Nachbehandlungsschema Herzinsuffizienz

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden aufgrund einer Herzinsuffizienz stationär behandelt. Um Ihren Gesundheitszustand stabil zu halten und erneute Krankenhausaufenthalte zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Empfehlungen:

1. Medikamente zuverlässig einnehmen

- Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente regelmäßig und gemäß ärztlicher Anweisung ein.
- Ändern Sie die Dosierung nicht selbstständig. Bei Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

2. Körpergewicht und Flüssigkeitshaushalt kontrollieren

- Wiegen Sie sich täglich zur gleichen Zeit (morgens nach dem Toilettengang, vor dem Frühstück).
- Melden Sie eine Gewichtszunahme von mehr als **2 kg in 3 Tagen** oder **5 kg in einer Woche** Ihrem Arzt.
- Achten Sie auf eine **Flüssigkeitsrestriktion**, falls verordnet (meist **1,5 – 2 Liter pro Tag**).

3. Auf Warnzeichen achten

- Konsultieren Sie umgehend einen Arzt bei:
- Zunehmender Atemnot (auch in Ruhe)
- Geschwollenen Beinen oder Knöcheln
- Starker Gewichtszunahme in kurzer Zeit
- Starker Müdigkeit oder Schwindel
- Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust

4. Salz- und Ernährungsempfehlungen

- Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum (keine stark gesalzenen Speisen wie Fertiggerichte, Wurst, Käse).
- Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Gemüse, Obst und magerem Eiweiß.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.

5. Regelmäßige Bewegung

- Bleiben Sie körperlich aktiv (z. B. tägliche Spaziergänge, leichtes Training).
- Überanstrengen Sie sich nicht – hören Sie auf Ihren Körper.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ein Herzsportprogramm.

6. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen wahrnehmen

- Vereinbaren Sie rechtzeitig Termine bei Ihrem Hausarzt oder Kardiologen.
- Lassen Sie regelmäßige Blutdruck-, Puls- und Laborwerte kontrollieren.
- Falls Sie ein Herzgerät (z. B. Schrittmacher) haben, halten Sie die Kontrolltermine ein.

7. Psychische Gesundheit und soziale Unterstützung

- Lassen Sie sich bei Ängsten oder depressiven Verstimmungen ärztlich beraten.
- Tauschen Sie sich mit Angehörigen oder Selbsthilfegruppen aus.

Bei akuten Beschwerden oder Unsicherheiten suchen Sie bitte umgehend medizinische Hilfe auf!
Notruf 112 bei schweren Atembeschwerden, Brustschmerzen oder Bewusstlosigkeit!