

## KKH – ACİL BİR DURUMDA SİZ VE YAKINLARINIZ NELER YAPABİLİR?



Kaynak: © Bobo / Fotolia

### SEVGİLİ HASTA,

kısaca KKH olarak da bilinen *kronik koroner kalp hastalığınız* var. KKH kalp krizi gibi tehlikeli sonuçlara yol açabilir.

Kısa ve geçici bir kötüleşmeyi ciddi bir acil durumdan ayırt etmek her zaman kolay değildir. Geçişler genellikle çok akıcı olur. Elinizdeki hasta bilgilendirme metni size acil bir durumu nasıl fark edeceğinize ve böylesi bir durumda en doğru neler yapabileceğinize dair bilgiler veriyor. Yakınlarınız için de önerilerimiz var.

### Acil Bir Durumda Yapmanız Gerekenler

Acil bir durumda hemen yardım isteyin!

Telefonla **112'** yi arayın.

Şu bilgileri verin:

- Arayan kim?
- Ne oldu? (örneğin kalp krizi şüphesi)
- Neredesiniz?
- Şikayetlere karşı o ana kadar neler yaptınız? Örneğin Nitro-Spreynizi kullandınız.

Yardım ulaşana kadar:

- Sakin kalmaya çalışın.
- Acil durum ilacınızı alın.
- Dar kıyafetlerden kurtulun.
- Evde yalnızsanız dairenizin veya evin kapısını açık bırakın.

Bu hastalıkla ilgili temel bilgileri "KKH- Koroner Damarlar Daraldığında" ve "Kronik KKH" adlı hasta kılavuzunda bulabilirsiniz. Bkz. arka sayfadaki kutu.

### ► ACİL DURUM BELİRTİLERİ

Acil bir duruma işaret eden belirtiler:

- Göğüs kemiğinin arkasında meydana gelen; ense, boyun, çene, kürek kemikleri, kollar veya üst karına yansıyabilen şiddetli ağrılar
- Şiddetli daralma hissi, göğüs kafesinde şiddetli basınç
- Daha şiddetli nefes darlığı, solunum güçlüğü
- Soğuk ter basması
- Bulantı, kusma
- Ölüm korkusu
- Soluk gri yüz rengi
- Birkaç dakikadan uzun süren şikayetler
- Dinlenme halinde meydana gelen şikayetler
- Merdiven çıkma gibi bedensel bir faaliyeti sonlandırdığınız halde devam eden şikayetler
- Nitro-Sprey gibi acil durum ilacınızı kullandığınız halde süren şikayetler

Kalple ilgili acil durumun daha az tipik belirtileri de olabilir. Bazı insanlar şikayetlerini daha çok karın bölgesinde, bulantı veya kusmayla birlikte hissederler. Bu durum daha sık kadınlarda meydana gelir. Ancak neredeyse tüm hastalar "aniden çok kötüleştikleri"nden bahsederler.

KKH'da kısa ve geçici bir kötüleşmeyi ciddi bir acil durumdan ayırt etmek her zaman kolay değildir. Geçişler genellikle çok akıcı olur.

Gerçekten acil bir durumun olup olmadığından emin değilseniz acilen ev doktorunuz veya Nöbetçi Doktor Hizmeti gibi uzmanlara danışın. Nöbetçi Doktor Hizmeti'nin Almanya çapındaki telefon numarası: **116 117**. Acil bir durumun var olduğunu düşünüyorsanız hemen can kurtarma servisini (acil doktoru) arayın.

# HASTA BİLGİLENDİRME

## ► KKH'da Acil Durumlarda Yapılması Gerekenler

### ► ACİL BİR DURUM ÖNCESİNDE NELER YAPABİLİRSİNİZ

Böylesine ciddi bir durum genelde beklenmedik ve ani bir şekilde meydana gelir. Bundan dolayı hazırlıklı olmak önemlidir:

- Uzmanlar her daim acil durum ilacınızı yanınızda buldurmanızı tavsiye ederler; bunlar örneğin sprey, damla veya kapsül şeklindeki nitratlardır.
- Acil durum ilacını nasıl kullanmanız gerektiğini doktorunuzdan ayrıntılı bir şekilde öğrenebilirsiniz.
- Her zaman yeterli miktarda ilaç buldurmaya dikkat edin.
- Yakınlarınıza ve meslektaşlarınıza hastalığınızın dolayısıyla acil durumların ortaya çıkabileceğini söylerseniz iyi olur. Onlara böylesi bir durumda neler yapmaları gerektiğini anlatın. Hayat arkadaşınıza ilk yardım kursuna gitmesini önerin.
- Cüzdanınızda üzerinde tüm ilaçlarınızın ve koroner kalp hastası olduğunuzun yazılı olduğu bir not buldurun. Bu notun üzerine yakınlarınızın ve ev doktorunuzun telefon numarasını da yazın.

### ► AİLE YAKINLARI NASIL YARDIM EDEBİLİR

Kalbi duran bir insan baygın bir halde yığılıp kaldığında her bir dakika önemlidir. Doktor yardımı gelene kadar siz yardım edebilirsiniz:

- Telefonla **112**' yi arayın ya da başka birinin aramasını sağlayın.
- Hemen kalp masajına başlayın:
  - Hasta kişi sırt üstü yatar.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, "**Kronik Koroner Kalp Hastalığı**" adlı hasta kılavuzu esas alınarak hazırlanmıştır. [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/khk)

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Diğer hasta bilgilendirme metni "KKH – Koroner Damarlar Daraldığında" için: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Yöntem ve Kaynaklar: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit-notfall#methodik)

#### İletişim: Öz Yardımı

Yakınızda hangi öz yardım örgütlerinin bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşvik ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel. 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)  
Faks: 030 4005-2555  
E-Posta: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



- Siz hastanın yanına göğüs hizasında çömelin.

- Bir elinizin avuç içini göğüs kafesinin ortasına koyun.

- Diğer elinizi onun üzerine koyun.

- Kollarınız düz gerilmiş haldeyken göğüs kafesini güçlü bir şekilde 5 - 6 santimetre aşağı bastırın.



Grafik: Patrick Rebaz / www.visionom.de

- Bu hızlı bir tempoda yapılmalı: Örneğin saniyede 2 kere.

- Bu çok yorucu bir iştir. Mümkünse başka bir kişiyle birlikte birkaç dakikada bir nöbetleşe yapın.

- Profesyonel yardım gelene kadar ya da ilgili kişi uyanana kadar bastırmaya devam edin.

- Bu şekilde her şeyi doğru yapmış oluyorsunuz. Yanlış bir şey yapmaktan korktuğunuz için tereddüt etmeyin. Pratiği olmayan kişilerin baygın bir kişiye suni solunum yapmaları gerekmez. Suni solunum yapmadan da değerli bir yardımda bulunuyorsunuz.

■ Kamusal alanlarda sıklıkla bir defibrilatör cihazı (Almancası kısaca: Defi) bulunur. Örneğin büyük tren garlarında veya terminallerde. Cihazı bu işarettan tanırırsınız. Mümkün olursa bu cihazı kullanın. Bu cihaz sizinle konuşur ve size adım adım ne yapmanız gerektiğini söyler. Bu aleti kullanmak yanlış olur.



© fotohansel / Fotolia

Samimi tavsiyelerle