MEIN HERZINSUFFIZIENZTAGEBUCH

MEDICLIN Herzzentrum Coswig
Coswig

Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie
Klinik für Kardiologie und Angiologie
Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin

MEDICLIN
HERZZENTRUM COSWIG

LIEBE PATIENTIN,
LIEBER PATIENT,

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt oder Ihre Herzinsuffizienzschwester hat Ihnen dieses Tagebuch gegeben, um Sie im Umgang mit Ihrer Herzinsuffizienz zu unterstützen.

Beobachten Sie jeden Tag, wie es Ihnen geht, um einer Verschlechterung Ihrer Krankheit rechtzeitig entgegenzuwirken. Sie selbst können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, indem Sie täglich Ihr Gewicht sowie Ihre Puls- und Blutdruckwerte notieren.

Für eine optimale Therapie ist es sehr wichtig, dass Sie diese Werte aufschreiben und Ihre Aufzeichnungen regelmäßig mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihr Herzinsuffizienz-Team aus dem
MEDICLIN Herzzentrum Coswig

VERFASSERINNEN

Marion Stephan
Pflegeexpertin für Menschen
mit Herzinsuffizienz

Wencke Kürschner
Herzinsuffizienzschwester

TIPPS FÜR JEDEN TAG

- Gewicht, Blutdruck, Puls sowie Trinkmenge immer zur gleichen Tageszeit kontrollieren und im Herzinsuffizienztagebuch notieren.
- Bitte auf Schwellungen (Wassereinlagerungen) in den Beinen, Knöcheln und Füßen achten.
- Bitte beobachten Sie, ob sich Ihre Atmung verändert (bekommen Sie schlechter Luft).
- Die regelmäßige Medikamenteneinnahme lt. Medikamentenplan ist äußerst wichtig.
- Bevorzugen Sie eine salzarme Ernährung.
- Eine gute Mischung aus Bewegung und genügend Ruhepausen ist ebenfalls wichtig. Beachten Sie hier die Signale Ihres Körpers, denn dieser sagt Ihnen, wo die Leistungsgrenzen liegen.

Bei diesen Anzeichen halten Sie bitte direkt Rücksprache mit Ihrer hausärztlichen oder kardiologischen Praxis

- Gewichtszunahme von mehr als 2 Kilogramm in 3 Tagen
- Abweichungen des Blutdrucks von Ihren normalen Werten über mehrere Tage (dauerhaft niedrig oder sehr hoher Blutdruck)
- Ungewöhnliche Pulswerte unter 50 Schlägen oder über 90 Schlägen
- Schwindel oder Benommenheit
- Schwellungen oder Wassereinlagerungen an Knöcheln, Füßen und Beinen
- Zunehmende Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit
- Kurzatmigkeit und Luftnot im Liegen

DIE WIRKUNGSWEISEN DER WICHTIGSTEN HERZMEDIKAMENTE

BETAREZEPTORENBLOCKER

z.B. Metoprolol (Beloc zok), Bisoprolol (Concor), Carvedilol (Querto, Dilatrend), Nebivolol (Nebilet)

- Betablocker vermindern die Herzfrequenz (Puls) und senken den Blutdruck.
- Der Sauerstoffbedarf des Herzens wird reduziert, ein Voranschreiten der Herzschwäche wird verhindert.

ACE-HEMMER

z.B. Ramipril (Delix), Lisinopril (Acerbon), Enalapril (Benalapril)

- ACE-Hemmer verhindern das Voranschreiten der Herzschwäche, entlasten das Herz und lindern die auftretenden Beschwerden wie Luftnot und Leistungsminderung.
- Blutdrucksenkung

ANGIOTENSIN-II-REZEPTOREN-ANTAGONISTEN

z.B. Losartan, Valsartan (Diovan), Candesartan (Atacand, Blopress), Telmisartan (Micardis)

- Die AT1-Antagonisten ähneln in ihrer Wirkungsweise den ACE-Hemmern.
- Sie werden angewandt, wenn ACE-Hemmer nicht vertragen werden.

ALDOSTERONE-ANTAGONISTEN

z.B. Spironolacton, Eplerenon

- schwaches Diuretikum zur Entlastung des Herzens und zur Blutdrucksenkung.

DIURETIKA (WASSERTABLETTEN)

z.B. Furosemid (Lasix), Torasemid (Torem), Hydrochlorothiazid (HCT)

- Verstärken die Harnausscheidung, normalisieren das Blutvolumen und entlasten so den Herzmuskel.
- Reduktion eingelagerter und versteckter Flüssigkeitsmengen.
- Gefahr bei Überdosieren ist das Ausschwemmen von Elektrolyten (Mineralien), die bei Mangel zu Herzrhythmusstörungen führen können.

ARNI (Angiotensinrezeptorenblocker-Neprilysin-Inhibitor)
z.B. Sacubitril / Valsartan (Entresto)

- Bei symptomatischer Herzinsuffizienz mit reduzierter Pumpleistung
- Verhindert, dass körpereigene Stoffe, die das Herz schützen (natriuretische Peptide) abgebaut werden
- Blutdrucksenkung

HERZGLYKOSIDE
z.B. Digitoxin

- Ergänzendes Medikament zur Frequenzkontrolle bei unregelmäßigem Herzrhythmus

IF-KANALBLOCKER
z.B. Ivabradin (Procoralan)

- Senken die Herzfrequenz (Puls)
- Bei unzureichender Frequenzkontrolle oder bei Beta-Blocker-Unverträglichkeit.

SGLT-2-HEMMER (Diabetesmedikament)
z.B. Dapagliflozin (Forxiga)

- Deutsche Zulassung als Herzinsuffizienz-Medikament (2020) auch bei Patienten ohne Diabetes mellitus
- Prognoseverbesserung der Herzinsuffizienz

Bei einer medikamentösen Einstellung kann es für eine Eingewöhnungsphase (etwa 3 Monate) zu einer gefühlten Verschlechterung des Allgemeinzustandes kommen. Wenn der Körper jahrelang einen erhöhten Blutdruck gewohnt ist, können durch Senkung des Blutdruckes, Kreislaufschwankungen in Form von Schwindel auftreten. Bitte setzen Sie aus diesem Grund nicht ohne Rücksprache mit Ihrer kardiologischen Praxis Medikamente ab. Ihr Körper wird sich an die neue Therapie gewöhnen und Ihnen bald Besserung verschaffen.

TRINKMENGE

Um dem Herzen Arbeit abzunehmen und Wassereinlagerungen zu vermeiden, sollte ich die tägliche Trinkmenge von

..... ml nicht überschreiten!

DAZU ZÄHLT JEDE FLÜSSIGKEIT **z.B. Kaffee, Tee, Wasser, Saft auch Suppe!**

WELCHE MEDIKAMENTE MUSS ICH EINNEHMEN?

Medikament	morgens	mittags	abends	zur Nacht

Was muss ich bei der Medikamenteneinnahme beachten?

WICHTIGE ASPEKTE ZU IHREN MEDIKAMENTEN

- Bitte sprechen Sie alle Medikamente (auch frei verkäufliche), die Sie einnehmen, mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt ab. So können Wechselwirkungen vermieden werden.
- Setzen Sie Medikamente nicht eigenständig ab, sondern immer in Absprache mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Sollten Sie Nebenwirkungen verspüren, wenden Sie sich an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente nur wie von der Ärztin bzw. vom Arzt verordnet.
- Sie haben eine Tabletteneinnahme vergessen? Holen Sie diese bitte nicht bei der nächsten Einnahme nach.
- Bitte achten Sie darauf, dass Sie immer genügend Medikamente vorrätig haben.

KÖRPERGEWICHT

Plötzliche oder langsame Gewichtszunahme kann ein Warnzeichen sein, dass Ihr Körper beginnt Wasser einzulagern.

WIEGEN SIE SICH DESHALB TÄGLICH.
Wiegen Sie sich jeden Morgen nach dem Aufstehen und Wasserlassen, vor dem Frühstück. Wiegen Sie sich unbekleidet mit derselben Waage. Wichtig ist die Gewichtsveränderung Tag für Tag. Rufen Sie uns oder Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt an, wenn Sie 1-2 kg in 2-3 Tagen zunehmen.

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Beschwerden	Symptombewertung 1 = mild 5 = schwerwiegend					Anmerkungen/ Kommentare
		1	2	3	4	5	
19.12.2020	nächtl. Aufwachen wegen Atemnot				x		Mußte die Zahl der Kissen von 2 auf 4 erhöhen

MEDICLIN Herzzentrum Coswig
Lerchenfeld 1, 06869 Coswig
Telefon 03 49 03 49 0, Telefax 03 49 03 49 100
info.herzzentrum-coswig@mediclin.de

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

Wencke Kürschner
Herzinsuffizienzschwester
Telefon 03 49 03 49 248
Telefax 03 49 03 49 258
wencke.kuerschner@mediclin.de

Dorit Balzer-Globig
Herzinsuffizienzschwester
Telefon 03 49 03 49 419
Telefax 03 49 03 49 258
dorit.balzer-globig@mediclin.de

www.herzzentrum-coswig.de

© MEDICLIN, 01/2023; Fotos: MEDICLIN, AdobeStock, Satz und Layout: www.TineK.net