AOK

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin

Koronare Herzkrankheit

3/2023

Wege zur richtigen Therapie

Zur Behandlung einer Koronaren Herzkrankheit gibt es unterschiedliche Optionen. Welche für Sie die passende ist, hängt von individuellen Faktoren ab. Daher sollten Sie sich eng mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abstimmen. In dieser Ausgabe finden Sie Tipps, wie Sie vorbereitet ins Arztgespräch gehen.

Ihre AOK Bayern.

KHK-Informationen – **Leichte Sprache**

Was ist eine Koronare Herzkrankheit (KHK) und wie wird sie behandelt? Diese und weitere Informationen rund um KHK bietet das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin in besonders verständlicher Sprache.
→ patienten-information.de > Leichte Sprache > KHK – Lebensweise und Medikamente

Hilfreicher **Medikationsplan**

Teilnehmende an AOK-Curaplan mit mehr als fünf verordneten Medikamenten haben jährlich Anspruch auf einen aktuellen Medikationsplan. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erstellt ihn für Sie. Die AOK informiert Sie hier über die Vorteile und Inhalte eines Medikationsplans:
→ aok.de/medikationsplan

Selbstbestimmt entscheiden

Welche Behandlung bei KHK?

Bei einer Koronaren Herzkrankheit (KHK) gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Welche Therapie für Sie infrage kommt, hängt vom medizinischen Befund und Ihrer Krankengeschichte ab. Aber auch Ihre persönlichen Vorstellungen müssen berücksichtigt werden. Je besser Sie sich informieren, desto leichter wird es Ihnen fallen, die medizinischen Maßnahmen zu verstehen und gemeinsam mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt eine selbstbestimmte Entscheidung zu treffen. Hier bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie sich am besten vorbereiten.

Da die KHK eine chronische Erkrankung ist, kommen je nach Verlauf immer wieder Fragen auf: Ist eine Herzkatheter-Untersuchung notwendig? Sollen während der Prozedur Stents eingesetzt werden oder reicht eine Tablettentherapie?

Den eigenen Weg finden

Die Hausarztpraxis ist Ihre erste Anlaufstelle. Dort wird Ihre Behandlung koordiniert. Bei speziellen Fragestellungen werden Sie an geeignete Fachärztinnen und Fachärzte überwiesen, etwa an eine kardiologische Praxis. Anhand von Empfehlungen in der Fachliteratur sowie medizinischen Leitlinien und Ihrer persönlichen Situation wird die Ärztin oder der Arzt eine oder mehrere Möglichkeiten vorschlagen. Sie sollten im gemeinsamen Gespräch deutlich machen, was Ihnen wichtig ist. Das kann sehr unterschiedlich sein: Wenn es beim Treppensteigen zu Atemnot kommt, wird es darum gehen, dass sich die Beschwerden bessern. Wenn gleichzeitig ein Risikofaktor wie Übergewicht vorliegt, kann es sinnvoll sein, sich zum Thema Ernährung beraten zu lassen. Sprechen Sie hierbei auch Ihre soziale Situation an: Haben Sie etwa nach Eingriffen Unterstützung durch Angehörige oder muss eine andere Lösung organisiert werden?

Das Arztgespräch

Ein medizinischer Eingriff darf nur vorgenommen werden, wenn Sie zugestimmt haben. Daher sollten Sie verstehen, wie die angebotenen Behandlungsoptionen Ihnen helfen können, aber auch, welche Nachteile sie eventuell haben – auch im Vergleich

Titel: iStock.com/Lordn

Je besser Sie sich informieren, desto leichter fällt es, eine selbstbestimmte Entscheidung zu treffen.

So sind Sie gut vorbereitet

Um gut entscheiden zu können, sollten Sie wissen: Welche Maßnahmen kommen für mich in Betracht? Welchen Nutzen kann ich erwarten? Welche Komplikationen oder Nebenwirkungen sind denkbar? Die folgenden Fragen helfen Ihnen dabei, sich auf den Besuch in der Praxis vorzubereiten.

EINE UNTERSUCHUNG IST GEPLANT

- Warum wird mir die Untersuchung empfohlen? Welches Ziel wird damit verfolgt?
- Wie zuverlässig ist das Ergebnis?
- Wie läuft die Untersuchung ab?
- Welche Risiken bringt sie mit sich? Sind Komplikationen zu erwarten und wenn ja, welche?
- Kann ich auf die Untersuchung verzichten?
- Gibt es andere Untersuchungsmethoden, die genauso gut sind?
- Wird die Untersuchung von meiner AOK bezahlt?
- Wann bekomme ich das Ergebnis?

EINE BEHANDLUNG STEHT AN

- Liegen alle wichtigen Untersuchungsergebnisse vor?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Welche kommen für mich infrage und warum? Welche Vor- und Nachteile haben sie?
- Kann die Behandlung mein Leben verlängern?
- Kann die Behandlung Beschwerden lindern?
- Welche Auswirkungen hat die Behandlung auf meinen Alltag?
- Welche Nebenwirkungen oder Komplikationen können auftreten?
- Welche Folgen hat es, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Sollte ich mir eine ärztliche Zweitmeinung einholen?
- Wie viel Zeit habe ich, um eine Entscheidung zu treffen?

der verschiedenen Behandlungsalternativen miteinander. Überlegen Sie sich vorab, was Sie wissen wollen, und schreiben Sie sich Fragen auf. Es kann hilfreich sein, wenn eine vertraute Person Sie begleitet. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben, und lassen Sie sich Fachausdrücke erklären. Sprechen Sie Ihre Ängste, Vorstellungen oder Hoffnungen offen an. Am Ende des Gesprächs können Sie fragen, wo Sie weitere Informationen finden, die Sie in Ruhe zu Hause nachlesen können. Vereinbaren Sie, bis wann Sie die Entscheidung treffen sollten. Wägen Sie Vor- und Nachteile sorgsam ab.

WEBTIPPS

Checkliste Arztbesuch zum Ausdrucken
→ aok.de > Suche: Patientenrechte > Weitere Informationen zum Thema Arztbesuch und Krankenhaus > AOK-Checkliste Arztbesuch

Herzinsuffizienz-Tagebuch (auch bei KHK hilfreich)
→ aok.de/khk > Informationsmaterial zur koronaren Herzkrankheit > Tagebuch für HI-Patienten

Patientenleitlinie KHK
→ patienten-information.de > Krankheiten | Themen > Herz und Gefäße > KHK > Patientenleitlinie KHK

Fotos: iStock.com/puckons/Lordn

Wellness für die Sohlen

Auf Barfußpfaden und in Barfußparks können Sie eine Vielzahl von Untergründen erspüren – ein sinnliches, gesundes und entspannendes Erlebnis.

Unsere Füße haben im Alltag selten Auszeiten. Manche Menschen zwängen sie in unbequeme Schuhe und gönnen ihnen kaum Luft. Sind Zehen und Füße nur einseitig belastet, kann dies zu schmerzhaften Fehlstellungen führen.

Barfußlaufen hingegen ist sehr gesund, auch für Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK). Es kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Durchblutung der Füße und Beine – vor allem, wenn Sie etwa durch kaltes Wasser oder kühlen Schlamm gehen. Wer an einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK), der sogenannten Schaufensterkrankheit, leidet, sollte hingegen vorsichtig sein. Die PAVK ist eine Durchblutungsstörung, von der besonders die Beine und Füße betroffen sind. Abhängig vom Erkrankungsgrad sind Verletzungen konsequent zu vermeiden und aufgrund der Durchblutungsstörung kann die Wundheilung gestört sein.

Für stärkere Füße

Die meisten Barfußpfade liegen idyllisch in Wald- oder Wiesenlandschaften. Die Wege sind abwechslungsreich – rau, weich, hart, glatt, trocken, feucht oder gar matschig. Die Fußmuskulatur wird durch die Vielfalt der Böden spielerisch trainiert und erlangt Flexibilität zurück. Auf unebenem Untergrund wird zudem die Balance gefördert und beim Laufen über gehäckselte Baumrinden oder Kieselsteine werden die Reflexzonen der Füße wie bei einer Massage aktiviert. Außerdem können die Faszien gestärkt werden.

Gute Vorbereitung

Bevor Sie sich dem Abenteuer Barfußpfad hingeben, sollten Sie Rücksprache halten. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen sagen, ob sich Barfußlaufen draußen für Sie eignet. Für Menschen mit Diabetes ist Barfußlaufen in der Natur weniger empfohlen. Sie können sich unter Umständen kleine Verletzungen wie zum Beispiel Schnitte oder Risse zuziehen, die bei ihnen schlechter und langsamer verheilen. Das Barfußgefühl ist dennoch möglich, wenn sie Barfußschuhe tragen. Das sind sehr leichte, ergonomisch geformte Schuhe mit dünner Sohle, die die Füße ausreichend schützen.

WEITERE VORTEILE DES BARFUSSLAUFENS:

→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: So gesund ist es barfuß zu gehen

Fotos: iStock.com/gabrane/OceanProd

Was ist ein Barfußpfad?

Ein Barfußpfad kann einige Meter, manchmal auch mehrere Kilometer lang sein. Er besteht aus mit verschiedenen Materialien unterteilten Abschnitten: Kieselsteine grenzen an Moos, Matsch, Tannenzapfen, Sand, Holz oder auch Blätter. Die meisten Pfade sind von Mai bis Oktober zugänglich. Barfußparks in Ihrer Region finden Sie hier: → **barfusspark.info**

MEHR WISSEN, BESSER LEBEN

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) fand in Nürnberg ein Event statt – dabei drehte sich alles um das Thema Gesundheitskompetenz. Podiumsdiskussion und alle Vorträge finden Sie hier:

→ aok-mindspace.de

23-0095

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan