



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?**



Welche Medikamente nehmen Sie ein?

Name	Einnahmezeit und Dosis	Ziel-dosis*	Notizen
Betablocker („-olol“)	Senkung von Puls und Blutdruck, Schutz vor Herzrhythmusstörungen		
<i>Metoprolol</i>	<input checked="" type="checkbox"/> morgens: 50 mg <input type="checkbox"/> mittags: <input checked="" type="checkbox"/> abends: 50 mg		<i>Zu den Mahlzeiten mit Flüssigkeit</i>
ACE-Hemmer („-pril“)/ AT-Blocker („-sartan“), ARNI	Entspannung und Erweiterung der Gefäße, Entlastung des Herzens		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
Betablocker („-olol“)	Senkung von Puls und Blutdruck, Schutz vor Herzrhythmusstörungen		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
Aldosteron-Hemmer, MRA („-on“)	verringert Bildung von Bindegewebe am Herzen		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		

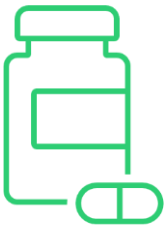
* Zieldosis: gemeinsam mit dem behandelnden Arzt auszufüllen

Name	Einnahmezeit und Dosis	Ziel-dosis*	Notizen
SGLT2-Hemmer (-pagliflozin)	Blutzuckersenkend, harntreibend, Schutz des Herzens		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
Diuretika (häufig: „-id“)	Entwässerungs-Medikamente, harntreibend, Linderung von Symptomen wie Schwellungen und Kurzatmigkeit		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
Weitere Medikamente			
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		
	<input type="checkbox"/> morgens: <input type="checkbox"/> mittags: <input type="checkbox"/> abends:		

* Zieldosis: gemeinsam mit dem behandelnden Arzt auszufüllen

Herztagebuch
S. 9 – 11





Wichtige Medikamente

Medikamentengruppe	Wirkung
ACE-Hemmer („-pril“), AT-Blocker, ARNI („-sartan“)	Entlastung des Herzens, Entspannung und Erweiterung der Gefäße, Gefäßschutz, Blutdrucksenkung
Beta-Rezeptorenblocker („-olol“)	Senkung von Puls und Blutdruck, Schutz vor Herzrhythmusstörungen
Aldosteron-Hemmer, MRA („-on“)	verringert die Bildung von Bindegewebe am Herzen
SGLT2-Hemmer (Dapagliflozin, Empagliflozin)	blutzuckersenkendes Medikament (unabhängig von vorliegendem Diabetes), Schutz des Herzens
Diuretika (häufig: „-id“)	Entwässerungsmedikament, harntreibend



Medikamente

ACE-Hemmer („-pril“), Angiotensinrezeptor / AT-Blocker („-sartan“), ARNI

Wirkung und Ziel

- Entlastung des Herzens
- Entspannung / Erweiterung der Gefäße, Gefäßschutz
- Blutdrucksenkung
- Hemmung bestimmter Herz-Kreislauf-Hormone
- besserer Verlauf, weniger Krankenhausaufenthalte, Verlängerung der Lebenserwartung
- Steigerung Belastbarkeit, Linderung von Beschwerden

Mögliche unerwünschte Wirkungen

- niedriger Blutdruck
- Reizhusten (ACE-Hemmer)
- Verschlechterung der Nierenfunktion



Medikamente

Beta-Rezeptorenblocker („-olol“)

Wirkung und Ziel

- Schutz und Schonung des Herzens
- Senkung von Puls und Blutdruck
- Verringerung der Beschwerden (insbesondere von schweren Herzrhythmusstörungen)
- besserer Krankheitsverlauf, Verlängerung der Lebenserwartung

Mögliche unerwünschte Wirkungen

- niedriger Blutdruck
- sehr langsamer Puls mit Pausen
- Verschlechterung der Durchblutung bei bekannten Durchblutungsstörungen
- Auslösen von Bronchialasthma bei empfindlichen Patienten



Medikamente

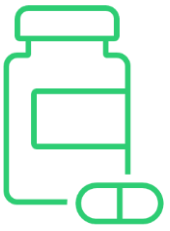
Aldosteron-Hemmer, MRA

Wirkung und Ziel

- bei fortgeschrittener Herzschwäche, verringern die Bildung von Bindegewebe am Herzen
- günstigerer Krankheitsverlauf
- Verlängerung der Lebenserwartung bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz
- Verbesserung der Symptome

Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Kaliumüberschuss
- bei Männern schmerzhaftes Wachstum der Brustdrüsen möglich (selten!)



Medikamente

SGLT2-Hemmer (Dapagliflozin, Empagliflozin)

Wirkung und Ziel

- Senkung des Blutzuckers (unabhängig von Diabetes)
- harntreibend
- Stabilisierung der Nierenfunktion
- Herzschutz
- besserer Verlauf, weniger Krankenhausaufenthalte, Verlängerung der Lebenserwartung

Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Harnwegsinfekte
- Entzündungen im Genitalbereich



Medikamente

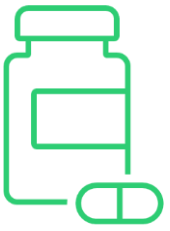
Diuretika („-id“)

Wirkung und Ziel

- Entwässerungsmedikament
- harntreibend
- verhindert Wasseransammlungen im Körper
- Verbesserung von Beschwerden wie Schwellungen und Kurzatmigkeit
- Entlastung des Herzens

Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Flüssigkeitsverarmung des Körpers
- Verschlechterung der Nierenfunktion
- Kalium- und Magnesiummangel (Wadenkrämpfe, Muskelschwäche, Müdigkeit)



Einnahme der Medikamente

**Was hat mich schon einmal
daran gehindert,
Medikamente wie verordnet
einzunehmen?**



**Was hat mir
geholfen?**



Kontrolle von Gewicht, Puls, Blutdruck

Mein Herztagebuch für den Monat _____ im Jahr _____

Datum	Tag	Gewicht	Blutdruck		Puls/Minute
			oberer	unterer	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Normales Gewicht: _____

Empfohlene Trinkmenge: _____

Ich fühle mich...	Trinkmenge / Sonstiges / Auffälligkeiten
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	
😊 😐 😞	

Herztagebuch
ab S. 12



Bewegungspläne umsetzen

Plan 1

Was?

Wann?

Wo?

Mit wem?

Hindernisse? Was könnte mich hindern, meinen Plan umzusetzen?

Lösungsideen? Was tue ich, um Schwierigkeiten zu überwinden?

Prägen Sie sich Ihre Pläne sorgfältig ein und verpflichten Sie sich selbst, sich entsprechend zu verhalten!

Bewegungsprotokoll 1

Woche:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Wochenbilanz zu meinen Plänen?



Teilnehmerheft
S. 34 – 45



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? |