



Gerade bei Herzinsuffizienz können Sie aktiv an der Therapie Ihrer Erkrankung teilhaben. Durch die Einhaltung von 9 einfachen Regeln kann der Verlauf deutlich verbessert werden:

- Wiegen Sie sich täglich
- Messen Sie täglich Ihren Blutdruck
- Kontrollieren Sie täglich Ihren Puls
- Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol und Rauchen
- Achten Sie auf eine gesunde (salzarme) Ernährung
- Achten Sie auf die Ihnen empfohlene Trinkmenge
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Leben Sie und lernen Sie, Ihren Körper einzuschätzen
- Nehmen Sie regelmäßig, ohne Ausnahme, Ihre Medikamente ein

Das Gespräch mit anderen Betroffenen soll Ihnen helfen, mehr über die Ursachen, Therapie, Folgeerkrankungen und den täglichen Umgang mit der Krankheit zu erfahren, die eigenen Erfahrungen mitzuteilen und sich von Anderen Mut machen zu lassen.

Werden sie zum Experten Ihrer Erkrankung oder helfen Sie betroffenen Angehörigen.



Adresse:

Klinikum Süd, Breslauer Str. 201 90471 Nürnberg

Die Einfahrt zu den Parkplätzen finden Sie in der Gleiwitzer Straße. Rund um das Klinikum Nürnberg Süd stehen ausreichend Stellplätze gegen Gebühr zur Verfügung.

Natürlich können Sie das Klinikum auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Über die Buslinie 56 ist das Klinikum Nürnberg Süd über die Haltestelle Langwasser-Mitte an das U-Bahnsystem bzw. über die Haltestelle Fischbach an das S-Bahn-Netz (Linie S2) angebunden.



HERZSCHWÄCHE DEUTSCHLAND e.V.



Herzschwäche

**Darüber reden –
Erfahrungen austauschen –
besser leben**



**SELBSTHILFE
HERZSCHWÄCHE**

Selbsthilfe Herzschwäche Nürnberg



Was ist Herzschwäche (Herzinsuffizienz)?

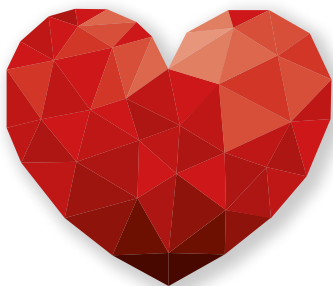
Bei einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist der Herzmuskel zu schwach geworden, um den Körper mit ausreichend Blut zu versorgen und das führt zu einer ständigen Unterversorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Anzeichen einer Herzschwäche sind zum Beispiel: ständige Müdigkeit, geringe körperliche Belastbarkeit, Flüssigkeitsansammlung im Körper, Atemnot und Schlaflosigkeit.

Beinahe 4 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Herzschwäche und pro Jahr erkranken etwa 400.000 Menschen neu.

Als Selbsthilfegruppe wollen wir betroffene Patienten und ihre Angehörigen, via Internet und bei unseren regelmäßigen Treffen, dabei unterstützen, mit der Krankheit besser umgehen zu können.

Mit Informationen, Tipps und Aktivitäten möchten wir Ihnen helfen, das Leben mit der Krankheit so lebenswert wie möglich zu gestalten.

Das Klinikum Nürnberg Süd unterstützt uns durch Referenten aus Medizin und Pflege für Vorträge sowie Fragestellungen und stellt uns Räume für unsere Treffen zur Verfügung.



Was tun wir?

Das Klinikum Nürnberg Süd bietet Herzschwächepatienten und deren Angehörigen monatliche Schulungen zu wechselnden Themen:

- Herzschwäche und Medikamente
 - Herzschwäche und Reisen
 - Herzschwäche und Depression
 - Herzschwäche und Diabetes
 - Herzschwäche und Schlaf
 - Herzschwäche und Sexualität
 - Herzschwäche und Sport
 - Herzschwäche und Schwerbehinderung
 - Herzschwäche und ICD (Defibrillator)
 - Vorhofflimmern
 - Reanimationsübungen
- und andere Themen auf Anfrage



Wir laden Sie ein zur Patientenschulung!

1. Dienstag im Monat
16:30 – 17:30 Uhr
im Konferenzraum AEG049
Klinikum Nürnberg Süd
Breslauerstr. 201, 90471 Nürnberg

Im Anschluss an die Patientenschulung trifft sich die Selbsthilfegruppe von 17:30 bis 19:00 Uhr im Raum AEG050.

Ansprechpartner für die Patientenschulung:

Franziska Ottenbreit

Pflegeexpertin Herzinsuffizienz

Telefon: 0911 398-118189

herzberatung@klinikum-nuernberg.de

Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppe:

Renate Petrowski

Telefon: 09187 7061677 (Anrufbeantworter)

Mobil: 0163 1439312

selbsthilfe@herzschwaeche-nbg.de

Christine Hauenstein

tine.hauenstein@gmail.com

Weitere Informationen und Termine:

www.herzschwaeche-nbg.de



**SELBSTHILFE
HERZSCHWÄCHE**