



Mein Herztagebuch



**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**

Herzzentrum Trier

Kardiologie | Herzchirurgie | Rhythmologie

Ihre Ansprechpartnerinnen

Neriman Osman

Oberärztin Innere Medizin III – Kardiologie
Schwerpunktleiterin Herzinsuffizienz

Anke Kampmann

Pflegeexpertin für Menschen mit
Herzinsuffizienz M. Sc.



Impressum

Herausgeber

© Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1 · 54292 Trier
www.bk-trier.de · info@bk-trier.de

Verantwortlich für Text und Inhalt

Herzzentrum Trier
Abteilung für Innere Medizin III – Kardiologie
www.herzzentrum-trier.de
Anke Kampmann
Pflegeexpertin für Menschen mit Herzinsuffizienz M.Sc.
Kontakt: herzschwaech@bk-trier.de

März 2022 · Ausgabe 5

Layout, Satz und Gestaltung

Marco Nottar Werbeagentur
Trier | Wasserbillig

Fotos

S. 5 oben: [cozine/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/64488070/stockphoto.html)
S. 5 unten: [Michael Nivelet/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/64488070/stockphoto.html)
S. 6: [Superingo/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/64488070/stockphoto.html)
S. 7: [A. Rochau/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/64488070/stockphoto.html)

Dieses Herztagebuch gehört:

Name

Vorname

Straße

PLZ | Ort

Telefon

E-Mail

Hausarzt

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie leiden unter einer Schwäche des Herzmuskels (Herzinsuffizienz). Es handelt sich dabei um eine chronische Erkrankung. Die Therapie muss lebenslang erfolgen.

Durch Ihre Mitarbeit kann das Fortschreiten der Erkrankung verzögert, zeitweise auch verhindert werden.

Einen wesentlichen Beitrag können Sie selbst leisten, indem Sie:

- Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen,
- sich an die von Ihrem Arzt verordnete Trinkmenge halten,
- sich täglich wiegen,
- täglich Ihren Blutdruck und Puls selbst kontrollieren,
- in Bewegung bleiben.

Das Führen des Herztagebuchs unterstützt Sie bei dieser Selbstkontrolle. Tragen Sie Körpergewicht, Blutdruck und Ihren Puls regelmäßig ein, damit Sie selbst frühzeitig die Alarmsignale einer Verschlechterung erkennen und Ihren Arzt rechtzeitig informieren. So ist es möglich, notfallmäßige Krankenhausaufenthalte zu verhindern.

Bitte nehmen Sie dieses Heft auch zu jedem Arztbesuch mit. So kann Ihr Hausarzt den Verlauf der Erkrankung an Hand der Werte besser beurteilen.

1. Ihre Trinkmenge



Um das Herz zu entlasten und Wassereinlagerungen zu vermeiden, sollten Sie täglich nicht mehr als die Ihnen von Ihrem Arzt verordnete Trinkmenge von _____ Liter zu sich nehmen.

2. Wiegen Sie sich täglich



Es ist wichtig, dass Sie täglich Ihr Gewicht kontrollieren. Eine schnelle Gewichtszunahme (z. B. 1-2 kg in zwei Tagen) kann ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper Wasser einlagert.

- Wiegen Sie sich jeden Morgen nüchtern und vor der Medikamenteneinnahme.
- Benutzen Sie eine Digitalwaage und tragen Sie Ihr Gewicht bitte genau ein (z.B. 67, 3kg).

3. Messen Sie täglich Ihren Puls und Ihren Blutdruck



Kontrollieren Sie regelmäßig morgens Ihren Puls und Ihren Blutdruck.

- Beachten Sie die Anleitung Ihres Gerätes.
- Setzen Sie sich vor der Messung ca. 5 Minuten entspannt auf einen Stuhl.
- Trinken und essen Sie vorher nichts.
- Messen Sie vor der Medikamenteneinnahme.



Sollten Ihre Blutdruckwerte **mehrmals** zu hoch (der obere Wert über 140 mmHg und der untere über 90 mmHg) oder sie sind zu niedrig (unter 90 mmHg bzw. unter 50 mmHg) sein **und** Sie haben zusätzlich Beschwerden (z. B. Schwindel) sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

Sollte Ihr Puls sich verändern und unregelmäßig oder sehr schnell schlagen, nehmen Sie ebenfalls Kontakt mit Ihrem Arzt auf.

4. Bleiben Sie in Bewegung



Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten an der frischen Luft (z. B. Spazierengehen oder Gartenarbeit). Überfordern Sie sich zu Anfang nicht. Sie merken wenn Sie sich richtig belasten, wenn Sie

- keine Ermüdung merken bzw. nicht an Ihre körperlichen Grenzen stoßen,
- etwas schneller atmen als normal, sich aber noch in ganzen Sätzen unterhalten können.

Versuchen Sie zusätzlich jeden 2. Tag eine Ausdauersportart auszuüben, die Sie in Ihren Alltag einbauen wie:

- Wandern
- Nordic Walking
- Joggen
- Radfahren
- Schwimmen / Aquafitness
- Langlaufen
- gerätegestütztes Krafttraining
- Ergometer- oder Laufbandtraining

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt welche körperliche Aktivität für Sie die Richtige ist. Vielleicht kommt für Sie auch eine Rehabilitationsmaßnahme oder eine Herzsportgruppe in Frage.

Alarmsignale

**Sollten folgende Zeichen zutreffen,
nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Arzt auf!**

- eine Gewichtszunahme von 2 Kilo oder mehr innerhalb von 1-3 Tagen
- Unvermögen nachts flach zu liegen
- Probleme beim Atmen
- Müdigkeit und geringere Belastbarkeit
- Abnahme der Urinmenge
- Anschwellen des Bauchumfangs und/oder der Unterschenkel
- Schwindelgefühle
- der Blutdruck ist regelmäßig zu hoch oder zu niedrig
- der Puls schlägt dauerhaft viel zu schnell oder unregelmäßig

WOCHENPLAN

Woche 1

	Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Bewegung
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

WOCHENPLAN

Woche 2

	Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Bewegung
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

WOCHENPLAN

Woche 3

	Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Bewegung
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

WOCHENPLAN

Woche 4

	Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Bewegung
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

WOCHENPLAN

Woche 5

	Datum	Gewicht	Blutdruck	Puls	Bewegung
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Weiterführende Informationen

Patientenblätter zur Herzinsuffizienz

www.leitlinien.de/nvl/herzinsuffizienz

Patientenseite der europäischen Gesellschaft für Kardiologie

www.heartfailurematters.org/de_DE

Gesundheitsinformation.de

www.gesundheitsinformation.de/herzschwaeche.2635.de

Deutsche Herzstiftung e. V.

www.herzstiftung.de

Quellen

Versorgungsleitlinien.de

Herzschwäche – Soll ich mein Gewicht regelmäßig kontrollieren?

(www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/herzinsuffizienz/ph/herzinsuffizienz-3aufl-pi-gewichtskontrolle.pdf)

Versorgungsleitlinien.de

Herzschwäche – Warum Bewegung wichtig ist

(www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/herzinsuffizienz/ph/herzinsuffizienz-3aufl-pi-bewegung.pdf)

Heartfailurematters.org

Überwachung der Herzinsuffizienz – Tabelle für die Kontrolle der Krankheitszeichen

(www.heartfailurematters.org/static_file/HeartFailureMatters/Documents/EN/Monitoring%20chart.pdf)

Mein Herztagebuch – Deutsche Herzstiftung e. V.

(www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz/behandlung-und-therapie/herzinsuffizienz)

Kontaktadressen

Ansprechpartner im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Herzzentrum Trier

Abteilung für Innere Medizin III – Kardiologie

Chefarzt: Prof. Dr. med. Nikos Werner

Telefon 0651 208-2784

www.herzzentrum-trier.de

Medizinisches Versorgungszentrum Innere Medizin / Kardiologie

Neriman Osman

Telefon 0651 208-1721 oder -982723

herzschwaeche@bk-trier.de · www.mvz-trier.de

Weitere Adressen

ZAR – Zentrum für ambulante Rehabilitation

Metternichstr. 6 · 54292 Trier

Telefon 0651 998967-0

info@zar-trier.de · www.zar-trier.de

MEDIAN Reha-Zentrum Bernkastel-Kues Klinik Moselhöhe

Kueser Plateau · 54470 Bernkastel-Kues

Telefon 06531 92-0

kontakt.bernkastel@median-kliniken.de · www.median-kliniken.de

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie e.V. / Gesundheitspark Trier

Engelstr. 31 · 54292 Trier

Telefon 0651 4629864

info@gesundheitspark-trier.de · www.gesundheitspark-trier.de



KONTAKT

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Nordallee 1 · 54292 Trier · Telefon 0651 208-0 (Zentrale) · www.bk-trier.de

Herzzentrum Trier

Abteilung für Innere Medizin III – Kardiologie

Telefon 0651 208-2784

www.herzzentrum-trier.de

Patienten-Informationszentrum

Telefon 0651 208-1520

piz@bk-trier.de

www.patienteninformationszentrum.de



**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**



**Patienten-
Informationszentrum**



Mit Kompetenz und Nächstenliebe im Dienst für die Menschen:
Die Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen der BBT-Gruppe

BBT-Gruppe