



## 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,**

**Ihr Arzt / 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 Ihrem Arzt besprechen.

*Wir wünschen Ihnen alles Gute*

Ihr Herzinsuffizienz-Team aus dem  
MEDICLIN Herzzentrum Coswig



## 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 Ihrem Hausarzt oder Kardiologen

- 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 Vorschreiten der Herzschwäche wird verhindert.

## **ACE-HEMMER**

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

- › ACE-Hemmer verhindern das Vorschreiten 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-Nepriylsin-Inhibitor)**

### **z.B. Sacubitril / Valsartan (Entresto)**

- Bei (trotz standardisierter Herzinsuffizienztherapie) 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 Ihrem Kardiologen 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 Ihrem Arzt ab.  
So können Wechselwirkungen vermieden werden.
- Setzen Sie Medikamente nicht eigenständig ab, sondern immer in Absprache mit Ihrem Arzt.  
Sollten Sie Nebenwirkungen verspüren, wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente nur wie 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 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

<b>Datum</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Blutdruck</b>	<b>Puls</b>	<b>Blutzucker</b>

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker





Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutzucker

Datum	Beschwerden	Symptombewertung					Anmerkungen/ Kommentare
		1 = mild 5 = schwerwiegend					
		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

### VERFASSER



#### Marion Stephan

Pflegeexpertin für Menschen  
mit Herzinsuffizienz

Telefon 03 49 03 49 419

marion.stephan@mediclin.de



#### Wencke Szolnoki

Herzinsuffizienzschwester

Telefon 03 49 03 49 248

wencke.szolnoki@mediclin.de



[www.herzzentrum-coswig.de](http://www.herzzentrum-coswig.de)