

Életmódváltás szívelégtelen betegeknek

A szívelégtelen betegek **változtathatnak az életmódjukon** a tünetek és maga a betegség javítása céljából.

Az Ön egészségügyi team-je **rehabilitációs** kezelést javasolhat Önnek, ahol többet tudhat meg a betegségről és arról, hogyan vigyázzon saját magára.

Az öngondoskodás **alapvető fontosságú** a szívelégtelenség hatékony kezelés céljából; az életmódbeli ajánlásokat javasolt megbeszélnie az egészségügyi team-mel.

Néhány példa az életmódváltásra alább látható:



Testmozgás fizikai
képesség
függvényében



Mozgásszegény
életmód,
dohányzás és az
alkohol
csökkentése



Egészséges étrend és
testsúly megtartása



Utazás és
szabadidős
tevékenység
tervezése fizikai
képesség
függvényében



Segítségkérés, ha
depressziót,
szorongást vagy
rosszkedvet
tapasztal



Figyelje, észlelje és
reagáljon a jelek/
tünetek változására