



Bewegung bei Herzinsuffizienz

INHALT

- 1 NEWS
- 2 Thema Aktiv werden bei HI
- 3 Der Patientenfall
- 4 Sporttraining bei HI-Patienten
- 5 Aktiv werden für Ihre Patienten
- 6 Termine & Tipps
- 6 Infomaterial für Ihre Herz-Patienten



NEWS

Mortalität bei Herzinsuffizienz sinkt

Eine erfreuliche Nachricht ist im Deutschen Herzbericht 2019 zu lesen, der im Oktober 2020 veröffentlicht wurde: Immer weniger Menschen sterben an Herzinsuffizienz (HI). Im Jahr 2015 starben noch 47.414 Menschen an HI. Bis 2018 sank diese Zahl kontinuierlich

um über 20 Prozent auf 37.709. Die Abnahme der HI-Mortalität könnte laut Experten in den Fortschritten der Therapie begründet sein. Dazu gehören unter anderem lebensverlängernde Effekte der medikamentösen Therapie.

Tariferhöhungen für MFAs

Auf eine dreistufige Tarifierhöhung haben sich der Verband medizinischer Fachberufe e.V. und die Arbeitsgemeinschaft zur Regelung der Arbeitsbedingungen der Arzthelferinnen/Medizinischen Fachangestellten (AAA) im Dezember 2020 geeinigt. Zunächst stiegen die Gehälter zum 1. Januar 2021 um sechs Prozent. Zum 1. Januar 2022 folgt ein Plus von drei Prozent und ein Jahr später

gibt es eine weitere Erhöhung um 2,6 Prozent. Zusätzlich steigt die Sonderzahlung im Jahr 2022 ab dem zweiten Jahr der Betriebszugehörigkeit von 65 auf 70 Prozent des regelmäßigen Bruttomonatsgehalts. Für beide Verhandlungsparteien ist das Ergebnis ein Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung der Leistungen der Medizinischen Fachangestellten in der ambulanten Versorgung.

Bewegung bei Herzinsuffizienz

Zeit für Bewegung

Ob goldener Herbst oder Wintersonne: Jede Jahreszeit hat schöne Seiten und verlockt, nach draußen zu gehen und die frische Luft zu genießen. Auch für Ihre HI-Patienten ist dies eine gute Gelegenheit, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Denn wissenschaftliche Studien zeigen: Körperliche Aktivität und Training tragen bei stabiler chronischer Herzinsuffizienz zu einer besseren Lebensqualität, einer reduzierten Sterblichkeit und weniger Krankenhausaufenthalten bei. Regelmäßige Bewegung wird deshalb von den deutschen HI-Leitlinien explizit empfohlen. Doch warum ist sie so wichtig für HI-Patienten?

Schwaches Herz – schwache Muskeln

Bei HI-Patienten bedingt das geschwächte Herz eine eingeschränkte Sauerstoffversorgung im Körper. Bewegungen lassen sie rasch ermüden und führen häufig zu einem Ringen um Atem. Darum meiden HI-Patienten oftmals körperliche Aktivität, was aber in einer gesundheitlichen Abwärtsspirale resultiert: die Muskeln werden nicht



mehr gefordert und dadurch immer schwächer, die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt weiter ab. Dieser Verlust an Muskelmasse kann das Risiko einer Krankenhauseinweisung erhöhen und die Prognosen bei Patienten mit chronischer HI negativ beeinflussen.

Die Abwärtsspirale unterbrechen

Körperliche Aktivität wirkt primär diesem Muskelabbau entgegen und erhöht langfristig die Belastbarkeit. Gleichzeitig hat Bewegung auf viele weitere Körperfunktionen einen positiven Einfluss: Sie fördert die Verdauung und die Gelenkbeweglichkeit, stärkt die Knochen und die Blutgefäße – und sie macht gute Laune. Zudem sinkt auf Dauer der Ruhepuls des Herzens, und die Regulation der Blutgefäße verbessert sich. Dadurch muss das Herz am Tag weniger oft schlagen, benötigt weniger Sauerstoff und wird entlastet. Regelmäßige Bewegung, individuell angepasst auf den Gesundheitszustand des HI-Patienten, kann also ähnlich wirken wie ein Medikament. Somit ermöglicht körperliche Aktivität nicht nur, die Freizeit zu gestalten und mit Gleichgesinnten und Betroffenen in Kontakt zu bleiben: In erster Linie ist sie eine wichtige Maßnahme zum Erhalt der Selbstständigkeit und Lebensqualität Ihrer HI-Patienten.



„Schonung ist bei HI das Beste“ – Wirklich?

Die HI-Nurse Frau Burg beobachtet im Krankenhaus ihre Patientin Frau Weisser, 75 Jahre alt mit chronischer HI (NYHA-Stadium III), beim Aufstehen aus dem Bett. „Frau Weisser, das sieht aber sehr angestrengt bei Ihnen aus. Ist das immer so, dass Sie so langsam und atemlos aus dem Bett kommen?“, erkundigt sich Frau Burg. „Ja, das ist ja normal. Ich bin eben alt und langsam“, entgegnet die HI-Patientin niedergeschlagen. Frau Burg zeigt einfühlsam Verständnis: „Das ist bestimmt nicht einfach für Sie. Wie kommen Sie sonst im Alltag zurecht?“ „Ich mache nur das Allernötigste, gehe kaum aus dem Haus, jede Bewegung strengt mich an. Aber in meiner Situation soll man ja auch nicht viel machen, Schonung ist bei Herzinsuffizienz das Beste!“, schildert Frau Weisser. Die HI-Nurse erklärt: „Wissen Sie, Frau Weisser, so hat man früher durchaus gedacht, aber mittlerweile hat die Forschung ganz deutlich gezeigt, dass regelmäßige Bewegung auch HI-Patienten wie Ihnen sehr guttut.“ „Und



wie soll ich das angehen? Ich bin doch nach jeder kleinen Bewegung schlapp,“ fragt Frau Weisser. „Ein erster Schritt besteht darin, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Ich habe da ein paar Tipps für Sie“ meint Frau Burg und lächelt Frau Weisser zuversichtlich an.

Wie können Sie Ihre Patienten motivieren?

Bewegung bringt viele Vorteile, dennoch ist es oftmals schwer, das Training

anzugehen. Sie können die Patienten dabei unterstützen, indem Sie ihnen die positiven Effekte einer selbstbestimmten Lebensgestaltung verdeutlichen. Die Patienten sollten verstehen, dass sie selbst dazu beitragen können, ihr Leben mit HI zu gestalten und sich nicht von der Krankheit bestimmen zu lassen.

- Vereinbaren Sie ein positives therapeutisches Ziel mit Ihren Patienten: „Bis zum Frühjahr möchte ich 30 Minuten am Stück spazieren gehen können.“
- Führen Sie Gespräche motivierend, indem Sie beispielsweise
 - offene Fragen stellen und aktiv zuhören („Wie klappt es bei Ihnen mit mehr Bewegung im Alltag?“, Zuhören mit Augenkontakt, Lächeln, Nicken und Nachfragen),
 - darauf achten, wie sich Ihr Patient entwickelt, aktiv nachfragen und die Entwicklung regelmäßig mit dem Patienten besprechen,
 - loben, aber in der richtigen Dosierung,
 - positive, selbstwirksamkeitsorientierte Formulierungen verwenden („Was können Sie trotz Ihrer HI tun?“ anstatt „Wobei behindert Sie Ihre HI?“).
- Treffen Sie konkrete Vereinbarungen mit Ihren Patienten und veranlassen Sie gegebenenfalls, dass der Arzt ein „Rezept für Bewegung“ ausstellt.

WIE GELINGT HI-PATIENTEN EIN LEICHTER EINSTIEG IN EIN „BEWEGTES LEBEN“?

- Feste Zeiten für die Bewegung einplanen, z.B. immer morgens nach dem Frühstück eine halbe Stunde spazieren gehen
- So viel Hausarbeit wie möglich selbst erledigen
- Möglichst viele Gelegenheiten zur Bewegung nutzen, besonders bei Vorhaben außerhalb der Wohnung:
 - Jeden Morgen die Zeitung vom Briefkasten holen
 - Bei öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station früher aussteigen
 - Das Auto ein bisschen weiter weg vom Ziel parken
 - Treppenlaufen, anstatt die Rolltreppe oder den Aufzug zu nehmen
 - Mit Freunden zum Spazieren gehen treffen

Weisen Sie Ihre Patienten darauf hin, dass der Körper sich mit der Zeit an die neuen Belastungen gewöhnt wird und Bewegungen zunehmend leichter fallen.

Achtung: Alle Bewegungseinheiten und sportlichen Aktivitäten sollten individuell angepasst und mit dem Arzt abgestimmt sein. Sobald Ihre Patienten allgemeines Unwohlsein oder Schmerzen wahrnehmen, sollen sie die Belastung rasch reduzieren oder ganz stoppen.

Können HI-Patienten Sport machen?

Neben regelmäßiger körperlicher Aktivität kann ein zusätzliches moderates Sporttraining dazu beitragen, die Gesundheit Ihrer HI-Patienten zu stärken. So konnte ein Ausdauertraining zusätzlich zur medikamentösen Therapie bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) die kardiovaskuläre Mortalität um 26 Prozent und die Notwendigkeit einer Krankenhausaufnahme um 31 Prozent senken, wie eine umfangreiche Cochrane Metaanalyse herausfand (Heran et al., 2011).

Raten Sie Ihren Patienten, sich vor Beginn eines Sporttrainings unbedingt ärztlich untersuchen und hinsichtlich der Trainingspläne beraten zu lassen. Empfehlenswert ist es auch, anfangs unter ärztlicher Überwachung zu trainieren. In speziellen Reha-Kliniken oder Herzzentren ist das beim Sportprogramm bereits gegeben. Auch beim moderaten Training gilt: Mit niedriger Belastungsintensität beginnen und diese langsam erhöhen, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich an die höheren Belastungen anzupassen – ganz nach dem Motto „niedrig starten, langsam steigern“ („start low – go slow“).

Die Mischung macht's

Ihre HI-Patienten profitieren von einem moderatem Sportprogramm aus Ausdauer- und Muskeltraining. Ausdauertraining ermöglicht dem Körper,

ACHTUNG

Herzinsuffizienz-Patienten, die an Symptomen wie Atemnot oder Wassereinlagerungen leiden, sollen generell nur den Sport durchführen, der vorher mit dem Arzt besprochen wurde. Treten die Beschwerden bereits in Ruhe auf (NYHA-Stadium IV), soll keine sportliche Aktivität mehr stattfinden.



langfristig die Leistung zu erhöhen, Muskeltraining stärkt die Muskulatur. Formen des Ausdauertrainings sind unter anderem Spaziergehen, (Nordic) Walking, Wandern oder Radfahren (ggf. auf einem Fahrradergometer). Besser belastbare Menschen können noch Skilanglauf, Joggen, Übungen auf dem Crosstrainer und andere Sportarten mit

Übungen mit und ohne Hilfsmittel wie Hantel oder Ball an. Es sollte drei Mal die Woche durchgeführt werden.

Beim Training auf den Körper hören

Wie intensiv ein Training sein darf, bestimmen die drei Parameter Herzfrequenz (Puls), Atmung und das Wohlbefinden. Die Herzfrequenz, unter der Ihre Patienten trainieren sollten, wird vom Arzt individuell bestimmt. Sie kann während des Trainings am einfachsten mittels Pulsuhr kontrolliert werden, die Trainingsintensität wird dann entsprechend gesteuert.

TIPP: PATIENTEN-BROSCHÜRE



Unsere Broschüre „Bewegungsübungen bei Herzinsuffizienz“ enthält nähere Informationen zum Thema „Trainieren mit HI“ sowie fünf Übungssets inklusive eines Selbsttests für Ihre Patienten. Sie ist im Internet zum Download verfügbar unter: <https://www.ratgeberherzinsuffizienz.de/mediathek>.

hinzunehmen. Wie ein Ausdauertraining konkret gestaltet werden soll, richtet sich also nach der individuellen Situation des Patienten. Ein Richtwert ist ein etwa 30-minütiges Training, das an drei bis sieben Tagen die Woche stattfindet. Für das Muskeltraining bieten sich

WICHTIG FÜR IHRE PATIENTEN

Wer mit Herzinsuffizienz Sport treibt, sollte auf die Signale seines Körpers hören. Bei

- starker Atemnot,
 - Brustschmerzen,
 - Schwindel oder
 - Herzrhythmusstörungen
- soll das Training sofort abgebrochen und ärztlicher Rat in Anspruch genommen werden.

Der Trainingsplan: Wertvolle Unterstützung

Sie kennen das sicher: Ihr HI-Patient hat eine körperliche Aktivität gefunden, die ihm liegt und die auch ärztlich empfohlen wurde. Und er möchte die Übungen oder die Sportart grundsätzlich auch ausüben. Aber es fällt ihm schwer, das Training konsequent und regelmäßig in seinen Alltag einzubauen.

In dieser Situation können mit dem Arzt abgestimmte Trainingspläne gut unterstützen. Bewährt haben sich Wochenpläne, bei denen Ausdauer- und Krafttraining sich sinnvoll abwechseln und ergänzen. Der wichtigste Maßstab beim Erstellen eines Trainingsplanes ist der aktuelle Gesundheitszustand des Patienten. Wenn Sie einen Wochen-Trainingsplan erstellen, achten Sie zudem auf

- die individuelle Belastbarkeit Ihres Patienten,
- andere Krankheitsbilder wie Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat,
- die Zielsetzung des Trainings (soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder gesteigert werden?),
- abwechslungsreiche Trainingseinheiten,

- ausreichende Regenerationszeiten.

Ein individuell abgestimmter Trainingsplan kann dabei unterstützen, ein Stück weit mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Doch für viele HI-Patienten ist das nicht einfach. Die wöchentlichen Einheiten sollten daher eher niedrigschwellig angesetzt und nur langsam gesteigert werden – angepasst an die jeweiligen Möglichkeiten des Patienten.

TIPP



Vergewissern Sie sich regelmäßig, ob es Ihrem Patienten gelingt, sein Bewegungsprogramm im Alltag umzusetzen. Falls er es nicht schafft, fragen Sie ihn nach den Gründen und überlegen gemeinsam mit ihm, was ihn zum Training motivieren könnte.



Beispiel für einen Trainings-Wochenplan

Ausdauertraining

Langfristiges Ziel: mindestens 3 x pro Woche 30 Minuten unter Berücksichtigung von Puls, Atmung und Befinden.

Muskeltraining

3 x pro Woche je eine Übungsreihe. Achten Sie auf eine ruhige, kontrollierte und gleichmäßige Atmung.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 Uhr Übungen Stuhl					frei
			11:00 Uhr Übungen Wasser- flasche			
14:00 Uhr Ergometer					14:00 Uhr Übungen Theraband	
		18:00 Uhr Walking		18:00 Uhr Walking		

Bewegungsvideos

Auf der Webseite <https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/leben-mit-herzinsuffizienz/bewegungsvideos> finden Ihre Patienten Informationen rund um das Thema Bewegung bei HI und Videos zu Übungseinheiten.



Weiteres Patientenmaterial finden Sie hier:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek

Herzsport Video 1 – eine Wasserflasche reicht aus

Wussten Sie, dass Sie lediglich mit einer einzigen Wasserflasche einiges für Ihre Herzgesundheit tun können? Dabei gibt es verschiedene Varianten, um zum Beispiel nur die Hüfte oder den ganzen Körper zu trainieren. Die Gymnastik bei Herzschwäche ist optimal, da Sie je nach Herzgesundheit ihr eigenes Tempo bestimmen können. Einfach unser Video starten und loslegen.

Mit der Flasche zum Erfolg – Training bei Herzschwäche für zu Hause



In unserem Video zeigen wir Ihnen, wie Sie als Herzinsuffizienz-Patient ganz einfach mit einer Wasserflasche Gymnastik-Übungen für Ihr Herz ausführen können. Verschiedene Einheiten, die in ihrer Intensität variieren, trainieren Hüfte, Beine und Co.

INFORMATIONEN UND TIPPS

Herzgruppen finden

In Herzgruppen oder Herzinsuffizienzgruppen werden unter ärztlicher Aufsicht mindestens einmal wöchentlich Bewegungsübungen durchgeführt. Über die Landesorganisationen lassen sich Herzgruppen in der Nähe finden:
<https://www.dgpr.de/herzgruppen/>

Podcasts zur Herzgesundheit

Die Deutsche Herzstiftung informiert mit Podcasts zur Herzgesundheit. In den Podcastfolgen kommen Experten zu aktuellen Themen rund ums Herz zu Wort. Die Podcasts mit dem Titel „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ sind auf mehreren Plattformen verfügbar und können abonniert werden:
<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts>

Der Gesundweiser

Die Stiftung Gesundheitswissen (SGW) stellt laienverständliche, unabhängige und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen zur Verfügung. Ihre neue Bildungsplattform „Der Gesundweiser – spielend.digital.kompetent“ unterstützt beim Umgang mit neuen digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen. Gerade ältere Menschen können damit ihre digitale Gesundheitskompetenz entwickeln und stärken. Mehr unter
<https://gesundweiser.de/>



Für die Inhalte und die Durchführung externer Aktionen und Termine sind die Veranstalter verantwortlich.

IMPRESSUM

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

12/2021

1080413