



# 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?**



# Welche Medikamente nehmen Sie ein?

| Name                                                              | Einnahmezeit und Dosis                                                                                                                       | Ziel-dosis* | Notizen                                  |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------|
| <b>Betablocker („-olol“)</b>                                      | Senkung von Puls und Blutdruck, Schutz vor Herzrhythmusstörungen                                                                             |             |                                          |
| <i>Metoprolol</i>                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> morgens: 50 mg<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input checked="" type="checkbox"/> abends: 50 mg |             | <i>Zu den Mahlzeiten mit Flüssigkeit</i> |
| <b>ACE-Hemmer („-pril“)/<br/>AT-Blocker („-sartan“),<br/>ARNI</b> | Entspannung und Erweiterung der Gefäße,<br>Entlastung des Herzens                                                                            |             |                                          |
|                                                                   | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends:                                   |             |                                          |
|                                                                   | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends:                                   |             |                                          |
| <b>Betablocker („-olol“)</b>                                      | Senkung von Puls und Blutdruck, Schutz vor Herzrhythmusstörungen                                                                             |             |                                          |
|                                                                   | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends:                                   |             |                                          |
| <b>Aldosteron-Hemmer,<br/>MRA („-on“)</b>                         | verringert Bildung von Bindegewebe am Herzen                                                                                                 |             |                                          |
|                                                                   | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends:                                   |             |                                          |

\* Zieldosis: gemeinsam mit dem behandelnden Arzt auszufüllen

| Name                                   | Einnahmezeit und Dosis                                                                                     | Ziel-dosis* | Notizen |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|
| <b>SGLT2-Hemmer<br/>(-pagliflozin)</b> | Blutzuckersenkend, harntreibend, Schutz des Herzens                                                        |             |         |
|                                        | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends: |             |         |
| <b>Diuretika<br/>(häufig: „-id“)</b>   | Entwässerungs-Medikamente, harntreibend,<br>Linderung von Symptomen wie Schwellungen und Kurzatmigkeit     |             |         |
|                                        | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends: |             |         |
|                                        | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends: |             |         |
| <b>Weitere Medikamente</b>             |                                                                                                            |             |         |
|                                        | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends: |             |         |
|                                        | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends: |             |         |
|                                        | <input type="checkbox"/> morgens:<br><input type="checkbox"/> mittags:<br><input type="checkbox"/> abends: |             |         |

\* Zieldosis: gemeinsam mit dem behandelnden Arzt auszufüllen

Herztagebuch  
S. 9 – 11





# Wichtige Medikamente

| Medikamentengruppe                                            | Wirkung                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACE-Hemmer („-pril“),<br/>AT-Blocker, ARNI („-sartan“)</b> | Entlastung des Herzens, Entspannung und Erweiterung der Gefäße, Gefäßschutz, Blutdrucksenkung |
| <b>Beta-Rezeptorenblocker<br/>(„-olol“)</b>                   | Senkung von Puls und Blutdruck, Schutz vor Herzrhythmusstörungen                              |
| <b>Aldosteron-Hemmer, MRA<br/>(„-on“)</b>                     | verringert die Bildung von Bindegewebe am Herzen                                              |
| <b>SGLT2-Hemmer<br/>(Dapagliflozin, Empagliflozin)</b>        | blutzuckersenkendes Medikament (unabhängig von vorliegendem Diabetes), Schutz des Herzens     |
| <b>Diuretika (häufig: „-id“)</b>                              | Entwässerungsmedikament, harntreibend                                                         |



# Medikamente

## ACE-Hemmer („-pril“), Angiotensinrezeptor / AT-Blocker („-sartan“), ARNI

### Wirkung und Ziel

- Entlastung des Herzens
- Entspannung / Erweiterung der Gefäße, Gefäßschutz
- Blutdrucksenkung
- Hemmung bestimmter Herz-Kreislauf-Hormone
- besserer Verlauf, weniger Krankenhausaufenthalte, Verlängerung der Lebenserwartung
- Steigerung Belastbarkeit, Linderung von Beschwerden

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

- niedriger Blutdruck
- Reizhusten (ACE-Hemmer)
- Verschlechterung der Nierenfunktion



# Medikamente

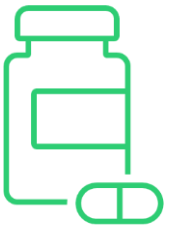
## Beta-Rezeptorenblocker („-olol“)

### Wirkung und Ziel

- Schutz und Schonung des Herzens
- Senkung von Puls und Blutdruck
- Verringerung der Beschwerden (insbesondere von schweren Herzrhythmusstörungen)
- besserer Krankheitsverlauf, Verlängerung der Lebenserwartung

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

- niedriger Blutdruck
- sehr langsamer Puls mit Pausen
- Verschlechterung der Durchblutung bei bekannten Durchblutungsstörungen
- Auslösen von Bronchialasthma bei empfindlichen Patienten



# Medikamente

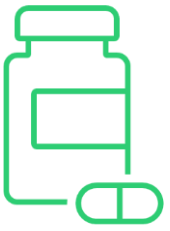
## Aldosteron-Hemmer, MRA

### Wirkung und Ziel

- bei fortgeschrittener Herzschwäche, verringern die Bildung von Bindegewebe am Herzen
- günstigerer Krankheitsverlauf
- Verlängerung der Lebenserwartung bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz
- Verbesserung der Symptome

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Kaliumüberschuss
- bei Männern schmerzhaftes Wachstum der Brustdrüsen möglich (selten!)



# Medikamente

## SGLT2-Hemmer (Dapagliflozin, Empagliflozin)

### Wirkung und Ziel

- Senkung des Blutzuckers (unabhängig von Diabetes)
- harntreibend
- Stabilisierung der Nierenfunktion
- Herzschutz
- besserer Verlauf, weniger Krankenhausaufenthalte, Verlängerung der Lebenserwartung

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Harnwegsinfekte
- Entzündungen im Genitalbereich



# Medikamente

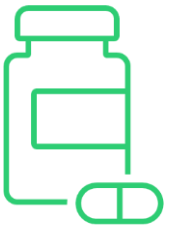
## Diuretika („-id“)

### Wirkung und Ziel

- Entwässerungsmedikament
- harntreibend
- verhindert Wasseransammlungen im Körper
- Verbesserung von Beschwerden wie Schwellungen und Kurzatmigkeit
- Entlastung des Herzens

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Flüssigkeitsverarmung des Körpers
- Verschlechterung der Nierenfunktion
- Kalium- und Magnesiummangel (Wadenkrämpfe, Muskelschwäche, Müdigkeit)



# Einnahme der Medikamente

**Was hat mich schon einmal  
daran gehindert,  
Medikamente wie verordnet  
einzunehmen?**



**Was hat mir  
geholfen?**



# Kontrolle von Gewicht, Puls, Blutdruck

Mein Herztagebuch für den Monat \_\_\_\_\_ im Jahr \_\_\_\_\_

| Datum | Tag | Gewicht | Blutdruck |         | Puls/Minute |
|-------|-----|---------|-----------|---------|-------------|
|       |     |         | oberer    | unterer |             |
| 1     |     |         |           |         |             |
| 2     |     |         |           |         |             |
| 3     |     |         |           |         |             |
| 4     |     |         |           |         |             |
| 5     |     |         |           |         |             |
| 6     |     |         |           |         |             |
| 7     |     |         |           |         |             |
| 8     |     |         |           |         |             |
| 9     |     |         |           |         |             |
| 10    |     |         |           |         |             |
| 11    |     |         |           |         |             |
| 12    |     |         |           |         |             |
| 13    |     |         |           |         |             |
| 14    |     |         |           |         |             |
| 15    |     |         |           |         |             |

Normales Gewicht: \_\_\_\_\_

Empfohlene Trinkmenge: \_\_\_\_\_

| Ich fühle mich... | Trinkmenge / Sonstiges / Auffälligkeiten |
|-------------------|------------------------------------------|
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |
| 😊 😐 😞             |                                          |

Herztagebuch  
ab S. 12



# Bewegungspläne umsetzen

## 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!

## Bewegungsprotokoll 1

**Woche:**

**Montag:**

---

**Dienstag:**

---

**Mittwoch:**

---

**Donnerstag:**

---

**Freitag:**

---

**Samstag:**

---

**Sonntag:**

---

**Wochenbilanz zu meinen Plänen?**



Teilnehmerheft  
S. 34 – 45



# 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?                    |
| <b>Modul 5</b> | <b>Wie können Medikamente mir helfen?</b>     |