



IKK Promed

CHRONISCHE HERZINSUFFIZIENZ

**TÄGLICHE GEWICHTS-
KONTROLLE BEI
HERZINSUFFIZIENZ**

Inhaltsverzeichnis

Es liegt in Ihrer Hand Seite 03

**Warum soll ich mich mit
Herzinsuffizienz täglich wiegen?**Seite 04

Wie wiege ich mich richtig? Seite 06

**Was mache ich bei einer
kurzfristigen Gewichtszunahme?**Seite 06

**Was ist sonst noch
für mich wichtig?** Seite 07

Ihr Tagebuch Seite 10

Herausgeber:

IKK classic, www.ikk-classic.de

Druck und Verlag

Wende Verlag Moderne Medien, Frechen, info@wende-verlag.de

Best.-Nr. 40281 (08.23) – Wende Verlag, Frechen – Stand: 08.2018

Es liegt in Ihrer Hand

Es gibt viele Krankheiten, bei denen ist es völlig klar und allgemein akzeptiert, dass man zur Genesung selbst beitragen muss. Wenn Sie zum Beispiel mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit sowie Glieder- und Kopfschmerzen unter den Krankheitszeichen eines grippalen Infekts leiden, werden die meisten von Ihnen sich schonen und ins Bett legen. Und jeder, der dies vernachlässigt, wird durch entsprechende Verschlimmerungen schnell eines Besseren belehrt.

Vom Prinzip her gilt für eine Herzinsuffizienz Ähnliches: Sie können den Verlauf dieser Erkrankung nämlich durchaus auch selbst beeinflussen – zum Schlechten, aber eben auch zum Guten. Die allgemeinen Maßnahmen bei der Behandlung einer Herzschwäche setzen daher zunächst genau hier an. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen somit einige Empfehlungen für „neue“ Lebensgewohnheiten im wahrsten Sinn des Wortes ans Herz legen.



Die Vorstellung, anders leben zu müssen, kann Ängste und Sorgen, vielleicht sogar Schuldgefühle auslösen. Und selbst, wenn dies nicht der Fall ist, wird man unter Umständen die Erfahrung machen: „Alles leichter gesagt als getan!“ Das wissen wir, Ihre IKK, natürlich auch. Deshalb möchten wir Ihnen im Anschluss einige hilfreiche Informationen und Tipps geben.

Warum soll ich mich mit Herzinsuffizienz täglich wiegen?

Als Herzinsuffizienz bezeichnen Mediziner eine geschwächte Pumpleistung des Herzens. In der Umgangssprache hat sich daher auch die Bezeichnung „Herzschwäche“ eingebürgert. Die Auswirkung ist: Es gelangt nicht mehr genug Blut und damit Sauerstoff zunächst unter Belastung, später auch in Ruhe, zur Lunge und den anderen Organen. Spürbare Zeichen sind daher vor allem Luftnot und schnelle Ermüdbarkeit.

Später können Wassereinlagerungen (Ödeme) zum Beispiel in den unteren Gliedmaßen (Füße, Knöchel, Beine) auftreten. Typisches Anzeichen hierfür ist, wenn Socken am oberen Rand „einschneiden“ und dabei oberhalb des Knöchels sichtbare Abdrücke hinterlassen. Denn durch die verminderte Pumpleistung des Herzens kommt es zu einem Blutrückstau. Infolge dringen die flüssigen Bestandteile des Blutes ins umliegende Gewebe ein. Erhöht eine solche Flüssigkeitsansammlung zum Beispiel im Liegen den Druck auf die Lunge, kann dadurch auch die nächtliche Atmung beeinträchtigt sein. Ebenso kann es während der Bettruhe zu vermehrtem Harndrang kommen.

Denn besonders häufig sammelt sich tagsüber Flüssigkeit aufgrund des niedrigen Schwerpunktes in den Beinen an. Während des nächtlichen Liegens wird diese dann verstärkt zu den Nieren zurückgeschwemmt.

Wichtig: Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen daher nahegelegt, Ihr Gewicht zuhause täglich selbst zu kontrollieren und in diesem „Tagebuch“ zu vermerken.

Falls mit ihr/ihm vereinbart, tragen Sie auch Ihre täglichen Blutdruckwerte, Pulswerte und etwaige Besonderheiten ein, die für die Behandlung wichtig sein können.

Bitte bringen Sie Ihr „Tagebuch“ mit, wenn Sie zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt gehen.



Wie wiege ich mich richtig?

- Wiegen Sie sich regelmäßig jeden Tag.
- Wiegen Sie sich immer zur gleichen Zeit nach dem Aufstehen und Wasserlassen.
- Wiegen Sie sich unbekleidet oder in Nachtwäsche.
- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage.

Was mache ich bei einer kurzfristigen Gewichtszunahme?

Stellen Sie einen deutlichen, kurzfristigen Gewichtsanstieg (z. B. mehr als 1 kg in 24 Stunden oder mehr als 2,5 kg pro Woche) fest, sollten Sie baldmöglichst Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt aufsuchen. Gegebenenfalls wird Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt in diesem Zusammenhang vorschlagen, auf der Grundlage des Gewichtsprotokolls selbstständige Anpassungen Ihrer Dosis an Entwässerungstabletten (Diuretika, insbesondere hochwirksame sogenannte „Schleifendiuretika“) vorzunehmen.



Was ist sonst noch für mich wichtig?

Regelmäßige Gewichtskontrolle ist wichtig. Daneben gibt es noch ein paar Punkte, die Sie als Herzinsuffizienz-Patient beachten sollten:

- Die Behandlung mit Medikamenten ist bei einer chronischen Herzinsuffizienz in der Regel ein unverzichtbarer Bestandteil der Therapie. Auch in diesem Bereich geht es allerdings nicht ohne Ihre tätige Mitarbeit. Ihr Part ist es, die verordneten Arzneimittel auch tatsächlich, regelmäßig und streng nach ärztlicher Anweisung einzunehmen. Nur dann können sie ihre Wirkung entfalten.
- Messen Sie auch täglich Ihren Blutdruck, wenn Ihre Ärztin/Ihr Arzt dies empfohlen hat, am besten morgens nach dem Aufstehen, immer zur gleichen Zeit. Achten Sie auf den richtigen Sitz der Manschette in Höhe des Herzens. Ihr Blutdruck sollte im oberen Wert unter 140 mmHg und im unteren Wert unter 90 mmHG liegen. Tragen Sie die Werte auch in das Tagebuch ein.
- Kontrollieren Sie täglich jeden Morgen nach dem Blutdruck auch Ihren Puls. Ihr Puls sollte 60-90 Schläge pro Minute betragen.
- Rauchen ist bei einer Herzinsuffizienz keine gute Idee, da es sehr herzscheidend ist. Allerdings ist es nicht leicht, eine solche Gewohnheit, die vielleicht sogar schon zur Sucht geworden ist, aufzugeben. Vielleicht ist es nun an der Zeit, es einmal mit Hilfe von außen zu versuchen, z. B. im Rahmen eines Rauchentwöhnungskurses. Am besten besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, welche Ausstiegsstrategie sie/er für Sie am besten geeignet hält.

- Beim Konsum von Alkohol ist zumindest eine Mäßigung anzustreben. Maßvoller Genuss heißt bei Alkohol: Die tägliche Menge sollte 15 g reinen Alkohol bei Frauen und 30 g bei Männern nicht überschreiten. Zur Orientierung: Ein Glas Wein von 200 ml enthält etwa 20 g, ein halber Liter Bier etwa 25 g reinen Alkohol. Ratsam ist darüber hinaus das wöchentliche Einlegen alkoholfreier Tage.
- Auch bei nicht alkoholischen Getränken sollte man die Flüssigkeitsaufnahme nicht ausufern lassen oder zumindest im Auge behalten. Maßstab ist hierbei letztlich die Nierenfunktion. Auch das Ausmaß von eventuellen Wasseransammlungen im Zuge einer bereits fortgeschrittenen Herzschwäche oder das Vorliegen eines Natriummangels spielen eine Rolle. In diesen Fällen wird Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt unter Umständen eine Beschränkung der Flüssigkeitsaufnahme auf 1,5 bis 2 Liter pro Tag nahelegen.
- Steigern Sie Ihre körperlichen Aktivitäten. Am besten entscheiden Sie sich für Aktivitäten, die Sie in Ihren Alltag integrieren können: Welche Wege könnte man zu Fuß erledigen? Wo kann man auch über das Treppenhaus die gewünschte Etage erreichen? Dabei ist die Intensität der körperlichen Aktivität selbstverständlich an die individuelle Belastbarkeit anzupassen. Denn mit übertriebenem Ehrgeiz erreicht man bei einer Herzschwäche eher das Gegenteil. Am besten lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beraten, welches Ausmaß an Bewegung Ihnen guttut und welchen Puls Sie beim Bewegen erreichen sollten. Vielleicht wird sie/er Ihnen auch eine Herzsportgruppe empfehlen.



Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

[illegible][illegible]

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

[illegible][illegible]

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

[illegible][illegible]

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

[illegible][illegible]

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck

Oberer Wert (systolisch)

Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit

bitte eintragen:

- für **nein**
- + für **leicht**
- ++ für **stark**

Geschwollene Beine (Ödem)

Kurzatmigkeit

Schwächegefühl

Herzstolpern

Sonstige

[illegible][illegible]

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck	Oberer Wert (systolisch)
	Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit bitte eintragen: - für nein + für leicht ++ für stark	Geschwollene Beine (Ödem)
	Kurzatmigkeit
	Schwächegefühl
	Herzstolpern
	Sonstige

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck	Oberer Wert (systolisch)
	Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit bitte eintragen: - für nein + für leicht ++ für stark	Geschwollene Beine (Ödem)
	Kurzatmigkeit
	Schwächegefühl
	Herzstolpern
	Sonstige

[illegible][illegible]

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck	Oberer Wert (systolisch)
	Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit bitte eintragen: - für nein + für leicht ++ für stark	Geschwollene Beine (Ödem)
	Kurzatmigkeit
	Schwächegefühl
	Herzstolpern
	Sonstige

Tagebuch

Woche Tragen Sie den Zeitraum Ihrer Messung ein

Körpergewicht Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein

Blutdruck	Oberer Wert (systolisch)
	Unterer Wert (diastolisch)

Puls pro Minute

Befindlichkeit bitte eintragen: - für nein + für leicht ++ für stark	Geschwollene Beine (Ödem)
	Kurzatmigkeit
	Schwächegefühl
	Herzstolpern
	Sonstige

[illegible][illegible]

IHRE FRAGEN. UNSERE ANTWORTEN.

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln? Wir sind immer für Sie da. Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

Kostenlose IKK Servicehotline

0800 455 1111



IKK classic-App



Facebook



Instagram



YouTube



TikTok