

# Wie geht es Ihnen heute

Diese Checkliste soll Ihnen helfen, Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen und die typischen Symptome der Herzinsuffizienz besser zu verstehen. Sie ist kein Ersatz für Ihren Termin beim Arzt.

## Machen Sie weiter so

- Meine **Atmung** ist normal
- Ich habe **keine Beschwerden in der Brust**, Druckgefühl oder Schmerzen
- Ich habe **keine Schwellungen** oder zunehmende Schwellungen der Füße, Knöchel, Beine oder im Magen
- Ich habe **nicht mehr als 2 kg** über zwei Tage oder **2,5 kg** in einer Woche zugenommen

- Tipps:**
- Überprüfen Sie täglich Ihr Gewicht (Empfehlung: morgens nach dem Aufstehen)
  - Nehmen Sie Ihre Medikamente wie verordnet ein
  - Ernähren Sie sich salz- und naturnarm
  - Vereinbaren Sie regelmäßige Kontrolltermine

## Achtung, kontaktieren Sie Ihren Arzt

- Ich erlebe verstärkt **Kurzatmigkeit und/oder Herzrasen/-stolpern**
- Ich habe Schwierigkeiten, **in Ruhe zu atmen**
- Ich habe dauerhaft **trockenen Husten**
- Ich habe mehr als 2 kg über 2 Tage oder 2,5 kg in einer Woche **zugenommen, aber keinen Appetit zu Essen**
- Ich habe Durchfall und/oder Erbrechen länger als 2 Tage andauernd
- Meine **Schwellungen** an Beinen, Füßen oder Knöcheln haben zugenommen
- Ich habe Probleme zu schlafen und kann nicht flach liegen
- Ich fühle mich häufiger erschöpft und müde und mir ist schwindelig

- !** Handeln Sie schnell! Rufen Sie **Ihren Arzt oder 112** an!
- Sie müssen **sofort ärztlich untersucht** werden!

# Was kann ich tun, um meine Behandlung der Herzinsuffizienz zu unterstützen?

## 1. An wen wende ich mich?

- Mit Arzt sprechen bei Verschlechterung etc. und bei negativen Gedanken, aber auch mit Angehörigen und Freunden



## 2. Auf eine gesunde Lebensweise achten

- Aufhören zu Rauchen, Alkoholkonsum reduzieren und täglich bewegen



## 3. Gewicht und Wassereinlagerungen überprüfen

Flüssigkeitseinlagerungen sind ein wichtiges Zeichen für Herzinsuffizienz. Schwellungen in der Taille, den Beinen oder Füßen sind ein Zeichen für Wassereinlagerungen.

- Tägliches Wiegen und bei plötzlicher Gewichtszunahme Ihren behandelnden Arzt kontaktieren



## 4. Gesund ernähren

- Gesund ernähren, einschließlich Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie magere Proteine; den Salzkonsum begrenzen



## 5. Meinen Blutdruck regelmäßig kontrollieren

Viele Menschen mit Herzinsuffizienz haben Bluthochdruck. Bei einigen kann der Blutdruck aber auch normal oder zu niedrig sein. Wenn Sie Bluthochdruck haben, bewirkt eine Senkung, dass sich die Arbeit, die Ihr Herz leisten muss, verringert.

- Kontaktieren Sie bei erhöhtem Blutdruck oder Schwindelgefühl Ihren behandelnden Arzt



## 6. Täglich bewegen

Regelmäßige körperliche Aktivität wie Gehen hilft Ihrem Herzen, stärker zu werden.

- Achten Sie auf tägliche Bewegung und wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Ihnen Bewegung schwerer fällt



## 7. Erfahren Sie mehr über Medikamente zur Behandlung Ihrer Herzschwäche

Medikamente verbessern die Herzfunktion. Wenn diese sich verbessert, werden Symptome gelindert. Viele Menschen mit Herzinsuffizienz nehmen eine Kombination von Medikamenten, darunter:

- ACE-Hemmer oder Angiotensin-Rezeptorblocker (ARB) – verringern die Arbeitsbelastung des Herzens durch Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz
- Angiotensin-Rezeptor-Nepriylsin-Inhibitor (ARNI) – senkt den Blutdruck (wie ARB) und trägt zur Regulation des Wasserhaushaltes bei
- Betablocker – verlangsamen die Herzfrequenz, sodass das Herz nicht so hart arbeiten muss
- Diuretika oder Wasserpillen – erhöhen die Menge an Wasser, die über den Urin ausgeschieden wird
- sGC-Stimulator – trägt zur Entspannung der Gefäß- und Herzmuskulatur bei
- SGLT2-Hemmer – bewirken die vermehrte Ausscheidung von Glukose mit dem Urin

Die oben beschriebenen Medikamente sind häufig verwendete Medikamente für Patienten mit Herzinsuffizienz. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Medikamente wie von Ihrem Arzt verordnet einnehmen.

