



# Willkommen zur Patientenschulung DMP-Herzinsuffizienz

# Überblick zur Schulung

---

## Herzinsuffizienz

- Modul 1 Was ist das und wie kann es behandelt werden?
- Modul 2 Was kann ich selbst tun?
- Modul 3 Wie kann Bewegung helfen?
- Modul 4 Was ändert sich im Alltag?**
- Modul 5 Wie können Medikamente mir helfen?

# Emotionale Belastung

## Depression



- gedrückte / traurige Stimmung, Reizbarkeit
- Interessenverlust oder Freudlosigkeit
- verminderter Antrieb / gesteigerte Ermüdbarkeit
- Selbstvorwürfe, verringertes Selbstwertgefühl
- gestörte Konzentrationsfähigkeit
- Schlafstörungen, veränderter Appetit
- bei Männern häufig auch unspezifische Symptome, z. B. Gereiztheit

# Emotionale Belastung

starke, übermäßige  
Angst



- körperliche Symptome
  - ständige Nervosität
  - Zittern
  - Muskelspannung
  - Schwitzen
  - Benommenheit
  - Herzklopfen
  - Schwindelgefühle
- Vermeidung angst-auslösender Situationen
- Erwartungsangst

# Überblick zur Schulung

---

## Herzinsuffizienz

- Modul 1 Was ist das und wie kann es behandelt werden?
- Modul 2 Was kann ich selbst tun?
- Modul 3 Wie kann Bewegung helfen?
- Modul 4 Was ändert sich im Alltag?**
- Modul 5 Wie können Medikamente mir helfen?