



**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

Sie wurden wegen Vorhofflimmerns oder Vorhofflatterns stationär behandelt. Diese Herzrhythmusstörungen können das Risiko für Komplikationen wie Schlaganfälle oder eine Herzschwäche erhöhen. Um Ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren und erneute Episoden zu vermeiden, beachten Sie bitte folgende Empfehlungen:

## 1. Medikamente zuverlässig einnehmen

- Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente regelmäßig ein, insbesondere:
  - **Blutverdünner (Antikoagulanzen):** Schutz vor Blutgerinnseln und Schlaganfall
  - **Herzrhythmus- oder Frequenzkontrolle:** Zur Stabilisierung des Herzrhythmus
  - **Blutdruck- oder Herzmedikamente:** Falls zusätzlich erforderlich
- Ändern Sie die Dosierung nicht eigenständig und setzen Sie die Medikamente nicht ohne ärztliche Rücksprache ab.

## 2. Pulskontrolle & Warnzeichen beachten

- Messen Sie regelmäßig Ihren **Puls und Blutdruck** (idealerweise morgens und abends in Ruhe).
- Ein **unregelmäßiger, schneller oder sehr langsamer Puls** kann auf eine erneute Rhythmusstörung hinweisen.
- Bei folgenden Symptomen suchen Sie umgehend einen Arzt auf:
  - **Herzrasen oder starke Unregelmäßigkeiten im Puls**
  - **Plötzliche Atemnot oder Brustschmerzen**
  - **Schwindel, Ohnmacht oder Seh-/Sprachstörungen** (Verdacht auf Schlaganfall)

## 3. Blutverdünnung & Schlaganfallprophylaxe

- Falls Sie ein Blutverdünnungsmittel (z. B. Apixaban, Rivaroxaban, Marcumar) erhalten, beachten Sie:
  - **Regelmäßige Einnahme** – auch wenn Sie sich wohlfühlen!
  - **Vorsicht mit blutungsfördernden Medikamenten** (z. B. Aspirin, Ibuprofen ohne ärztliche Rücksprache).

# Nachbehandlungsschema - Nach stationärer Behandlung wegen Vorhofflimmern/Vorhofflattern



- **Auf Blutungszeichen achten:** Ungewöhnliche blaue Flecken, Nasenbluten, Blut im Stuhl oder Urin.

## 4. Gesunde Lebensweise & Risikofaktoren reduzieren

- **Bluthochdruck gut einstellen:** Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Werte und vermeiden Sie starke Blutdruckschwankungen.
- **Auf ein normales Körpergewicht achten:** Übergewicht kann Vorhofflimmern begünstigen – eine schrittweise Gewichtsreduktion ist empfehlenswert.
- **Kein Nikotin & wenig Alkohol:** Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum können Vorhofflimmern auslösen.
- **Gesunde Ernährung:** Viel Gemüse, Obst, Fisch und gesunde Fette (Mittelmeerkost).
- **Stressreduktion:** Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga können helfen.

## 5. Regelmäßige Bewegung & Sport

- **Leichte bis moderate Bewegung** (z. B. Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen) sind meist vorteilhaft.
- **Hochintensive Belastung und plötzliche Anstrengung** können das Herz belasten – sprechen Sie mit Ihrem Arzt über geeignete Sportarten.

## 6. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen wahrnehmen

- **Herzrhythmus-Kontrolle:** Regelmäßige EKGs oder Langzeit-EKGs zur Beurteilung des Rhythmus.
- **Blutwerte & Nierenfunktion:** Besonders wichtig bei Einnahme von Blutverdünnern oder Herzmedikamenten.
- **Echokardiografie (Herzultraschall):** Um mögliche strukturelle Veränderungen des Herzens zu überwachen.

**Bei akuten Beschwerden oder Unsicherheiten suchen Sie bitte umgehend medizinische Hilfe auf!**

**Notruf 112 bei anhaltendem Herzrasen, Atemnot, Brustschmerzen oder Verdacht auf Schlaganfall!**