



# Vorhofflimmerdiagnose und Nachsorge

Bei Ihnen wurde Vorhofflimmern (AFib) diagnostiziert. Hier erfahren Sie, was Sie mit Ihrem Arzt in Bezug auf Ursachen, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten besprechen sollten.

**1. Welche Beschwerden können mit meinem Vorhofflimmern in Zusammenhang stehen?**  
(Wurde bei Ihnen eine der folgenden Krankheiten diagnostiziert/behandelt?)

- |   |   |                                      |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bluthochdruck  | <input type="checkbox"/> Diabetes                         | <input type="checkbox"/> Übergewicht |
| <input type="checkbox"/> Herzerkrankung | <input type="checkbox"/> COPD/chronische Lungenerkrankung | <input type="checkbox"/> Schlafapnoe |
| <input type="checkbox"/> Schlaganfall   | <input type="checkbox"/> Schilddrüsenstörungen            |                                      |

**2. Was sind meine individuellen Auslöser für Vorhofflimmern?**

(Zum Beispiel Kaffee- oder Alkoholkonsum, Stress, körperliche Bewegung, Schlafmangel ...)

.....

**3. Welche Risiken entstehen für mich durch mein Vorhofflimmern? Kann es andere Herz-/Gesundheitsprobleme verursachen?**

.....  
.....

**4. Wie hoch ist mein Risiko für einen Schlaganfall? Sollten wir etwas unternehmen, um es zu senken?**

.....  
.....

**5. Könnte sich mein Vorhofflimmern verschlimmern?**

.....  
.....

**6. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für mich?**

.....  
.....

**7. Kann Vorhofflimmern geheilt werden?**

.....  
.....

**8. Wie häufig sollte ich zur Nachbeobachtung gehen?**

.....  
.....

**9. Behandlungsplan:**

- Was unternehme ich, wenn das Vorhofflimmern wieder auftritt?
  - Ich kann ..... Stunden zu Hause bleiben, es sei denn, ich habe folgende Symptome:.....
  - Ich kann zusätzliche Medikamente einnehmen, wie:.....
  - Nach ..... Stunden kontaktiere ich:.....
  - Außerhalb der Sprechzeiten kontaktiere ich:.....
- Ich habe permanentes Vorhofflimmern
  - Gibt es zusätzliche Medikamente, die ich einnehmen kann, falls sich meine Symptome verschlimmern?
  - Bei welchen neuen oder sich verschlimmernden Symptomen sollte ich meinen Arzt sofort anrufen?
  - Außerhalb der Sprechzeiten kontaktiere ich:.....

## 10. Was muss ich in meinem Alltag beachten?

- Gibt es Aktivitäten oder Übungen, die ich vermeiden sollte?
- Wie wirkt sich meine Ernährung oder mein Alkohol-/Koffeinkonsum auf Vorhofflimmern aus?
- Kann ich weiterhin Auto fahren oder schwere/gefährliche Maschinen bedienen?
- Kann ich reisen? Kann ich fliegen?
- Sollte ich meine Herzfrequenz mit einem Pulsmessgerät überwachen?
- Wie viel und welche Art von Bewegung sind empfehlenswert?
- Stress ist nicht komplett vermeidbar. Gibt es zuverlässige Methoden für gutes Stressmanagement?

**Ihre Vorhofflimmernbehandlung** wurde eingeleitet.  
Folgendes sollten Sie im Rahmen der  
Nachsorgeuntersuchungen mit Ihrem Arzt besprechen.

### 1. Ich habe neue Symptome bemerkt.

- Könnte das bedeuten, dass sich mein Zustand verschlechtert?
- Könnte es sich um Nebenwirkungen neuer Medikamente oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten handeln?
- Wird es so bleiben?
- Kann ich stattdessen ein anderes Medikament nehmen?

### 2. Ich habe weiterhin Vorhofflimmerepisoden. Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

### 3. Ich fühle mich viel besser. Kann ich die Dosierung meiner Medikamente reduzieren?

### 4. Wie schaffe ich es, die empfohlenen Veränderungen an meiner Lebensweise umzusetzen? Gibt es Unterstützung?

- Welche davon sind am wichtigsten und dringendsten?

### 5. Welche Strategien helfen mir dabei, die verschriebenen Medikamente regelmäßig einzunehmen?

- Was ist zu tun, wenn ich eine Dosis meiner Medikamente vergessen habe?
- Wie wichtig sind die Intervalle zwischen den einzelnen Dosen? Bedeutet dreimal täglich alle 8 Stunden oder mit jeder Mahlzeit?
- Mit welchen Tipps erinnere ich mich daran, meine Medikamente richtig einzunehmen?

### 6. Wen außer meinem Arzt kann ich kontaktieren und um Hilfe bitten (Apotheker, Krankenschwester usw.)?