Fallnummer _____

Datum ___.___._____

IPP-HF

Intensive tertiary **P**revention **P**rogram after decompensated **H**eart **F**ailure
(Intensives Präventions-Programm nach kardialer Dekompensation)

AHFKT-V3-Fragebogen

Der AHFKT-Fragebogen ist ein standardisiertes Verfahren und fragt Ihr Wissen bezüglich der Herzschwäche ab.

*Wählen Sie für jede Frage nur **eine** Antwort aus.*

---

1. Die Herzschwäche ist eine Erkrankung, bei der:

- ☐ a. zu viel Blut im Körper vorhanden ist.
- ☐ b. das Herz nicht in der Lage ist, genügend Blut zu pumpen.
- ☐ c. die Blutgefäße des Herzens verstopft sind.
- ☐ d. Herzschläge ausfallen.

---

2. Welche der folgenden Aussagen über Herzschwäche ist WAHR?

- ☐ a. Sie kann mit Medikamenten und anderen Behandlungen geheilt werden.
- ☐ b. Ein Mensch mit Herzinsuffizienz kann kein normales Leben führen.
- ☐ c. Eine Herzinsuffizienz kann nicht geheilt, aber kontrolliert werden.
- ☐ d. Herzinsuffizienz bedeutet, dass das Herz aufgehört hat zu schlagen.

Menschen mit Herzinsuffizienz können viele Dinge tun, um sich selbst zu helfen. Denken Sie über jede dieser Aktivitäten nach und entscheiden Sie, ob sie für jemanden mit Herzinsuffizienz hilfreich sein könnten:

	JA	NEIN
3. Sich selbst jeden Tag wiegen	☐	☐
4. Viel Flüssigkeit trinken	☐	☐
5. Mit dem Rauchen aufhören	☐	☐
6. Jeden Tag alkoholische Getränke zur Entspannung trinken	☐	☐
7. Medikamente gegen Herzinsuffizienz weglassen, wenn man sich besser fühlt	☐	☐
8. Den Arzt/die Ärztin anrufen, um den Verlust von 1 Kilo in einer Nacht zu melden	☐	☐

9. ACE-Hemmer (z. B. Ramipril, Lisinopril und andere) sind Medikamente zur Behandlung der Herzschwäche. Diese Medikamente helfen dem Herzen, besser zu pumpen, indem sie:

- ☐ a. die Herzfrequenz verlangsamen.
- ☐ b. die Blutgefäße verengen.
- ☐ c. enge Blutgefäße erweitern und Salzeinlagerungen vermindern.
- ☐ d. das Blutbild verbessern (Verringerung einer Blutarmut).

---

10. Menschen mit Herzschwäche nehmen oft Diuretika („Wassertabletten“), damit:

- ☐ a. ihre Nieren mehr Urin produzieren und mehr Wasser ausscheiden.
- ☐ b. ihr Herz gleichmäßiger schlägt.
- ☐ c. die Blutgefäße im Körper sich entspannen bzw. erweitern.
- ☐ d. ihr Herz stärker pumpt.

Fallnummer _____

11. Menschen mit Herzschwäche, die ein Diuretikum („Wassertablette“) einnehmen, müssen:

- ☐ a. wissen, ob sie zusätzliches Kalium mit ihrer Wassertablette einnehmen müssen.
- ☐ b. das Diuretikum nach 15-16 Uhr nachmittags einnehmen.
- ☐ c. sich nicht um die Anzeichen und Symptome eines Flüssigkeitsmangels (Dehydrierung) kümmern.
- ☐ d. viel Wasser trinken, um die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen.

---

12. Wenn eine Person mit Herzschwäche innerhalb weniger Tage 2 bis 3 Kilo zunimmt, bedeutet dies in der Regel, dass er/sie:

- ☐ a. zu viele Kalorien zu sich nimmt und daher an Gewicht zunimmt.
- ☐ b. zu viel Wasser im Körper hat.
- ☐ c. mehr Flüssigkeit zu sich nehmen muss.
- ☐ d. sich mehr bewegen muss, um Kalorien zu verbrennen.

---

13. Betablocker (z. B. Bisoprolol, Metoprolol und andere) sind Medikamente, die zur Behandlung der Herzschwäche eingesetzt werden. Diese Medikamente helfen dem Herzen, stärker zu pumpen, indem sie:

- ☐ a. die Herzfrequenz verlangsamen.
- ☐ b. die Blutgefäße verengen.
- ☐ c. enge Blutgefäße erweitern und Salzeinlagerungen vermindern.
- ☐ d. das Blutbild verbessern (Verringerung einer Blutarmut).

---

14. Die beste Tageszeit für Personen mit Herzschwäche zum Wiegen ist:

- ☐ a. zur Schlafenszeit.
- ☐ b. nach dem Aufwachen am Morgen.
- ☐ c. zur oder um die Mittagszeit.
- ☐ d. wenn Sie daran denken, es zu tun.

---

15. Personen mit Herzschwäche sollten ihren Arzt aufsuchen, wenn sie welche der folgenden Symptome haben?

- ☐ a. Gewichtszunahme von 1-2,5 Kilo in 1-2 Tagen.
- ☐ b. Zunehmende Schwellung der Knöchel und/oder des Bauches.
- ☐ c. Mehr Kurzatmigkeit.
- ☐ d. Alle der oben genannten Punkte.

---

16. Personen mit Herzschwäche sollten trainieren:

- ☐ a. bis sie keine Luft mehr bekommen.
- ☐ b. an den meisten Tagen der Woche.
- ☐ c. nur in einem so langsamen Tempo, das die Herzfrequenz nicht ansteigen lässt
- ☐ d. 1-2 Mal pro Woche.

---

17. Eine Person mit Herzschwäche sollte körperliche Aktivitäten unterbrechen und sich ausruhen, wenn:

- ☐ a. sie sich kurzatmig oder erschöpft fühlt.
- ☐ b. sie Schmerzen in der Brust oder Unwohlsein hat.
- ☐ c. sie sich schwindlig fühlt.
- ☐ d. Alle der oben genannten Punkte.

---

18. Was ist eine Hauptquelle für Natrium (Salz) in der Ernährung?

- ☐ a. verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fertiggerichte)
- ☐ b. geräucherte oder gepökelte Fleischsorten
- ☐ c. Speisesalz
- ☐ d. Alle der oben Genannten

Fallnummer _____

19. Welches Produkt enthält die NIEDRIGSTE Menge an Natrium (Salz)?

- ☐ a. Frisches Obst
- ☐ b. Gemüse in Dosen
- ☐ c. Natriumarme Suppe
- ☐ d. Tiefkühlgerichte

20. Welches Lebensmittel enthält das meiste Natrium (Salz)?

- ☐ a. Geschnittene Tomate
- ☐ b. Gebratener Fisch
- ☐ c. Gebratener Schinken
- ☐ d. Magermilch

21. Welches Dessert hat die NIEDRIGSTE Menge an Natrium?

- ☐ a. Eisbecher mit heißer Karamellsoße
- ☐ b. Bratapfel
- ☐ c. Fettarmer Instantpudding mit entrahmter Milch
- ☐ d. Schokoladenkuchen aus einer Fertigmischung

22. Wählen Sie das Fast Food mit der NIEDRIGSTEN Menge an Natrium.

- ☐ a. Gebratenes Hähnchen
- ☐ b. Cheeseburger
- ☐ c. Gebackene Kartoffel mit Sauerrahm und Schnittlauch
- ☐ d. Taco-Salat

23. Manche Menschen mit Herzschwäche werden von ihrem Arzt angewiesen, nur wenig Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Welche der folgenden Dinge zählen als Flüssigkeit?

- ☐ a. Wasser und klare Flüssigkeiten
- ☐ b. Milch, Eiscreme und Joghurt
- ☐ c. Götterspeise, Pudding und Suppen
- ☐ d. Alle der oben genannten

24. Wenn eine Person mit Herzschwäche Kopf- oder Gliederschmerzen hat, welches Medikament sollte sie dann am besten nehmen?

- ☐ a. Aspirin® (Acetylsalicylsäure)
- ☐ b. Paracetamol
- ☐ c. Ibuprofen
- ☐ d. Kombinationspräparate aus Aspirin® und Koffein oder Aspirin®, Paracetamol und Koffein

25. Die empfohlene tägliche Gesamtmenge an Natrium (Salz), die Personen mit Herzschwäche zu sich nehmen sollten, beträgt:

- ☐ a. Weniger als 3.000 Milligramm
- ☐ b. Mehr als 4.000 Milligramm
- ☐ c. Genau 1.500 Milligramm
- ☐ d. So nahe bei 0 wie möglich

Fallnummer _____

Beantworten Sie die Fragen 26 und 27 anhand der Nährwerttabelle des Trockenprodukts zum Anrühren einer Suppe:

Nährwertinformationen: Bei einem zubereiteten Teller von 250 ml			
Nährwerte	Pro 100 ml zubereitet	Pro Portion (= 1 Teller)	% Referenz-menge** pro Portion
Energie	147 kJ 35 kcal	367 kJ 88 kcal	4%
Fett Davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g 0,8 g	3,4 g 1,9 g	5% 10%
Kohlenhydrate Davon Zucker	4,5 g 0,9 g	11,2 g 2,2 g	4% 2%
Ballaststoffe	0,3 g	0,8 g	-
Eiweiß	1,1 g	2,7 g	5%
Salz	0,77 g	1,9 g	32%
**Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal). 1 Beutel ergibt 2 Portionen.			

26. Wie viele Portionen sind in dem Beutel?

- ☐ a. 1
- ☐ b. 2 ½
- ☐ c. 2
- ☐ d. 3

27. Wie viel Natrium enthält eine Portion Suppe?

- ☐ a. 40 mg
- ☐ b. 1900 mg
- ☐ c. 770 mg
- ☐ d. 1,9 mg

28. Eine Person mit Herzschwäche, die versucht, ihre Flüssigkeitszufuhr einzuschränken, kann ihre Durstsymptome durch folgende Maßnahmen verringern:

- ☐ a. Kaugummi kauen oder Bonbons lutschen
- ☐ b. die Einnahme von Medikamenten reduzieren
- ☐ c. Alle 30-60 Minuten kleine Mengen trinken, um Durst zu vermeiden
- ☐ d. Flüssigkeiten vor dem Trinken erwärmen

29. Wenn eine Person mit Herzschwäche vergisst, ihre Medikamente zu nehmen, sollte sie:

- ☐ a. Ihre Medikamente erst am nächsten Tag wie gewohnt einnehmen.
- ☐ b. die Medikamente nachträglich einnehmen, sobald es Ihr eingefallen ist.
- ☐ c. am nächsten Tag die doppelte Dosis einnehmen.
- ☐ d. sofort ihren Arzt anrufen.

30. Für eine Person mit Herzschwäche ist es wichtig, dass sie:

- ☐ a. sich jedes Jahr gegen Grippe impfen lässt.
- ☐ b. die Pneumokokken-Impfung zur Vorbeugung einer Lungenentzündung erhält.
- ☐ c. in regelmäßigen Abständen wegen Ihrer Herzschwäche zum Kardiologen/zur Kardiologin geht.
- ☐ d. Alle der oben genannten Punkte

Gesamtergebnis _____

Wird durch das Studienteam ausgefüllt