

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