Patientenaufklärung Herzinsuffizienz

Ort, Datum

HERZ-PROFI

Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

Mat Nr.: 112796-1 Stand 03/22

NOVARTIS

Impressum

Das Aufklärungsmaterial wird bereitgestellt durch:
Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material darf ausschließlich zur nicht-kommerziellen Zurverfügungstellung an Patienten verwendet werden.

Module

- Herzinsuffizienz – was ist das?
- Symptome der Herzinsuffizienz
- Ursachen der Herzinsuffizienz
- Behandlung der Herzinsuffizienz
- Leben mit Herzinsuffizienz
  - Das können Sie selbst tun
  - Ihr Alltag mit Herzinsuffizienz
- Informationsmaterial für Patienten und Angehörige

Herzinsuffizienz – was ist das?

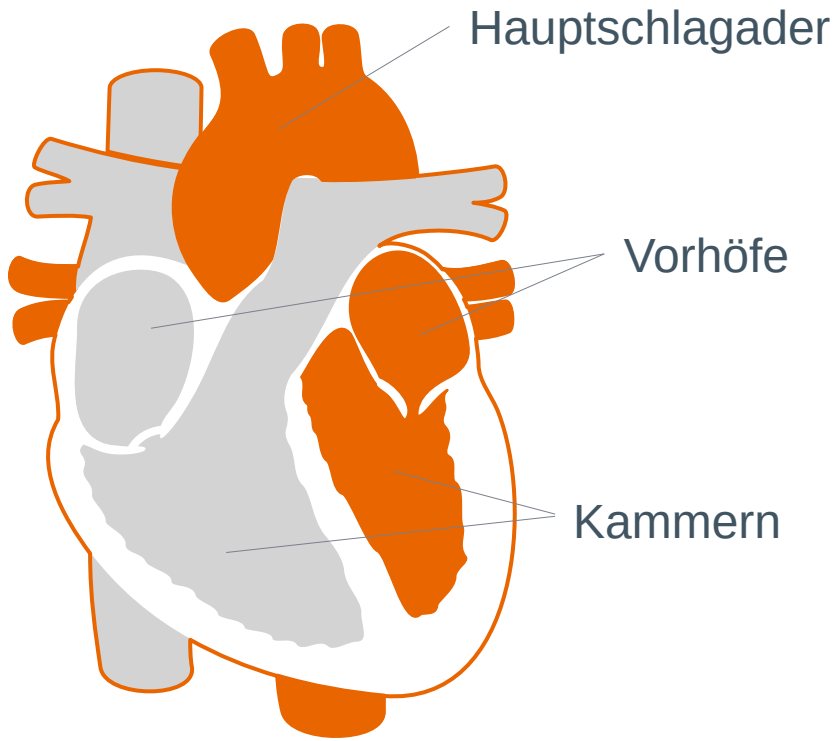
Was ist Herzinsuffizienz?

Link: www.ratgeber-herzinsuffizienz.de (Internetverbindung wird benötigt)

NOVARTIS

Was ist Herzinsuffizienz?

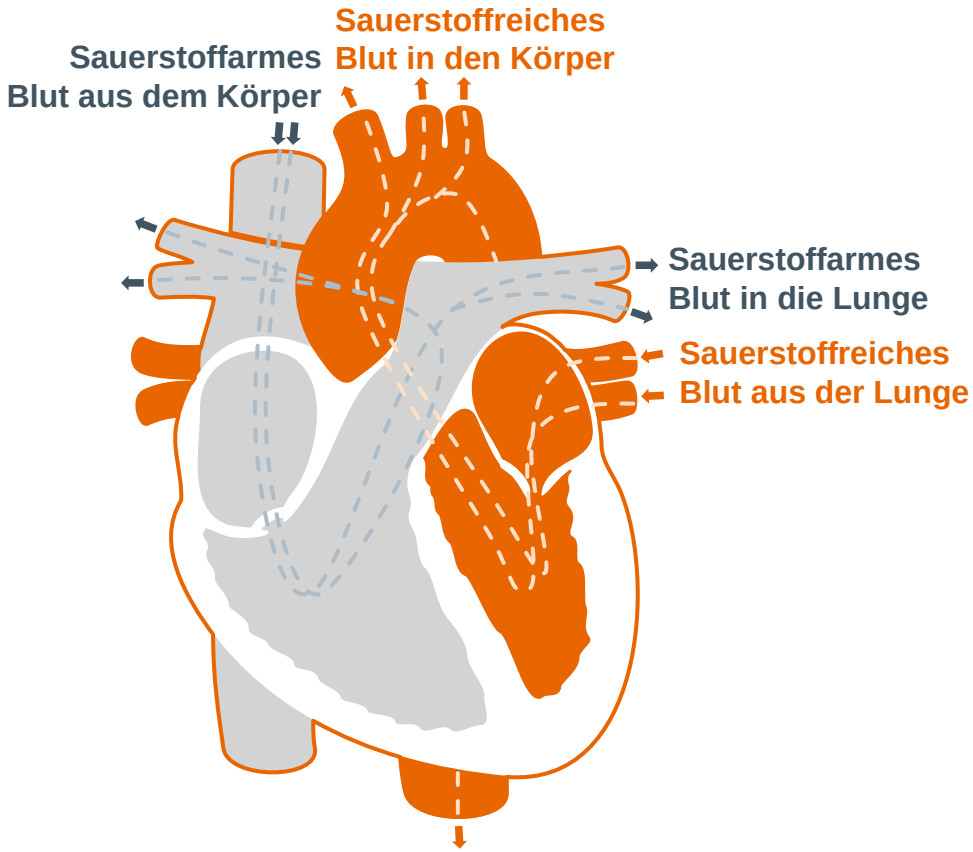
- Herzinsuffizienz wird umgangssprachlich auch als **Herzschwäche** bezeichnet.
- Herzinsuffizienz ist eine lebensbedrohliche Krankheit, die das Herz schädigt.
- **Die Anzeichen (Symptome) sind meist schleichend** und **unscheinbar. Sie werden** oft mit den normalen **Folgen** des **Alterns verwechselt.**
- Die Erkrankung beeinträchtigt die Pumpfunktion des Herzens:
  - ➢ Folge: keine ausreichende Blut- und Nährstoffversorgung des Körpers



NOVARTIS

Das Herz versorgt den Körper mit sauerstoffreichem Blut

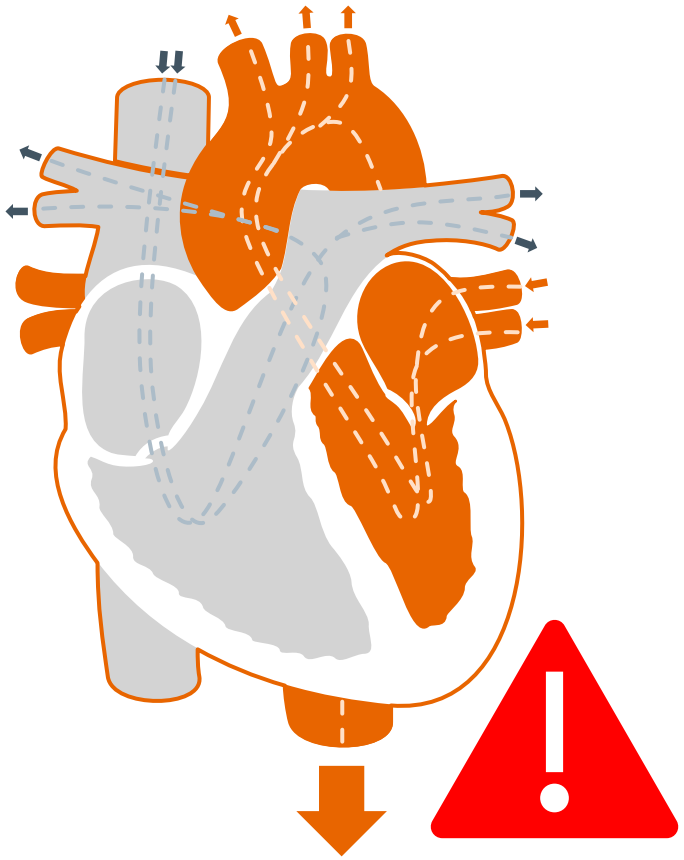
- Das gesunde Herz schlägt 70 Mal in der Minute und etwa 100.000 Mal am Tag
- Es pumpt dabei sauerstoffarmes Blut vom Körper in die Lunge und sauerstoff-reiches Blut von der Lunge in den Körper.
- Wenn sich der Herzmuskel zusammen-zieht, wird das Blut in den Körperkreislauf gepumpt.
- Wenn sich der Herzmuskel entspannt, wird das Herz mit Blut gefüllt.



NOVARTIS

Bei Herzinsuffizienz ist die Funktion des Herzens gestört

- Die Pumpleistung des Herzens reicht zur Blutversorgung des Körpers nicht mehr aus.
- Die Organe im Körper werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



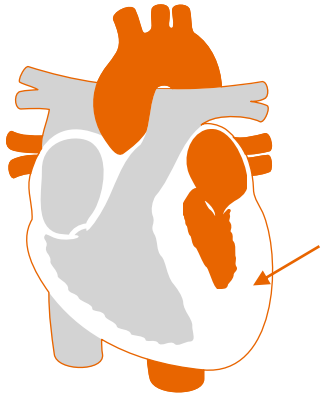
Körper wird nicht ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt.

NOVARTIS

Es gibt zwei Arten der Herzinsuffizienz

Diastolische Herzinsuffizienz

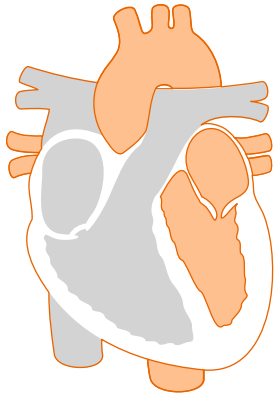
- Das Herz kann sich nicht vollständig mit Blut füllen.
- Medizinisch nennt man dies auch Herzinsuffizienz mit **erhaltener Pumpfunktion** (Ejektionsfraktion) (HFpEF).



Versteifte, dicke Herzwand
Das Herz füllt sich nicht ausreichend!

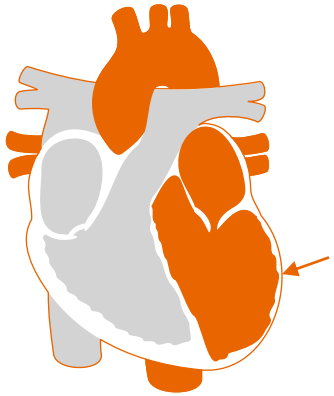
Gesundes Herz

- Kann alle Organe des Körpers stets ausreichend mit Blut versorgen.
- Die Menge des Blutes, die in das Herz hinein oder aus dem Herzen hinaus fließt, ist normal.



Systolische Herzinsuffizienz

- Das Herz füllt sich normal mit Blut, hat jedoch nicht die Kraft, das Blut wieder vollständig aus dem Herzen in den Körper zu pumpen.
- Medizinisch nennt man dies auch Herzinsuffizienz mit **reduzierter Pumpfunktion** (Ejektionsfraktion) (HFrEF).



Schlaffe, dünne Herzwand
Das Herz kann nicht ausreichend Blut auswerfen!

Symptome der Herzinsuffizienz

Es gibt verschiedene Anzeichen für eine Herzinsuffizienz

- **Erschöpfung** als Folge der Unterversorgung mit sauerstoffreichem Blut.

- **Dicke Beine/Schwellungen** an Füßen, Knöcheln und Bauch durch Wassereinlagerungen. Sie sind der Grund für eine plötzliche Gewichtszunahme.

- **Kurzatmigkeit und Luftnot** treten zu Beginn nur bei Anstrengung auf. Später sogar bereits im Liegen. Sie entstehen durch Wassereinlagerungen in der Lunge.

Merke: Die Anzeichen können sich bei Ihnen in der Art und Ausprägung **unterscheiden** und entwickeln sich **häufig schleichend.**

Auch dies können Anzeichen einer Herzinsuffizienz sein

- Hustenreiz und Lungengeräusche

- Appetitlosigkeit, Verstopfung und Völlegefühl
- Häufigeres nächtliches Wasserlassen

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schwindel oder Benommenheit

- Druck auf der Brust oder Brustschmerzen

- Niedriger Blutdruck
- Schnelles Frieren, bläuliche Finger, Zehen und Lippen

- Geringe Urinmenge

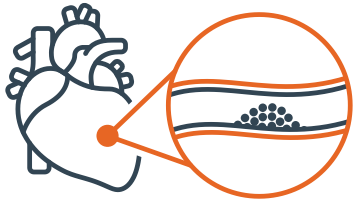
Jede Herzinsuffizienz ist unterschiedlich und kann verschiedene Symptome mit sich bringen.

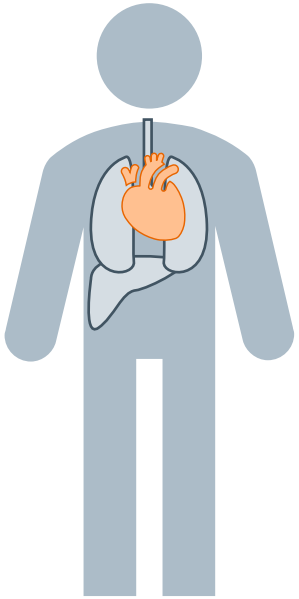
Ursachen der Herzinsuffizienz

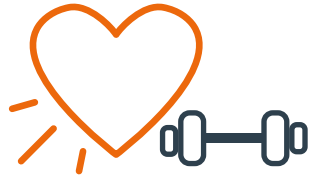
Die Ursachen der Herzinsuffizienz sind vielseitig

- Für Herzinsuffizienz gibt es viele Ursachen, die alle eines gemeinsam haben:
  Sie beeinträchtigen die Pumpleistung des Herzens!
- Die „typischen“ Verursacher von Herzinsuffizienz sind:

Koronare Herzkrankheit (KHK)







Erkrankungen des Herzmuskels

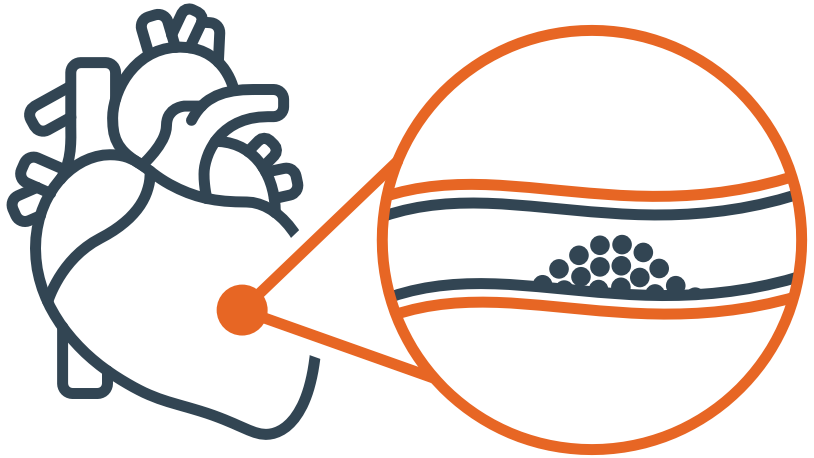
Zu hoher Blutdruck

Herzrhythmusstörungen

NOVARTIS

Koronare Herzkrankheit (KHK) als Ursache

- Bildung von Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen
  - Der Blutdurchfluss wird behindert.
- Herzmuskel wird unterversorgt und geschwächt
  - Auf Dauer lässt die Pumpleistung des Herzens nach.
- Herzinfarkt
  - Akuter Verschluss eines Herzkranzgefäßes
    - Die Blutversorgung von Teilen des Herzmuskels ist abgebrochen und Bereiche des Herzmuskels können absterben.
    - Die Pumpleistung des Herzens kann beeinträchtigt werden.



Hoher Blutdruck (Hypertonie) als Ursache

- Fast jeder Dritte der deutschen Bevölkerung leidet an Bluthochdruck.

- Durch konstant hohen Druck in den Blutgefäßen kommt es zur Ermüdung des Herzens.

➢ Folge: Verdickung des Herzmuskels

  - Das Herz wird dadurch steif und unbeweglich, wodurch es schlechter mit Blut gefüllt werden kann.

Hochdruckliga

Herzrhythmusstörungen als Ursache

- Unregelmäßige Abfolge des Herzschlags
  - Wird oft als Herzrasen oder -stolpern empfunden.
  - Viele Betroffene bemerken nichts davon.

- Die häufigste Herzrhythmusstörung ist Vorhofflimmern.
  - Auswurfleistung des Herzens ist geringer.
  - Auf Dauer kann dies zu einer **Herzinsuffizienz** führen.

*Vereinfachte Darstellung

Erkrankungen des Herzmuskels als Ursache

Eine Krankheitsfacette ist die Herzmuskelentzündung

- Entzündung der Herzmuskulatur mit Leistungsverlust
- Ursache kann z. B. eine verschleppte Grippe sein

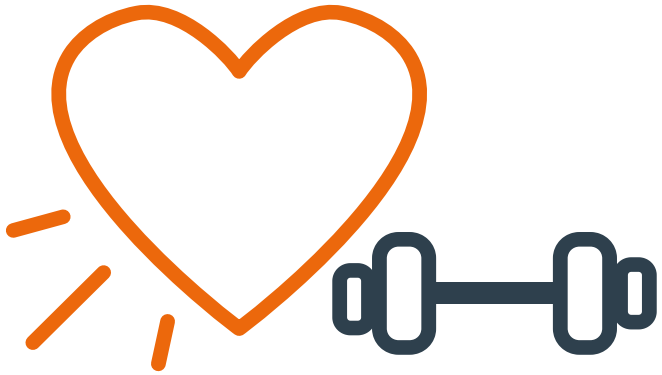


Bild: Novartis

Es gibt weitere mögliche Ursachen und Risikofaktoren für eine Herzinsuffizienz

- Angeborene Herzfehler
- Herzklappenerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Überfunktion der Schilddrüse
- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Übermäßiger Alkoholkonsum

Behandlung der Herzinsuffizienz

Die drei Säulen der Behandlung der Herzinsuffizienz

I. **Medikamente**
Sind die Grundlage der Behandlung von Anfang an.

II. **Medizinische Geräte**
Unterstützen Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung.

III. **Betreuung und Beratung**
Ermöglichen Patienten, mit ihrer Krankheit gut umzugehen und ihren Lebensstil entsprechend anzupassen.

Die Basis der Behandlung: Eigeninitiative/Selbstmanagement

Sich selbst mit der Erkrankung zu beschäftigen und etwas für seine eigene Gesundheit zu tun, sind die Voraussetzungen für eine gute Behandlung.

Herzinsuffizienz kann medikamentös behandelt werden

Medikamentenklasse	Wirkung
ACE-Hemmer	✓ Senken den Blutdruck und entlasten das Herz
AT1-Blocker (Angiotensin-Rezeptor-Blocker)	✓ Senken den Blutdruck und entlasten das Herz ✓ Werden verschrieben, wenn ACE-Hemmer nicht gut vertragen werden
ARNI (Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitor)	✓ Senken den Blutdruck und entlasten das Herz ✓ Fördern körpereigene Schutzmechanismen Dürfen nicht in Verbindung mit ACE-Hemmern und AT1-Blockern eingenommen werden!

Welche Medikamente für Sie geeignet sind, hängt von Ihren Symptomen, Gesundheitszustand und Lebensweise ab. Oft müssen mehrere Medikamente eingenommen werden, um eine optimale Therapie zu erreichen. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt.

Herzinsuffizienz kann medikamentös behandelt werden

Medikamentenklasse	Wirkung
Aldosteron-Hemmer	✓ Senken den Blutdruck ✓ Reduzieren Flüssigkeitsansammlungen ✓ Entlasten das Herz
Beta-Blocker	✓ Senken Blutdruck und Puls ✓ Entlasten das Herz
Diuretika	✓ Wasseransammlungen werden besser ausgeschieden und reduziert ✓ Normalisieren das Blutvolumen und entlasten das Herz

Welche Medikamente für Sie geeignet sind, hängt von Ihren Symptomen, Gesundheitszustand und Lebensweise ab. Oft müssen mehrere Medikamente eingenommen werden, um eine optimale Therapie zu erreichen. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt.

Herzinsuffizienz kann durch Medizingeräte unterstützt werden

Medizingerät	Einsatz
Kardiale Resynchronisationstherapie (CRT)	✓ Zur Koordination (Synchronisation) der Aktivität beider Herzkammern ✓ CRT-D: Kombination mit Herzschrittmacher
Herzschrittmacher	✓ Hilft bei Herzrhythmusstörung
Mini-Defibrillatoren	✓ Schützen vor plötzlichem Herztod durch Kammerflimmern
Left Ventricular Assistance Device (LVAD)	✓ Mechanische Pumpe, welche die Leistung der linken Herzkammer übernimmt
Kunstherz	✓ Mechanische Pumpe, welche die Funktion des ganzen Herzens übernimmt

Leben mit Herzinsuffizienz

1. Das können Sie selbst tun
2. Ihr Alltag mit Herzinsuffizienz

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

1 Sie können selbst viel tun!

- **Therapietreue:** Regelmäßige Einnahme der Medikamente
- Regelmäßige **Kontrolle beim Arzt**
- Herzgesunde **Ernährung**
- Angemessene **Trinkmenge**
- Regelmäßige **Bewegung**
- **Symptome** im Blick behalten

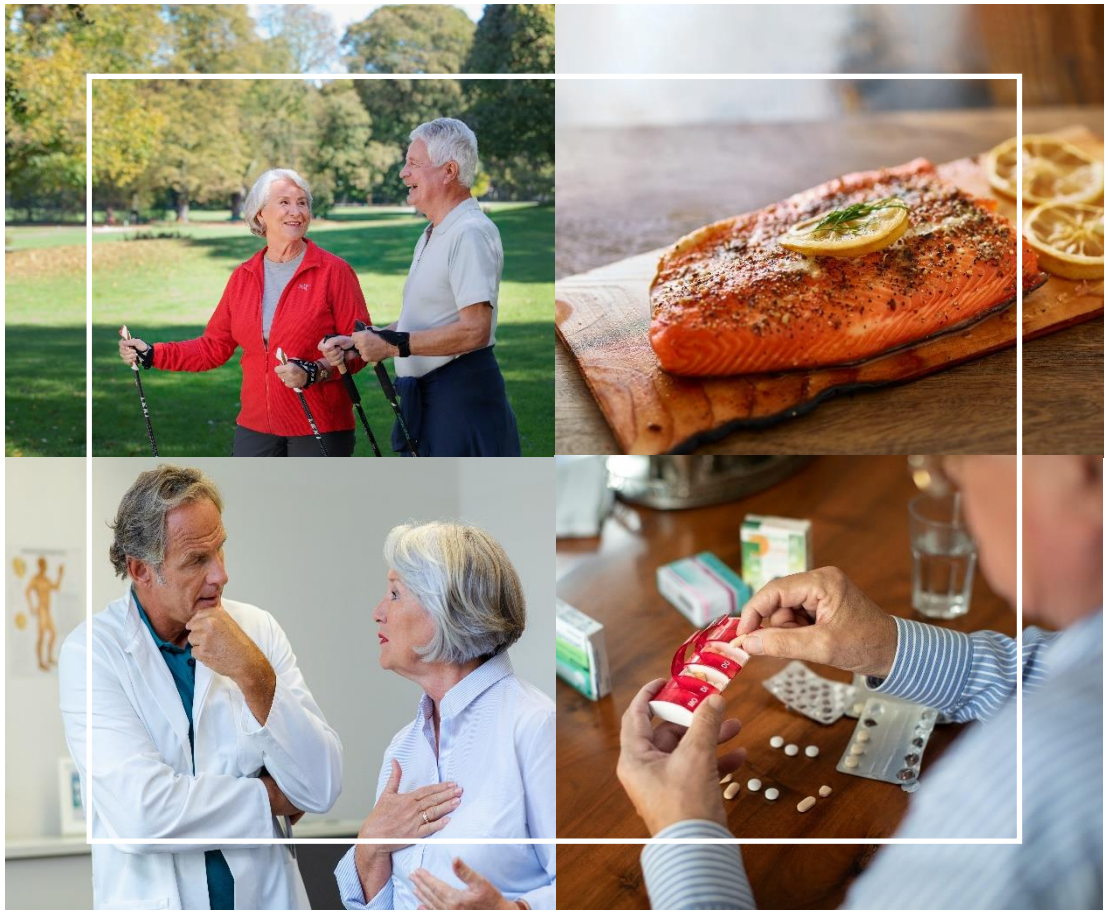


Bild: Novartis, istock, Novartis, Novartis

NOVARTIS

Therapietreue: Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein

Tipps:

- Verknüpfen Sie die Medikamenteneinnahme mit täglich wiederkehrenden Routinehandlungen (z. B. vor dem Zähneputzen).
- Binden Sie Ihren Partner, Angehörige oder Freunde mit ein.
- Benutzen Sie Notizzettel, um sich an die Medikamenteneinnahme zu erinnern.
- Wer mit dem Handy gut zurechtkommt: Nutzen Sie die Erinnerungsfunktion.

Bild: Novartis

Gehen Sie regelmäßig zum Arzt

1. **Gut vorbereitet zum Arzt**
   - Nehmen Sie Ihren Medikamentenplan mit
   - Nehmen Sie Ihr Herz-Tagebuch mit
   - Nehmen Sie Ihre Befunde mit
   - Bereiten Sie Fragen an den Arzt vor

2. **Der Termin beim Arzt**
   - Nehmen Sie einen Angehörigen/Bekannten mit
   - Trauen Sie sich, offen mit Ihrem Arzt zu sprechen

3. **Nach dem Termin**
   - Dokumentieren Sie alle Informationen des Arztes
   - Notieren Sie sich aufkommende Fragen oder Unsicherheiten für den nächsten Besuch
   - Behalten Sie Ihre Symptome im Blick

Kardiologenfinder

Herz-Tagebuch

Bild: Novartis

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

Verschiedene Kontrolluntersuchungen können auf Sie zukommen

1. **Ausführliches Gespräch und körperliche Untersuchung (Anamnese)**
   - Sprechen Sie proaktiv Ihre Symptome an.
   - Berichten Sie Ihrem Arzt konkret von Ihrem aktuellen Befinden.

2. **Elektrokardiogramm (EKG)**
   - Liefert Hinweis auf Erkrankungen, die das Herz betreffen.

3. **Untersuchung von Blut und Urin**
   - Gibt Hinweise auf die mögliche Ursache der Herzinsuffizienz.

4. **Echokardiographie**
   - Hinweis auf Art und Schwere der Herzinsuffizienz
   - Bestimmung der Pumpleistung des Herzens

Bild: Novartis

Echokardiographie: Ultraschall des Herzens als Kontrolluntersuchung

Ultraschall des Herzens (Echokardiographie)

- Dabei wird der Auswurf (Ejektionsfraktion) der Blutmenge des Herzens in den Körper gemessen.
- Die Ultraschalluntersuchung gibt die Blutmenge in Prozent an, die das Herz in den Körperkreislauf pumpt, verglichen zu der in das Herz strömenden Blutmenge.

Da immer ein Teil des Blutes im Herzen verbleibt, beträgt die Blutmenge **niemals**

100 %

In der Regel liegt die Blutmenge bei einem gesunden Herzen bei

60–70 %

Was ist bei einer herzgesunden Ernährung zu beachten?

1. **Auf gesunde Lebensmittel achten**
   - Übergewicht belastet das Herz – streben Sie ein Normalgewicht an.
   - Empfohlen wird eine mediterrane Kost.
     - Viel Obst und Gemüse
     - Mehr Fisch als Fleisch – beides nicht täglich

2. **Salzgehalt reduzieren**
   - Nicht nachsalzen
   - Industrielle Lebensmittel vermeiden und auf naturbelassene Lebensmittel wechseln

3. **Genussmittel reduzieren**
   (wie Alkohol und Nikotin)

Salzgehalt-Rechner

Bild: Novartis

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich

- Sie sollten Ihre Flüssigkeitszufuhr pro Tag genau im Auge behalten, z. B. in einem Trinkkalender.
- Die empfohlene Trinkmenge bei Herzinsuffizienz sollte individuell mit Ihrem Arzt abgesprochen werden!
- **Wichtig:** Als Flüssigkeit zählen auch Suppen, Kaffee, Tee, Milch und stark wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten.
  - ➢ **Beispiel:** Gurken bestehen zu etwa 97 % aus Wasser.

Trinkkalender

Bild: Pixabay / rawpixel

NOVARTIS

Regelmäßige Bewegung verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzens

- **Sportarten mit mäßiger, kontinuierlicher Belastung**
  - Spaziergänge, Wandern, Walking, Radfahren, leichte Gymnastikübungen
- **Teilnahme an einer Herzsportgruppe**
  - Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt und Ihrer Krankenkasse.

Besprechen Sie ihr individuelles Level an Bewegung mit Ihrem Arzt!

Bewegungsbroschüre

Bild: Novartis

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

Aktive Pause – jetzt sind Sie gefragt!

Übung 1: Oberkörper

- Aufrecht hinsetzen
- Handflächen aufeinanderlegen
- Arme nach schräg unten strecken

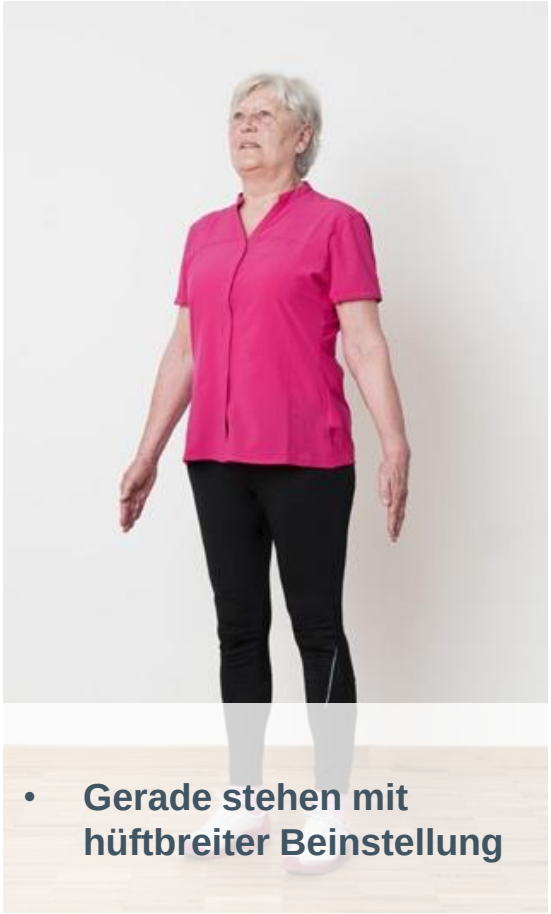
- Beim Ausatmen die Arme in einer ruhigen, gleichmäßigen Bewegung gestreckt nach oben bis in die Senkrechte führen
- Mit dem Ausatmen die Arme wieder gestreckt senken

Aktive Pause – jetzt sind Sie gefragt!
Übung 2: Beinkraft

- Aufrecht hinsetzen
- Arme vor der Brust kreuzen

- Zählen, wie oft Sie in der Übungszeit von 30 Sekunden ohne Hilfe der Hände und Arme vollständig aufstehen und sich wieder setzen können

Aktive Pause – jetzt sind Sie gefragt!
Übung 3: Ausdauerleistung



- Gerade stehen mit hüftbreiter Beinstellung

- Zählen, wie oft Sie in der Übungszeit von 30 Sekunden abwechselnd das rechte und das linke Knie bis zur Hüfte heben und mit der jeweils gegenüberliegenden Hand die Innenseite des angehobenen Knies berühren können (rechtes Knie – linke Hand)
- Kopf, Schultern und Rücken dabei möglichst aufrecht halten. Jede Knieberührung ist ein Zählpunkt.

Behalten Sie die Anzeichen im Blick

SYMPTOME

Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Gesundheitszustand. Achten Sie besonders auf diese Symptome:

- Erschöpfung

- Kurzatmigkeit

- Schwellungen/dicke Füße

Symptomkontrolle

Herz-Tagebuch

VITALPARAMETER MESSEN

Dokumentieren Sie täglich folgende Parameter und vergleichen Sie Ihren Gesundheitszustand mit einem früheren Zustand:

- Blutdruck und Puls

- Gewicht

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

Was tun bei auftretenden Symptomen?

Symptom	Hilfe
Erschöpfung	✓ Auf den Körper hören und Pausen machen
Kurzatmigkeit und Luftnot	✓ Bei Atemnot suchen Sie sofort einen Arzt auf ✓ Schlafen in einer aufrechten Position mithilfe von aufeinander gestapelten Kissen
Schwellungen/dicke Beine	✓ In regelmäßigen Abständen Beine hochlagern ✓ Bei plötzlicher deutlicher Gewichtszunahme unbedingt Arzt kontaktieren
Schwindel, Benommenheit	✓ Einen festen Punkt fixieren ✓ Festhalten und nach Möglichkeit hinlegen
Niedriger Blutdruck	✓ Auf warme Kleidung achten ✓ Kreislauf anregen (kurze Spaziergänge oder Wechselduschen)
Herzrasen/Brustschmerzen/ Armschmerzen	✓ Bei plötzlich auftretenden Schmerzen kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, sobald neue Symptome aufkommen oder bestehende Symptome sich verschlechtern!
Er überprüft mit Ihnen Ihre aktuelle Therapie. Rufen Sie im Notfall die 112 an!

2 Alltag mit Herzinsuffizienz

- **Tipps für den Alltag** – achten Sie auf sich
- **Autofahren** – sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber
- **Reiseplanung** – bereiten Sie sich ausreichend vor
- **Sexualität** – sprechen Sie offen darüber
- Binden Sie **Familie** und **Freunde** mit ein
- Achten Sie auf Ihr **Inneres**
- Nehmen Sie **Hilfe** in Anspruch

Bilder: Novartis

Tipps für den Alltag – achten Sie auf sich

Tipps:

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

Leben mit Herzinsuffizienz

Bild: Novartis

Autofahren – in der Regel keine Einschränkungen

- Für das Autofahren mit Herzinsuffizienz gibt es **keine festen Richtlinien**.
- **Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an:** In der Regel gibt es keine Einschränkungen in der Fahrtauglichkeit, außer Sie leiden an Herzrhythmusstörungen.
- Es besteht ein gewisses Risiko aufgrund der Symptome Ihrer Erkrankung (Schwindel, Atemnot, Herzrhythmusstörungen usw.)
- **Tipp:** Schlagen Sie die Bedingungen Ihrer Kfz-Versicherung nach.

➢ **Wenn Sie sich einmal nicht wohlfühlen, lassen Sie das Auto stehen – Sie gefährden andernfalls sich selbst und andere!**

Bild: Novartis

Reiseplanung – bereiten Sie sich ausreichend vor

- Planung längerer Reiseabschnitte
- Medikamente ins Handgepäck und einen Vorrat mitnehmen
- Bei extremen Klimaregionen oder langen Flugreisen sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.
- Nehmen Sie den letzten Arztbrief mit.
- Vor Ort nach Ansprechpartnern und Ärzten erkundigen
- Überprüfung des Krankenversicherungsschutzes im Ausland
  - ✓ Reiserücktrittsversicherung
  - ✓ Rückholversicherung
  - ✓ Auslandskrankenversicherung

Reisen mit Herzinsuffizienz

Bild: Novartis

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

Sexualität – sprechen Sie offen darüber

- Wenn Sie in der Lage sind, andere mittelschwere körperliche Aktivitäten auszuführen (Spazierengehen, Walken, Radfahren), **bestehen meist keine Bedenken.**
- Sprechen sie offen in Ihrer Partnerschaft darüber.
- Herzinsuffizienz kann auch Ihre Potenz beeinflussen. Sprechen Sie Ihren Arzt an.

Bild: Novartis

Binden Sie Familie und Freunde mit ein

Lassen Sie Hilfe zu:

- Seien Sie Ihrem engen Umfeld gegenüber offen.
- Erklären Sie Ihre Erkrankung mit allen Auswirkungen.
- Nehmen Sie Ihre Angehörigen zum nächsten Arztbesuch mit.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen, wie und wann sie Sie unterstützen können.

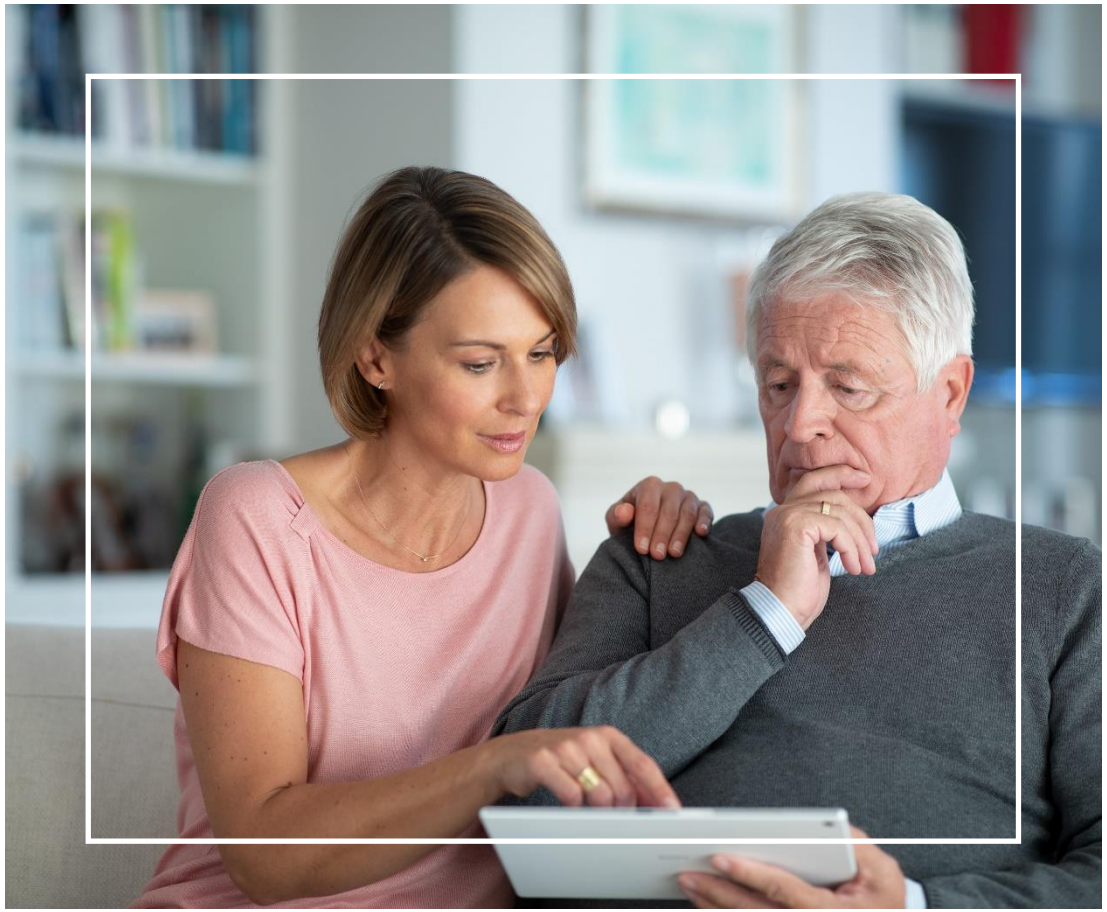


Bild: Novartis

Achten Sie auf Ihr Inneres

- Ihr seelisches Wohlbefinden kann beeinträchtigt werden.
- Tauschen Sie sich offen mit Ihrer Familie, Freunden und Betroffenen über Ihre Sorgen und Ängste aus.
- Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie seelische Unterschiede merken – denn Depressionen können den Gesundheitszustand und das Verhalten massiv beeinflussen.
- **Tipp:** Besuchen Sie eine Selbsthilfe-gruppe und tauschen Sie sich mit Gleich-gesinnten aus.

Bild: Novartis

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch (1/3)

Medizinische Kontaktstellen:

- Ihre **persönliche Pflegekraft**: Ihr erster Kontakt in der Arztpraxis
- Der **Hausarzt**: erste Anlaufstelle bei Symptomen
- Der **Kardiologe**: Spezialist für das Herz und dessen Erkrankungen
- Eine **Pflegekraft**: Versorgung von Patienten mit Herzinsuffizienz
- Der **Apotheker**: Beratung zu Ihren Medikamenten

Bild: Novartis

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch (2/3)

Kontaktstellen im alltäglichen Leben:

- **Ernährungsberater**: Unterstützung bei der Verbesserung Ihrer Ernährung
- **Psychologe**: Unterstützung bei Depressionen oder neuen Lebenssituationen
- **Herzsportgruppe**: sportliches gezieltes Training unter ärztlicher Aufsicht
- **Ratgeber Herzinsuffizienz**: alle wichtigen Informationen rund um Herzinsuffizienz

Ratgeber Herzinsuffizienz

Bild: Adobe Stock / LIGHTFIELD STUDIOS

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch (3/3)

Kontaktstellen im alltäglichen Leben:

- **Selbsthilfegruppe**: Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten zu alltäglichen Herausforderungen mit der Erkrankung
- **Patientenorganisationen**: Bieten Hilfe und Austausch mit Betroffenen sowie Informationen zum Leben mit ihrer Krankheit

Bild: Adobe Stock / Seventyfour

NOVARTIS

Das Wichtigste auf einem Blick

- ✓ Nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente
- ✓ Kontrollieren Sie Ihre Symptome

- ✓ Gehen Sie regelmäßig zum Arzt

- ✓ Folgen Sie einem gesunden Lebensstil (Bewegung und Ernährung)
- ✓ Sprechen Sie offen über Ihre Erkrankung

Informationsmaterial für Patienten und Angehörige

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS

Medizinische Fachbegriffe – einfach erklärt (1/3)

Anamnese: Vorgeschichte einer Krankheit

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD): Bei einer COPD sind die Atemwege dauerhaft verengt und die Lunge ist geschädigt.

Diabetes mellitus: Zuckerkrankheit, bei der Betroffene zu viel Zucker im Blut haben

Echokardiographie: Ultraschalluntersuchung des Herzens

Ejektionsfraktion: Die Ejektionsfraktion beschreibt, wie viel Blut die linke Herzkammer bei einem Herzschlag verlässt im Verhältnis zu der Blutmenge, die nach dem Pumpvorgang in der Herzkammer verbleibt.

Elektrokardiogramm (EKG): Messung der elektrischen Herzaktivität. Anhand des Elektrokardiogramms kann überprüft werden, wie schnell das Herz schlägt und ob der Herzschlag regelmäßig ist.

Medizinische Fachbegriffe – einfach erklärt (2/3)

Herzinsuffizienz: Herzschwäche; die Pumpfunktion des Herzens ist beeinträchtigt, was eine ausreichende Versorgung des Körpers mit sauerstoffreichem Blut verhindert.

- **Systolische Herzinsuffizienz:** Das Herz hat nicht die Kraft, das Blut vollständig auszuwerfen.
- **Diastolische Herzinsuffizienz:** Die linke Herzkammer kann nicht mehr ausreichend mit Blut gefüllt werden.

Herzrhythmusstörungen: Unregelmäßigkeiten des Herzschlages

Herzschrittmacher: Kleines, elektronisches Gerät, das Stromimpulse an das Herz abgibt und so einen zu langsamen oder zu unregelmäßigen Herzschlag behandelt.

Hypertonie: Bluthochdruck

Medizinische Fachbegriffe – einfach erklärt (3/3)

Kardiale Resynchronisationstherapie (CRT): Die kardiale Resynchronisationstherapie sorgt dafür, dass die linke und rechte Herzkammer wieder zeitgleich, d. h. synchron, aktiv sein können, und verbessert so die Pumpleistung des Herzens.

Koronare Herzkrankheit: Bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sind die großen Adern verengt, die das Herz mit Sauerstoff versorgen.

Left Ventricular Assistance Device (LVAD): Mechanische Pumpe, welche die Leistung der Herzkammern übernimmt.

Mini-Defibrillatoren: Ein implantierbarer Mini-Defibrillator ist ein wenige Zentimeter großes Gerät, ähnlich einem Herzschrittmacher, welches bei starken Herzrhythmusstörungen Stromimpulse an das Herz abgibt und den Herzschlag so normalisiert.

Unser Material für Sie (1/3)

Material	Name	Beschreibung
	Herzinsuffizienz-Risikotest (1075984)	Mit 11 einfachen Fragen wie z. B. „Haben Sie häufig geschwollene Beine?“ kann der Patient ermitteln, ob ein mögliches Herzinsuffizienz-Risiko besteht. Dies kann er anschließend mit dem betreuenden Arzt besprechen.
	Herz-Tagebuch (1075985)	Das Herz-Tagebuch für ein Quartal dient zur Kontrolle der wichtigsten Parameter (Gewicht, Blutdruck, Puls, Symptome).

Unser Material für Sie (2/3)

Material	Name	Beschreibung
	Patientenbroschüre in einfacher Sprache (1075988)	Broschüre in betont leicht verständlichem Sprachstil. Sie informiert über die Erkrankung, Ursachen, Therapie und den Alltag mit Herzinsuffizienz.
	Leben mit Herz-insuffizienz – Tipps für jeden Tag (1075983)	In einer Übersicht erhalten Patienten Tipps, wie sie ihren Gesundheitszustand täglich mit wenig Aufwand kontrollieren können.

Unser Material für Sie (3/3)

Material	Name	Beschreibung
	Patientenmagazin HERZPOST (aktuelle Version)	Unser Magazin klärt Patienten und Angehörige zu verschiedenen Themen rund um das zentrale Organ Herz auf. Es erscheint einmal im Quartal.
	Angehörigenmagazin HERZBEGLEITER (1074475)	Dieser Ratgeber richtet sich speziell an Angehörige und Vertraute von Herzpatienten. Er gibt Tipps, wie Angehörige die Patienten im Alltag gezielt unterstützen können.
	Bewegungsbroschüre (1075990)	Regelmäßige Bewegung kann einen wertvollen Beitrag bei der Therapie der Herzinsuffizienz leisten. Unsere Übungen sind speziell auf die Belastbarkeit angepasst und einfach zu Hause auszuführen.

NOVARTIS

Vielen Dank!

Weitere Informationen unter:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

HERZ-PROFI

Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

NOVARTIS