als die üblichen 3 Hauptmahlzeiten. Das Wichtigste ist, den Salz- und Fettkonsum stark zu reduzieren.



Das Salz, welches unser Körper benötigt, befindet sich schon in unserer Nahrung. Alle Salze, welche wir hinzufügen, sind überflüssig. Außerdem enthält Salz Natrium, welches dazu führt, dass Wasser im Körper zurückgehalten wird. Dementsprechend steigt die Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen wodurch der Blutdruck steigt und das Herz mehr arbeiten muss.

Gewisse Fette erhöhen unseren Cholesteringehalt im Blut was zu Ablagerungen an den Gefäßwänden führt.

Es gibt 2 Arten von Fetten:

- „die Guten“: ungesättigte Fette senken den Cholesteringehalt und sind daher zu empfehlen. Diese Fette findet man z.B. in Öl, Nüssen und Fisch
- „die Schlechten“: gesättigte Fette erhöhen den Cholesteringehalt und sollten vermieden werden. Diese Fette findet man z.B. in Butter, Margarine, Vollmilchprodukten, fettem Fleisch, fettem Käse, Schokolade, Gebäck und Frittenfett.

Sollte eine angepasste Ernährung nicht ausreichen, um den Cholesterinspiegel zu senken, können zusätzlich cholesterinsenkende Medikamente verordnet werden.

Gesundes Körpergewicht

Übergewicht ist ein weiterer Risikofaktor eines (erneuten) Herzinfarktes. Deshalb ist ein korrektes Körpergewicht unerlässlich. Von Radikaldiäten oder sogenannten „Wunderpillen“ ist jedoch abzuraten. Besser sind erhöhte körperliche Bewegung sowie eine gesunde Ernährung.



Medikamenteneinnahme nach Vorschrift

Die genaue Uhrzeit der Einnahme sowie die korrekte Dosis sind unbedingt einzuhalten. Sollten Sie beim Vorbereiten der Medikamente Hilfe benötigen, so können Sie diesbezüglich jederzeit mit Ihrem Arzt sprechen. Dieser kann Ihnen einen Medikamentenpass ausstellen, auf welchem alle Ihre Medikamente vermerkt sind. Diesen Pass sollten sie immer bei sich tragen.

Sollten Sie Ihre Medikamenteneinnahme mal vergessen haben, gibt Ihnen die dazugehörige Packungsbeilage Auskunft darüber, was in solchen Fällen zu tun ist.

Blutdruckkontrolle und Herzfrequenz

Blutdruck und Herzfrequenz müssen strengstens überwacht werden. Fragen Sie diesbezüglich Ihren Arzt.

Wann sollen Sie den Arzt konsultieren?

Bei beklemmenden oder beängstigenden Brustschmerzen:

- welche in Nacken, Arm oder Rücken ausstrahlen
- welche in Ruhestellung länger als 5 Minuten dauern
- welche einhergehen mit Übelkeit und Schwitzen
- bei auftretenden Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten
- bei Fragen bezüglich der neuen Lebensweise

Nützliche Telefonnummern

Sankt Nikolaus Hospital

- Rezeption: 087 / 599 599
- Sozialdienst: 087 / 599 287 oder 087 / 599 286
- Psychologen: 087 / 599 333

Sekretariat Kardiologie (Diagnosezentrum): 087 / 596 690

Herzsportgruppe: 087 / 555 323

Persönliche Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PATIS (PATientenInformation und –Schulung): ein Projekt der KPVDB VoG zur Unterstützung der KrankenpflegerInnen in der Deutschsprachigen Gemeinschaft.

Mit freundlicher Unterstützung des Gesundheitsministers der DG und der Krankenhäuser Eupen und St.Vith.

Verantwortlicher Herausgeber: PATIS-Koordination St. Nikolaus-Hospital 5.5.2009, basierend auf der Broschüre „Leven na hartinfarct“ von Jan Baerten, April 2005.