

## SCHAUEN SIE AUF IHR HERZ

Erkennen Sie sich in einer dieser Alltagssituationen wieder? Dann kreuzen Sie die zutreffenden Beispiele an und sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

### Stiegen steigen



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

### Fahrradausflug mit Familie



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

### Wandern mit einer Gruppe von Freunden



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

WEITERE INFORMATIONEN  
ÜBER HERZSCHWÄCHE  
FINDEN SIE AUF  
[WWW.HERZSTARK.AT](http://WWW.HERZSTARK.AT)



patient  
partner

Patient.Partner

Ein Service für Menschen mit  
HERZSCHWÄCHE

### KOSTENFREIE INFOLINE

Unter der Nummer **0800/203 909** steht für Patienten, deren Angehörige und für alle Gesundheitsberufe eine Infoline zur Verfügung. Bei der professionellen Betreuung unterstützen und beraten auch ein Rechtsexperte sowie eine Psychologin.

Erreichbarkeit:

Mo-Do: 09:00-16:00 Uhr, Fr: 09:00-13:00 Uhr

[patient.partner@novartis.com](mailto:patient.partner@novartis.com)

Es gibt Anlaufstellen, die Sie im Prozess bei der Tabak- und Alkoholentwöhnung sehr gut und kostenfrei unterstützen. Nehmen Sie Kontakt mit dem Rauchfrei Telefon unter **0800 810 013** auf und informieren Sie sich unter der Rubrik Alkohol auf [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

 **NOVARTIS**

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**  
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien  
Tel.: +43 1 866 57-0 | Fax: +43 1 866 57-6353  
[www.novartis.at](http://www.novartis.at)

Datum der Erstellung: 01/2018, ATATI 801764261

 **Acting  
on Heart  
Failure**

GLOBAL AWARENESS 2018

**MÜDE HERZEN MUNTER  
MACHEN – HERZSCHWÄCHE  
ERKENNEN UND HANDELN**

Tipps für den Alltag

 **iHHub**  
The Global Heart Failure Hub

## WAS IST HERZSCHWÄCHE?

Bei Herzschwäche (=Herzinsuffizienz) pumpt das Herz nicht einwandfrei und es ist häufig vergrößert. Entweder kann es nicht genug Blut auswerfen oder es kann sich nicht ausreichend mit Blut füllen. Infolgedessen pumpt es zu wenig Blut durch den Körper.<sup>1</sup>

## WELCHE SYMPTOME GIBT ES?

Symptome einer Herzschwäche können beispielweise Atemnot (Dyspnoe), eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Schwellungen der Knöchel (Ödeme) sein.<sup>2</sup>

## WAS KANN ICH TUN?

Sie können, neben der medikamentösen Therapie, auch selbst Ihr Herz unterstützen. Nachfolgend finden Sie

### 7 Tipps für ein aktives Leben:

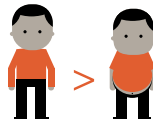
#### 1. Medikamente:

Es ist wichtig Ihre Medikamente genau nach Anweisung einzunehmen. Denn durch die regelmäßige Einnahme können sich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden drastisch und dauerhaft verbessern. Die Einnahme kann möglicherweise vorübergehend durch auftretende Nebenwirkungen zur Belastung werden, halten Sie trotzdem durch! Sollten Sie dennoch anhaltende Probleme mit Ihrer Medikation haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



#### 2. Körpergewicht:

Wiegen Sie sich jeden Tag nach dem Aufstehen ab. Sollten Sie innerhalb von 2-3 Tagen 2-3kg zugenommen haben, nehmen Sie rasch mit Ihrem Arzt Kontakt auf.<sup>3</sup>



Wenn Sie dies frühzeitig erkennen, können Sie ernsthafte Komplikationen und Krankenhausaufenthalte vermeiden.

#### 3. Ernährung & Flüssigkeit:

Wenn Sie eine Herzschwäche haben, ist es wichtig, einen übermäßigen Kochsalzkonsum zu vermeiden. Salz verleitet Ihren Körper dazu, Wasser zurückzuhalten. Versuchen Sie, Salz durch Kräuter und Gewürze zu ersetzen. Das verhilft zu besserem Geschmack auf gesündere Weise. Nicht alle Betroffene brauchen eine Einschränkung der Flüssigkeitsmenge. Falls Ihnen eine bestimmte Flüssigkeitszufuhr empfohlen wurde, achten Sie darauf.

#### 4. Alkohol & Rauchen:

Wenn bei Ihnen eine Herzschwäche festgestellt worden ist, ist es wichtig, dass Sie nicht mehr rauchen. Rauchen ist neben hohem Blutdruck und hohen Cholesterinwerten einer der drei Hauptrisikofaktoren für eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems.



Menschen mit Herzschwäche sollten auch auf übermäßigen Alkoholkonsum verzichten. Das heißt aber nicht, dass Sie ganz auf den Genuss von Alkohol verzichten müssen. Bitte beachten Sie auch Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten!<sup>4</sup>

#### 5. Blutdruck & Puls:

Messen Sie täglich Ihren Blutdruck und Puls und notieren Sie diese Werte in einem sogenannten Patienten-Tagebuch (über unsere Infoline bestellbar). Anhand dieser Aufzeichnungen können Ihre Ärzte die Therapie optimieren. Zusätzlich zu Blutdruck und Puls sollten Sie in diesem Tagebuch Ihr tägliches Gewicht notieren.



#### 6. Bewegung:

Bevor Sie mit Sport beginnen, halten Sie Rücksprache. Durch regelmäßiges körperliches Training wird der fortschreitende Muskelabbau im Körper verhindert. Durch die körperliche Fitness kommt es zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, die wiederum zu einer besseren Prognose in Ihrem Krankheitsverlauf führen kann. Generell gilt: Beginnen Sie langsam. Selbst ein kleines Ausmaß an Bewegung kann dazu führen, dass Sie sich besser fühlen.



#### 7. Warnzeichen beachten:

- Haben Sie innerhalb von 2-3 Tagen ca. 2kg zugenommen?
- Fühlen Sie sich rascher müde und bekommen schwerer Luft als am Vortag?
- Können Sie schlechter einschlafen, oder bekommen schwerer Luft, wenn Sie flachliegen?
- Haben Sie Schwindelanfälle oder Übelkeit?
- Sind Ihre Beine oder Bauch stark angeschwollen?
- Haben Sie Brustschmerzen, rast Ihr Herz oder schlägt es unregelmäßig?

Können Sie eine oder mehrere Fragen mit ja beantworten?

Rufen Sie umgehend Ihren Arzt an, es bedarf einer dringenden Abklärung!

Informieren Sie auch Ihre Angehörigen über diese Warnzeichen, damit diese gegebenenfalls Hilfe holen können.

1 Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Herzinsuffizienz – bis zu 250.000 Österreicher und Österreicherinnen leben mit Herzschwäche Sozialversicherung startet Informationskampagne, 10. März 2013 <http://www.hauptverband.at/portal27/hvbportal/content?contentid=10007.696620&viewmode=content&portal:componentId=gtned52bf7c-269c-4c2f-8970-847341bb4505> abgerufen am 07.03.2017 10:00

2 American Heart Association, Warning signs for heart failure. [www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/WarningSignsforHeartFailure/-Warning-Signs-for-Heart-Failure\\_UCM\\_002045\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/WarningSignsforHeartFailure/-Warning-Signs-for-Heart-Failure_UCM_002045_Article.jsp)

3 Obieglo et al., The effect of acceptance of illness on the quality of life in patients with chronic heart failure, European Journal of Cardiovascular Nursing; 1:7:2015

4 S. Pankuweit, Alkoholkonsum bei Frauen und Senioren, Herz 2016, 41:494-497