

# Pflegerische Entlassungsinformation

## Lebenswerter Alltag nach kardiologischer Erkrankung

**Liebe Patientin, Lieber Patient,**

nach einer kardiologischen Erkrankung beherrscht häufig Angst den Alltag. Mit diesem Informationsblatt wollen wir Ihnen helfen Ihren Alltag „normal“ und gesund und damit lebenswert zu gestalten.

### 1. Medikamente richtig einnehmen

- ✓ Nehmen Sie ihre verschriebenen Medikamente ordnungsgemäß ein

### 2. Gesunde Ernährung/Optimale Flüssigkeitsmenge

- ✓ Bevorzugen Sie beim Essen Vollkornprodukte, Gemüse und Obst
- ✓ Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum und greifen Sie öfter zu frischem Fisch
- ✓ Bevorzugen Sie pflanzliche Fette
- ✓ Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum (vor allem bei einer bestehenden Herzinsuffizienz)
- ✓ Vermeiden Sie Fertigprodukte (beinhalten oft zu viel Salz)
- ✓ Achten Sie auf Ihre Trinkmenge. Ihr Körper lagert zu viel Flüssigkeit im Gewebe ein. Besprechen Sie Ihre optimale Trinkmenge mit Ihrem behandelnden Arzt

### 3. Ausreichende Bewegung

- ✓ regelmäßige körperliche Aktivität beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
- ✓ Bewegen Sie sich täglich, ohne sich dabei zu überanstrengen
- ✓ tägliche kurze Spaziergänge, bei denen Sie für sieben bis acht Minuten zügig gehen, senken das Risiko für Herz - Kreislauf - Erkrankungen um bis zu zwanzig Prozent

#### 4. Wohnraum anpassen

- ✓ Entfernen Sie Stolpergefahren wie Teppiche
- ✓ Platzieren Sie Gegenstände des Alltags leicht erreichbar für sich (Tassen, Teller ...)

#### 5. Nikotin und Alkohol vermeiden

- ✓ Rauchen Sie nicht, Rauchen ist nachweislich ein hoher Risikofaktor für die Entstehung von Herz - Kreislauf - Erkrankungen
- ✓ Verzichten Sie auf Alkohol. Trinken Sie maximal ein bis zwei Achtel Wein oder ein Bier pro Tag

#### 6. Hautpflege

- ✓ haben Sie bedingt durch Ihre Herzinsuffizienz Wassereinlagerungen (Ödeme), legen Sie besonderes Augenmerk auf die Pflege der betroffenen Hautstellen
- ✓ halten Sie Ihre Haut elastisch
- ✓ Cremem Sie die betroffenen Hautstellen täglich ein, ungenügende Hautpflege kann zur Entstehung von Hautdefekten führen

#### 7. Lifestyle und Stress Management

- ✓ Lernen Sie mit Stressauslösern wie Zeit - und Leistungsdruck, Lärm oder Problemen in der Familie umzugehen
- ✓ Finden Sie Methoden die Ihnen helfen mit Stress besser umzugehen
- ✓ Lassen Sie sich durch Stressfaktoren nicht in ungesunde Lebensmuster drängen (ungesundes Essen, höherer Zigaretten- oder Alkoholkonsum)

Ernährungs - und Lebensgewohnheiten nehmen einen hohen Stellenwert in der Prävention von Herz - Kreislauf - Erkrankungen ein. Eine gesunde Lebensweise fördert nicht nur Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die Herz – Kreislauf Risikofaktoren wie Körpergewicht, Blutdruck, Blutfettwerte und Diabetes mellitus aus. Gesunde Lebensführung lohnt sich also doppelt. Die besondere Chance liegt darin, dass Sie Ihre Prävention selbst aktiv mitgestalten können