



Liebe Patientin, lieber Patient,

im Trubel des Alltags ist es nicht immer leicht, seine Erkrankung im Blick zu behalten. Dieser Handzettel soll Sie beim Umgang mit Ihrer Herzinsuffizienz unterstützen sowie Ihnen ein paar Tipps geben, wie Sie Ihren Gesundheitszustand täglich ohne großen Aufwand kontrollieren können.

Sollten Sie bei Ihrer täglichen Kontrolle eine Veränderung Ihrer Symptome feststellen, halten Sie bitte umgehend Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Die Entwicklung einer Routine braucht etwas Zeit. Damit Sie nichts vergessen, hängen Sie sich diesen Merkzettel am besten an einem für Sie gut sichtbaren Platz auf, etwa am Kühlschrank oder im Badezimmer.

Mehr zur Herzinsuffizienz erfahren:



www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Novartis-Infoservice

Kontaktieren Sie bei Fragen zu Ihrer Erkrankung oder Novartis-Produkten unser medizinisch-wissenschaftliches Team des Novartis-Infoservice.

Telefon: 0911-27312100 (Mo.-Fr.: 8:00-18:00 Uhr)

Fax: 0911-27312160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

WhatsApp: www.chat.novartis.de



Ihre Ärztin/Ihr Arzt

Art.-Nr. 1075983 09/19

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg



Leben mit Herzinsuffizienz Tipps für jeden Tag

AUSSER
ATEM?

SCHNELL
ERSCHÖPFT?

DICKE
BEINE?

„Ich habe die Anzeichen meiner Herzinsuffizienz erkannt. Heute habe ich wieder mehr vom Leben.“



HERZ-
PROFI

Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.



Tipps für jeden Tag



Wiegen Sie sich täglich nach dem Aufstehen und notieren Sie Ihr Gewicht.



Messen Sie Ihren Blutdruck und Ihren Puls am besten immer zur gleichen Tageszeit.



Nehmen Sie Ihre Medikamente immer gemäß Ihrem Medikationsplan ein.



Bewegen Sie sich täglich im Rahmen Ihrer Leistungsfähigkeit. Achten Sie auf eine gesunde Mischung aus Bewegung und Ruhephasen.



Achten Sie auf Schwellungen an den Füßen, Knöcheln und Beinen.



Kriegen Sie gut Luft? Beobachten Sie, ob sich Ihre Atmung verändert hat.

Halten Sie bei diesen Anzeichen Rücksprache mit Ihrem Arzt

- Bei Kurzatmigkeit und dem Gefühl schlecht Luft zu bekommen.
- Bei einer Gewichtszunahme von mehr als 2 kg in 3 Tagen. Dies kann auf Wassereinlagerungen hinweisen.
- Bei Schwellungen an den Füßen, Knöcheln und Beinen.
- Bei einem Ruhepuls unter 50 Schlägen oder über 90 Schlägen pro Minute.
- Bei zunehmender Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit.
- Bei Schwindel, Benommenheit, Appetitverlust oder Übelkeit.



Der Alltag mit Herzinsuffizienz – worauf Sie achten sollten

Körpergewicht

Übergewicht belastet das Herz. Streben Sie daher langfristig ein Normalgewicht an. Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Tagebuch, um ihr Gewicht zu notieren.

Gesunde Ernährung

Empfehlenswert ist eine fettarme Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse. Genießen Sie Fleisch in Maßen oder essen Sie stattdessen ein- bis zweimal wöchentlich Fisch.

Verzicht auf Genussmittel

Für Menschen mit Herzinsuffizienz ist es besonders ratsam, das Rauchen aufzugeben und den Alkoholkonsum zu reduzieren.

Bewegung

Wie alle Muskeln profitiert auch Ihr Herz, wenn Sie es trainieren. Machen Sie regelmäßig einen kurzen Spaziergang oder schließen Sie sich einer Herzsportgruppe an.

Bewegungsbroschüre

Für mehr Bewegung laden Sie sich die kostenfreie Bewegungsbroschüre für zu Hause herunter: www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/bewegungsbroschüre

