

Pflegerische Entlassungsinformation

Nach der Behandlung von VORHOFFLIMMERN

Lieber Patient, Liebe Patientin,

Die Diagnose Vorhofflimmern verunsichert Menschen und führt oft dazu falsche Vorsichtsmaßnahmen in den Alltag zu integrieren. Mit diesem Informationsblatt wollen wir Sie unterstützen durch eine gesunde Risikoprävention die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen zu minimieren.

Bitte beachten Sie:

- ✓ eine ausgewogene Ernährung
- ✓ meiden Sie Fertigprodukte
- ✓ essen Sie viel Obst, Gemüse und Ballaststoffe
- ✓ meiden Sie tierische Fette, greifen Sie zu Raps- und Olivenöl
- ✓ verzichten Sie auf Alkohol
- ✓ rauchen Sie nicht
- ✓ Eine Gewichtsabnahme kann den Blutdruck senken und damit die Belastung des Herzens
- ✓ Nehmen Sie Ihre verschriebenen Medikamente gemäß der Anweisung des Arztes
- ✓ Diabetes gilt als ein Hauptrisiko für Vorhofflimmern und Schlaganfall.
Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker regelmäßig und lassen Sie ihn bei Bedarf gut einstellen
- ✓ Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Informieren Sie Ihren Hausarzt, wenn sich Ihre Symptome verschlimmern

- ✓ Vorhofflimmern mit der Pulsmessung aufspüren: durch regelmäßiges kontrollieren des Pulsen erkennen Sie Unregelmäßigkeiten rascher und können rechtzeitig Ihren Hausarzt aufsuchen
- ✓ Bewegung stärkt das Herz. Sie wirkt sich grundsätzlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Achten Sie darauf, sich nicht zu überanstrengen und Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu steigern.
- ✓ Motivation durch moderne Technik: Fitnessarmbänder, können Sie dabei unterstützen, Ihre geplanten Sporeinheiten umzusetzen. Sie dokumentieren die Sporeinheit und belegen zum anderen den eigenen Trainingserfolg. Zugleich zählen sie Schritte, messen die Herzfrequenz und errechnen den Kalorienverbrauch. So können Sie motiviert Ihr nächstes Trainingsziel in Angriff nehmen.

Mit Vorhofflimmern können Sie ein glückliches und aktives Leben führen. "Wissen" ist der Schlüssel zum verantwortungsbewussten Umgang mit der Erkrankung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung unserer Empfehlungen.