

Das Digitale Herzhaus

Gesamtes Schulungsprogramm (Modul 1, 2 und 3)

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Betroffene von Herz-Kreislauf-Erkrankungen können selbst großen Einfluss auf ihren Krankheitsverlauf nehmen. Der Besuch im *Digitalen Herzhaus* hilft Ihnen dabei, die eigene Erkrankung, ihre möglichen Ursachen und Symptome sowie die verschiedenen Ansatzpunkte der Behandlung zu verstehen. Anschließend erfahren Sie, wie sich Ihr eigenes Verhalten im Lebensalltag auf die Erkrankung auswirkt und erhalten konkrete Empfehlungen, wie Sie Verhaltensänderungen planen und umsetzen können.

Zur dauerhaften Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es zahlreiche ärztlich verordnete Medikamente sowie einige apparative Therapien. Oft kommen viele verschiedene Wirkstoffe zum Einsatz, mitunter in wechselnder Dosierung. Im *Digitalen Herzhaus* verschaffen Sie sich auch hierzu einen Überblick, der Ihnen hilft, die ärztlich verordnete Therapie zuverlässig einzuhalten und Ihren Krankheitsverlauf damit positiv zu beeinflussen. Auch Angehörige und Betreuende profitieren von diesem Schulungsprogramm beim Umgang mit herzkranken Patienten in deren Lebensalltag.

Das *Digitale Herzhaus* kann Sie gut auf ein individuelles Arztgespräch vorbereiten, soll dieses aber nicht ersetzen.

Lernen im Digitalen Herzhaus

Auf einem Rundgang durch das lebendige *Digitale Herzhaus* vermitteln Frau Dr. Valve, Pfleger Arni und das Herz Holly die Schulungsinhalte auf unterhaltsame und leicht verständliche Weise. Am Beispiel der Haustechnik wird hier manches deutlicher als im klassischen Lehrbuch. Auf Ihrer Tour sehen Sie verschiedene Filme, an deren jeweiligem Ende Sie Ihr Wissen in einem interaktiven Übungsteil festigen und vertiefen.

Auf einen Blick

- Geschätzte Lern- und Übungszeit der drei Module insgesamt ca. 5 Stunden (Modul 1 ca. 150 Minuten, Modul 2 ca. 90 Minuten, Modul 3 ca. 95 Minuten)
- Alle Module stehen Ihnen in Ihrem individuellen Account während des gesamten Nutzungszeitraums (30 Tage) zur Verfügung.
- Abgeschlossene Einheiten können Sie während des gesamten Nutzungszeitraums jederzeit wiederholen. Innerhalb der Einheiten können Sie beliebig vor- und zurückspringen.
- Bei ausreichender Punktezahl wird Ihnen am Ende der Module automatisiert ein Zertifikat ausgestellt.

So funktioniert Ihr E-Learning

Das E-Learning im Digitalen Herzhaus findet auf unserer Lernplattform <https://lms.decd-health.com/login/index.php> statt. Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet, Kopfhörer bzw. Lautsprecher. Für die Nutzung empfehlen wir eine stabile Internetverbindung sowie die Nutzung Chromium-basierter Browser wie Google Chrome, Microsoft Edge, Opera, Vivaldi und Brave. Bitte stellen Sie neben der Verbindungsgeschwindigkeit des Internetzugangs sicher, dass Ihr Browser aktuell ist und Cookies akzeptiert werden.

Kurse im Modul 1:

Das gesunde Herz

Inhalte: Aufbau, Aufgaben und Funktionsweise des gesunden Herz-Kreislauf-Systems am Beispiel des Herzhauses. Zusammenspiel zwischen Herz, Lunge, Hirn und Niere. Aufbau- und Normalfunktion der Herzklappen, Herzkranzgefäße, Herzmuskelzellen, Herzrhythmus. Entstehung des Blutdrucks mit Systole und Diastole.

Filmlänge 11:06 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 21:00 Minuten

Wie wird das Herz krank

Inhalte: Einführung in die Ursachen und Folgen von koronarer Herzkrankheit (KHK)/Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Herzklappenerkrankungen und Herzmuskelerkrankungen. Entstehung der akuten kardialen Dekompensation als Folge der eingeschränkten Pumpfunktion.

Filmlänge 8:52 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 19:00 Minuten

Blutdruck

Inhalte: Bedeutung des Blutdrucks, systolischer und diastolischer Blutdruck, Unterscheidung normaler und pathologische Blutdruckwerte, Hypertonie.

Filmlänge 1:56 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 12:00 Minuten

Blutdruck messen

Inhalte: Hier lernen Sie, wie eine richtige Blutdruckmessung durchgeführt werden kann und was dabei zu beachten ist. Diesen Filmausschnitt finden Sie auch im Video "Lebensalltag mit einer Herzerkrankung" (Modul 02).

Filmlänge 1:40 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 12:00 Minuten

Koronare Herzkrankheit (KHK)/Herzinfarkt

Inhalte: Ursachen der koronaren Herzkrankheit, Fehlfunktion bei koronarer Herzkrankheit, Symptome eines Herzinfarktes, Diagnose und Therapie von Herzinfarkt und KHK. Entstehung und Folgen der Arteriosklerose, kardiovaskuläre Risiko- und Schutzfaktoren. Wesentliche interventionelle und operative Behandlungsmöglichkeiten.

Filmlänge 6:31 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 17:00 Minuten

Herzrhythmusstörungen

Inhalte: Aufbau und Funktion des Reizleitungssystem des Herzens, Fehlfunktionen bei gestörter Reizleitung. Risikofaktoren für Herzrhythmusstörungen sowie Symptome, Diagnose und Therapie.

Filmlänge 5:18 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 15:00

Herzklappenerkrankungen

Inhalte: Aufbau und Funktion der Herzklappen, Fehlfunktion bei Klappenstenose und -insuffizienz sowie Symptome, Diagnose und Therapie von Herzklappenerkrankungen.

Filmlänge 8:02 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 18:00 Minuten

Herzmuskelerkrankungen

Inhalte: Aufbau und Funktion des Herzmuskels, Entstehung, Diagnose, Symptome und Therapie von Herzmuskelerkrankungen.

Filmlänge 5:26 Minuten,
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 16:00 Minuten

Herzschwäche

Inhalte: Definition der Herzschwäche, Entstehung und körperliche Auswirkungen der Herzschwäche, Zusammenhang zwischen der Herzleistung und den verschiedenen Stadien der Herzschwäche, Symptome der verschiedenen Stadien der Herzschwäche, Ansätze für Behandlungsmöglichkeiten und den persönlichen Umgang mit der Herzschwäche.

Filmlänge 11:00 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) ca. 21:00 Minuten

Kurse im Modul 2:

Rehabilitation

Inhalte: Bedeutung und Themen der Rehabilitation bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Gemüt, Bewegung, Essen und Trinken, Genussmittel und Lebensalltag).

Filmlänge 01:36 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 12:00 Minuten

Gemüt

Inhalte: Gegenseitige Beeinflussung von Herz und Psyche. Auswirkungen von psychischem Stress auf das Herz. Auswirkungen der Herzschwäche auf die Psyche. Emotionale Belastung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mögliche Unterstützungsangebote.

Filmlänge 03:58 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 14:00 Minuten

Essen und Trinken

Inhalte: Verschiedene Bausteine der Ernährung, Ernährung im Verlauf der Evolution, Auswirkung der Ernährung im Rahmen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, gesunde und ungesunde Fette, Zucker, Salz, industriell gefertigte Lebensmittel, Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems durch die Ernährung, Ideen zur Umsetzung im Lebensalltag.

Filmlänge 05:50 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 16:00 Minuten

Genussmittel

Inhalte: Wirkung und Auswirkung des Konsums von Tabak, Zucker, Alkohol und Drogen auf Körper und Psyche. Verhaltensempfehlungen zum Konsum von Genussmitteln im Rahmen einer Herz-Kreislauferkrankung.

Filmlänge 02:43 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 13:00 Minuten

Bewegung

Inhalte: Bedeutung und Auswirkung von körperlicher Bewegung im Rahmen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Einfluss von Bewegung auf den Zellstoffwechsel und die Psyche. Verhaltensempfehlungen und Ideen für Bewegung in verschiedenen Lebenssituationen und unter verschiedenen körperlichen Voraussetzungen, Strategien zur Umsetzung im Lebensalltag.

Filmlänge 02:02 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 12:00 Minuten

Lebensalltag

Inhalte: Eigene Einflussmöglichkeiten auf den Verlauf einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, durch Verhalten im Lebensalltag, Stressmanagement, Salz- und Wasserzufuhr, Bewegung, Ernährung, Selbstbeobachtung (Blutdruck, Puls, Gewichtskontrolle), Medikamenteneinnahme, Infektionsschutz. Warnzeichen für Wassereinlagerungen und Verschlechterung des Gesundheitszustands, Umgang mit möglichen sexuellen Problemen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Filmlänge 09:12 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 19:00 Minuten

Kurse im Modul 3:

Dauerhafte Therapien – Einführung

Inhalte: Eigenverantwortung im Rahmen der medikamentösen Therapie, Lebensalltag mit Herz-Kreislauf-Medikation, Therapieselbstmanagement, Empfehlungen zur Organisation und Dokumentation der Medikamenteneinnahme.

Filmlänge 02:41 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 12:00 Minuten

Blutdrucksenkende Medikamente

Inhalte: Wirkung und mögliche Nebenwirkung von ACE-Hemmern und Sartanen, Namen der Medikamente, Hinweise zur Einnahme und Dosierung blutdrucksenkender Medikamente.

Filmlänge 02:32 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 12:30 Minuten

Betablocker

Inhalte: Wirkung und mögliche Nebenwirkungen von Betablockern, Namen der Medikamente, Hinweise zur Einnahme und Dosierung von Betablockern.

Filmlänge 02:16 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 12:00 Minuten

Entwässernde Medikamente

Inhalte: Wirkung und mögliche Nebenwirkungen entwässernder Medikamente, Wirkstoffgruppen (Schleifendiuretika, HCT, Aldosteron), Namen der Medikamente, Überprüfung der Wirksamkeit entwässernder Medikamente, Hinweise zur Einnahme und Dosierung.

Filmlänge 04:25 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 15:00 Minuten

Kombinationspräparat ARNI

Inhalte: Wirkung und mögliche Nebenwirkung des ARNI, wann wird das Präparat ARNI verordnet? Hinweise zur Einnahme und Dosierung.

Filmlänge 02:15 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 12:30 Minuten

Weitere Medikamente

Inhalte: Ivabradin und SGLT2-Inhibitoren: Wirkung und mögliche Nebenwirkungen, Hinweise zur Einnahme und Dosierung. Gerinnungshemmende Medikamente: Wann werden sie verordnet? schnell und langsam wirkende Arzneistoffe, Kontrolle des Gerinnungswertes INR.

Filmlänge 03:38 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 14:00 Minuten

Apparative Therapien

Inhalte: Funktionsweise von Herzschrittmachern und Defibrillatoren. Wann kommen sie zum Einsatz? Was müssen Träger von Herzschrittmachern und Defibrillatoren im Lebensalltag beachten? Hinweise zum Geräteausweis und zu Kontrollterminen, Hinweise für Reisen.

Filmlänge 03:20 Minuten
Kursdauer (Film und Übungsteil) 13:00 Minuten