

MEIN TAGEBUCH

für meine Gesundheit

INCREASE-PROJEKT

Sehr geehrte Patient:innen,
sehr geehrte Angehörige,

Sie haben sich entschieden, an unserer innovativen Studie „**IN**terdisziplinäre und sektorenübergreifende Versorgung in der Herz**Chi**Rurgi**E** am Beispiel von minimalinv**A**siven H**E**rzklappeneingriffen“ (INCREASE) teilzunehmen. Das ist großartig, denn die Medizin entwickelt sich unaufhaltsam weiter; längst etablierte Behandlungsverfahren werden von innovativen Technologien der heutigen Zeit abgelöst. Die gleiche Entwicklung betrifft auch die kardiovaskuläre Medizin und die herzchirurgischen Operationsverfahren. Die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Professionen ist die grundlegende Voraussetzung der patient:innenzentrierten Herzmedizin. Genauso auch das ERAS- (enhanced recovery after surgery) Konzept, das bei Ihnen eingesetzt werden soll. Es ist das beste Beispiel solch interdisziplinärer Zusammenarbeit zur Entwicklung eines Versorgungsmodells, in dessen Zentrum Sie als Mensch und Persönlichkeit stehen.

Aus dieser Idee ist das ERAS-Modell in Hamburg entstanden: aus der Initiative einzelner begeisterter Mediziner:innen- und einer Physiotherapeutin, die als ein interdisziplinäres Team eine bewegte Reise nach Sao Paulo im Jahr 2017 unternommen haben. Aus den Begehungungen und der persönlichen Reflexion in der Klinik Sancta Maggiore entwickelte sich der Kern des ERAS-Programms – der Teamgeist und die kollektive Bereitschaft, Dinge zu verändern. Das erstellte ERAS-Protokoll wurde im Universitäten Herz- und Gefäßzentrum (UHZ) bald eingesetzt; in mehreren Schritten weiterentwickelt wurde es zur klinischen Routine, und nun wird es in einer großen INCREASE-Studie an zwei Universitätskliniken wissenschaftlich untersucht.

Mein Name

Inhalt

Allgemeine Informationen.....	6
Meine Vorbereitung auf den Klinikaufenthalt.....	7
Meine Ernährung.....	7
Meine Bewegung.....	8
Optimierung meiner Bewegungseinheiten	9
Empfehlungen für das wöchentliche Bewegungskonto	10
Anregungen für mein Bewegungskonto	11
Mein Klinikaufenthalt	16
Meine Checkliste	16
Meine Visite	17
Mein Aufnahmetag.....	18
Mein Operationstag	19
Mein weiterer Klinikaufenthalt	20
„Get up! Get dressed! Get moving!“	21
Ich entdecke das UKE!	21
Meine erste Zeit nach dem Klinikaufenthalt.....	24
Mein Beitrag.....	26
Meine Ziele.....	26
Mein Gesundheitsverhalten.....	27
Meine Botschaft an mich selbst.....	28
Mein Gesundheitsvertrag.....	29
Mein Verlauf	30
Mein Werkzeugkoffer gegen unangenehme Empfindungen	32
Meine Aktivitäten nach der OP.....	33
Meine Zeit zwischen Vorgespräch und Operation/Aktivitätstagebuch ...	34
Mein Ernährungstagebuch	40
Mein Aufenthalt in der Klinik	42
Grußwort der Deutschen Herzstiftung.....	52
Partner:innen	54

Dieses Tagebuch fasst unsere Erfahrungen mit dem ERAS-Modell aus den vergangenen vier Jahren zusammen. Es entstand aus der Diskussion aus unseren kollektiven Erfahrungen und wurde, dank wertvoller Kommentare der behandelten Patient:innen, ständig bereichert. Es umfasst unseren heutigen Kenntnisstand zum ERAS-Modell in der Herzchirurgie und soll Ihr täglicher Begleiter in der Vorbereitung auf die Operation, während des stationären Aufenthalts und in der Zeit danach werden. Sie erhalten Informationen von allen beteiligten Bereichen. Wir möchten Sie und Ihre Angehörigen einladen, das Tagebuch viel zu nutzen und Sie ermutigen, uns jederzeit zusätzlich Ihre Fragen zu stellen.

Alles Gute wünschen Ihnen



Prof. Dr. Evaldas Girdauskas
INCREASE-Projektleiter



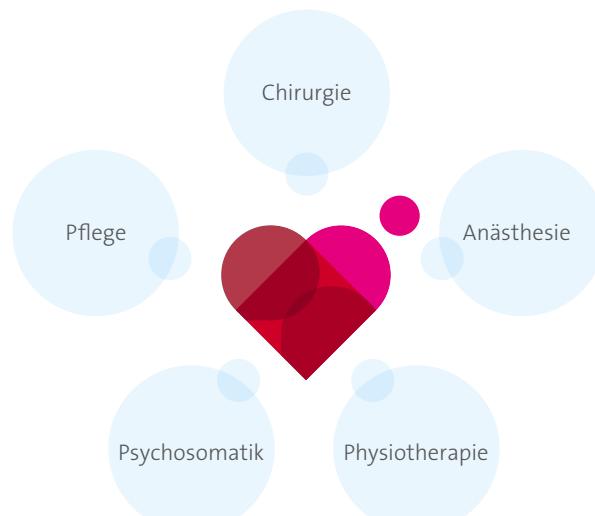
Gesche Ketels
INCREASE-Co-Projektleiterin

Allgemeine Informationen

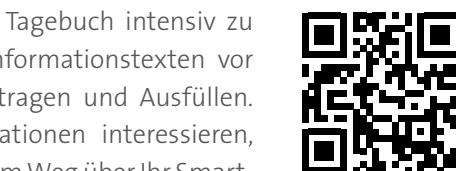
Die Zeit vor, während und nach einer Operation ist voller Herausforderungen und neuer Erfahrungen für die meisten Patient:innen. Damit Sie bestmöglich versorgt und unterstützt werden, haben wir ein spezielles Programm entwickelt, an dem viele verschiedene Berufsgruppen Hand in Hand mitwirken.

Sie und Ihre Angehörigen werden von uns ausführlich informiert, geschult und beraten. Ziel ist es, Ihren Aufenthalt so kurz wie möglich zu halten und eine schnelle Rückkehr nach Hause, in Ihr gewohntes Umfeld, zu ermöglichen.

Eine entscheidende Rolle in dem gesamten Programm spielen Sie mit Ihren persönlichen Zielen. Gemeinsam mit Ihnen, Ihren Angehörigen und dem INCREASE-Team werden wir diesen Prozess bewältigen.



Wir möchten Sie ermutigen, dieses Tagebuch intensiv zu nutzen. Sie finden neben kurzen Informationstexten vor allem Möglichkeiten zum Selbtereinragen und Ausfüllen. Wenn Sie sich für weitere Informationen interessieren, haben Sie hier die Option, auf digitalem Weg über Ihr Smartphone oder Ihren PC weiterzulesen unter uke.de/increase



Meine Vorbereitung auf den Klinikaufenthalt

Meine Ernährung

Sie erhalten Ernährungsempfehlungen, um Ihren Körper auf den geplanten chirurgischen Eingriff bestmöglich vorzubereiten. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sieben bis zehn Tage vor der Operation damit beginnen, zweimal täglich eine hochkalorische, kohlenhydrateiche Trinknahrung zu sich zu nehmen. Die Trinknahrung versorgt den Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen, die für die Operation und die damit einhergehende körperliche Herausforderung notwendig sind. Personen mit einer Herzklappenerkrankung sollten ausreichend (1,5 Liter am Tag), aber nicht zu viel Flüssigkeit zu sich nehmen (maximal 2 Liter am Tag). **Sie haben weiter hinten im Tagebuch die Möglichkeit, die zusätzliche hochkalorische Trinknahrung und die tägliche Trinkmenge zu dokumentieren.**

Auszug/Beispiel aus dem Ernährungstagebuch:

Aufenthalt in der Klinik Tag 1

TAGEZIEL: _____

Ankleiden ja nein Gewicht (morgens): _____ kg

Bewegung

Min. im Sitzen
(z. B. Sitzen im Stuhl, Sitzen in der Cafeteria, Sitzen auf einer Parkbank)

Min. im Stehen (inklusive Tätigkeiten im Stehen, z. B. Duschen, Zahneputzen...)

Min. Gehen innerhalb des Gebäudes

Min. Gehen außerhalb des Gebäudes

Std. Gesamtzeit außerhalb des Betts

Treppe ja nein Wenn ja, Anzahl Stufen: _____

Sonstige Übungen? Wenn ja, welche: _____

Anstrengungsempfinden

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Atmung/Dyspnoe

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trinken und Ernährung

Schmerzen

Übelkeit

Erbrechen: ja nein

Trinkmenge:

Bis 500ml 500-1000ml 1000-1500ml Über 2000ml

Proteindrinks:

1 2 3

Frühstück:

Viertel Portion Halbe Portion Dreiviertel Portion Ganze Portion

Mittag:

Viertel Portion Halbe Portion Dreiviertel Portion Ganze Portion

Abendbrot:

Viertel Portion Halbe Portion Dreiviertel Portion Ganze Portion

42 43

Meine Bewegung

Wir möchten Sie einladen, sich bewusst mit Ihrer momentanen Bewegungsfreude auseinanderzusetzen und zu überlegen, mit welcher und wie viel Bewegung Sie Ihre Woche für gewöhnlich verbringen. **Dazu können Sie Ihre Bewegung und Ihre körperliche Aktivität im Laufe einer Woche weiter hinten im Tagebuch aufschreiben und reflektieren:** Welche Arten von Bewegung (ausdauerorientiert, anstrengend, muskelkräftigend) führen Sie in einer Woche durch? Wie viele Minuten Bewegung kommen bei Ihnen im Laufe einer Woche zusammen? Wie geht es Ihnen mit Ihrem aktuellen Bewegungskonto?

Wir möchten Ihnen außerdem Anregungen für Bewegung an die Hand geben. Jede Bewegung ist richtig! Bewegung sollte in erster Linie für Sie selbst relevant sein und zu Ihnen passen. Etwas provokanter ausgedrückt: Egal, ob es Sport im klassischen Sinne ist oder Sie jeden Tag zu Ihrer Arbeit radeln, Hauptsache, Sie bewegen sich. Schon kleine Veränderungen im Alltäglichen können einen Unterschied ausmachen: Die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen oder das Auto stehen zu lassen und mit dem Fahrrad zu fahren oder zu Fuß zu gehen.

Wie bereits erwähnt dürfen Sie gern die Bewegung und körperliche Aktivität durchführen, die Ihnen gefällt, im Idealfall eine Kombination aus ausdauerorientierter und muskelkräftigender Bewegung.

Optimierung meiner Bewegungseinheiten

Sie können diese Übungen auch dann noch ausführen, wenn Sie durch Ihre Erkrankung in Ihrer Kraft, Ihrer Ausdauer und Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sein sollten.

Bei der Durchführung der Übungen sollten Sie ein gewisses Maß an Anstrengung verspüren. Dadurch entsteht der Trainingseffekt.

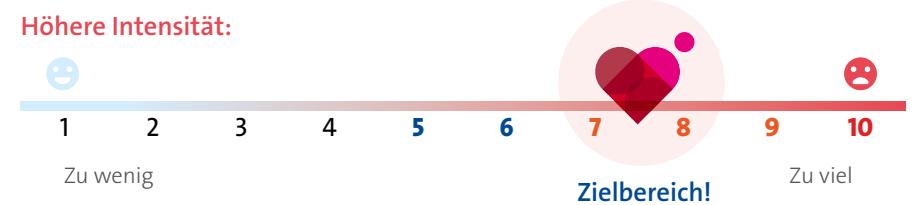
Damit Sie selbst leichter einschätzen können, wie anstrengend eine Übung für Sie persönlich sein sollte, stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor.

1 entspricht dabei einer sehr geringen und 10 der größtmöglichen Anstrengung, die Sie sich vorstellen können. Ihre Trainingseinheiten in Ausdauer und Kraft sollten für eine mittlere Intensität im Bereich 5 bis 6 liegen und für eine höhere Intensität im Bereich 7 bis 8.

Mittlere Intensität:



Höhere Intensität:



Empfehlungen für das wöchentliche Bewegungskonto

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu folgenden wöchentlichen Aktivitäten:



Hierzu gehören mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche, die als etwas anstrengend empfunden werden darf (mittlere Intensität), z. B. Radfahren, Tanzen, Schwimmen, Nordic Walking und zügiges Gehen

ODER mindestens 75 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche, die als anstrengend empfunden wird (höhere Intensität). Hierzu zählen z. B. Laufen, schnelles Radfahren, Bergwandern, Skilanglauf, Sportspiele und Ballsportarten

ODER eine Kombination aus beiden Bewegungsarten (mittlere und höhere Intensität).

Sie sehen: Jede Minute in Bewegung zählt!

Anregungen für mein Bewegungskonto

Atmung: Nasen- und Lippenbremse



Bitte nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, halten Sie mit Ihrem Finger ein Nasenloch durch sanften Druck auf den Nasenflügel zu und atmen Sie tief und langsam ein.

Auf das Einatmen durch das freie Nasenloch folgt das Ausatmen durch Ihre nur ganz leicht geöffneten Lippen. Lassen Sie die Luft langsam und gleichmäßig ausströmen und atmen Sie im Anschluss direkt wieder durch ein Nasenloch ein.

Empfehlung: drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen

Kraft: Zwerchfell



Nehmen Sie eine aufrechte Haltung im Sitzen oder Stehen ein. Überkreuzen Sie die Arme vor dem Brustkorb.

Krümmen Sie Ihre Wirbelsäule langsam von der Lenden- bis zur Halswirbelsäule. Atmen Sie in dieser Position tief ein und aus. Im Anschluss wechseln Sie wieder in eine aufrechte Haltung zurück. Diesen Positionswechsel zwischen gebeugter und gestreckter Haltung vollziehen Sie zehnmal.

Empfehlung: drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen

Kraft: Armmuskulatur



Halten Sie im Sitzen oder Stehen eine gefüllte Flasche mit gestrecktem Arm.

Empfehlung: drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen pro Arm

Beugen Sie den Arm mit der Flasche im Ellenbogen und führen Sie ihn dabei dicht am Körper entlang nach oben.

Strecken Sie den Arm mit der Flasche nach oben. Der Oberarm berührt fast das Ohr, wenn Sie die Flasche angehoben haben.

Kraft: Hüftmuskulatur



Setzen Sie ein Bein auf eine Stufe (z.B. eine Treppenstufe oder einen kleinen Tritt) und halten Sie sich dabei, wenn nötig, fest.

Nun verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf dieses Bein und belasten Sie es so, als ob Sie eine Stufe hinaufsteigen wollten. Strecken Sie Ihr unteres Bein mit durchgedrücktem Knie nach hinten. Steigen Sie mit beiden Beinen wieder von der Treppenstufe oder dem Tritt hinab und wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite. Sie sollten eine Anstrengung in beiden Beinen spüren (Oberschenkel und Gesäßmuskulatur).

Empfehlung: drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen pro Bein

Kraft: Armmuskulatur



Nehmen Sie wieder eine gefüllte Flasche in die Hand. Sie können dabei stehen oder sitzen. Beugen Sie Ihr Elbenbogengelenk im rechten Winkel und halten Sie die Flasche fest umschlossen in der Hand.

Nun heben Sie den Arm aus der Schulter heraus seitlich bis auf Höhe Ihrer Schulter an. Der rechte Winkel im Ellenbogen bleibt dabei bestehen. Danach führen Sie den Arm wieder an den Körper heran.

Empfehlung: drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen pro Arm

Kraft: Hüftmuskulatur/ Abduktoren



Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen und mit aufrechtem Oberkörper hin. Halten Sie sich bei Bedarf an der Rückenlehne eines Stuhls fest.

Dann spreizen Sie ein Bein gestreckt zur Seite ab und halten es in dieser Position, bis Sie eine deutliche Anstrengung im Standbein oder/und im abgespreizten Bein verspüren. Danach führen Sie das Bein wieder an den Körper heran.

Empfehlung: drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen

Kraft: Bein - und Gesäßmuskulatur



Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls oder Hockers. Stemmen Sie Ihre Arme in die Seiten.



Nun stehen Sie mit geradem Rücken auf, bis Sie aufrecht vor dem Stuhl stehen. Danach setzen Sie sich wieder mit geradem Rücken hin.



Wenn nötig, nehmen Sie Ihre Arme zum Abstützen zu Hilfe. Stehen Sie so oft hintereinander auf und setzen Sie sich wieder, bis Sie eine deutliche Anstrengung verspüren.



Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung im Sitzen ein, aber lehnen Sie sich nicht an.



Lehnen Sie nun Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach hinten, ohne jedoch die Rückenlehne des Stuhls zu berühren. Halten Sie diese Position, bis Sie eine deutliche Anstrengung in der Bauchmuskulatur verspüren. Danach kehren Sie wieder mit geradem Rücken nach vorn in eine aufrechte Körperhaltung zurück. Die Füße bleiben dabei locker auf dem Boden stehen.

Empfehlung:
drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen

Empfehlung: drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen

Ausdauer: Armkurbel

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, zu gehen, Treppen zu steigen oder Rad zu fahren, können Sie auf die Übung „Armkurbel“ als Ausdauertraining zurückgreifen. Diese Übung ist auch in der ersten Zeit nach der Operation machbar, z. B. beim Sitz an der Bettkante.

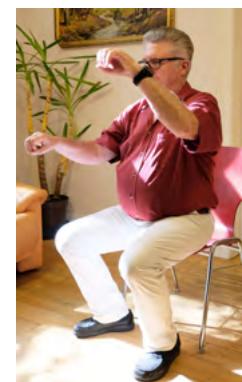
Führen Sie die Armkurbel gern mehrere Minuten durch, das Anstrengungs-empfinden darf im Bereich 5 bis 6 liegen.

Die Armkurbel kann mehrmals am Tag betätigt werden.



Setzen Sie sich aufrecht an die vordere Kante des Stuhls. Wenn möglich, lehnen Sie sich nicht an. Die Füße haben Kontakt zum Boden, die Oberschenkel sind V-förmig geöffnet.

Nun beginnen Sie mit den Armen eine Kurbelbewegung durchzuführen – die Arme bewegen sich dabei gegengleich in möglichst großen Kreisen in einer Vorwärtsbewegung.



Kurbeln Sie zunächst langsam und steigern Sie erst das Tempo wenn Sie sich mit dem Bewegungsablauf sicher sind. Die Kurbelbewegung können Sie auch rückwärts ausführen. Verfahren Sie dabei wie die der Vorwärtsbewegung und machen Sie zunächst mit dem Bewegungsablauf vertraut, bevor Sie das Tempo steigern.

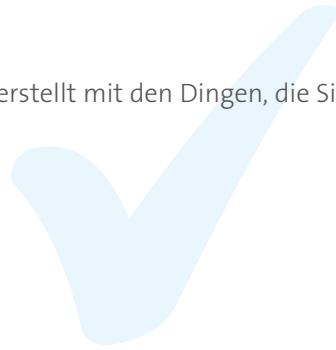
Sie können die Richtung, vorwärts und rückwärts, mehrfach abwechseln.

Mein Klinikaufenthalt

Meine Checkliste

Im Folgenden haben wir Ihnen eine Checkliste erstellt mit den Dingen, die Sie während Ihres Aufenthalts benötigen:

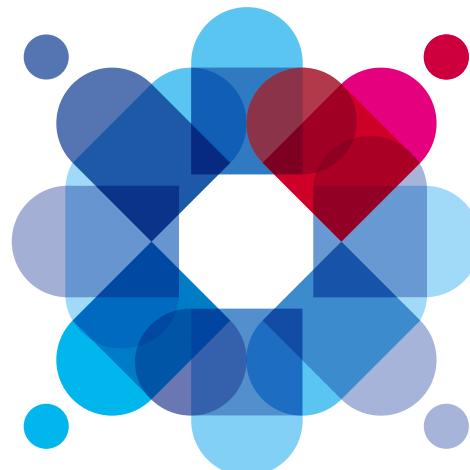
- dieses Tagebuch
 - Versichertenkarte, Personalausweis
 - medizinische Vorbefunde
 - aktueller Medikamentenplan
 - bitte lassen Sie Ihre eigenen Medikamente zuhause. Alle Medikamente, die Sie benötigen, erhalten Sie in der Klinik
 - Ausnahme als Diabetiker:in: Bringen Sie bitte Ihr Blutzuckermessgerät, Ihr Insulin und Ihren individuellen Spritzplan mit
 - Vollmacht, Verfügungen
 - Telefonliste (Angehörige, Ärzt:innen)
 - Hygieneartikel (Duschgel, Zahnbürste, Zahnpasta, Cremes, Shampoo, etc.)
 - Handtücher und Waschlappen erhalten Sie auf der Station
 - Gewohnte Alltagskleidung (in der Sie sich frei bewegen können und wohlfühlen)
 - (Rutsch-)festes Schuhwerk, z. B. Turnschuhe
 - Nachtwäsche
 - Bade-/Morgenmantel
 - Hilfsmittel (Brille, Hörgerät, Gehhilfen, etc.)
 - Lektüre (z. B. Zeitschriften, Bücher), Hand- und Schreibarbeiten (zur Beschäftigung im Klinikalltag außerhalb des Patienten:innenbetts)
- Bitte lassen Sie Ihre Wertsachen zuhause** (Schmuck, Bargeld, etc.)



Meine Tage in der Klinik

Im Durchschnitt bleiben Sie fünf Tage in der Klinik. Die genaue Zeit richtet sich nach Ihrer individuellen Genesung.

- 1. Tag** Aufnahme und Untersuchungen Normalstation
- 2. Tag** Operation
- 2. - 3. Tag** Überwachungsstation/PACU24
- 3. - 5. Tag** Normalstation



Meine Visite

Es finden jeden Morgen Visiten statt. Das interdisziplinäre Team bestehend aus Ärzt:innen, Pflegenden und Physiotherapeut:innen wird im Rahmen einer Visite mit Ihnen den vorherigen Tag reflektieren, über Ihre individuellen (Tages-)Ziele und die Tagesplanung sprechen. Sprechen Sie selbst bitte auch gern alles an, was Sie bewegt. Sie und Ihre Angehörigen sind die wichtigsten Partner:innen auch bei der Visite.

Mein Aufnahmetag

Am Aufnahmetag werden Sie durch das interdisziplinäre Team des UHZ begrüßt und aufgenommen. Sie werden in einem Einzel- oder Zweibettzimmer untergebracht, in dem Ihnen ein Fernseher und ein Telefon zur Verfügung stehen.

Am Aufnahmetag erfolgen verschiedene Gespräche und Untersuchungen, die für die Operation notwendig sind. Wir werden Sie über alle für Sie wichtigen Maßnahmen informieren.

Am Aufnahmetag findet auch das Aufklärungsgespräch zur Operationsvorbereitung statt. Die Ärzt:innen der Anästhesie (Narkose) und der Chirurgie klären mit Ihnen in einem Informations- und Aufklärungsgespräch alle wichtigen Fragen in Bezug auf Ihre individuellen Vorerkrankungen. Es wird mit Ihnen der Ablauf der für Sie vorgesehenen Narkose besprochen. Dabei werden wir mit Ihnen die notwendigen Maßnahmen sowie die Risiken der Operation genau durchgehen, und Sie werden das Aufklärungsdokument nach der Aufklärung unterschreiben.

Mein Operationstag

Am Operationstag bleiben Sie bitte nüchtern, damit die Operation und die Narkose sicher durchgeführt werden können. Nüchtern bedeutet in dem Zusammenhang, dass die letzte Nahrungsaufnahme vor dem Eingriff mindestens sechs Stunden zurückliegen sollte. Bis zwei Stunden vor der Operation dürfen Sie klare Flüssigkeiten wie Wasser zu sich nehmen. Vor der Operation erhalten Sie Ihre angepassten Medikamente, ein elektrolytreiches, klares Getränk und je nach Bedarf eine Tablette zur Beruhigung.

Unser Ziel ist, dass Sie nicht nur schmerzfrei durch die Operation geleitet werden, sondern dass Sie nach dem Eingriff schnellstmöglich Ihre vorherige körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wiedererlangen.

Am Operationstag werden Sie von Ihrer Station in den Narkoseeinleitungsraum des OPs gebracht. Hier empfängt Sie das OP-Personal. Während des Eingriffs ist das OP-Personal durchgehend an Ihrer Seite und sorgt dafür, dass Sie tief und fest schlafen, keine Schmerzen verspüren sowie dafür, dass Ihr Kreislauf, Ihre Atmung und Ihre weiteren Organfunktionen stabil bleiben.

Nach der Operation werden Sie noch schlafend auf die Überwachungsstation, die so genannte PACU24 im UHZ gebracht. Hier werden Sie sowohl ärztlich, als auch pflegerisch rund um die Uhr betreut. Sie erwachen innerhalb der ersten Stunde nach Operation und können bereits wieder selbstständig atmen. Im Verlauf des weiteren Tages sowie über Nacht kontrollieren wir Lungen- und Herzfunktion und sind direkt bei Ihnen am Bett. Sie können bereits wieder trinken und auch circa vier Stunden nach OP Essen zu sich nehmen. Außerdem werden Sie nur wenige Stunden nach Ihrer Operation aufstehen und sich bewegen können. Seien Sie aktiv! Unterstützung erhalten Sie auch durch das Team der Physiotherapie.

Ihre Herztätigkeit und Ihr Blutdruck werden während Ihres Aufenthalts kontrolliert, und es werden verschiedene Kontrolluntersuchungen durchgeführt. Dafür befinden sich Kabel wie beispielsweise eine Blutdruckmanschette und Schläuche, zum Beispiel eine Infusion, an Ihrem Körper.

Bei einem komplikationslosen Verlauf werden Sie nach der morgendlichen Visite am ersten Tag nach der Operation zurück auf Ihre Station verlegt.

Mein weiterer Klinikaufenthalt

Wir möchten Sie ermutigen den Tag wie folgt zu gestalten:

- Starten Sie direkt am Morgen mit der täglichen Gewichtskontrolle bzw. dem Gang zur Waage
- Ziehen Sie sich morgens an
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit außerhalb des Betts
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten am Tisch ein
- Entdecken Sie das Klinikum zusammen mit Ihren Angehörigen

Die Erfassung Ihrer Trinkmenge ist eine weitere wichtige Aufgabe für die Zeit nach der Operation. Das Gewicht und die Trinkmenge können Sie schriftlich in Ihrem Tagebuch festhalten.

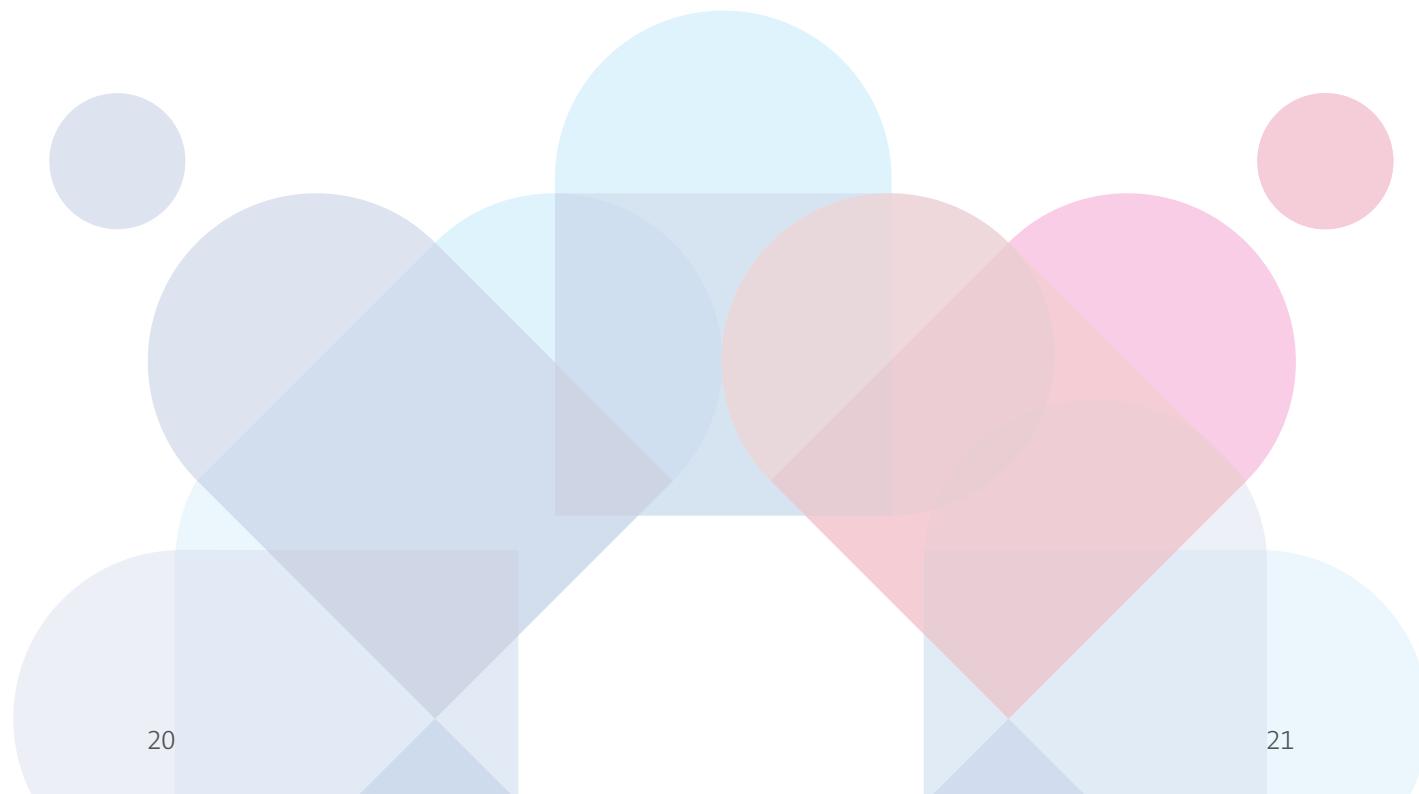
„Get up! Get dressed! Get moving!“

Sie sind auf dem Weg der Besserung, Sie möchten raus aus dem Bett und raus aus der Klinik. Das Sprichwort „Kleider machen Leute“ kennen Sie aus Ihrem Alltag. Dieser ist auch im Klinikum gültig.

Deshalb: Ziehen Sie sich Ihre gewohnte Alltagskleidung an, gestalten Sie aktiv Ihren Tagesablauf und bleiben Sie in Bewegung.

Ich entdecke das UKE!

Nachdem Sie sich angezogen haben und sich bewegen möchten, fragen Sie sich vielleicht, wohin Sie gehen können, auch gern gemeinsam mit Ihren Angehörigen. Unternehmen Sie einen Spaziergang auf dem UKE-Gelände, hier gibt es einiges zu entdecken. Auf den folgenden Seiten haben wir einen Lageplan des UKE und des gegenüberliegenden Eppendorfer Parks eingefügt.



Dieser Geländeplan lädt Sie gleichermaßen zu einem erholsamen Spaziergang sowie zu einem Ausflug in die Geschichte der Baukunst und der Medizin ein.

Sie lernen architektonisch bedeutende Bauten des UKE kennen. Einige Pavillons aus dem 19. Jahrhundert wurden bis heute erhalten, restauriert und sind weiterhin in Betrieb.

Der Spazierpfad rund um das Erika-Haus führt Sie entlang einiger ganz besonderer Bäume: Einige von ihnen sind in der Region beheimatet, andere stammen aus Ländern wie Frankreich, Spanien oder China.

Der Weg über die Martinistraße führt Sie über die Wiesen der Eppendorfer Parkanlage, die gleich gegenüber des UKE-Geländes liegt. Hier können Sie einen entspannenden Rundgang machen, auf den Bänken am Teich pausieren und die Natur genießen.

Eine Bitte: Sagen Sie einer Pflegefachperson auf Station Bescheid, wenn Sie die Station verlassen.

 Under Construction



Meine erste Zeit nach dem Klinikaufenthalt

Zurück zu Hause nutzen Sie das Tagebuch und bleiben Sie weiterhin aktiv. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein und denken Sie daran: Jede Minute Bewegung zählt.

Wie viel Zeit Sie selbst zur Regeneration und Genesung benötigen, hängt von Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer persönlichen Situation ab. Jeder Mensch ist anders. Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihre:n Hausärzt:in.

Melden Sie sich umgehend bei Ihrer:em behandelnden Hausärzt:in, falls Sie eines der folgenden Zeichen beobachten:

- Fieber (über 38,5 °C)
 - Erbrechen
 - vermehrt stärkere Schmerzen im Operationsgebiet
 - nässende oder gerötete Wundnaht

Sollten Sie starke, stechende Brustschmerzen haben oder starke Herzrhythmusstörungen spüren, wenden Sie sich umgehend an den häuslichen Notdienst oder rufen Sie direkt einen Rettungsdienst:

- Häuslicher Notdienst: 116 117
 - Rettungsdienst: 112

Nach dem Aufenthalt wird die fachverantwortliche INCREASE-Nurse mit Ihnen telefonisch Kontakt aufnehmen. Sie wird sich unter anderem nach Ihrem



Luisa Dolata

Telefonnummer INCREASE-Nurse: 0152 22827644

(Montag bis Freitag: 8 bis 16 Uhr)

Meine Rehabilitation

Die Kolleg:innen des Rehamanagement werden mit Ihnen im Vorgespräch einen schriftlichen Antrag besprechen und nach der OP bei Ihrem Kostenträger (Krankenkasse) einreichen. Die vorliegende Bewilligung der Kosten für die Rehabilitation ist Voraussetzung für die dortige Aufnahme. Für dieses Programm ist es entscheidend, dass Sie direkt vier oder fünf Tage nach Ihrer Operation eine medizinische Rehabilitation, die so genannte Anschlussheilbehandlung antreten.

Mit folgenden Kliniken haben wir eine Kooperation für dieses Programm:

- HGZ Bad Bevensen
 - Klinik Fallingbostel
 - ST Peter Ording- Goldener Schlüssel
 - Curschmannklinik Timmendorf
 - Rehacentrum Hamburg, Martinistr.

Bitte machen Sie sich Gedanken, welche Klinik Sie bevorzugen. Bitte beachten Sie jedoch, dass Ihr Kostenträger (Krankenkasse/Deutsche Rentenversicherung) nicht mit jeder o. g. Rehaklinik einen Versorgungsvertrag bestehen hat.

Unser Rehamanagement-Team wird Sie beraten.

Was ich noch fragen wollte:





Mein Beitrag

Und jetzt geht es los und Sie bestimmen! Nehmen Sie sich einen Stift zur Hand und gestalten Sie die folgenden Abschnitte.

Meine Ziele

Ihre persönlichen Ziele sind ein wichtiger Bestandteil im INCREASE-Programm und wir möchten Sie anspornen, sich selbst Ziele zu setzen.

Achten Sie im Idealfall darauf, dass Sie Ihr Ziel **SMART** formulieren:

Spezifisch: Ist Ihr Ziel detailliert formuliert?

Messbar: Können Sie den Erfolg messen?

Ansteuerbar: Ist das Ziel realistisch zu schaffen?

Relevant: Ist das Ziel wichtig für Sie?

Terminiert: Ist der Zeitraum im Ziel festgelegt?

Welches Ziel möchte ich am Entlassungstag erreicht haben?

Welches Ziel möchte ich nach drei Monaten erreicht haben?

Welches Ziel möchte ich in zwölf Monaten erreicht haben?

Mein Gesundheitsverhalten

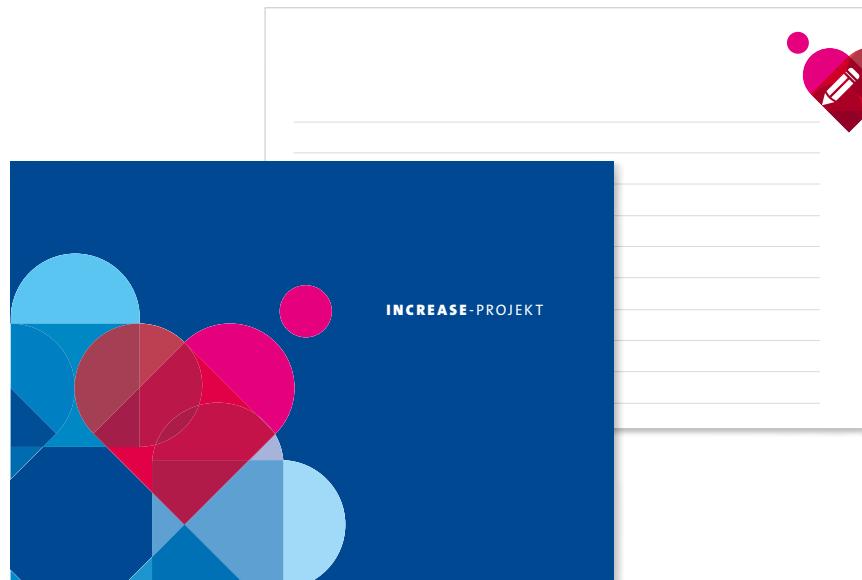
	Das mache ich schon für meine Herzgesundheit	Hier kann ich noch etwas an meinem Gesundheits- verhalten verbessern
Ernährung		
Körperliche Aktivität		
Weiteres Gesundheits- verhalten		



Meine Botschaft an mich selbst

Gerne möchten wir Ihnen noch eine kleine Übung mit auf den Weg geben. Sie haben die Möglichkeit auf die Ansichtskarte, welche Sie von uns bekommen haben, einen Brief an sich selbst zu schreiben. In diesem Brief sollen Sie all das von unseren Gesprächen hineinschreiben, woran Sie sich in ein paar Wochen nach Ihrer Herzoperation noch erinnern möchten. Sie können frei darüber entscheiden, was Ihnen aus unseren Gesprächen wichtig erscheint und was Sie aufschreiben. Im Anschluss stecken Sie die beschriebene Ansichtskarte in den Briefumschlag, verschließen diesen und beschriften den Umschlag mit Ihrer Anschrift. Der Brief ist nur für Sie persönlich bestimmt und wird von niemandem sonst geöffnet oder gelesen.

Den verschlossenen und mit Ihrer Anschrift versehenen Brief bringen Sie bitte zu Ihrer Operation mit. Wir sammeln diesen dann ein und senden Ihnen den Brief ein paar Wochen nach Ihrer Herzoperation zu Ihnen nach Hause. Wichtig ist, dass Sie Ihre Anschrift auf den Umschlag schreiben, damit der Brief auch zugestellt werden kann (um das Porto kümmern wir uns).



Mein Gesundheitsvertrag

Ich selbst sorge für meine Herzgesundheit!

1. Die Ziele meines Gesundheitsvertrags sind:

2. Warum möchte ich diese Veränderungen umsetzen?

3. Dafür plane ich, folgende Schritte umzusetzen:

4. Was könnte mich davon abhalten?

5. Bedingungen, Personen und Dinge, die mir dabei helfen können, meine Ziele zu erreichen:

Datum:

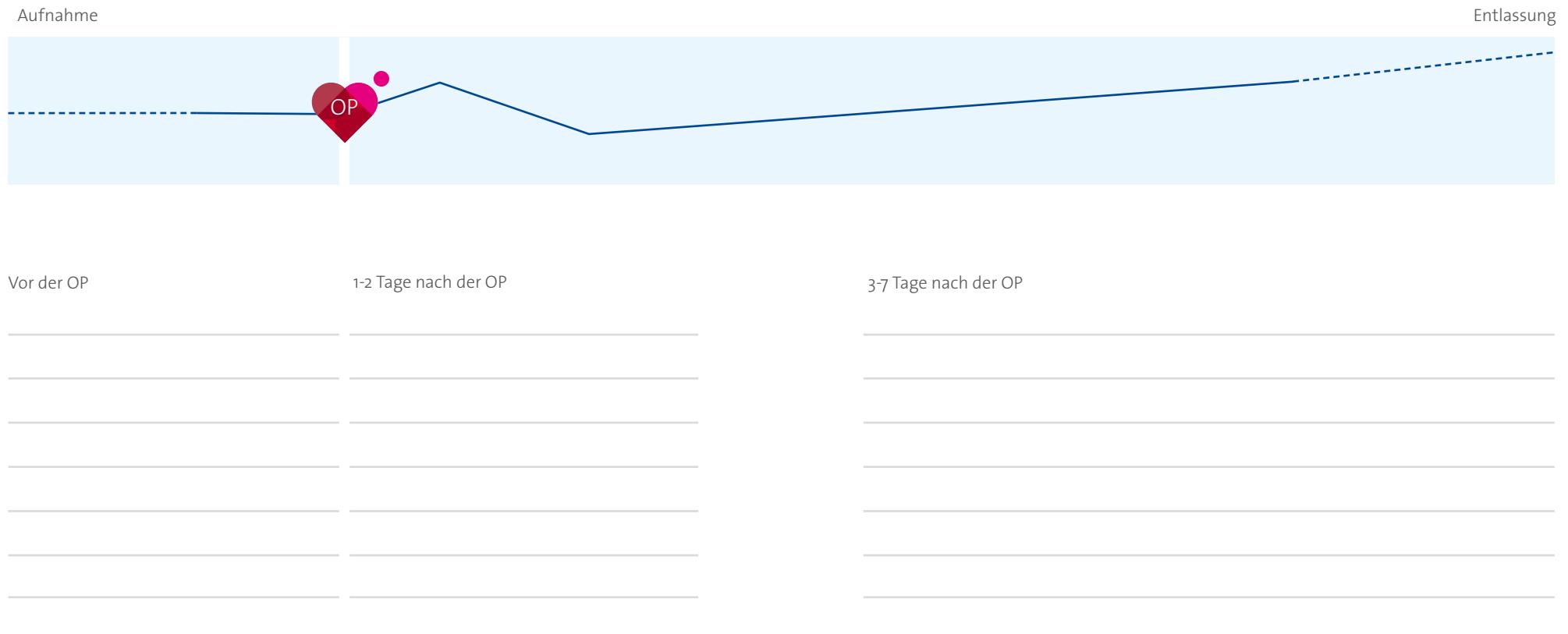
Unterschrift



Mein Verlauf

Der Verlauf einer Herzklappenoperation gestaltet sich von Person zu Person unterschiedlich. Erfahrungen zeigen, dass nach der Operation ein Aufschwung von Stimmung und Hoffnung der Patient:innen gezeigt wird. Bei einigen Patient:innen entwickelt sich in den nachfolgenden Tagen ein Tief, da Schmerzen auftreten können und eine Unsicherheit bezüglich der Genesung eintritt. Es können in diesen Tagen Gefühle wie Ungeduld oder Hoffnungslosigkeit aber auch Angst und Verzweiflung empfunden werden. Eine Hilfe während dieser Zeit kann eine gezielte Vorbereitung sein auf das, was mich erwartet und was ich aktiv tun kann, um Schwierigkeiten zu überbrücken.

Im Nachfolgenden ist ein möglicher Verlauf schematisch dargestellt. Ihre eigenen Erfahrungen können davon abweichen, da jedoch erfahrungsgemäß die Tage nach der Operation für Patient:innen schwierig sein können, empfiehlt es sich die Kurve als Vorbereitung nutzten. Bitte tragen Sie zu den beschrifteten Zeitpunkten ein, was Sie für sich hilfreiches tun können:

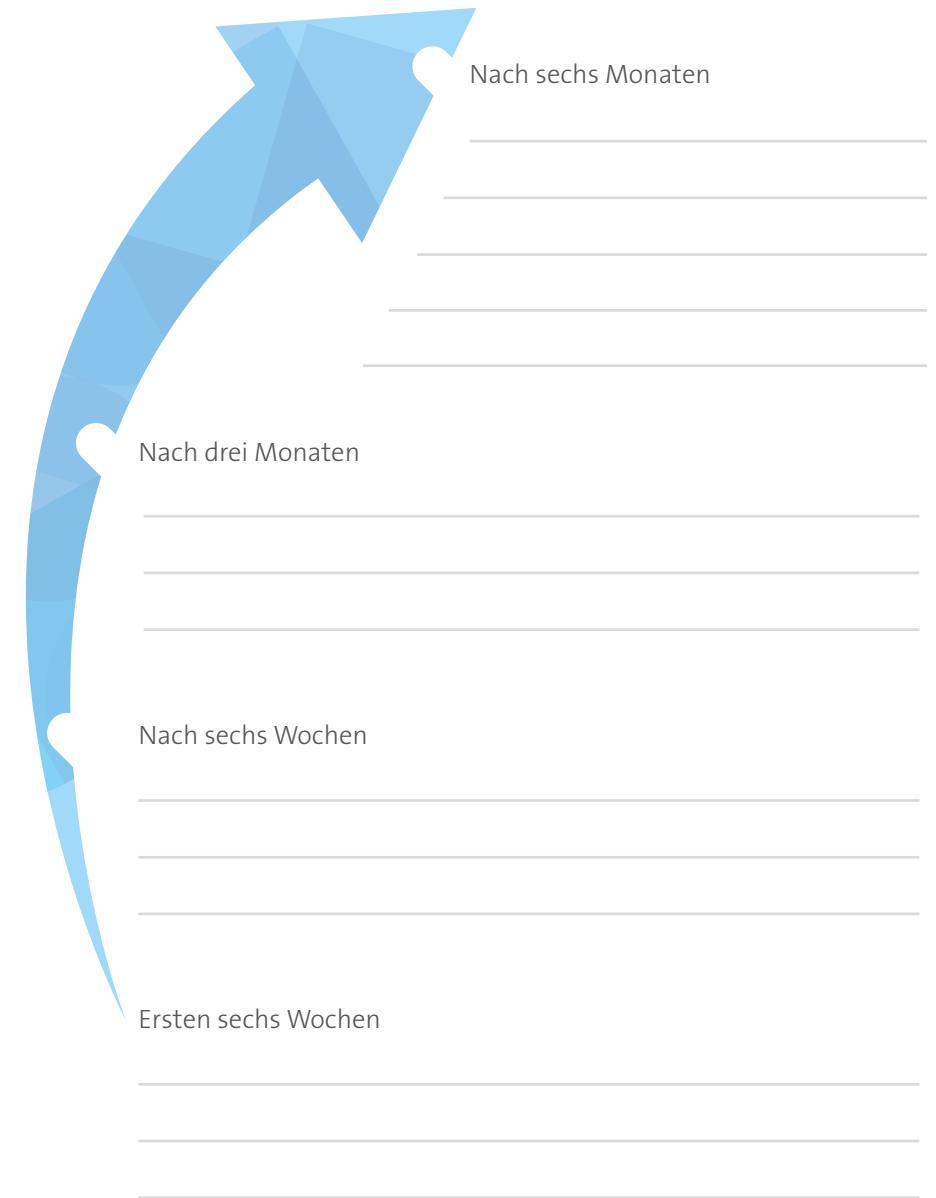




Mein Werkzeugkoffer gegen unangenehme Empfindungen

Unangenehme Empfindungen/ Symptome:	Das kann ich dagegen tun/ das hilft mir:

Meine Aktivitäten nach der OP





Meine Zeit zwischen Vorgespräch und Operation

Aktivitätstagebuch

Die unten stehende Abbildung haben Sie bereits weiter vorne kennengelernt. Sie soll Ihnen noch einmal die Empfehlungen der WHO für das wöchentliche Aktivitätslevel in Erinnerung rufen:



Jede Minute in Bewegung zählt! Verbuchen Sie alle Aktivitäten ab mindestens zehn Minuten auf Ihr wöchentliches Bewegungskonto und dokumentieren Sie dieses hier gern während der Zeit zwischen Vorgespräch und Klinikaufenthalt.

Mein aktuelles Aktivitätsniveau:

Mittlere Intensität: Art der Aktivität

Zeit in Minuten

A horizontal scale from 1 to 10. The number 5 is highlighted with a blue circle and a blue heart icon. The number 10 is marked with a red sad face icon. The numbers 1 through 4 are labeled "Zu wenig" (Too little) and 8 through 10 are labeled "Zu viel" (Too much). Above the scale, there are four horizontal lines for writing notes.

Summe

Zielbereich!

Höhere Intensität: Art der Aktivität

Zeit in Minuten

1 2 3 4 5 6 7 8

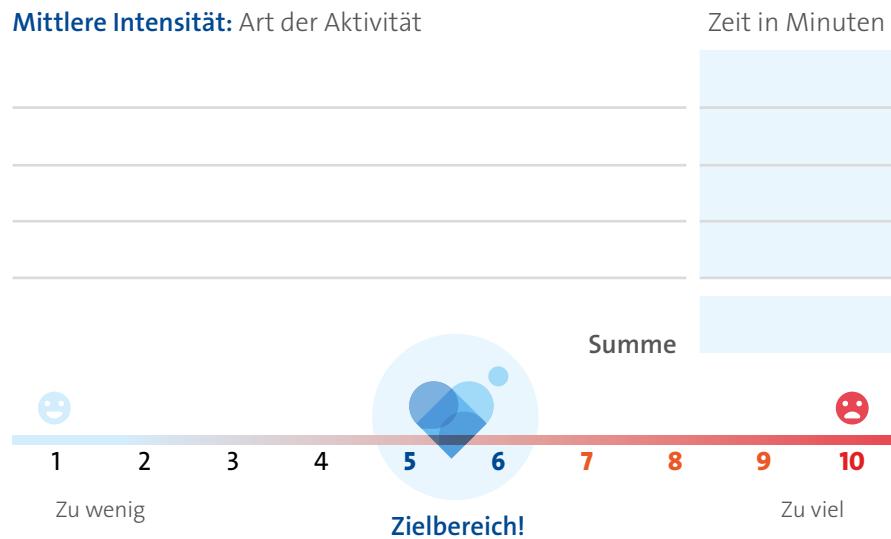
Zu wenig Zielbereich!

Anzahl der muskelkräftigenden Aktivitäten in der Woche:



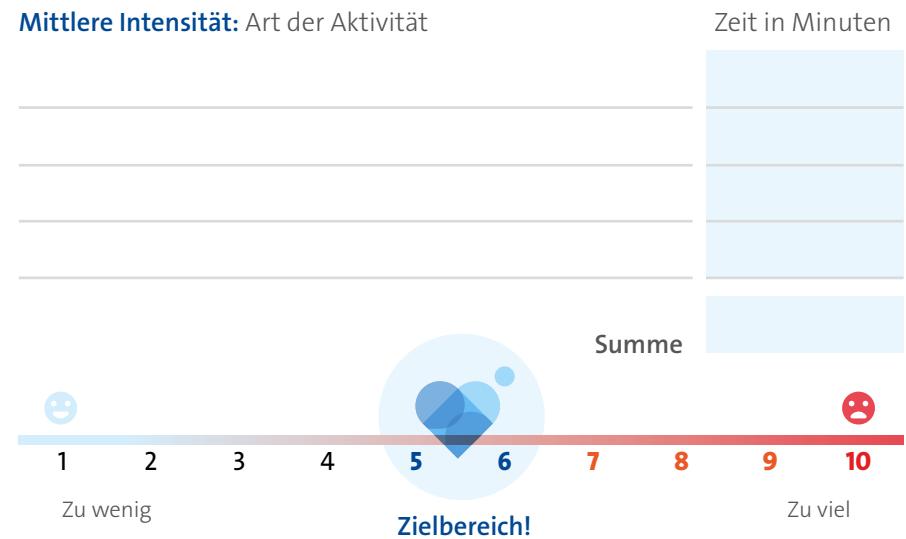
Woche 1:

Mittlere Intensität: Art der Aktivität

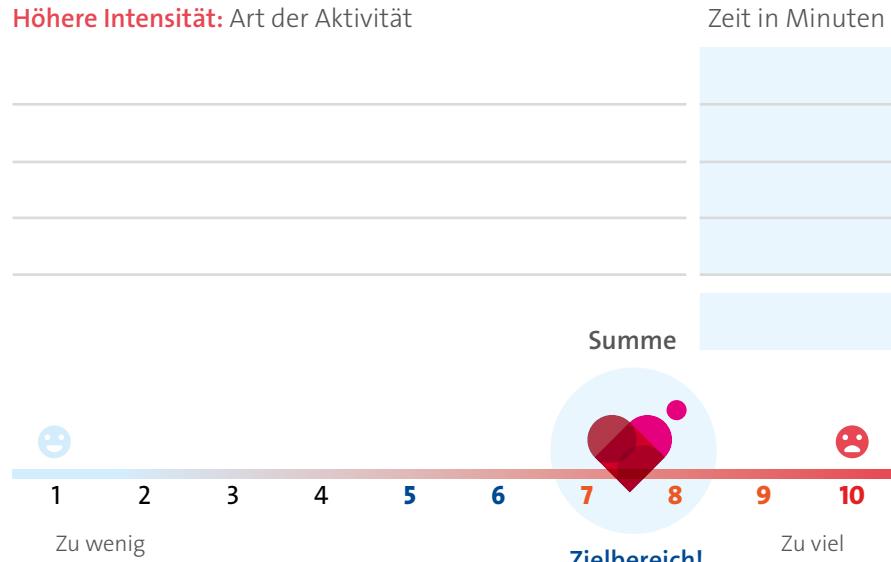


Woche 2:

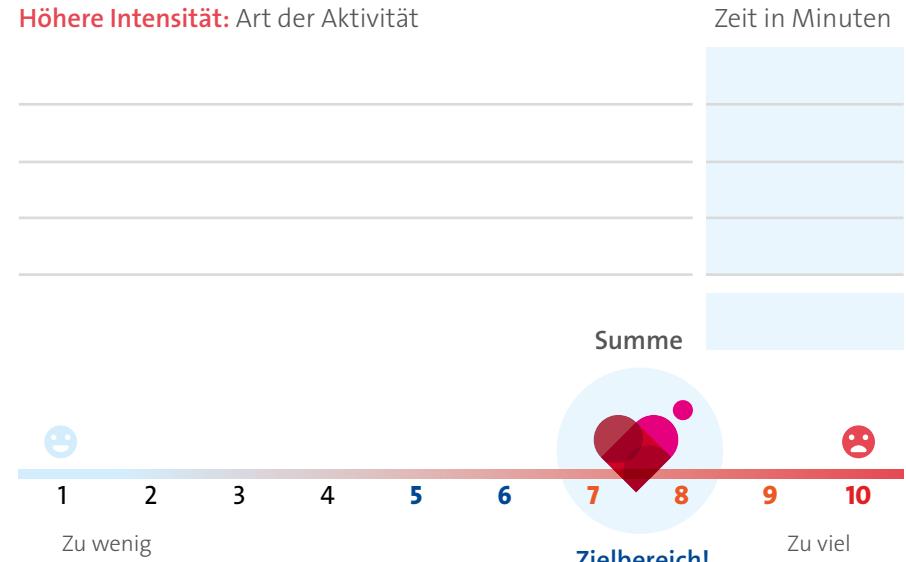
Mittlere Intensität: Art der Aktivität



Höhere Intensität: Art der Aktivität



Höhere Intensität: Art der Aktivität



Anzahl der muskelkräftigenden Aktivitäten in der Woche:

Anzahl der muskelkräftigenden Aktivitäten in der Woche:



Woche 3:

Mittlere Intensität: Art der Aktivität

Mittlere Intensität: Art der Aktivität

Zeit in Minuten

Summe

Zielbereich!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zu wenig Zu viel

Höhere Intensität: Art der Aktivität

Höhere Intensität: Art der Aktivität

Zeit in Minuten

Summe

Zielbereich!

Zu wenig

Zu viel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ein Diagramm zur Bewertung der Aktivitätseffektivität. Oben sind fünf horizontale Linien dargestellt, die von links nach rechts absteigen. Rechts daneben steht 'Zeit in Minuten'. Darunter befindet sich ein vertikaler Balken mit der Aufschrift 'Summe' und einem blauen Kasten. Unten ist eine horizontale Skala von 1 bis 10 angegeben, wobei 1 ein grüner Smiley und 10 ein roter Smiley darstellen. Die Ziffern 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 10 sind in blau eingetragen. Unter der Skala steht 'Zielbereich!' in blauer Farbe. Ein orangefarbener Pfeil zeigt auf die Zahl 7, die als '7' farblich hervorgehoben ist. Ein grüner Pfeil zeigt auf die Zahl 8, die ebenfalls farblich hervorgehoben ist.

Anzahl der muskelkräftigenden Aktivitäten in der Woche:

Woche 4:

Mittlere Intensität: Art der Aktivität

Höhere Intensität: Art der Aktivität

Höhere Intensität: Art der Aktivität

Zeit in Minuten

Das Diagramm zeigt eine Bewertungsskala für Aktivitäten. Oben rechts steht 'Zeit in Minuten' über einer Reihe von vier vertikalen Balken. Darunter befindet sich ein Bereich mit der Aufschrift 'Summe' über einem hellblauen Kasten. Unten ist eine horizontale Skala von 1 bis 10 dargestellt, die von einem blauen Kreis (mit einem traurigen Gesicht) auf der linken Seite bis zu einem roten Kreis (mit einem traurigen Gesicht) auf der rechten Seite reicht. Die Ziffern 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 10 sind in blau/grau dargestellt, während 7 und 8 in rot eingekennzt sind. Unter der Skala steht 'Zielbereich!' in blau. Am unteren Rand steht 'Zu wenig' links und 'Zu viel' rechts.

Anzahl der muskelkräftigenden Aktivitäten in der Woche:

Mein Ernährungstagebuch



10
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

9
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

4
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 22

3
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

8
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

7
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

2
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

1
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

6
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

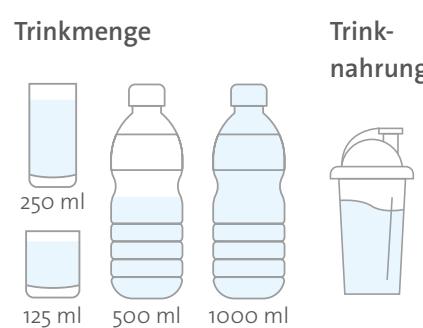
Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2

5
Tage bis zur Aufnahme in Klinik

Trinkmenge bis 500 ml
 500-1000 ml 1000-1500 ml
 1500-2000 ml über 2000 ml

Trinknahrung 0 1 2



Der Ernährungszustand ist ausschlaggebend für unsere Muskeln, unser Energielevel sowie unsere Wundheilung und spielt somit eine entscheidende Rolle in Ihrem Genesungsprozess. Wir empfehlen eine reichhaltige, eiweißreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf Ihre Trinkmenge (mind. 1,5 L pro Tag, max. 2 L pro Tag). Erlaubt ist was schmeckt und gut vertragen wird. Zusätzlich zu Ihren gewohnten Mahlzeiten, werden Sie eine spezielle hochkalorische Trinknahrung erhalten und zu sich nehmen (2x Tag). Diese soll Sie und Ihr Immunsystem vor der Operation zusätzlich stärken.



Mein Aufenthalt in der Klinik **Tag 1**

TAGEZIEL: _____

Ankleiden ja nein

Gewicht (morgens):  kg

Bewegung



Min. im Sitzen
(z. B. Sitzen im Stuhl, Sitzen in der Cafeteria, Sitzen auf einer Parkbank)



Min. im Stehen (inklusive Tätigkeiten im Stehen, z. B. Duschen, Zahneputzen...)



Min. Gehen innerhalb des Gebäudes



Min. Gehen außerhalb des Gebäudes



Std. **Gesamtzeit** außerhalb des Betts

Treppe ja nein

Wenn Ja, Anzahl Stufen: 

Sonstige Übungen? Wenn ja, welche:



Anstrengungsempfinden



Atmung/Dyspnoe



Befinden

Schmerzen

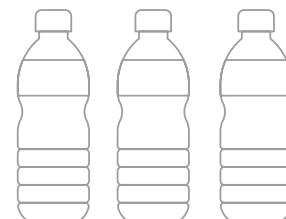


Übelkeit



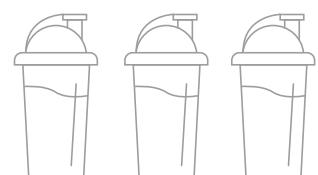
Erbrechen: ja nein

Trinken und Ernährung



Trinkmenge:

- Bis 500ml
- 500-1000ml
- 1000-1500ml
- 500-2000ml
- Über 2000ml



Proteindrinks:

- 1
- 2
- 3



Frühstück:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion



Mittag:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion



Abendbrot:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Mein Aufenthalt in der Klinik **Tag 2**



TAGEZIEL: _____

Ankleiden ja nein

Gewicht (morgens): kg

Bewegung



Min. im Sitzen
(z. B. Sitzen im Stuhl, Sitzen in der Cafeteria, Sitzen auf einer Parkbank)



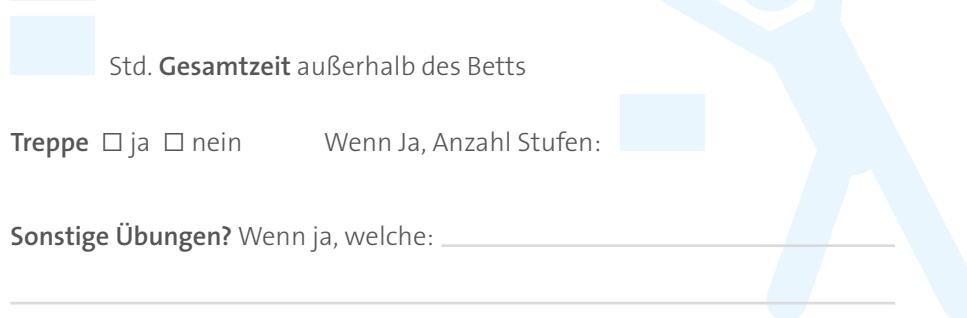
Min. im Stehen (inklusive Tätigkeiten im Stehen, z. B. Duschen, Zahneputzen...)



Min. Gehen innerhalb des Gebäudes



Min. Gehen außerhalb des Gebäudes



Treppe ja nein

Wenn Ja, Anzahl Stufen:

Sonstige Übungen? Wenn ja, welche:

Anstrengungsempfinden



Atmung/Dyspnoe



Befinden

Schmerzen

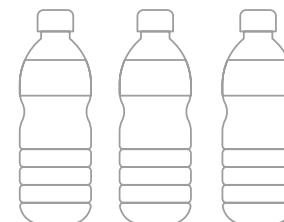


Übelkeit



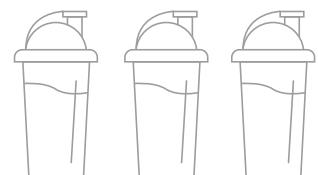
Erbrechen: ja nein

Trinken und Ernährung



Trinkmenge:

- Bis 500ml
- 500-1000ml
- 1000-1500ml
- 500-2000ml
- Über 2000ml



Proteindrinks:

- 1
- 2
- 3



Frühstück:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion



Mittag:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion



Abendbrot:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Mein Aufenthalt in der Klinik Tag 3



TAGEZIEL: _____

Ankleiden ja nein Gewicht (morgens): kg

Bewegung

- Min. im Sitzen
(z. B. Sitzen im Stuhl, Sitzen in der Cafeteria, Sitzen auf einer Parkbank)
- Min. im Stehen (inklusive Tätigkeiten im Stehen, z. B. Duschen, Zahneputzen...)
- Min. Gehen innerhalb des Gebäudes
- Min. Gehen außerhalb des Gebäudes
- Std. **Gesamtzeit** außerhalb des Betts

Treppe ja nein Wenn Ja, Anzahl Stufen:

Sonstige Übungen? Wenn ja, welche:

Anstrengungsempfinden

Atmung/Dyspnoe

Befinden

Schmerzen

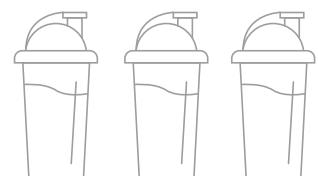
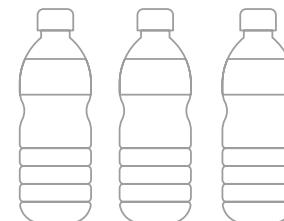
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Übelkeit

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erbrechen: ja nein

Trinken und Ernährung



Trinkmenge:

- Bis 500ml
- 500-1000ml
- 1000-1500ml
- 500-2000ml
- Über 2000ml

Proteindrinks:

- 1
- 2
- 3



Frühstück:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Mittag:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Abendbrot:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion



Mein Aufenthalt in der Klinik Tag 4

TAGEZIEL: _____

Ankleiden ja nein Gewicht (morgens):  kg

Bewegung

-  Min. im Sitzen
(z. B. Sitzen im Stuhl, Sitzen in der Cafeteria, Sitzen auf einer Parkbank)
-  Min. im Stehen (inklusive Tätigkeiten im Stehen, z. B. Duschen, Zahneputzen...)
-  Min. Gehen innerhalb des Gebäudes
-  Min. Gehen außerhalb des Gebäudes
-  Std. **Gesamtzeit** außerhalb des Betts

Treppe ja nein Wenn Ja, Anzahl Stufen: 

Sonstige Übungen? Wenn ja, welche:

Anstrengungsempfinden

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

Atmung/Dyspnoe

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

Befinden

Schmerzen

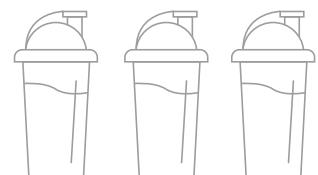
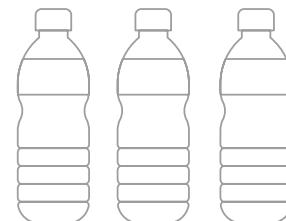
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

Übelkeit

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

Erbrechen: ja nein

Trinken und Ernährung



Trinkmenge:

- Bis 500ml
- 500-1000ml
- 1000-1500ml
- 500-2000ml
- Über 2000ml

- 1
- 2
- 3



Mittag:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Frühstück:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Abendbrot:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Mein Aufenthalt in der Klinik Tag 5



TAGEZIEL: _____

Ankleiden ja nein Gewicht (morgens): _____ kg

Bewegung

- Min. im Sitzen
(z. B. Sitzen im Stuhl, Sitzen in der Cafeteria, Sitzen auf einer Parkbank)
- Min. im Stehen (inklusive Tätigkeiten im Stehen, z. B. Duschen, Zahneputzen...)
- Min. Gehen innerhalb des Gebäudes
- Min. Gehen außerhalb des Gebäudes
- Std. **Gesamtzeit** außerhalb des Betts

Treppe ja nein Wenn Ja, Anzahl Stufen: _____

Sonstige Übungen? Wenn ja, welche:



Anstrengungsempfinden

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Atmung/Dyspnoe

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Befinden

Schmerzen

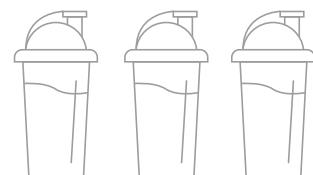
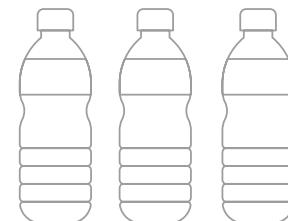
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Übelkeit

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erbrechen: ja nein

Trinken und Ernährung



Trinkmenge:

- Bis 500ml
- 500-1000ml
- 1000-1500ml
- 500-2000ml
- Über 2000ml

- 1
- 2
- 3



Mittag:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Frühstück:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Abendbrot:

- Viertel Portion
- Halbe Portion
- Dreiviertel Portion
- Ganze Portion

Hier stellt sich die Deutsche Herzstiftung,
Partnerin in unserem INCREASE-Projekt, vor.

Die Deutsche Herzstiftung

Die Deutsche Herzstiftung e. V. ist heute die größte, gemeinnützige, unabhängige Anlaufstelle für Patient:innen und Interessierte im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den Hauptaufgaben der Herzstiftung gehört es, über aktuelle Behandlungsmethoden und sinnvolle Möglichkeiten der Krankheitsvorbeugung aufzuklären und die Herz-Kreislauf-Forschung zu fördern. Sie setzt sich intensiv für Kinder mit angeborenem Herzfehler und deren Eltern sowie für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH) ein. Der Verein mit Sitz in Frankfurt/Main wurde im Jahr 1979 gegründet und hat inzwischen über 109.000 Mitglieder. Die gemeinnützige Organisation arbeitet unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und erhält keinerlei staatliche Förderung. Sie finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Vermächtnissen. Schirmherrin ist seit 1987 Barbara Genscher. Ihrem Wissenschaftlichen Beirat gehören fast alle führenden klinischen Ärztin:innen und Wissenschaftler:innen aus dem Bereich der Kardiologie und Herzchirurgie an.

Die Deutsche Herzstiftung kämpft für einen deutlichen Rückgang von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, will erreichen, dass weniger Menschen wegen einer Herzkrankheit sterben, hilft Herzpatient:innen, mit ihrer Krankheit besser fertig zu werden, setzt sich für mehr Vorbeugung bereits im Kindesalter ein, damit Herzkrankheiten erst gar nicht entstehen.

Die Herzstiftung fördert Projekte zur Senkung der Herzinfarktsterblichkeit, Präventionsprojekte in Schulen zu Bewegung und Ernährung, Projekte der Versorgungsforschung sowie Studien und Register zur Entwicklung neuer Diagnose- und Therapieverfahren. Des Weiteren gibt die Herzstiftung die Zeitschrift „HERZ heute“ mit Expert:innen-Beiträgen zu aktuellen Entwicklungen in der Herz-Kreislauf-Medizin heraus und unterhält einen umfassenden Informationsdienst mit Ratgebern, Broschüren und Faltblättern (www.herzstiftung.de).

Die Deutsche Herzstiftung fördert gemeinsam mit der – auf ihre Initiative – gegründeten Deutschen Stiftung für Herzforschung die patient:innennahe Herz-Kreislaufforschung. Sie unterstützt Forschungsprojekte, Fördermaßnahmen, vergibt Stipendien und mehrere Wissenschaftsprässe an Nachwuchswissenschaftler:innen.

Tipp: Der Expert:innen-Ratgeber „Herzklappenerkrankungen: Verfahren, Symptome, Diagnosen und aktuelle Therapien“ informiert leicht verständlich über Klappenerkrankungen und kann kostenfrei per E-Mail: bestellung@herzstiftung.de oder Telefon: 069 955128-400 angefordert werden.

Jeder kann Mitglied werden oder die Arbeit durch Spenden und ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen.

Deutsche Herzstiftung | Bockenheimer Landstr. 94-96 | 60323 Frankfurt
Telefon: 069/955128-0 | E-Mail: info@herzstiftung.de | www.herzstiftung.de
Spendenkonto: Frankfurter Sparkasse | IBAN DE71 5005 0201 0000 9030 00



Partner:innen

Projektförderer:



Studienstandorte:



Krankenkasse:

BARMER

Zuweisende Kliniken:

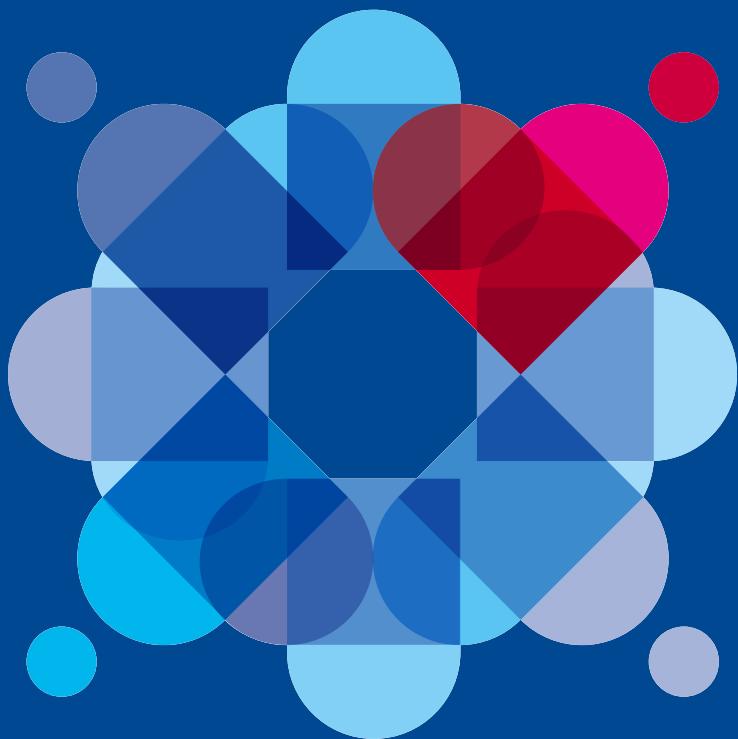


Rehabilitationskliniken:



Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg | Verantwortlich: Prof. Dr. Evaldas Girdauskas, Gesche Ketels, BA | Redaktion: Autor:innen: Luisa Dolata, MSc & Dr. Susanne Klotz | Lektorat: Kathrin Thomsen, Jelena Bagnuk, MSc | Gestaltung: Britt Hansen, Doreen Martens | Druck: OSTERKUS[S] gGmbH, Stresemannallee 88, 22529 Hamburg | Auflage: 200 | Stand: 07.2021 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.



INCREASE-PROJEKT