

Herzzentrum

Mitbetreuung eines Menschen mit Herzinsuffizienz (Herzschwäche)

Liebe Angehörige, liebe Betreuende

Durch Ihre Unterstützung helfen Sie dem Betroffenen eine gute Lebensqualität zu erreichen und/oder aufrecht zu erhalten. Bitte achten Sie bei der Betreuung auf Folgendes:



Regelmässige Medikamenten-Einnahme entlastet das Herz und scheidet eingelagertes Wasser aus → Änderungen nur durch Hausarzt/-ärztin oder Kardiologe/-in

- Vorsicht: Medikamente und/oder deren Dosierung können ändern, v.a. während der Aufdosierungszeit und/oder nach Spitalaufenthalt.
- Kontaktieren Sie bei Fragen/Unklarheiten immer den verordnenden Arzt/Kardiologen oder die Ärztin/Kardiologin.



Tägliche Gewichtskontrolle morgens vor dem Frühstück → bei Gewichtszunahme von mehr als 2 kg innert 2-3 Tagen sofort Meldung an den behandelnden Arzt oder die Ärztin!

- Korrekte Gewichtsüberwachung: Tägliche Gewichtsmessung mit digitaler Waage, nüchtern, nach dem Wasser lösen, im Pyjama (ohne Hausschuhe), Dokumentation des Gewichts (kg + Gramm, z.B. 76.8 kg)
- Verlauf beobachten und bei rapidem Gewichtsanstieg → Diuretikadosis nach verordnetem Schema anpassen → falls keine Gewichtsreduktion sofort Kontaktaufnahme mit Hausarzt/-ärztin, Kardiologe/-in oder Herzinsuffizienzberatung
- Falls kein Diuretikaschema vorhanden:
Verlauf beobachten und bei rapidem Gewichtsanstieg (oder -abnahme) direkte Kontaktaufnahme mit Hausarzt/-ärztin, Kardiologe/-in oder Herzinsuffizienzberatung



Beschwerden laufend beobachten und bedrohliche Warnzeichen sofort dem behandelnden Arzt/der Ärztin melden, um einem Spitalaufenthalt vorzubeugen.

Wenn folgende Warn-/Alarmzeichen beobachtet oder von betroffener Person geschildert werden, kontaktieren Sie sofort den Arzt/Kardiologen, die Ärztin/Kardiologin oder die Herzinsuffizienzberatung.

- **Atmung:** Zunahme der Atembeschwerden, Atemnot im Liegen oder nächtliches Erwachen aufgrund von Atemnot sowie Reizhusten im Liegen
- **Leistungsknick:** gewohnte Tätigkeiten sind nicht mehr möglich aufgrund plötzlich fehlender Energie und dies aus unerklärlichen Gründen
- **Ödeme:** Anschwellen von Knöcheln, Beinen (rechts und links) oder plötzlich starke Zunahme des Bauchumfangs durch Wasserrückstau im Körper
- **Weitere Anzeichen einer Verschlechterung der Herzinsuffizienz:** Angina pectoris (Brustenge), Appetitlosigkeit, depressive Verstimmung/Antriebslosigkeit



Folgende Punkte gilt es ebenfalls zu beachten:

- **Blutdruck und Puls** nach Empfehlung des Arztes/der Ärztin oder der Herzinsuffizienzberatung kontrollieren und dokumentieren (v.a. während Aufdosierung der Herzinsuffizienz Medikation)
- Trink- bzw. **Flüssigkeitseinschränkung** → 1.5 Liter (bis max. 2 Liter) pro Tag (Richtwert)
- **Salzbewusste Ernährung**, d.h. zurückhaltend sein beim Würzen mit Salz → auch versteckte Salze beachten (Beispiel: Käse, Wurst, Brot, Senf...)
- Auf **regelmässige Bewegung** achten (möglichst im Freien)
- **Nicht rauchen und Alkohol** nur in geringen Mengen