

Herzschwäche

Information für Angehörige

Herzschwäche ist eine dauerhafte Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr stark genug pumpt. Mit der richtigen Behandlung können viele Betroffene gut damit leben. Wichtig ist, die Medikamente regelmäßig einzunehmen und in Bewegung zu bleiben. Herzschwäche wirkt sich auf den Alltag aus. Als Angehörige können Sie Betroffene bei der Behandlung und im Alltag unterstützen.

Was ist Herzschwäche?

Bei einer Herzschwäche pumpt das Herz nicht mehr kräftig genug. Als Folge ist der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und lagert Wasser ein. Häufige Anzeichen können sein: Atemnot, Müdigkeit, Erschöpfung, geringe Belastbarkeit, geschwollene Beine.

Wie wird Herzschwäche behandelt?

» Medikamente

Zur Grundbehandlung gehören *Beta-Blocker*, *ACE-Hemmer* und *Diuretika* („Entwässerungstabletten“). Alle drei Medikamente lindern Beschwerden. Beta-Blocker und ACE-Hemmer verbessern außerdem die Lebenserwartung und können Aufenthalte im Krankenhaus verhindern. Reichen diese Medikamente nicht aus, können weitere dazukommen. Bei allen Medikamenten ist wichtig, sie regelmäßig und wie ärztlich verordnet einzunehmen. Nur dann können sie richtig wirken.

» Bewegung, Lebensstil, Tabakverzicht

Eine der wirksamsten Maßnahmen überhaupt ist, das Rauchen aufzugeben. Auch regelmäßige körperliche Bewegung kann das Leben verlängern und die Lebensqualität verbessern. Wichtig ist, im Alltag auf Anzeichen zu achten, die auf eine Verschlechterung der Herzschwäche hinweisen. Dazu gehört, sich regelmäßig zu wiegen und möglichst auch den Blutdruck und den Puls zu messen.



© Phase4Photography / Fotolia

Ergeben sich hier Auffälligkeiten, sollten sie zügig in der Arztpraxis gemeldet werden. Dabei können Sie als Angehörige helfen.

Wie können Angehörige helfen?

Das Leben mit Herzschwäche verlangt Betroffenen einiges ab: täglich mehrere Medikamente einnehmen, sich wiegen und regelmäßig bewegen. Sie als Angehörige können dabei helfen, den Alltag zu bewältigen – vorausgesetzt, der oder die Erkrankte möchte das:

- Sie können bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme unterstützen, wenn nötig. Dazu sollten Sie sich die Medikamente, die richtigen Mengen und Einnahmezeiten in der Arztpraxis oder der Apotheke erklären lassen. Ein Medikationsplan kann dabei hilfreich sein.
- Ermutigen Sie dazu, an Sport- oder Trainingsangeboten teilzunehmen. Sie können bei der Suche nach passenden Angeboten helfen, zum Beispiel Herzsportgruppen. Bauen Sie Bewegung in den Alltag ein. Legen Sie beispielsweise kurze Strecken gemeinsam zu Fuß zurück.
- Sie können dabei helfen, regelmäßig Gewicht, Puls und Blutdruck zu erfassen. Lassen Sie sich dazu zeigen, was ein *Gewichtstagebuch* ist und wann ein Besuch in der Arztpraxis wichtig ist.
- Lassen Sie sich Anzeichen für einen Notfall erklären, um gegebenenfalls die 112 anzurufen.
- Und die größte Herausforderung: Übertreiben Sie es trotz allem nicht mit der Fürsorge. Kein Mensch will sich den ganzen Tag als „Problemfall“ erleben. Versuchen Sie, den Alltag gemeinsam zu genießen. Auch wenn das nicht immer einfach ist.