

DAS DIGITALE HERZHAUS ZUR FREIEN ERKUNDUNG (Schulungsreihe: Das Digitale Herzhaus)

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.

Das Programm beginnt mit einem Wissenstest. Danach werden nacheinander zwei obligatorische Lerneinheiten zum Grundlagenwissen freigeschaltet. Sobald Sie diese erfolgreich absolviert haben, erhalten Sie Zugriff auf das gesamte Schulungsprogramm. Jede Einheit besteht aus einem Film, an dessen jeweiligem Ende Sie Ihr Wissen in einem interaktiven Übungsteil festigen und vertiefen können.

Am Ende haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen nach dem Kurs erneut zu testen und ein Zertifikat zu erhalten.

Auf einen Blick

- Geschätzte Lern- und Übungszeit der drei Module insgesamt ca. fünf Stunden.
- Jede Lerneinheit besteht aus einem Film und einem interaktiven Übungsteil, in dem Sie Ihr Wissen festigen und vertiefen. Wissenstests am Ende einer obligatorischen Einheit müssen mit 80% richtigen Antworten absolviert werden, damit die nächste Einheit, bzw. die freiwilligen Einheiten freigeschaltet wird/werden.
- Abgeschlossene Einheiten können Sie während des gesamten Nutzungszeitraums (180 Tage) beliebig oft wiederholen. Innerhalb der Einheiten können Sie dabei vor- und zurückspringen.
- Nach erfolgreichem Abschlusstest (80% richtige Antworten) am Ende des Programms erhalten Sie automatisiert ein Zertifikat.

So funktioniert Ihr E-Learning

Das E-Learning im *Digitalen Herzhaus* findet auf unserer Lernplattform statt: <https://lms.decd-health.com/login/index.php>. 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.

Datenschutzhinweise

Unsere aktuellen Datenschutzhinweise zur E-Learning-Umgebung finden Sie hier:

<https://decd-health.com/datenschutz/datenschutz-e-learning/>

<https://decd-health.com/datenschutz/auftragsverarbeitung-e-learning/>

Modul 1: Herzerkrankungen verstehen lernen

Das gesunde Herz (obligatorisch)

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
Länge der Lerneinheit: ca. 21:00 Minuten

Wie wird das Herz krank (obligatorisch)

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: 08:52 Minuten
Länge der Lerneinheit: ca. 19:00 Minuten

Blutdruck (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 01:56 Minuten
Länge der Lerneinheit: ca. 12:00 Minuten

Blutdruck messen (freiwillig)

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: 01:40 Minuten
Länge der Lerneinheit: ca. 12:00 Minuten

Koronare Herzkrankheit (KHK)/Herzinfarkt (freiwillig)

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: 06:31 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 17:00 Minuten

Herzrhythmusstörungen (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 05:18 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 15:00 Minuten

Herzklappenerkrankungen (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 08:02 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 18:00 Minuten

Herzmuskelerkrankungen (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 05:26 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 16:00 Minuten

Herzschwäche (freiwillig)

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

Länge der Lerneinheit: ca. 21:00 Minuten

Modul 2: Lebensalltag mit einer Herzerkrankung verstehen lernen

Lebensalltag: Einführung (freiwillig)

Inhalte:

Bedeutung des Verhaltens im Lebensalltag bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Gemüt, Bewegung, Essen und Trinken, Genussmittel und Lebensalltag).

Filmlänge: 01:26 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 12:00 Minuten

Gemüt (freiwillig)

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

Länge der Lerneinheit: ca. 14:00 Minuten

Essen und Trinken (freiwillig)

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

Länge der Lerneinheit: ca. 16:00 Minuten

Genussmittel (freiwillig)

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-Kreislauf-Erkrankung.

Filmlänge: 02:43 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 13:00 Minuten

Bewegung (freiwillig)

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

Länge der Lerneinheit: ca. 12:00 Minuten

Lebensalltag mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (freiwillig)

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

Länge der Lerneinheit: ca. 19:00 Minuten

Modul 3: Medikamentöse und apparative Therapien verstehen lernen

Dauerhafte Therapien – Einführung (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 02:41 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 12:00 Minuten

Blutdrucksenkende Medikamente (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 02:32 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 12:30 Minuten

Betablocker (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 02:16 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 12:00 Minuten

Entwässernde Medikamente (freiwillig)

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

Länge der Lerneinheit: ca. 15:00 Minuten

Kombinationspräparat ARNI (freiwillig)

Inhalte:

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

Filmlänge: 02:15 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 12:30 Minuten

Weitere Medikamente (freiwillig)

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 Blutgerinnungswertes INR.

Filmlänge: 03:38 Minuten

Länge der Lerneinheit: ca. 14:00 Minuten

Apparative Therapien (freiwillig)

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

Länge der Lerneinheit: ca. 13:00 Minuten