

HERZINSUFFIZIENZ

WISSENSWERTES FÜR DIE ZEIT NACH EINEM KRANKENHAUSAUFENTHALT

Nach einem Krankenhausaufenthalt wegen Herzinsuffizienz ist es besonders wichtig, die Behandlung bestmöglich fortzuführen. Eine zeitnahe ärztliche Weiterbehandlung, die richtige Einnahme Ihrer Medikamente und ein aufmerksamer Blick auf mögliche Beschwerden helfen dabei. Mit den folgenden Informationen und dem Symptomcheck auf der Rückseite möchten wir Sie gern nach der Entlassung aus dem Krankenhaus unterstützen.



1. ÄRZTLICHE NACHSORGE

Bei der Nachsorge wird überprüft, wie es Ihnen nach dem Krankenhausaufenthalt geht. Und ob Ihre Behandlung eventuell angepasst werden sollte. Stellen Sie sich deshalb möglichst zeitnah nach Ihrer Entlassung bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt vor. Oder, wenn empfohlen, in Ihrer kardiologischen Praxis.

Bringen Sie zu diesem Termin unbedingt mit:

- Entlassbrief aus dem Krankenhaus
- aktuellen Medikamentenplan
- Fragen sowie Beschwerden oder Veränderungen, die seit der Entlassung aufgetreten sind

2. MEDIKAMENTE

Ihre Medikamente sind ein wichtiger Teil Ihrer Behandlung. Denn sie können dazu beitragen, Ihr Herz zu entlasten und einer Verschlechterung Ihrer Herzinsuffizienz vorzubeugen.

Einfache Grundregeln

- Regelmäßig gemäß dem aktuellen Medikamentenplan einnehmen.
- Nicht eigenständig absetzen.
- Dosierung nicht ohne ärztliche Rücksprache ändern.
- Bei Nebenwirkungen oder Fragen ärztlichen oder pharmazeutischen Rat einholen.
- Den aktuellen Medikamentenplan zu Arztterminen mitnehmen.

3. WARNZEICHEN FRÜH ERKENNEN

Bei Herzinsuffizienz können Veränderungen Ihres Gesundheitszustandes auf eine drohende Verschlechterung hinweisen. Daher empfehlen wir, jeden Tag den Symptomcheck zu nutzen, um mögliche Warnzeichen frühzeitig zu erkennen. Die im Rahmen der täglichen Routine ermittelten Werte sind zudem für die Arztpraxis wichtig und sollten zu Terminen immer mitgenommen werden.

WEITERE INFORMATIONEN UND KONTAKTMÖGLICHKEITEN

Ausführlichere Erläuterungen zur Herzinsuffizienz und hilfreiche Informationen für Betroffene finden Sie unter

dak.de/herzbegleiter26

oder scannen Sie einfach den QR-Code.



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

Sie erreichen unsere Expertinnen und Experten telefonisch

unter: **040 325 325 804**

(Mo.–Do. 8.00–16.00 Uhr, Fr. 8.00–13.00 Uhr)

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

DER EINFACHE HERZSCHWÄCHE-SYMPTOMCHECK FÜR JEDEN TAG!

TÄGLICHE ROUTINE

Überprüfen und dokumentieren Sie folgende Werte:

1. Gewicht
2. Blutdruck
3. Puls
4. Trinkmenge

Nutzen Sie zur Dokumentation gern unser praktisches Patiententagebuch für Ihre täglichen Einträge.

➔ *Download unter*
dak.de/tagebuch



TÄGLICHE SELBSTEINSCHÄTZUNG

Wenn alle der folgenden Aussagen zutreffen, ist alles im grünen Bereich. Seien Sie bei der täglichen Selbsteinschätzung ehrlich zu sich. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

- Ich bekomme gut Luft! Auch beim Gehen oder Treppensteigen.
- Ich habe keine neuen oder nur leichte Schwellungen an Füßen, Knöcheln und Beinen.
- Mein Gewicht ist stabil.
- Ich habe keine Brustschmerzen.
- Ich wache nachts nicht auf, weil ich schlecht Luft bekomme.
- Bei normalen körperlichen Aktivitäten fühle ich mich gut.



WANN SIE IHRE HAUSARZTPRAXIS ODER IHRE KARDIOLOGIE KONTAKTIEREN SOLLTEN:

Trifft eines der folgenden Symptome zu, empfehlen wir die umgehende Kontaktaufnahme mit der Hausarztpraxis oder der Kardiologie. Am besten gleich an dem Tag, an dem Sie das Symptom wahrnehmen!

- Sie bekommen bei körperlicher Belastung schneller Luftnot als sonst oder haben immer mal wieder trockenen Husten.
- Sie haben neue Schwellungen an Füßen, Knöcheln und Beinen.
- Sie haben plötzlich mehr als 0,5 kg an einem Tag und/oder mehr als 2,5 kg in einer Woche zugenommen.
- Sie wachen nachts auf, weil Sie schlecht Luft bekommen.
- Sie fühlen sich oft müde, kraftlos und/oder erschöpft und/oder Ihnen ist oft schwindelig.



WANN SIE SOFORT ÄRZTLICHE HILFE BENÖTIGEN UND 112 ANRUFEN SOLLTEN:

Trifft eines der folgenden Symptome zu, ist dringend ärztliche Hilfe geboten. Gehen oder fahren Sie nicht selbst zur Hausarztpraxis oder Kardiologie. Rufen Sie direkt 112 an!

- Sie bekommen bei körperlicher Belastung Atemnot und ständig trockenen Husten.
- Sie bekommen bereits im Ruhezustand schwer Luft.
- Sie haben sehr starke Wassereinlagerungen oder können kaum noch laufen.
- Sie fühlen sich extrem schwach.
- Sie sind verwirrt und Ihnen ist schwindelig.
- Ihr Puls ist sehr schnell und/oder unregelmäßig.
- Sie haben Schmerzen in der Brust mit Ausstrahlung in Arme, Bauch oder Rücken.