

SCHAUEN SIE AUF IHR HERZ

Erkennen Sie sich in einer dieser Alltagssituationen wieder? Dann kreuzen Sie die zutreffenden Beispiele an und sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Stiegen steigen



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Fahrradausflug mit Familie



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Wandern mit einer Gruppe von Freunden



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

WEITERE INFORMATIONEN
ÜBER HERZSCHWÄCHE
FINDEN SIE AUF
WWW.HERZSTARK.AT



patient
partner

Patient.Partner

Ein Service für Menschen mit
HERZSCHWÄCHE

KOSTENFREIE INFOLINE

Unter der Nummer **0800/203 909** steht für Patienten, deren Angehörige und für alle Gesundheitsberufe eine Infoline zur Verfügung. Bei der professionellen Betreuung unterstützen und beraten auch ein Rechtsexperte sowie eine Psychologin.

Erreichbarkeit:

Mo-Do: 09:00-16:00 Uhr, Fr: 09:00-13:00 Uhr

patient.partner@novartis.com

Es gibt Anlaufstellen, die Sie im Prozess bei der Tabak- und Alkoholentwöhnung sehr gut und kostenfrei unterstützen. Nehmen Sie Kontakt mit dem Rauchfrei Telefon unter **0800 810 013** auf und informieren Sie sich unter der Rubrik Alkohol auf www.gesundheit.gv.at

 **NOVARTIS**

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien
Tel.: +43 1 866 57-0 | Fax: +43 1 866 57-6353
www.novartis.at

Datum der Erstellung: 01/2019, AT1901953788

patient
partner

**MÜDE HERZEN MUNTER
MACHEN – HERZSCHWÄCHE
ERKENNEN UND HANDELN**

Tipps für den Alltag

WAS IST HERZSCHWÄCHE?

Bei Herzschwäche (=Herzinsuffizienz) pumpt das Zentralorgan Herz nicht einwandfrei und es ist häufig vergrößert. Entweder kann es nicht genug Blut auswerfen oder es kann sich nicht ausreichend mit Blut füllen. Infolgedessen pumpt es zu wenig Blut durch den Körper.¹

WELCHE SYMPTOME GIBT ES?

Symptome einer Herzschwäche können beispielweise Atemnot (Dyspnoe), eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Schwellungen der Knöchel (Ödeme) sein.¹

WAS KANN ICH TUN?

Sie können, neben der medikamentösen Therapie, auch selbst Ihr Herz unterstützen. Nachfolgend finden Sie

7 Tipps für ein aktives Leben:

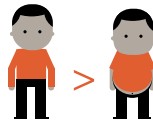
1. Medikamente:

Es ist wichtig Ihre Medikamente genau nach Anweisung einzunehmen. Denn durch die regelmäßige Einnahme können sich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden drastisch und dauerhaft verbessern. Die Einnahme kann möglicherweise vorübergehend durch auftretende Nebenwirkungen zur Belastung werden, halten Sie trotzdem durch! Sollten Sie dennoch anhaltende Probleme mit Ihrer Medikation haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



2. Körpergewicht:³

Wiegen Sie sich jeden Tag nach dem Aufstehen ab. Sollten Sie innerhalb von 2-3 Tagen 2-3 kg zugenommen haben, nehmen Sie rasch mit Ihrem Arzt Kontakt auf.²



Wenn Sie dies rechtzeitig erkennen, können Sie ernsthafte Komplikationen und Krankenhausaufenthalte vermeiden.

3. Ernährung & Flüssigkeit:³

Wenn Sie eine Herzschwäche haben, ist es wichtig, einen übermäßigen Kochsalzkonsum zu vermeiden. Salz verleitet Ihren Körper dazu, Wasser zurückzuhalten.

Versuchen Sie, Salz durch Kräuter und Gewürze zu ersetzen. Das verhilft zu besserem Geschmack auf gesündere Weise. Nicht alle Betroffene brauchen eine Einschränkung der Flüssigkeitsmenge.

Falls Ihnen eine bestimmte Flüssigkeitszufuhr empfohlen wurde, achten Sie darauf.

4. Alkohol & Rauchen:³

Wenn bei Ihnen eine Herzschwäche festgestellt worden ist, ist es wichtig, dass Sie nicht mehr rauchen. Rauchen ist neben hohem Blutdruck und hohen Cholesterinwerten einer der drei Hauptrisikofaktoren für eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems.



Menschen mit Herzschwäche sollten auch auf übermäßigen Alkoholkonsum verzichten. Das heißt aber nicht, dass Sie ganz auf den Genuss von Alkohol verzichten müssen. Bitte beachten Sie auch Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten!

5. Blutdruck & Puls:³

Messen Sie täglich Ihren Blutdruck und Puls und notieren Sie diese Werte in einem sogenannten Patienten-Tagebuch (über unsere Infoline bestellbar). Anhand dieser Aufzeichnungen können Ihre Ärzte die Therapie optimieren. Zusätzlich zu Blutdruck und Puls sollten Sie in diesem Tagebuch Ihr tägliches Gewicht notieren.



6. Bewegung:³

Bevor Sie mit Sport beginnen, halten Sie Rücksprache. Durch regelmäßiges körperliches Training wird der fortschreitende Muskelabbau im Körper verhindert. Durch die körperliche Fitness kommt es zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, die wiederum zu einer besseren Prognose in Ihrem Krankheitsverlauf führen kann. Generell gilt: Beginnen Sie langsam. Selbst ein kleines Ausmaß an Bewegung kann dazu führen, dass Sie sich besser fühlen.



7. Warnzeichen beachten:

- Haben Sie innerhalb von 2-3 Tagen ca. 2kg zugenommen?
- Fühlen Sie sich rascher müde und bekommen schwerer Luft als am Vortag?
- Können Sie schlechter einschlafen, oder bekommen schwerer Luft, wenn Sie flachliegen?
- Haben Sie Schwindelanfälle oder Übelkeit?
- Sind Ihre Beine oder Bauch stark angeschwollen?
- Haben Sie Brustschmerzen, rast Ihr Herz oder schlägt es unregelmäßig?

Können Sie eine oder mehrere Fragen mit ja beantworten?

Rufen Sie umgehend Ihren Arzt an, es bedarf einer dringenden Abklärung!

Informieren Sie auch Ihre Angehörigen über diese Warnzeichen, damit diese gegebenenfalls Hilfe holen können.

1 A. Mosterd, A. Hoes, Clinical epidemiology of heart failure, Heart 2007; 93:1137-1146.

2 I. Sarwat et al., Patterns of weight change preceding hospitalization for heart failure, Circulation. 2007; 116:1549-1554.

3 M. Lainscak et al., "Self-care management of heart failure: practical recommendations from the Patient Care Committee of the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology", 2011, Eur J Heart Fail. 13(2):115-26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21148593>. Letzter Zugriff 05. 04. 2018