Herzinsuffizienz – eine chronische Erkrankung*

Die Diagnose Herzinsuffizienz verändert das Leben grundlegend. Sie verlangt kontinuierliche Anpassungen im Alltag und aktive Arbeit zur Krankheitsbewältigung. Es gilt, die Behandlung in das eigene Leben zu integrieren, nach Normalität zu streben und gleichzeitig Unsicherheiten zu erkennen und zu vermindern.
Ziel ist es, die Unabhängigkeit zu bewahren, die Krankheit zu akzeptieren und Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen – für ein möglichst selbstbestimmtes Leben trotz chronischer Erkrankung.

* Harkness et al., 2015; Corbin & Strauss, 2010 ; Lubkin & Larson, 2002

Herzinsuffizienz Netzwerk

Für mehr Stabilität im Alltag

Kontakt

Sie haben noch Fragen oder brauchen weiterführende Informationen? Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Claudia Schlatter
herzinsuffizienz-beratung@hgk.ch
+41 81 417 31 40 | +41 81 417 37 02

Hochgebirgsklinik
Davos

Herman-Burchard-Strasse 1 | CH-7265 Davos Wolfgang
+41 81 417 44 44 | info@hgk.ch | www.hochgebirgsklinik.ch

Die wichtigsten **Informationen** zur **Herzinsuffizienz-Beratung**

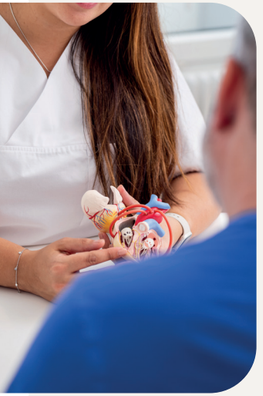
Herzinsuffizienz Netzwerk

Hochgebirgsklinik
Davos

Was ist eine Herzinsuffizienzberatung?

Ziel der Herzinsuffizienzberatung ist es, Patientinnen und Patienten sowie Angehörige im Umgang mit der Erkrankung gezielt zu stärken.

Die Herzinsuffizienzberatung umfasst eine qualitativ hochwertige, spezialisierte Pflege und Beratung. Ziel ist es, Betroffene und ihre Angehörigen zu befähigen, die Erkrankung im Alltag besser zu bewältigen – sowohl im Hinblick auf das Selbstmanagement als auch auf die Prävention und den Umgang mit möglichen Komplikationen.



Ein zentrales Element ist die systematische, dem Vorwissen angepasste Beratung – individuell abgestimmt auf Patienten und ihre Angehörigen. Im Rahmen bedarfsgerechter 1:1-Schulungen wird Wissen vermittelt, persönliche Ressourcen gestärkt und Lösungen für alltagspraktische Hürden entwickelt. Die Beratung erfolgt dabei stets unter Einbezug des bestehenden Betreuungssystems und fördert eine vernetzte Versorgung.

Im Mittelpunkt stehen personalisierte und übergeordnete Beratungsziele: Dazu zählen die Vertiefung des Krankheits- und Therapieverständnisses, die Förderung der Selbstmanagement-Fähigkeit, die Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, die Reduktion von Rehospitalisationen sowie die Verbesserung der Lebensqualität und des prognostischen Verlaufs.

Zahlen und Fakten zur Herzinsuffizienz

ca. 200'000
betroffene Personen in der Schweiz

- **Reduzierte Lebensqualität als häufige Begleiterscheinung**

Mohaci et al., 2018

Bis zu 10'000
Neuerkrankungen pro Jahr

- **Alter als Risikofaktor**
- **Tendenz zunehmend**

Richenbacher, 2018

30–40%
Mortalitätsrate in den ersten fünf Jahren

- **schwere Fälle bis zu 50%**

Buser et al., 2006

15–50%
Wiederaufnahme ins Spital

- **häufigster Spitaleinweisungsgrund bei Menschen >65 Jahren**

Mücke, 2013

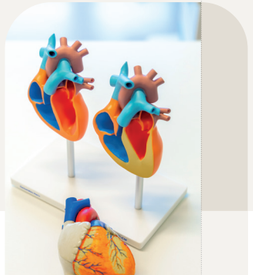
Wann ist eine HI-Beratung unterstützend zu den Hausarztterminen sinnvoll?

Wissensvermittlung und Krankheitsverständnis

- Bei Wissensdefiziten zur Erkrankung: Definition, Ursachen, Verlauf und progressive Natur der Herzinsuffizienz
- Bei individuellen Fragen von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen zur Erkrankung, Krankheitsbewältigung und Alltagsgestaltung
- Gemeinsame Entscheidungen zu Behandlung, Patientenverfügung oder sozialrechtlichen Themen

Förderung der Selbstpflege

- Bei mangelnder Adhärenz oder bestehenden Barrieren in Bezug auf Therapie und gesundheitsförderndes Verhalten
- Zur Verbesserung des Selbstmanagements im Alltag



Die **Herzinsuffizienz-Beratung** ist eine Ergänzung der Betreuung durch den Hausarzt. Die Behandlung von Herzinsuffizienz **ist Teamarbeit!**

Therapieverständnis und -umsetzung

- Unterstützung bei der Einnahme komplexer Medikamentenpläne (z. B. mehrere Einnahmezeiten täglich)
- Wirkungen, Nebenwirkungen (z. B. Schwindel, Blutungen) und deren Handhabung verstehen

Symptom-Monitoring und Frühintervention

- Anleitung zur Gewichtskontrolle und zum Erkennen relevanter Symptome: Dyspnoe, Ödeme, Fatigue, Aktivitätsintoleranz, Blutdruckveränderungen, Rhythmusstörungen
- Handlungsempfehlungen bei Alarmzeichen

Lebensstil-Anpassung

- Umstellung auf eine gesunde mediterrane Ernährung, Rauchstopp, moderater Alkoholkonsum
- Empfehlungen zu regelmässiger Bewegung, Salz- und Flüssigkeitsmanagement
- Beratung zu Freizeit- und Ferienaktivitäten

Psychosoziale Begleitung

- Hilfe beim Einfinden in die neue Rolle mit chronischer Erkrankung
- Unterstützung beim Entwickeln eines neuen Lebensplans
- Erkennen und Thematisieren von depressiven Symptomen, Schlafstörungen und sozialem Rückzug
- Förderung der Fähigkeit, Hilfe anzunehmen und Angehörige aktiv einzubeziehen