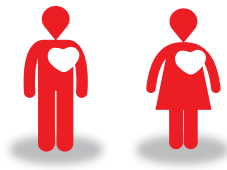
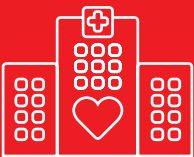


Lieben Sie Ihr Herz



Kurzer Leitfaden zur Herz-Rehabilitation

German



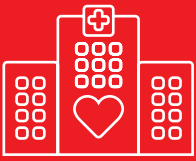
Im Krankenhaus



Entlassung aus
dem Krankenhaus



Rehabilitationsplan



Im Krankenhaus



Was ist mit meinem Herz passiert?

Das Verstehen Ihrer Herzkrankheit und der Behandlung kann Ihnen bei der Genesung helfen und Ihnen Angst nehmen.

Bitten Sie Ihren Doktor oder Pfleger, Ihnen Ihr Herzproblem zu erklären und Ihnen Informationsmaterial auszuhändigen, das Sie mit nach Hause nehmen können.

Fragen, die Sie im Krankenhaus stellen sollten

- Was ist mit meinem Herz passiert?
- Werde ich Hilfe benötigen, wenn ich wieder zu Hause bin?
- Wie muss ich die Wunde behandeln?
- Wie lange wird es dauern, bis ich wieder fit bin?
- Was für Tests muss ich mich unterziehen?
- Wie lange werde ich im Krankenhaus bleiben?
- Welche Behandlungen wurden bereits vorgenommen?
- Was sind meine Risikofaktoren?
- Muss ich zur Nachsorge?



Warum ist das passiert?

Ihr Arzt oder Ihr Pfleger wird Ihnen einige Gründe für Ihre Herzerkrankung nennen können. Diese Gründe werden Risikofaktoren genannt.

Je mehr Risikofaktoren Sie haben, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Herzerkrankung haben.

Risikofaktoren sind unter anderem:



Rauchen



Hoher Blutdruck



Diabetes



Hoher Cholesterinspiegel



Ungesunde Ernährung



Übergewicht oder Fettleibigkeit



Bewegungsmangel

Änderungen an diesen Risikofaktoren, wie zum Beispiel das Senken Ihres Blutdrucks, können Ihre Herzgesundheit verbessern.



Entlassung aus dem Krankenhaus



Vorbereitung auf die Entlassung

Die Genesung beginnt im Krankenhaus und geht nach der Entlassung weiter.

Benutzen Sie diese Checkliste, um sich mit Ihrem Doktor oder Pfleger zu beraten.

Meine Genesungs-Checkliste

- Ich verstehe, was mit meinem Herz geschehen ist und welche Nachsorge-Untersuchungen ich brauche
- Ich weiß, welche Risikofaktoren ich habe und was ich tun muss, um sie zu managen
- Ich habe eine Überweisung zu einem kardiologischen Rehabilitationsprogramm
- Ich verstehe meine Medikamente und wie ich sie einnehmen muss
- Ich weiß, was zu tun ist, wenn ich Schmerzen in der Brust oder andere Warnzeichen für einen Herzinfarkt bekomme
- Ich werde einen Termin mit meinem niedergelassenen Arzt vereinbaren oder habe dies bereits getan
- Ich bin über mobile Pflegedienste und andere unterstützende Dienstleistungen informiert



Kardiologische Rehabilitation – Hilfe für Ihr Herz

Kardiologische Rehabilitation ist ein wichtiger Teil Ihrer Genesung.

Ein kardiologisches Rehabilitationsprogramm wird Ihnen helfen:

- ✓ mit dem Geschehenen umzugehen
- ✓ mehr über ihre Herzerkrankung zu lernen
- ✓ Ihre Risikofaktoren zu managen
- ✓ Ihre Medikamente und die korrekte Einnahme zu verstehen
- ✓ wieder ihren täglichen Aktivitäten nachzugehen und sich gesund zu ernähren
- ✓ die Warnzeichen für einen Herzinfarkt zu verstehen

Fragen Sie Ihren Doktor oder Pfleger für eine Überweisung zu einem kardiologischen Rehabilitationsprogramm.

Sie können außerdem die **Gesundheitshotline der Heart Foundation Helpline** unter der Telefonnummer **13 11 12** anrufen. Falls Sie einen Dolmetscher benötigen, wählen Sie bitte 131 450.



Rehabilitationsplan



Maßnahmen für ein gesundes Herz



Nehmen Sie an einem kardiologischen Rehabilitationsprogramm teil



Gehen Sie zur Nachsorge bei Ihrem Arzt



Nehmen Sie Ihre Medikamente wie verschrieben



Kontrollieren Sie Ihre Risikofaktoren



Geben Sie auf Ihre Gefühle acht



Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei



Lernen Sie die Warnzeichen für einen Herzinfarkt kennen

Würden Sie einen Herzinfarkt erkennen?



Nehmen Sie

Schmerzen

Druck

Schweregefühl

Engegefühl

in einem oder mehr der folgenden Bereiche wahr?

Brust

Hals

Kiefer

Arm(e)

Rücken

Schulter(n)

Eventuell bemerken Sie auch folgendes:

Übelkeit

Kalter Schweiß

Schwindelgefühl

Kurzatmigkeit

Ja

1 HALTEN Sie inne und unterbrechen Sie, was Sie tun

2 REDEN Sie mit jemanden darüber, wie Sie sich fühlen

Falls Sie Angina-Medikamente nehmen:

- Nehmen Sie eine Dosis Ihrer Medikamente
- Warten Sie fünf Minuten. Haben Sie immer noch Symptome? Dann nehmen Sie eine weitere Dosis Ihrer Medikamente.
- Warten Sie fünf Minuten. Die Symptome sind immer noch vorhanden?

Sind Ihre Symptome stark oder werden sie stärker?

oder

Halten Ihre Symptome länger als zehn Minuten an?

Ja

3 WÄHLEN* Sie den Notruf **000**

- Wenn die Vermittlung antwortet, sagen sie "AMBULANCE".
- Wenn der nächste Vermittler antwortet, sagen Sie "GERMAN INTERPRETER".
- Legen Sie nicht auf.
- Sie müssen vielleicht kurz warten. Warten Sie auf weitere Anweisungen.

* Falls Sie von ihrem Handy aus den Notruf 000 nicht anrufen können, versuchen Sie stattdessen die 112.

© 2011 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761.

Um einen Maßnahmen-Plan für die Erkennung von Warnzeichen von Herzinfarkten (auch in anderen Sprachen verfügbar) zu bestellen, rufen Sie **13 11 12** an oder emailen sie health@heartfoundation.org.au



Für Informationen zur Herzgesundheit
13 11 12
www.heartfoundation.org.au



Falls Sie einen Dolmetscher
benötigen, wählen sie
131 450 und fragen sie
nach der Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Nutzungshinweise: Dieses Material wurde ausschließlich zur generellen Information und für Aufklärungszwecke zusammengestellt. Es stellt keinen ärztlichen Rat dar. Wenden Sie sich bitte an Ihren Gesundheitsdienstleister, wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder glauben, eines zu haben. Die zur Verfügung gestellten Informationen wurden von der Heart Foundation zusammengestellt und basieren auf unabhängigen Untersuchungen und verfügbaren wissenschaftlichen Nachweisen zum Zeitpunkt der Abfassung dieses Textes. Die Informationen werden von unterschiedlichen Quellen zusammengetragen und erarbeitet, einschließlich, jedoch nicht ausschließlich von, Kollaborationen mit Drittparteien und Informationen, die von Drittparteien unter Lizenz zur Verfügung gestellt werden. Hierbei handelt es sich nicht um die Empfehlung einer Organisation, eines Produkts oder einer Dienstleistung.

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Zusammenstellung dieses Materials übernimmt die National Heart Foundation of Australia, ihre Angestellten und zugehörigen Parteien, keine Haftung. Dazu zählen jegliche Verluste oder Schäden, die aus dem Verlass auf den Inhalt resultieren, sowie die Genauigkeit, Aktualität und Vollständigkeit.

Gegebenenfalls finden Sie diese Informationen auch in Materialien von Dritten. Dies darf nicht als Empfehlung oder Gutheißung entsprechender Organisationen, Produkte oder Dienstleistungen durch die National Heart Foundation of Australia interpretiert werden.

Der gesamte Inhalt dieses Materials unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Genehmigungsanfragen sollten an copyright@heartfoundation.org.au gerichtet werden.

HH-SCPS-0031.1.0920.GER

Unterstützt von:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

