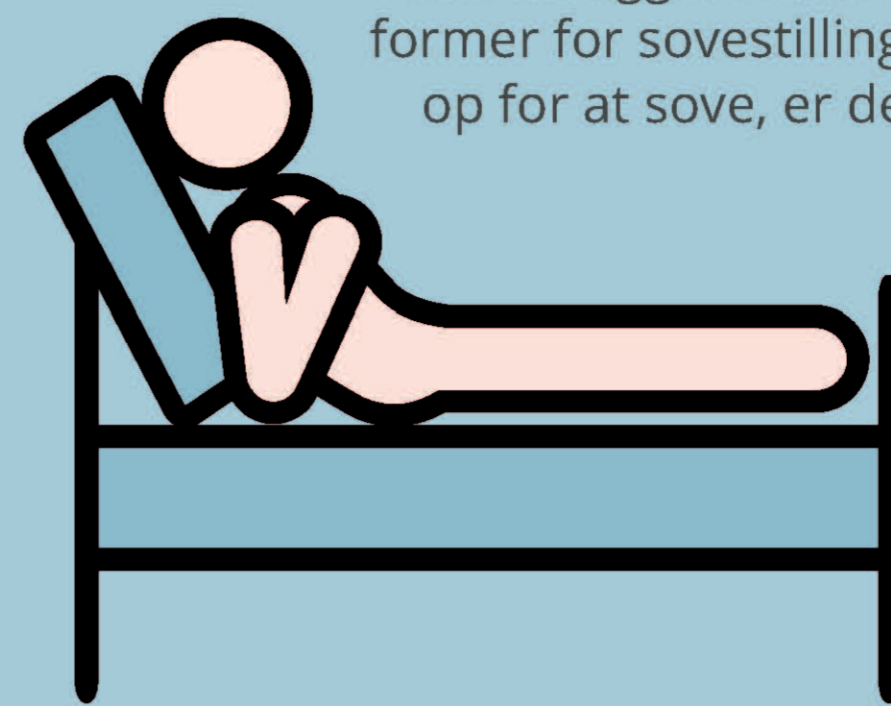


# AT LEVE MED HJERTESVIGT

Hvert år får mere end 11.000 danskere konstateret nedsat pumpefunktion i hjertet – eller det, der hedder hjertesvigt. Men endnu flere har den alvorlige tilstand uden at vide det. Hjertesvigt kræver livslang medicinsk behandling. Og så er det vigtigt, at du tilpasser det liv, du lever med de muligheder, dit hjerte giver dig.

## SØVN & HVILE

kan give dig problemer, fordi det kan være svært at få luft, når du ligger ned. Prøv at eksperimentere med forskellige former for sovestilling. Hvis det ender med, at du skal sidde op for at sove, er det tegn på en forværring af din tilstand og du bør kontakte din læge.



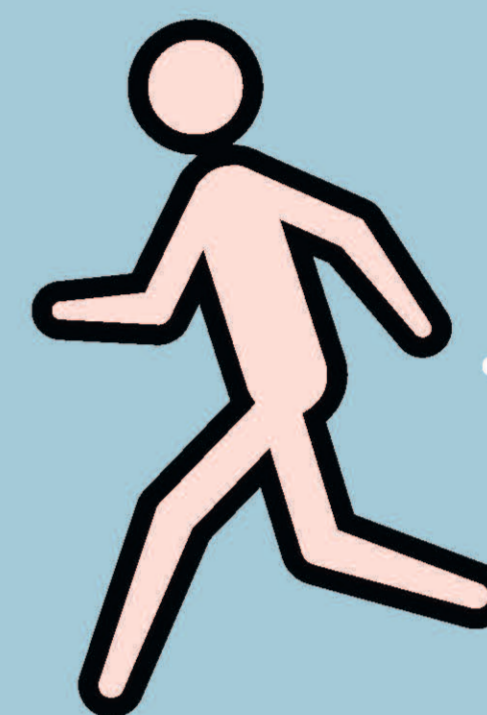
## PSYKISK

er det normalt at reagere med nedtrykthed på en fysisk sygdom. Depression ses hos omkring hver fjerde hjertepatient i større eller mindre grad. Men depression er ikke noget, du bør leve med. Hvis humøret har været i bund længe, så kontakt din læge.



## MOTION

er vigtig for både hjerte og krop. Vær ikke bange for at udfordre dig selv. At blive lidt forpustet hver dag er godt for dit hjerte. Tag evt. en snak med din læge eller hjertesyegeplejerske, så I sammen kan lægge en fornuftig motionsplan.



## RYGNING

skal lægges på hylden. Rygning er især skadelig for et sygt hjerte, for rygning stjæler den i forvejen sparsomme ilt fra hjertet. Når du ryger, skader du også dine blodårer.



## ALKOHOL

bør nydes med omtanke. Højest 1 genstand per dag for kvinder og 2 genstande per dag for mænd.

## KOST

bør være alsidig, nærende og appetitvækkende. Har du væskeophobninger på grund af et dårligt fungerende hjerte, så spar på saltet. Selv om appetitten kan være nedsat som følge af fysisk og psykisk træthed, er det vigtigt at du spiser og drikker sundt.



## SEX

kan du dyrke i den udstrækning, du har kræfter og lyst til det. Det er en myte at mange hjertepatienter dør under samleje.



## HJERTEBALANCE.DK

er stedet, hvor du finder vejledning til et liv med hjertesvigt. Grundlæggende handler det om at leve sundt og i balance med, hvad du vil og hvad du kan.

### Hvornår skal du henvende dig hos lægen i hjerteklinikken?

Det er vigtigt at "lytte til din egen krop" og derved være opmærksom på begyndende forandringer. Specielt skal man være opmærksom på: **Tiltagende åndenød, åndenød om natten samt hævelse af benene.** Hvis du mærker noget af dette, bør du kontakte din læge eller hjerteklinikken. Du kan føre en vis kontrol med væskeophobning ved at veje dig 3-4 gange om ugen. Din vægt vil ofte svinge, men vejer du dig på den samme vægt hver gang, er de normale udsving mindre end 1-2 kilo. Vægtstigning – specielt opstået på få dage – kan betyde tiltagende hjertesvigt, og derfor skal du kontakte din læge/hjerteklinikken.