

HERZINSUFFIZIENZ

KURZINFORMATION INKLUSIVE SELBSTTEST

Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche genannt, ist eine ernstzunehmende Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Dadurch werden Organe und Gewebe nicht optimal mit Sauerstoff versorgt. Typische Anzeichen sind Atemnot, Müdigkeit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Wassereinlagerungen z. B. in den Beinen. Wissenswert und beruhigend: Herzinsuffizienz ist gut behandelbar, sofern sie früh erkannt wird.

SELBSTTEST HERZINSUFFIZIENZ

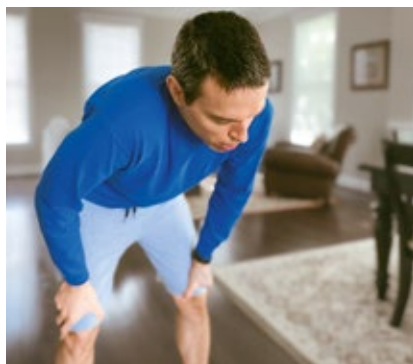


Mit der Beantwortung folgender Fragen können Sie selbst eine erste Risikoeinschätzung vornehmen, ob bei Ihnen Symptome bestehen, die auf eine Herzinsuffizienz hindeuten.

WICHTIG: Dieser Test ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Aus dem Ergebnis des Tests kann keine direkte Entscheidung für oder gegen eine individuelle Behandlung abgeleitet werden.

- | | | |
|--|--------------------------|----------------------------|
| • Erschöpfung oder schnelle Ermüdung | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Atemnot bei körperlicher Belastung oder bereits in Ruhe | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Müdigkeit oder Antriebslosigkeit im Alltag | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Schlaf nur mit erhöhtem Oberkörper möglich (z. B. mehrere Kopfkissen) | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Häufiges nächtliches Wasserlassen (mehr als 2 × pro Nacht) | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Nächtliches Aufwachen mit Atemnot | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Wassereinlagerungen in den Beinen oder geschwollene Knöchel/Füße | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Rasche Gewichtszunahme (z. B. über 2 kg innerhalb einer Woche, ohne gesteigerte Nahrungsaufnahme) | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Häufig spürbares starkes, schnelles oder unregelmäßiges Herzklopfen | ☐ Ja | ☐ Nein |
| • Schwindel oder Ohnmachtsgefühle | ☐ Ja | ☐ Nein |

Je mehr Fragen Sie mit „Ja“ beantworten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit bzw. das Risiko für eine beginnende oder bestehende Herzschwäche. Wir empfehlen Ihnen, sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt in Verbindung zu setzen.



Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten

Ausführlichere Erläuterungen zur Herzinsuffizienz und wie Betroffene damit umgehen und ein aktives Leben führen können, finden Sie unter

dak.de/herzleitfaden-25

Oder scannen Sie einfach den QR-Code.



Gern beraten wir Sie auch individuell zum Thema Herzinsuffizienz und stellen Ihnen unsere Angebote vor.

Unsere Expertinnen und Experten erreichen Sie telefonisch unter:

040 325 325 859

(montags bis donnerstags von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr)

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.