



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?

Körperliche Aktivität, Bewegung, Training

**Wie kann ich
mit Herzinsuffizienz
körperlich aktiv sein?**

**Welche Empfehlungen
kenne ich?**



Dosierung / Steuerung der Belastung

- Trainingspuls
- Atmung / Sprechregel
(„Laufen, ohne zu schnaufen“)
- Borg-Skala
(Ausdauertraining: 11–14)

6-20 Borg-Skala	
6	
7	Sehr, sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Sehr, sehr anstrengend
20	

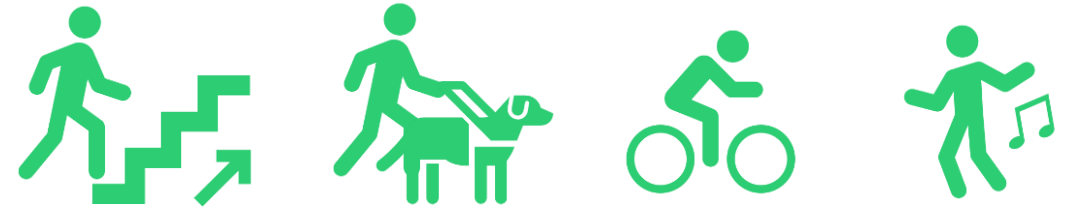
© by Gunnar Borg, 1998

Körperliche Aktivität, Bewegung, Training



Empfehlungen

- Bewegen Sie sich regelmäßig!
- Seien Sie aktiv im Alltag!

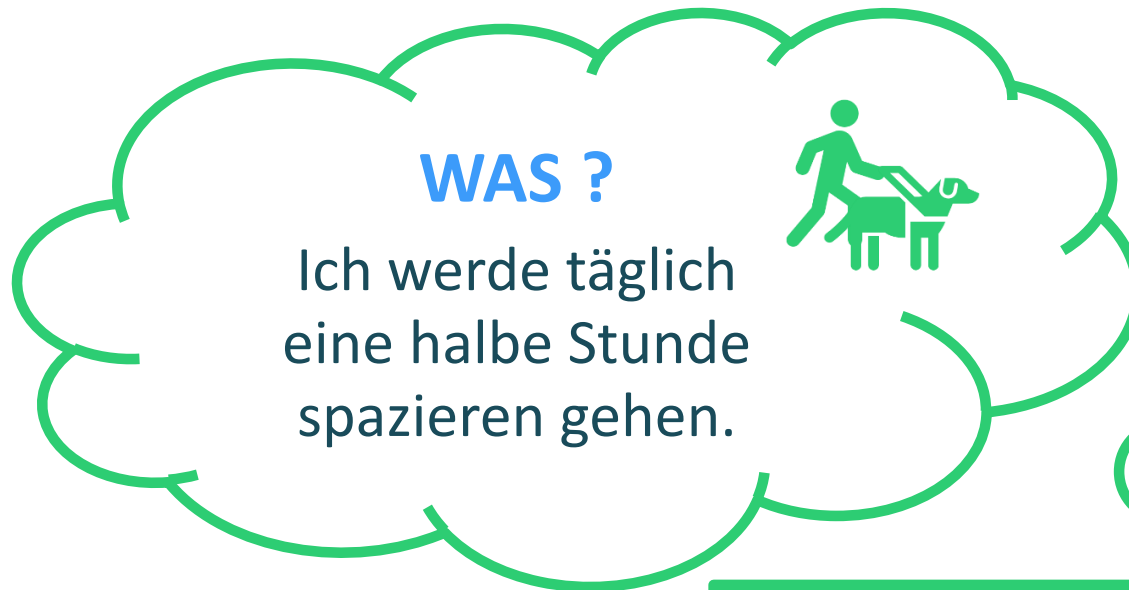


Training

- Sportarten mit viel Bewegung und geringem Kraftaufwand
- Ergänzend leichtes Muskelaufbautraining
- Atemgymnastik, Atemtraining
- 3–4 Mal pro Woche für 20–30 Minuten

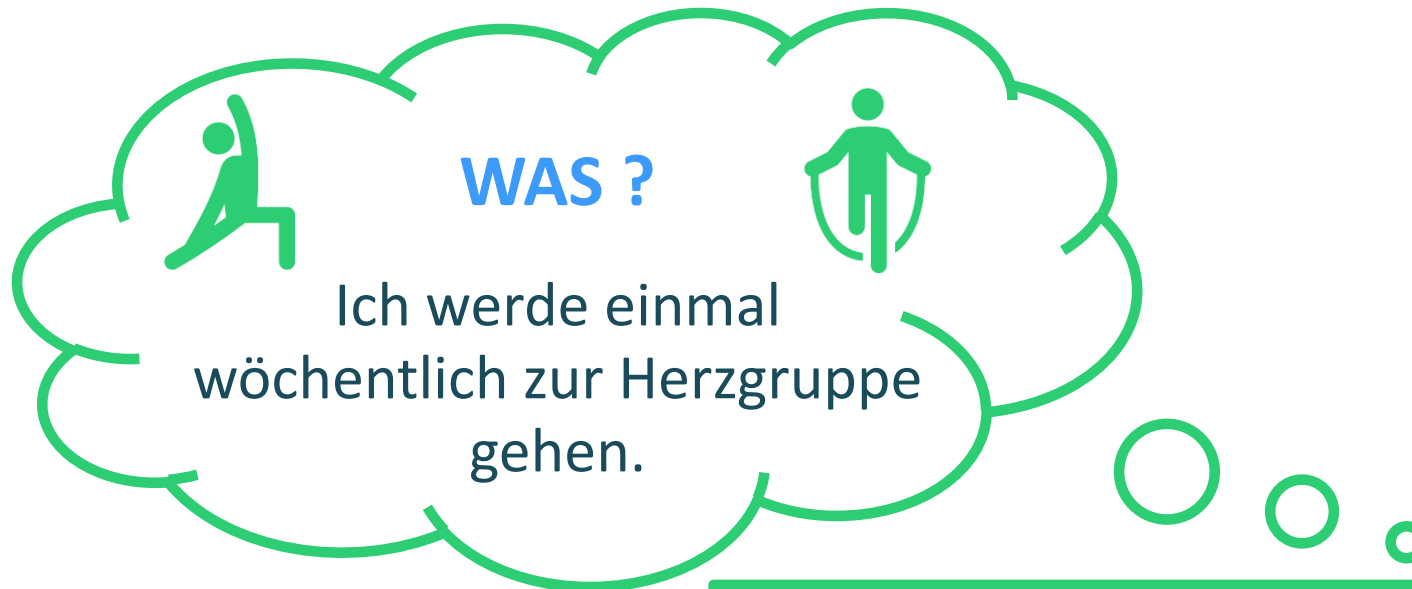


Aktivitäten planen



WAS ?	spazieren gehen
WANN ?	abends um 17 Uhr
WO ?	Stadtpark
MIT WEM ?	allein / mit Nachbarin

Aktivitäten planen



WAS ?

Herzgruppe besuchen

WANN ?

dienstags, um 18 Uhr

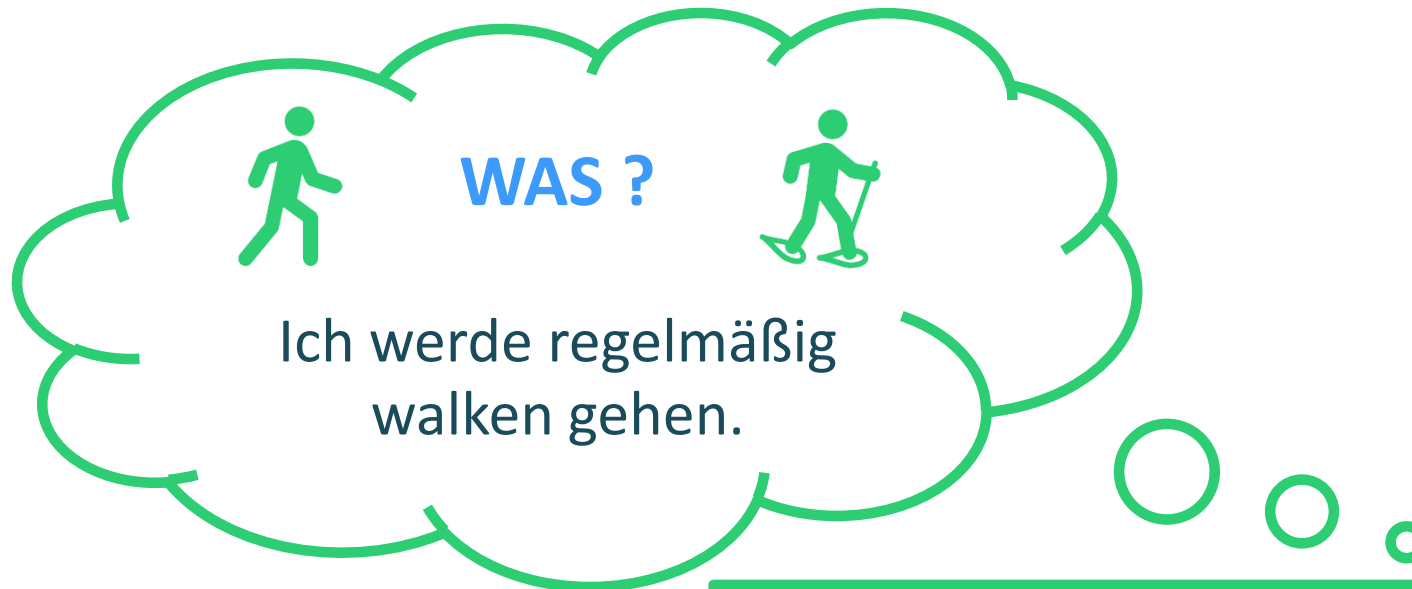
WO ?

Sporthalle im Nachbarort

MIT WEM ?

allein

Aktivitäten planen



WAS ?	Walken
WANN ?	Mi, 18 Uhr / So, 10 Uhr
WO ?	Park
MIT WEM ?	Mi Kollegin / So allein

Hindernisse überwinden

- Zeitpunkt wählen, zu dem man sich aktiv fühlt
- Aufmerksamkeit nicht auf anderes richten
- Stimmung beachten
- Starthilfen – Hinweise und Hilfen nutzen
- Unterstützung durch andere
- Ziele vergegenwärtigen
- Nachmotivieren
- Prioritäten setzen, Pläne abschirmen



Plan erstellen

Bewegungsplan



Entwickeln Sie Ihren persönlichen Plan und tragen Sie ihn hier ein.

Konkrete Pläne, die zu Ihnen passen, sind besonders hilfreich.

Plan 1

Was?

Wann?

Wo?

Mit wem?

Hindernisse? Was könnte mich hindern, meinen Plan umzusetzen?

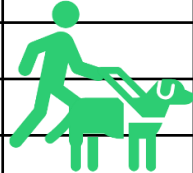
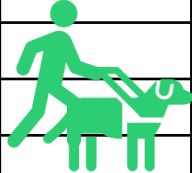
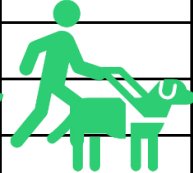
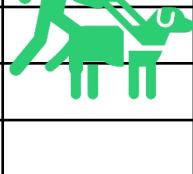
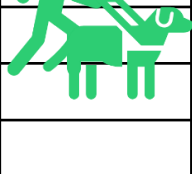
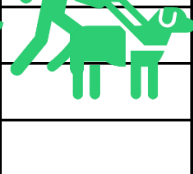
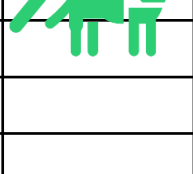
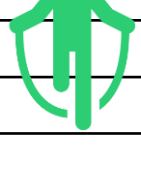
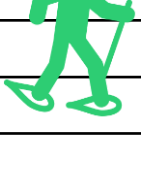
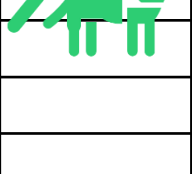
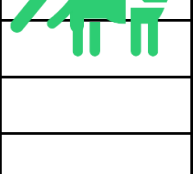
Lösungsideen? Was tue ich, um Schwierigkeiten zu überwinden?

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

Teilnehmerheft
S. 34



Aktivität beobachten

Tag Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							



Habe ich meine Pläne umgesetzt?

Protokoll führen

Bewegungsprotokoll 1

Woche:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Wochenbilanz zu meinen Plänen?







Teilnehmerheft
S. 37



Pläne anpassen

Plan 1

Was?

Walken

Wann?

Mittwoch, 10 Uhr und ~~Sonntag, 10 Uhr~~ *Freitag, 18 Uhr*

Wo?

Park

Mit wem?

Mittwoch, Kollegin; ~~Sonntag, allein~~ *Freitag, Kollegin*

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!

Umsetzung sonntags klappt nicht!

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?