

Informationen

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Im Trubel des Alltags ist es nicht immer leicht, seine Erkrankung im Blick zu behalten. Dieser Handzettel soll Sie im Umgang mit Ihrer Herzinsuffizienz unterstützen sowie Ihnen ein paar Tipps geben, wie Sie Ihren Gesundheitszustand täglich ohne großen Aufwand kontrollieren können.

Sollten Sie bei Ihrer täglichen Kontrolle eine Veränderung Ihrer Symptome feststellen, halten Sie bitte umgehend Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Die Entwicklung einer Routine braucht etwas Zeit. Damit Sie nichts vergessen, hängen Sie sich diesen Merkzettel am besten an einem für Sie gut sichtbaren Platz auf, etwa am Kühlschrank oder im Badezimmer.

FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de

www.fk-bentheim.de



Fachklinik
Bad Bentheim

Leben mit
Herzinsuffizienz

Tipps für jeden Tag

WIEGEN Sie sich täglich nach dem Aufstehen und notieren Sie Ihr Gewicht.

MESSEN Sie Ihren Blutdruck und Ihren Puls am besten immer zur gleichen Tageszeit.

Nehmen Sie Ihre **MEDIKAMENTE** immer gemäß Ihrem Medikamentenplan ein.

BEWEGEN Sie sich täglich im Rahmen Ihrer Leistungsfähigkeit. Achten Sie auf eine gesunde Mischung aus Bewegung und Ruhephasen.

Achten Sie auf **SCHWELLUNGEN** an den Füßen, Knöcheln und Beinen.

KRIEGEN SIE GUT LUFT? Beobachten Sie, ob sich Ihre Atmung verändert hat.

Darauf sollten Sie achten

HALTEN SIE BEI DIESEN ANZEICHEN RÜCKSPRACHE MIT IHREM ARZT:

- Bei Kurzatmigkeit und dem Gefühl, schlecht Luft zu bekommen
- Bei einer Gewichtszunahme von mehr als 2 Kilogramm in 3 Tagen. Dies kann auf Wassereinlagerungen hinweisen
- Bei Schwellungen an den Füßen, Knöcheln und Beinen
- Bei einem Ruhepuls von unter 50 Schlägen oder über 90 Schlägen pro Minute
- Bei zunehmender Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit
- Bei Schwindel, Benommenheit, Appetitsverlust oder Übelkeit

In Ihrem Alltag mit Herzinsuffizienz sollten Sie folgendes beachten:

KÖRPERGEWICHT

Übergewicht belastet das Herz. Streben Sie daher langfristig ein Normalgewicht an. Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Tagebuch, um Ihr Gewicht zu notieren.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Empfehlenswert ist eine fettarme Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse. Genießen Sie Fleisch in Maßen oder essen Sie stattdessen ein- bis zweimal wöchentlich Fisch.

VERZICHT AUF GENUSSMITTEL

Für Menschen mit Herzinsuffizienz ist es besonders ratsam, das Rauchen aufzugeben und den Alkoholkonsum zu reduzieren.

BEWEGUNG

Wie alle Muskeln profitiert auch Ihr Herz, wenn Sie trainieren. Machen Sie regelmäßig einen kurzen Spaziergang oder schließen Sie sich einer Herzsportgruppe an.

