

Anzeichen einer Verschlechterung

- Zunehmende Luftnot
- Brustschmerzen
- Engegefühl in der Brust
- Wassereinlagerungen in Beinen / Bauch
- Herzrasen
- Anfälle von Bewusstlosigkeit
- Gewichtszunahme oder -abnahme von mehr als 1,5 kg über 2 Tage

Bei einem oder mehrerer dieser Anzeichen kontaktieren Sie uns bitte!

Kontakt

Maik Thormann

Herzinsuffizienz-Pfleger
Donnerstag und Freitag
13:00 bis 16:00 Uhr
Tel. 040 55 88 - 47 67

Ambulanz

Montag, Dienstag und Mittwoch
08:00 bis 16:00 Uhr
040 55 88 - 28 47

Zentrale Notaufnahme

040 55 88 - 26 43



Albertinen Krankenhaus

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg
Süntelstraße 11 a
22457 Hamburg

Albertinen Herz- und Gefäßzentrum

Department Herzinsuffizienz und Devicetherapie
Prof. Dr. med. Herbert Nägele
Leitender Arzt

Sekretariat

Tel. 040 55 88 - 28 47
Fax 040 55 88 - 21 10

albertinen-herzzentrum.de
albertinen-krankenhaus.de
immanuelalbertinen.de

Träger

Albertinen-Krankenhaus / Albertinen-Haus gemeinnützige GmbH
Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie.

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



ALBERTINEN
HERZ- UND GEFÄßZENTRUM



Herzinsuffizienz
Symptomkontrolle und
Lebensstil

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie sind wegen einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) in der stationären bzw. ambulanten Behandlung. Im Folgenden möchten wir Ihnen Tipps zur Lebensführung und zur Selbstbeobachtung geben. Hierbei ist eine Beachtung und Umsetzung der Hinweise hilfreich, denn so können Sie bei der Therapie Ihrer Herzinsuffizienz aktiv mitwirken und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Symptomkontrolle

Bei der Kontrolle der Symptome stehen die für Sie typischen Herzinsuffizienz-Symptome im Vordergrund. Hierbei ist eine tägliche Kontrolle wichtig, um Ihre Lebensqualität langfristig zu verbessern.

Um die Symptome miteinander vergleichbar zu machen ist es sinnvoll, diese immer nach einem „Schema“ zu kontrollieren. Am besten gelingt dies, wenn Sie die Kontrollen mit Ihren alltäglichen Gewohnheiten verbinden.

Gewicht

Das Gewicht ist ein wichtiger Parameter, welcher zeitnah anzeigt, ob eine Dekompensation (Entgleisung) vorliegt. Daher wiegen Sie sich bitte täglich morgens nach dem ersten WC-Gang (am besten in Unterwäsche).

Blutdruck & Puls

Messen Sie bitte zweimal täglich Blutdruck und Puls und notieren Sie sich die Messergebnisse in ein Symptom-Tagebuch.

Bei starken Schwankungen sollten Sie bitte eine Ärztin / einen Arzt kontaktieren.

Kontrolle Wassereinlagerungen (Beinödeme)

Ein typisches Krankheitssymptom sind Wassereinlagerungen in den Beinen.

Drücken Sie für 10 -15 Sekunden mit dem Zeige- und Mittelfinger am unteren Ende des Schienbeins. Verbleibt eine Delle? Ist sie tiefer als am Vortag? Ist dies der Fall, kontaktieren Sie bitte eine Ärztin / einen Arzt.



Medikamente

Die Medikamente sind ein sehr wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Denn Ihre Medikamente wirken in der maximalen Dosierung stabilisierend und vermeiden somit Krankenhausaufenthalte. Daher ist eine regelmäßige Einnahme wichtig.

Trinkmenge

Die Trinkmenge sollte auf 1,5 Liter pro Tag begrenzt werden. Zur Trinkmenge gehören Suppen, saftreiches Obst, Eis, Kaffee / Tee sowie Alkohol.

Bei Durchfall-Erkrankungen, Fieber oder großer Hitze sollte die Trinkmenge jedoch angepasst werden.

Ernährung

Vermeiden Sie bitte salzige Flüssigkeiten oder auch Nahrungsmittel. Salz kann nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden und es erhöht außerdem das Durstgefühl.

Oft sind verarbeitete Produkte wie Fertiggerichte mit viel Salz angereichert, daher achten Sie auf frische Lebensmittel.

Salzhaltige Lebensmittel	Salzarme Lebensmittel
Eingelegter Fisch, Parmesan, Camembert, geräucherte Wurst / Fleisch	Quark, Haferflocken, frisches Obst & Gemüse, ungewürztes Schweinekotelett

Bewegung

Bewegung und moderate Aktivität (z. B. leichte Übungen, Spaziergänge o. ä.) sind erlaubt und auch erwünscht. Bewegung stärkt Ihr Herz, Überlastung dagegen schwächt es!

Treiben Sie bitte keinen Sport, wenn Sie Luftnot in Ruhe, Herzschmerzen oder eine akute Herzmuskelentzündung haben. Auch wenn ein kürzlich aufgetretener Herzinfarkt oder ein fieberhafter Infekt vorliegt, sollte Sport unterlassen werden.

Eine Herzsportgruppe kann ggf. eine Alternative sein. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt gerne, ob eine Teilnahme an einer Herzsportgruppe für Sie geeignet ist.