

## – Egészséggyakorlatok –



## Szív-koszorúér betegségek

## Egészséggyakorlatok „koszorúér-betegségek” részére

A „Koszorúér-betegségek” egészséggyakorlata keretében átfogó információkat kap szívbetegeiről. A program célja, hogy Önnek ismereteket nyújtson betegségének okairól és kezelési lehetőségeiről. Emellett kidolgozzuk, hogyan tud életmódjával saját maga is kockázati tényezőket csökkenteni, és ezzel saját egészségéhez hozzájárulni. Mivel egy krónikus betegségről van szó, fontos hogy megtanulja, hogyan tud megküzdeni mindennapi életében szívbetegeivel és annak hatásaival.

A betegségével kapcsolatos fontos témákat orvos, pszichológus és/vagy fizioterapeuta/gyógytornász segítségével kiscsoportokban fogja megbeszélni. Ezek középpontjában az ismeretek nyújtása mellett a megvitatás és a tapasztalatcsere áll. Lehetősége lesz kérdések megbeszélésére és arra, hogy saját maga is aktívan részt vegyen a csoportokban. Az orvosi ismeretek mellett azt is át fogjuk gondolni, mi az, amit a rehabilitációs kezeléséből magával vihet a mindennapjaiba, és hogyan sikerülhet Önnek tartós változásokat elérni.

Ebben a munkafüzetben a legfontosabb információkat találja összefoglalva. A jelölt helyeken jegyzeteket készíthet, és később újra elolvashat.



### A „Koszorúér-betegségek” egészséggyakorlat részei

1. rész	Az alapok megismerése: kialakulás, betegség-okok, tünetek, kockázati és védő tényezők.....	1. o.
2. rész	Az orvosi kezelési lehetőségek megismerése: sebészi beavatkozások és gyógyszerek.....	5. o.
3. rész	A mindennapos tünetek és korlátozottságok kezelésének megtanulása	8. o.
4. rész	A kockázati tényezők megváltoztatása: testmozgás, táplálkozás, dohányzás, stressz.....	14. o.
5. rész	A kockázatcsökkentő viselkedés megvalósítása a mindennapokban	19. o.

Ha szívbetegeivel kapcsolatban további információkat szeretne megtudni, az alábbi forrásokat tudjuk ajánlani:

.....

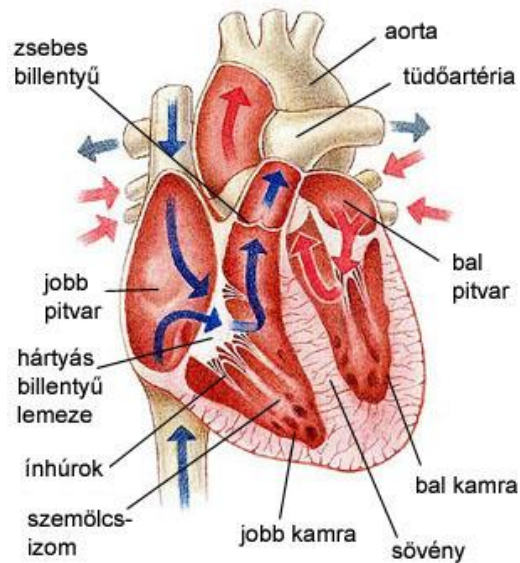
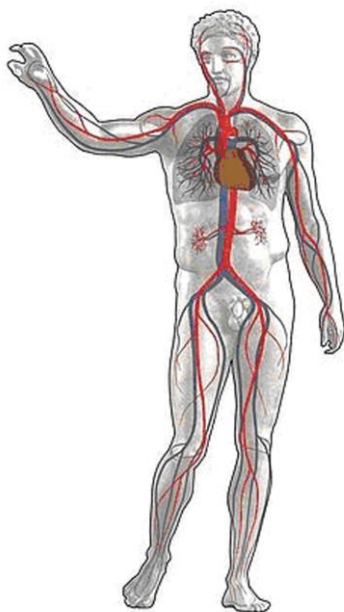
# ALAPOK: KIALAKULÁS, BETEGSÉG-OKOK, TÜNETEK, KOCKÁZATI ÉS VÉDŐ TÉNYEZŐK

## A szív funkciói

A szív egy olyan pumpa, amely a testünkben fenntartja a vérkeringést, és ezzel biztosítja a szervek és szövetek oxigénnel illetve tápanyaggal történő ellátását. A szív összehúzódásáért a **szív izomzata** felelős. A **koszorúerek** körbeveszik az egész szívet, és vérrel látják el a szívizomzatot. A szív pumpateljesítményét többek között az elektromos ingerületvezető rendszer szabályozza. Elektromos impulzusok révén speciális szívizomsejtek biztosítják a szív szabályos ritmusú összehúzódását.

A szívnek négy ürege van: egy jobb és egy bal oldali pitvara, valamint jobb és bal oldali kamrája (lásd az ábrát). Mind a pitvarokat, mind a kamrákat izomfal választja el, amelybe a szívbillentyűk ágyazódnak. Összesen négy szívbillentyű van a pitvarok és a kamrák, valamint a kamrák és a tüdőartéria illetve az aorta között, melyek biztosítják, hogy a vér nem folyik visszafelé, mivel csak a keringés irányába nyílnak meg.

© Sansculotte



© Sansculotte

© Jakov

Az oxigénben gazdag vér a tüdővénákon keresztül a bal pitvarba, majd a bal kamrába áramlik. A szív összehúzódásakor a vér az aortán (a fő verőéren) keresztül a nagyvérkör ereibe pumpálódik. Az artériák hálózatán keresztül kap az egész szervezet oxigént és tápanyagot.

Az oxigénben szegény („elhasznált”) vér a szív elernyedésekor visszaáramlik a jobb pitvarba, majd a jobb kamrába. A szív összehúzódásakor ez a vér a tüdőartériába pumpálódik. A tüdő oxigénnel frissíti fel a vért, ami onnan a tüdővénákon keresztül ismételtén a bal szívfélbe kerül.

## A koszorúér-betegség és annak kísérő betegségei

A koszorúér-betegség a szív koszorúereinek megbetegedése, amit gyakran további betegségek, mint az infarktus, a szívelégtelenség vagy a szívritmuszavar követhetnek.

<b>Koszorúér-szűkület/szívinfarktus</b>	
Leírás	A koszorúerek beszűkülése gátolja a szívizomzat vér- és oxigénellátását, és ezáltal a szívizomzat teljesítőképességét. A szívizomzat ellátásának csökkenése az ér beszűkülésétől függően többnyire terhelés alatt jelentkezik. Az koszorúér teljes elzáródásakor az izomzat vérellátása megszakad és a szívizomzat egyes részei elhalhatnak (infarktus).
Okok	Érelmeszesedés vagy vérrög
Tünetek	A mellkasba kisugárzó fájdalom, mellkasi szorítás és nyomás, légszomj, gyengeségérzés, hideg veríték, émelygés.  Nők, cukorbetegségben szenvedők és fiatal emberek esetében az infarktus gyakrabban nyilvánul meg kevésbé jellegzetes („néma”) tünetekkel: pl. ezekben a betegcsoportokban a szokatlanul erős fáradtság, az alvászavar, a has felső részében jelentkező fájdalom, a légszomj, az émelygés, hányinger, hányás gyakrabban az egyetlen jele az infarktusnak.
<b>Szívelégtelenség/szívizomgyengeség</b>	
Leírás	A szív pumpateljesítménye nyugalomban és/vagy terhelés alatt nem képes már biztosítani az igényeket. A szív önmagát és más szerveket, valamint az izomzatot nem képes elegendő vérrel, oxigénnel és tápanyaggal ellátni. Korlátozottá válik a testi terhelhetőség.
Okok	Koszorúér szűkület / szívinfarktus, szívizombetegségek, a szívizomzat gyulladása, szívritmuszavarok, magas vérnyomás
Tünetek	Megterhelő helyzetekben illetve részben nyugalomban légszomj, gyors kifáradás, vizenyőképződés, éjszakai vizeletürítés, szívdobogás, szédülés
<b>Szívritmuszavar</b>	
Leírás	A szívritmus gyorsasága és/vagy szabályossága megváltozik. Arrhythmia (extraszisztolé, pitvarfibrilláció), tachycardia (szapora szívritmus), bradycardia (túl lassú szívritmus).
Okok	Az ingerületvezető rendszer megváltozása, különösen a szívizomzat károsodását követően (pl. infarktus után, szívizombetegségek és szívelégtelenség esetén), hormonális zavarok, alkohol stb.
Tünetek	Szívdobogás, „rendetlen” szívritmus, szédülés, eszméletvesztés

## Érelmeszesedés



Az érelmeszesedés a koleszterinnek, a vérzsíroknak és mésznek a belső érfalrétegekbe történő lerakódása (plakk-képződés) által jön létre. Ez a folyamat az érátmérő beszűküléséhez vezet.



Ennek következtében a véráramlás zavara alakul ki, adott esetben – pl. megterhelés vagy hideg hatására – csökkenhet a vérátáramlás.



A plakk megrepedését követően vérelemezkek rakódhatnak le, csapódhatnak ki vagy vérrög képződhet, ami elzárhatja az eret. Ennek következménye a szívinfarktus, az agyi infarktus vagy a végtagok keringésének zavara.

Az érelmeszesedés kisebb-nagyobb mértékben mindenkinél bekövetkezik, s az életkorral fokozódik. Különböző kockázati tényezők azonban fokozzák az érelmeszesedést, így annak hatása fiatalabb életkorban is jelentkezhet. Minél kifejezettebb az érfallerakódás, annál nagyobb a megbetegedés kockázata és az egészségromlás.

## Kockázati- és védőtényezők

Az egyedi esetek kapcsán gyakran nem tudható pontosan, mely tényezők vezettek a szívbetegség kialakulásához. A tudományos kutatások az alábbi tényezők szerepét bizonyították a koszorúér-betegség kialakulásában:

Befolyásolható kockázati tényezők	Nem befolyásolható kockázati tényezők
<ul style="list-style-type: none"><li>○ magas vérzsírszint (koleszterin és trigliceridek), a zsíryanycsere zavarai</li><li>○ magas vérnyomás</li><li>○ magas vércukorszint (diabétesz)</li><li>○ dohányzás</li><li>○ mozgásszegénység</li><li>○ elhízás, táplálkozási zavar</li><li>○ stressz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ életkor</li><li>○ férfi/női nem</li><li>○ örökletesség</li></ul>



Sok kockázati tényező megváltoztatható! Ez azt jelenti, hogy egészséges életmóddal a szívbetegségének alakulása kedvező irányba befolyásolható. Gondolja már most át, hogy a rehabilitációt követően miben szeretne életmódján változtatni!

Az alábbi munkalap „Személyes kockázati profilom“ (4. o.) segít Önnek, hogy át tudja tekinteni, melyek a jelentős, megváltoztatható kockázati tényezői. Hasonlítsa össze a saját értékeit a kívánatos értékekkel, s jelölje be azokat a kockázati tényezőket, melyek az Ön számára különösen fontosak.



## Személyes kockázati profilom

### Befolyásolható kockázati tényezők

- magasabb vérzsír szint, zsírsanyagcsere-zavarok
- vérnyomás
- magasabb vércukorszint, diabetes mellitus
- dohányzás
- mozgásszegénység
- jelentős túlsúly (hasi elhízás)
- helytelen táplálkozás
- stressz

### továbbá:

---

### Célértékek

- ➔ LDL-koleszterinszint 1,4 mmol/l alá
- ➔ 140/80 Hgmm alatti vérnyomásértékek, otthoni vérnyomás-napló vezetése (65 év alatt 120 – 129 / <80 Hgmm, 65 év felett 130 – 139 / <80 Hgmm)
- ➔ éhgyomri vércukorszint < 6,0 mmol/l, 2 órával étkezés után maximum 7,5 mmol/l
- ➔ nem-dohányzás
- ➔ legalább 4-5 alkalommal, összesen 150-300 percig kell végezni mérsékelt intenzitással vagy 75-150 percig erőteljes aerob intenzitással
- ➔ derék-körfogat maximum 94 cm férfiak ill. maximum 80 cm nők esetén; testtömeg index, TTI (vagy BMI)\* < 27 kg/m<sup>2</sup>
- ➔ zsírszegény táplálkozás! Milyen gyakran eszik „vörös“-húsokat (sült kolbászt, sajtot, sült burgonyát, nem-zsírcsökkentett tejtermékeket, tejszínt, kalácsokat, süteményeket stb. ?
- ➔ A jelentős mértékű mindennapos stresszt csökkenteni kell! Folyamatos időnyomás alatt dolgozik vagy jelentős mindennapos stresszt él át?

\***TTI (BMI)**: az egyén testmagasságát és -tömegét veti össze. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével. Pl. egy 160 cm magas és 60 kg súlyú ember TTI-je = 23,4 [60 : (1,6 m)<sup>2</sup> = 23,4]

## ORVOSI KEZELÉS: MŰTÉTI BEAVATKOZÁSOK ÉS GYÓGYSZEREK

Megfelelő kezeléssel jelentősen javítható a koszorúér-betegek életminősége és életesélyei.

A kezelés módja függ a betegség súlyosságától, illetve attól, hogy a koszorúerek mely része érintett. A kezelés történhet gyógyszerekkel vagy invazívan, szívkatóéter vagy műtéti beavatkozás által. Az invazív beavatkozásokat mindig kombinálják gyógyszeres kezeléssel.

### Műtéti kezelési lehetőségek

#### Az érszűkület kezelésének módszerei (revaszkularizáció)

##### Ballonos tágítás/PTCA

A koszorúér szűklete esetén az érbe felvezethető egy úgynevezett ballon-katóéter. A beszűkült hely elérésekor a ballon felfújható, ami kitágítja az eret. A koszorúér azonban (rugalmassága miatt) ismét beszűkülhet.

##### Szent-beültetés (gyógyszerkibocsátó vagy „sima” sztent)

A sztent (értámasz), amit egy ballon segítségével az érfalhoz préselnek, meg tudja akadályozni az érfal rugalmas beszűkülését. A szövetburjánzás miatt azonban ismételt érszűkület alakulhat ki. A gyógyszerkibocsátó sztentek csökkentik ezt a kockázatot – ugyanakkor nagyobb kockázatot jelentenek a vérrög általi elzáródás szempontjából.

##### Bypass-műtét

A beszűkült koszorúereket a mellkasfal-arteriák („mammaria“), az alkar arteriák („radialis“) vagy lábszár vénák segítségével áthidalják.

Mit szeretnék ezzel kapcsolatban az orvosomtól megkérdezni?



---

---

---

---

---



## Rendszeresen szedett szívgyógyszereim

A gyógyszer neve	Hatás-erőssége	Adagolása	Milyen célt szolgál? (gyógyszercsoport)	Jegyzeteim
		<input type="checkbox"/> Reggel <input type="checkbox"/> Délben <input type="checkbox"/> Este	<b>Alvadásgátló</b> (a vérlemezkek összecsapódását gátolja)	
		<input type="checkbox"/> Reggel <input type="checkbox"/> Délben <input type="checkbox"/> Este	<b>Csökkenti a vérnyomást és lassítja a szívritmust</b> (béta-receptorblokkoló)	
		<input type="checkbox"/> Reggel <input type="checkbox"/> Délben <input type="checkbox"/> Este	<b>Értágítók</b> (ACE-gátlók, AT1- receptorblokkoló, nitrátok, kalcium-csatorna-blokkoló)	
		<input type="checkbox"/> Reggel <input type="checkbox"/> Délben <input type="checkbox"/> Este	<b>vérzsírcsökkentő</b> (koleszterincsökkentő / statin)	
		<input type="checkbox"/> Reggel <input type="checkbox"/> Délben <input type="checkbox"/> Este		
		<input type="checkbox"/> Reggel <input type="checkbox"/> Délben <input type="checkbox"/> Este		



## Gyógyszeres kezelés

A gyógyszeres kezelés segítségével javítható a szívbetegek életkilátása, másrészt a tünetek enyhítése révén a mindennapok életminősége. A hatás alapján az alábbi fő gyógyszercsoportok különíthetők el:

Gyógyszercsoport	Hatás
Vérlemezke kicsapódás-gátló: acetylsalicylsav (ASS), clopidogrel, prasugrel, ticagrelor	A vérrögképződés és az elzáródás megakadályozása
Béta-receptorblokkolók („-olol“)	A szívritmus, s a vérnyomás csökkentése
Koleszterincsökkentő gyógyszerek/ Statinok („-statin“), ezetimib, PCSK-9 gátlók	A vérzsír-értékek befolyásolása, a koleszterinszint csökkentése (LDL-szint)
ACE-gátlók („-pril“), AT1-receptorgátlók („-sartan“)	Az erek tágítása, a vérnyomás csökkentése, érvédelem
Nitrátok (Nitrospray, cseppek, kapszulák)	Koszorúér-tágítás, az akut szívtünetek enyhítése
Kalcium-csatorna-gátlók	Az erek tágítása, a vérnyomás csökkentése

A szív-koszorúér betegek általában thrombocytá-aggregáció-gátló, béta-receptorblokkoló, statin és ACE-gátló/sartane kezelésben részesülnek.

„A gyógyszereim áttekintése“ című munkalap segítségével rendszeresen szedett gyógyszereit hatásuk alapján tudja elrendezni, s jegyzeteket készíthet arról, amire az adott gyógyszer esetében figyelnie kell. A táblázatot és a kitöltés során felmerült kérdéseit a következő alkalommal megbeszélheti orvosával.



A kezelés eredményessége érdekében kiemelt jelentősége van annak, hogy a gyógyszereket az orvosi előírásoknak megfelelően, tehát rendszeresen és a helyes adagban szedje.

A pontos gyógyszereszedés a mindennapokban azonban nem egyszerű dolog. Az alábbi stratégiák segítségével lehetnek gyógyszeres előírás szerű szedésében



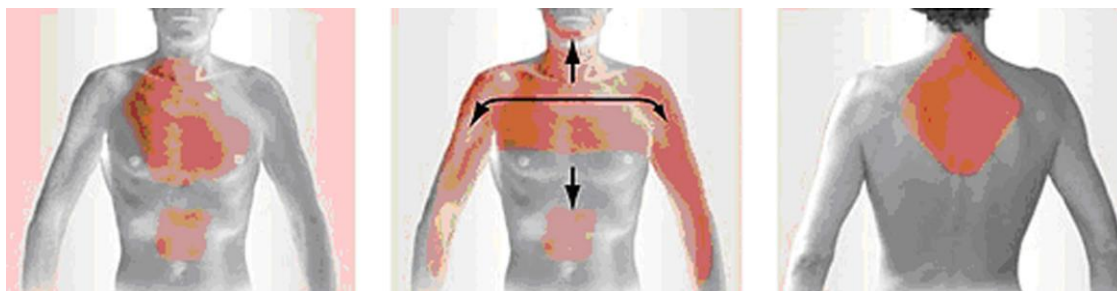
### Az előírás szerű gyógyszereszedést segítő stratégiák

- Segédeszközök használata (pl. gyógyszeradagoló)
- Emlékeztetők használata (pl. naptár, mobiltelefon-émlékeztető)
- Támogató kapcsolatok (pl. házastárs)
- Egy kidolgozott terv követése
- Orvosi információ (pl. mellékhatásokról, nem értett vagy konfliktusos szempontokról)
- A személyes igények/és a gyógyszereszedés (orvossal történő) összehangolása

Jelölje meg azokat a stratégiákat, melyek leginkább hasznára lehetnek a mindennapokban.

# A MINDENNAPOS TÜNETEK ÉS KORLÁTOZOTTSÁGOK KEZELÉSE

## Akut tünetek



© Deutsche Herzstiftung

### Angina pectoris

Mellkasi fájdalom, mely a karokba, lapockákba, nyakba, állkapocsba és a has felső részébe is kisugározhat. A fájdalmakat fizikai terhelés, hideg időjárás, érzelmi megterhelés fokozhatja.

### Szívizominfarktus

A tünetek hasonlóak, mint az angina pectoris esetében, te többnyire hosszabb ideig tartanak. Gyakori tünet a kifejezett mellkasi nyomásérzés vagy „égő” érzés, légszomj, hideg verejték, émelygés, hányinger, intenzív szorongás.

**Nők, cukorbetegségben szenvedők és fiatal emberek** esetében az infarktus gyakrabban nyilvánul meg kevésbé jellegzetes („néma”) tünetekkel: pl. nőknél a szokatlanul erős fáradtság, az alvászavar, a has felső részében jelentkező fájdalom, a légszomj, az émelygés, hányinger, hányás gyakrabban az egyetlen jele az infarktusnak, mint a férfiak esetében.

## Az akut tünetek kezelése

### Stratégiák a vészhelyzet esetére

- Vészhelyzeti gyógyszer (nitrát-spray, -cseppek, -tabletta) mindig legyen magánál!
- Infarktus gyanúja esetén mentőt hívni – ha erőteljes, tartós mellkasi fájdalom jelentkezik, vagy ha a mellkasi fájdalom minimális terhelésre, nyugalomban vagy éjszaka lép fel (telefonszám: 104)
- Előkészíteni a sürgősségi orvos számára fontos információkat (gyógyszerek leírása, kapcsolattartó személy)
- A rokonoknak, munkatársaknak és barátoknak elmondani, hogy vészhelyzetben mit tegyenek (mentőt hívni, elsősegélyt nyújtani, vészhelyzeti gyógyszert beadni)



Fontos, hogy vészhelyzetben gyorsan cselekdjen és ne tartson attól, mi történik, ha tévesen riasztott másokat. Sokan meghalnak, mielőtt eljutnának a kórházba. Ezért ilyen helyzetekben azonnal lépni kell!

## Fizikai nehézségek a mindennapokban



A koszorúér betegség következtében rövid és hosszútávon is felléphet testi korlátozottság, mely befolyásolja a mindennapi életvezetését. Milyen ilyen jellegű problémák tapasztalhatók az Ön esetében?

---

---

---

---

### Munkahelyi és otthoni terhelhetőség



A koszorúér-betegség esetén általában minden foglalkozási tevékenység végezhető. A betegségből adódóan, különösen műtéti beavatkozásokat követően, meghatározott ideig, néha akár tartósan is csökkenhet a teljesítő-képesség. Ennek következtében elképzelhető, hogy a munkájában és a háztartásban már nem tud minden tevékenységet úgy elvégezni, mint korábban. A rehabilitációs kezelés alatt teherbíró-képességét különböző vizsgálatokkal meghatározzák. Az alábbi táblázat támpontot ad a lehetséges tevékenységekhez. A teherbíró-képességével kapcsolatos kérdéseket a kezelése lezárása előtt beszélje meg orvosával.

A teherbíró-képesség szív eredetű korlátozottsága...	háztartás/szabadidő
nincs vagy enyhe	közepesen nehéz/nehéz munka (pl. kerékabroncs cseréje, favágás, ásványvizes karton rakódása, nehéz tárgyak emelése, teherhordás hosszabb ideig)
enyhétől a súlyosig	minden szokásos tevékenység (p. ruhamosás, könnyű fűnyírás, 15 kg-nál könnyebb tárgyak emelése, rövidtávú cipelése)
súlyos	ülőmunka, esetleg még járással és álló helyzettel kapcsolódó könnyű munka, szünetekkel megszakítva (pl. vasalás, porszívózás, ágy megvetése, 5 kg-nál könnyebb tárgyak cipelése)



Fontos, hogy a mindennapos tevékenységeit a terhelhetőségének megfelelően tovább végezze.

## Fizikai terhelhetőség

A testi aktivitása fontos a teherbíró-képessége megőrzése illetve újbóli elérése érdekében. Testi terhelhetőségétől függően különböző mozgástípusok javasolhatók, melyeket egyénileg kell megbeszélnie kezelő orvosával.

A teherbíró-képesség szív eredetű korlátozottsága...	Testi aktivitás/mozgás
nincs vagy enyhe (> 150 Watt)	gyaloglás, kocogás, kerékpározás, úszás, tánc, röplabda, tenisz, hegyi túrázás, evezés, szívbetegek mozgáscsoportja
enyhétől a közép súlyosig (≤ 150 Watt)	gyaloglás, kocogás, kerékpározás, úszás, tánc, röplabda, tenisz, hegyi túrázás, evezés, szívbetegek mozgáscsoportja
középsúlyos (≤ 125 Watt)	gyaloglás, kocogás, kerékpározás, úszás, tánc, röplabda, tenisz, könnyű vagy közepesen nehéz hegyi túra, evezés, szívbetegek mozgáscsoportja
középsúlyostól a súlyosig (≤ 100 Watt)	gyaloglás, kocogás, kerékpározás, esetleg úszás, tánc, röplabda, tenisz, könnyű hegyi túra, evezés, szívbetegek mozgáscsoportja
súlyos (≤ 75 Watt)	séta, könnyű gyaloglás, könnyű kerékpározás, fürdés („lubickolás“), szívbetegek mozgáscsoportja
nagyon súlyos (≤ 50 Watt)	könnyű és rövid séta, szívbetegek mozgáscsoportja

70 kg testtömegű férfi standard értékei a terheléses vizsgálat során (a saját értékének kiszámolása: + 0,5 Watt + kg testsúlyonként)

\* A szívbetegek csoportjáról a 23. oldalon talál bővebb tájékoztatást.

## Gépjármű vezetői jogosítvány

A gépjármű vezetői alkalmasságot a .... törvény/rendelet szabályozza ... a vezetői alkalmasság orvosi szakértői vizsgálati irányelveknek megfelelően ... ami függ a szívbetegség súlyosságától és az elvégzett beavatkozásoktól.

A személygépkocsi/motorkerékpár vezetése .....

A hivatásos jogosítvány .....



A gépjármű vezetői alkalmasság lehetséges korlátozottságával kapcsolatos kérdéseket feltétlenül személyesen beszélje meg kezelőorvosával!



## Utazások

Az utazás kapcsán felmerülő terhelések annyira különbözők, hogy az ezzel kapcsolatos esetleges kérdéseit meg kell beszélnie orvosával.

Az infarktus vagy szívműtét utáni repülési alkalmasság a lefolyástól függően 2-6 hét múlva újból elérhető. Kérdezze meg orvosát vagy nehezebben eldönthető, speciális kérdésével keresse meg a légitársaság megfelelő részlegét.



Szívbetegként az utazásra való készülődés során érdemes átgondolnia az alábbiakat:

### Gyakorlati tanácsok az utazásra való készülődéshez:

- orvosi vizsgálat kb. 3 héttel az utazás előtt (ellenőrzés, esetleges változtatások...)
- orvosi dokumentumok bekészítése (pl. utolsó zárójelentés, gyógyszertáblázat)
- az előírt gyógyszereket megfelelő mennyiségben a kézipoggyászban elhelyezni
- a nyaralás/utazás helyén az orvosi, illetve sürgősségi ellátás módját tisztázni, adott esetben telefonszámokat megkérdezni (orvos, mentő, kardiológus, klinika)
- „pacemakeresek” részére: a pacemakert ellenőriztetni, pacemaker-igazolványt vinni
- defibrillátoros betegek részére: a készülék gyártójától külföldi címeteket kérni, ahol problémák esetén segítség kérhető, defibrillátor-igazolványt vinni

## Szexualitás

Szexuális problémák előfordulhatnak akut betegségállapotokat követően. Az ilyen jellegű problémák stabil párkapcsolatában azonban általában legkésőbb 3-6 hét után megszűnnek. Az együttlétek során a saját igényei legyenek mérvadóak!

A merevedés zavara gyakori probléma férfiak esetében. Ezen azonban sokszor segít a gyógyszerek megfelelő módosítása.



Az ön saját helyzetével kapcsolatos esetleges kérdéseit beszélje meg orvosával személyesen!

### Mit szeretnék az orvosomtól megkérdezni?

---

---



---

---

---



## Érzelmi megterhelés

Esetpéldák	
 <p><b>B. férfibeteg</b></p>	 <p><b>T. nőbeteg</b></p>
<p>„Az infarktus keresztbe vágta az életemet. Sikeres és aktív tanár voltam, szerettem versenybiciklizni, s a felségemmel és a gyerekekkel is minden rendben volt.</p> <p>Természetesen örülök, hogy túléltem az infarktust! Azóta azonban nagyon bizonytalan lettem, állandóan figyelem magam és aggódok az egészségem miatt. A munkámban gyakran érzem magam túlterheltnek, és a versenybicajomról is le kellett mondanom. Úgy érzem, valami nincs rendben velem, értéktelen vagyok. Lehangolt vagyok és szorongok. Sok mindent, ami korábban örömet okozott, nem tudok már élvezni. Nem érdekel már a szex sem, s eléggé visszahúzódó lettem. Éjszaka gyakran felébredek, s azon gondolkodom, mi lesz így velem. Sokkal ingerültebb vagyok, mint régebben, szegény feleségemnek nem könnyű engem elviselni.“</p>	<p>„Az infarktusom előtt nagyon sok dolgom volt. Kereskedőként dolgoztam, s mindehhez még ott voltak az unokáim, akikre gyakran vigyáztam, hogy a lányomnak segítsék. S emellett még a háztartás, s a férjem...</p> <p>Az infarktus után váratlanul sokkal kevésbé terhelhető lettem. Kezdetben eléggé szorongtam, nagyon óvatos voltam, és bizonytalannak éreztem magam. Mit várhatok el magamtól? Mennyire bízhatok még a szívemben? Kénytelen voltam kevesebbet dolgozni, s otthon is kevesebbet bírtam már. Az unokáim ritkábban jönnek, mint korábban. Nagyon nehezemre esik ez az átállás. Időben minél messzebb van az infarktusom, annál biztosabbnak érzem magam. Néhány dolog megváltozott a betegségem óta, de az élet megy tovább.“</p>

Koszorúér-betegeknek sok hasonló tapasztalata van, mint a fenti két páciensnek. Gyakran megjelennek az érzelmi terhelés tünetei, mint aggodalmak, idegesség, nyugtalanság, csatlódottság, alvászavar, rágódás, szorongások, sírás, melyek egy idő után maguktól elmúlnak.

Ha a rossz lelkiállapot hosszabb idő alatt sem rendeződik, még inkább rosszabbodik, vagy már a mindennapokban is érezhető problémákat okoz – ha azt tapasztalja, hogy a szívbetegség akut tüneteinek rendeződését követően is lelkileg „megviselt”, annyira, hogy ez a mindennapi életének megoldásában is zavarokat okoz –, akkor mindenképpen szakember segítségét kellene igénybe vennie, mert valószínűleg valamilyen szorongásos vagy depressziós állapot alakult ki Önnél.

Erre utalhatnak az alábbi tünetek:

Depresszió	Erőteljes szorongás
<ul style="list-style-type: none"><li>o nyomott/szomorú hangulat</li><li>o ingerlékenység</li><li>o érdektelenség, örömtelenség</li><li>o kimerültség/fokozott fáradékonyság</li><li>o koncentrációs nehézségek</li><li>o önvádítások, csökkent önértékelés</li><li>o alvászavar</li><li>o az étvágy csökkenése/növekedése</li><li>o férfiak esetében gyakran kevésbé jellegzetes tünetek, pl. nyugtalanság</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>o testi tünetek, mint az<ul style="list-style-type: none"><li>- állandó idegesség</li><li>- remegés</li><li>- izomfeszültség</li><li>- izzadás</li><li>- kábultság</li><li>- szívdobogás</li><li>- „szédélgés”</li></ul></li><li>o olyan korábbi tevékenységek vagy helyzetek kerülése, melyek mostanában szorongást váltanak ki.</li></ul>

Kutatások is megerősítették, hogy a szívbetegségben szenvedők jelentős része, legalább időszakosan lelki problémákkal küszködik, s hogy a pszichés zavaroknak kedvezőtlen hatása lehet a szívbetegség alakulására. Tehát ne habozzon, ha segítségre van szüksége!

#### Pszichés megterhelések kapcsán segíthet, ha ...

- o ...másokkal (rokonokkal, barátokkal, betegtársakkal, orvossal) megbeszéli a problémáit
- o ...megtanul és rendszeresen használ egy relaxációs vagy stresszkezelő módszert
- o ...szakember segítségét kéri (házi orvos, pszichiáter/pszichoterapeuta szakorvos, klinikai pszichológus)



A férfiak gyakran ódzkodnak attól, hogy segítséget kérjenek vagy elfogadjanak. Ennek ellenére a segítség férfiak és nők esetén ugyanolyan indokolt lehet!



## ÉLETMÓDVÁLTOZTATÁS KOSZORÚÉRBETEGSÉG ESETÉN: A KOCKÁZATI TÉNYEZŐK CSÖKKENTÉSE!

Néhány konkrét változtatással a krónikus koszorúér-betegségben szenvedők többsége képes elérni egy olyan állapotot, mely hasonló az egészséges átlagemberekéhez. Az orvosi kezelés mellett egészséges életmódjával saját maga is hozzájárulhat betegségének és egészségi állapotának kedvezőbb lefolyásához, azáltal, hogy kockázati tényezőit csökkenti.

### Étkezési szokások

Egészséges táplálkozással a szívbetegség táplálkozástól függő kockázati tényezői – túlsúly, magas vérnyomás, magas LDL-koleszterinszint, magas vércukorérték vagy magas húgysavérték – csökkenthetők! Az étkezési szokások átállítása a kiegyensúlyozott vegyes táplálkozásra ezért minden szívbeteg számára ajánlatos!

A táplálkozással kapcsolatos irányelvek:

- kalóriaszegény
- ballasztanyagokban gazdag (> 20 g/nap; elsősorban növényi eredetű táplálékok)
- zsírszegény: kevés telített zsírsav, mely elsősorban állati eredetű termékekben található, mint a kolbász, hús, sajt, vaj, tejszín illetve a kókuszolajból és pálmából készült sütőolajok (< 10% összkoleszterin, koleszterin < 300 mg/nap)
- az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak alacsony aránya (pl. olíva- és repceolaj), az omega-3-zsírsavak (halakban, mint tonhal, szardínia, lazac, angolna, tőkehal, makréla, hering, pisztráng)

#### Mivel táplálkozzon?

- o bőséges, zöldség, gyümölcs, saláta és szénhidrátok (kenyér, tészták, rizs, gabonapehely, teljes kiőrlésű gabonából, vagy burgonyából)
- o gyakori halételek
- o kevesebb és sovány hús, és disznóhús termékek
- o sovány sajtajták, zsírszegény tejtermékek
- o kevesebb és alternatív zsiradékok (diétás margarin, olíva-, repce-, napraforgóolaj)



#### Figyeljen az ételek elkészítési módjára!

- o messzemenően zsírmentes elkészítés: főzés, párolás, sütőkemencében grillezés, csekély zsírmennyiség teflon jellegű edényben
- o fűszerezés különböző fűszerekkel és kevés sóval



Az egészséges táplálkozás nem lemondás, hanem az étkezési szokások tartós megváltoztatása. Ennek kapcsán egyetlen ételről sem kell teljesen lemondania, de a mennyiségre és az arányokra oda kell figyelnie. A rövidtávú és gyökeres diétás változtatások kerülendők. Ezek hosszútávon többnyire nem eredményesek, s abbahagyásukat követően ismételt hízás következik be.



## Testmozgás

A testmozgásnak bizonyítottan jó hatása van az egészségére. Ilyen pozitív hatása nemcsak a sportolásnak, hanem a mindennapi mozgásnak is van – például gyaloglás, kerékpározás, kerti munka, lépcsőmászás. Ajánlott, hogy a hét legtöbb, vagy akár minden napján végezzen legalább 30 perc mérsékelt testmozgást (amikor a megszokottnál erőteljesebben lélegzik, mint például a normál tempójú kerékpározás vagy a jó iramú gyaloglás során).

### A testmozgásnak jó hatása van a szívre és az érrendszerre!

- csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, pl. szív- és agyi infarktust
- pozitívan hat kockázati tényezőkre, mint a magas vérnyomás, koleszterin-értékek, cukorbetegség (2. típus), túlsúly
- növeli a testi teherbíró-képességet

### További pozitív hatások!

- erősíti a szívet, a tüdőt, a csontozatot és az izomzatot
- több erőt és energiát ad
- az életöröm, az ellensúlyozás, a lazítás és a jóllét forrása

### Milyen testmozgást kell végeznie egy koszorúér-betegnek?

- Javasolt a rendszeres testedzés a hét legalább három napján, de legjobb, ha minden nap, legalább 30 percig.
- Ilyen tevékenység a túrázás, gyaloglás, kocogás, kerékpározás, szobakerékpározás, hosszútávfutás, úszás (korlátozással).
- Alacsonyabb intenzitású testmozgás – mint a séta és az azonos szinten történő járás – napi rendszerességgel.



### Vegye figyelembe a terhelhetőségét és ne tűzzön ki kimerítő célokat (ld. 10. o.)!

- Lassan növelje a teljesítményét és iktasson be szüneteket!
- Csekély edzettség esetén 5-10 perces megterhelési szakaszokkal kezdhet, s fokozatosan közelítheti meg a napi 30 perc adagot.



Fontos, hogy a testmozgást élvezze! Válasszon olyan mozgásformákat, melyekkel korábban már jó tapasztalatai voltak, vagy olyanokat, melyeket a jelenlegi rehabilitációs kezelés során is végez, s amelyeknek jótékony hatása van a szíve állapotára (10. o.).

Legyen a mindennapokban is aktív! Pl. a mozgólépcső és a lift helyett menjen inkább lépcsőn, rövidebb utakra menjen gyalog vagy kerékpárral!



A koszorúér-betegség stabil időszakában egy megfelelő egyéni mozgásprogrammal javítható a testi állóképesség, a tünetmentes terhelhetőség, az életminőség és a szívbetegség kilátásai is.

## Dohányzás

Hagyja abba dohányzást amilyen gyorsan csak lehetséges! A nikotin közvetlenül terheli az szív- és keringési rendszert. A dohányzás elhagyása a koszorúér-betegségek egyik legfontosabb és leghatékonyabb befolyásolási lehetősége. Ennek minden életkorban, minden esetben pozitív hatása van az egészségre. Több pozitív változás már rövid idő után érzékelhető, ezáltal hamar megtapasztalhatja erőfeszítései hasznát!

### A dohányzás abbahagyásának bizonyítottan jó hatása van az egészségére!

- csökkenti a szív- és agyi infarktus, valamint a (tüdő)rák kockázatát
- csökkenti azokat a testi változásokat, melyeket a dohányzás okoz, s amelyek negatívan hatnak a szívbetegségekre (pl. néhány alvadási tényező, illetve az LDL-koleszterin magasabb szintje, magasabb vérnyomás és pulzus)
- javítja a légzési funkciót
- javítja az ízérzékenységet és a szaglást
- javítja a testi teljesítőképességet és a közérzetet



Mi a szándéka a dohányzás abbahagyását illetően? Milyen személyes haszna lenne a dohányzás abbahagyásának az élete különböző területein?

„**Miért hagyom abba?**“ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Az első dohányzásmentes napom:** \_\_\_\_\_

Megjegyzés: Fél attól, hogy le kell mondania azokról a cigarettákról, melyek eddig olyan sokat jelentettek? Akkor valószínűleg segítségére lehet annak a tudatosítása, csupán arról van szó, hogy csak egy szálát ne szívjon el – a következőt!



Ha problémája van a dohányzás abbahagyásával, beszéljen az orvosával! Ő tud Önnek segítséget ajánlani – pl. dohányzással kapcsolatos tanácsadásról, nikotinpótló kezeléssel vagy leszoktató programról.

További lehetőségek:

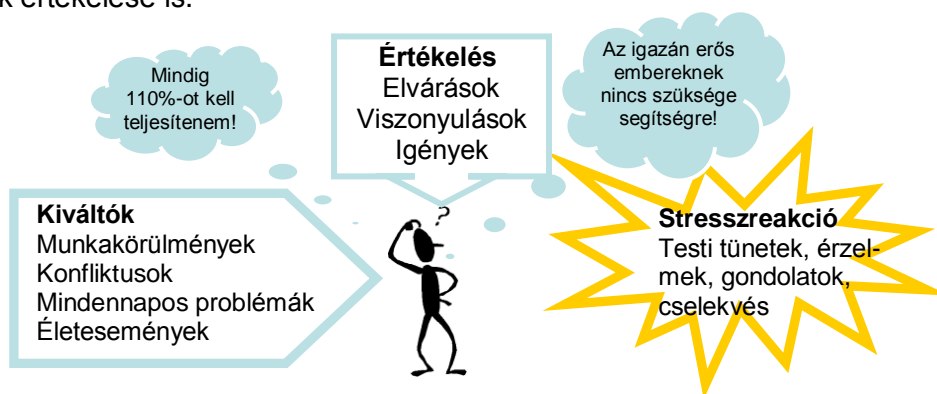
Dohányzással kapcsolatos tanácsadás a Kardiológiai Rehabilitációs Osztályon

Internetes információk: [www.leteszemacigit.hu](http://www.leteszemacigit.hu). Itt sok hasznos, megbízható információt és bevált tippeket kaphat, melyek segítséget nyújtanak abban, hogy leszokjon!

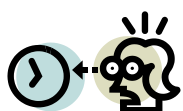
## Stressz

A stressz változásokat okoz többek között a szív- és keringési rendszer működésében, az anyagcserében és a véráramlási folyamatban. A „stresszesség“ ezen kívül gyakran vezet egészségtelebber életmódbhoz, mint például helytelen és rendszertelen táplálkozáshoz, fokozottabb alkoholfogyasztáshoz és dohányzáshoz vagy mozgásszegénységhez. Ezek hosszú távon testi és lelki problémákhoz vezethetnek. Ezért most az a célunk, hogy saját stresszt kiváltó, megterhelő helyzeteket pontosabban megismerjük, és ha szükségesnek tűnik, megpróbáljuk csökkenteni stresszes élményeinket.

**Stressz – mi is az tulajdonképpen?** Ha stresszről beszélünk, gyakran kétféle dologra is gondolunk. Egyrészt a stresszt kiváltó helyzetekre (stresszorokra), másrészt arra, hogy ezekre a helyzetekre hogyan reagálunk, tehát a stresszreakciókra. A megterhelő helyzetek stresszreakcióhoz, illetve jellegzetes stressz-tünetekhez vezethetnek. Hogy mi okoz stresszt, az személyenként nagyon változó. Tehát nem csak a kiváltó helyzet önmagában okoz stresszt, hanem annak értékelése is.



Egy pár pillanatig gondolkodja végig az elmúlt időszakának stresszeit. Egészítse ki az alábbi mondatokat személyes tapasztalatainak megfelelően:



**Stresszes leszek, amikor...**

**Ha stresszes vagyok, akkor...**

**Saját magam is okozom a stresszt azzal, hogy...**

Hasznos stresszkezelő stratégiák – melyek a kiváltókhoz, a stresszreakcióhoz és az értékeléshez kapcsolódhatnak – lehetnek például:

A kiváltókkal foglalkozni	A terhelést kiegyenlíteni	Viszonyulásunk átgondolni
<ul style="list-style-type: none"> <li>o pozitív gondolatok</li> <li>o a napirend átgondolása</li> <li>o tisztázó megbeszélések</li> <li>o a problémák megoldása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o relaxációs módszerek tanulása és alkalmazása</li> <li>o kellemes tevékenységek (pl. sport, találkozás barátokkal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o megvizsgálni a magunkkal és másokkal szembeni elvárásainkat</li> <li>o mások támogatását elfogadni</li> </ul>



Stresszesek a mindennapjai és szeretne ezen valahogy változtatni? Beszélje meg az orvosával/pszichológusával/gyógytornászával a stresszkezelés és a relaxáció lehetőségeit!

**Gondoljon a saját kockázati profiljára – életmódja mely vonatkozásaiban van szükség változtatásra? A rehabilitációs kezelését követően milyen változtatásokat tudna elképzelni a mindennapi életében?**

Gondolja át ezeket a konkrét szándékokat, és írja le őket!

**Milyen testmozgást fogok otthon végezni?**



---

---

---

---

---

**Mit fogok változtatni az étkezésemen?**



---

---

---

---

---

**Mit fogok tenni annak érdekében, hogy az életem kevésbé stresszes legyen?**



---

---

---

---

---

**Hogyan próbálok leszokni a dohányzásról?**



---

---

---

---

---



**Elhatározásait beszélje meg orvosával, a dietetikussal, gyógytornásszal, pszichológussal!**

**HOGY SIKERÜL EZEKET A MINDENNAPOKBAN MEGVALÓSÍTANI?**

Az egészséggel kapcsolatos szándékok megvalósítása a mindennapokban gyakran meghiúsul. Pl. mindenki ismeri az újévi fogadalmakat! A kutatások igazolták, hogy az egészséges életmód – mint a rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás – megvalósítása végeredményben attól függ, milyen szilárdak az elhatározások, milyen nehézségek merülnek fel, s hogy van-e lehetőség ezeknek az akadályoknak a kezelésére.



Vannak már elhatározásai azzal kapcsolatban, hogyan fog rendszeres testmozgást végezni és egészségesebben táplálkozni a kezelése lezárását követően, ha már otthon lesz? Milyen erősek ezek az elhatározásai?

Mennyire biztos abban, hogy a szándékait a mindennapokban is meg tudja valósítani?

## A rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás terve

Egy konkrét terv hatékony segítséget nyújt abban, hogy a megvalósítás során felmerülő nehézségeket jól tudjuk kezelni! Pontosan meghatározzuk, hogy MIT, MIKOR, HOL és esetleg azt is, hogy KIVEL fogunk tenni. Továbbá át kell gondolnunk, hogy milyen AKADÁLYOK veszélyeztetik a tervünk megvalósítását, s meg kell határoznunk, hogy hogyan próbálunk ezekkel MEGBIRKÓZNI.

### Mely akadályok/nehézségek lehetségesek?

Mi akadályozhatja, hogy a tervezett rendszeres testmozgást és az egészséges táplálkozást megvalósítsa? Milyen nehézségek adódhatnak a mindennapokban?

Belső gátak (a személy részéről)	Külső gátak (a személyen kívül)
<ul style="list-style-type: none"><li>o rossz hangulat</li><li>o kedvetlenség, kényelmesség</li><li>o rögzült szokások</li><li>o reménytelenség</li><li>o hiányzó információk</li><li>o szégyenérzet</li><li>o ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>o időhiány</li><li>o rossz időjárás (pl. eső, hó)</li><li>o életmód-programok elérhetetlensége</li><li>o hiányzó sportolási lehetőségek</li><li>o szervezési nehézségek (pl. odautazás)</li><li>o költségek (pl. sportruha, óradíjak)</li><li>o ételkínálat (pl. az étkezdében)</li><li>o családtagok étkezési szokásai, életmódja</li><li>o ...</li></ul>

Gondolja át, mi volt az, ami a korábbi próbálkozásai során megakadályozta, hogy változtasson az életmódján!



Ahhoz, hogy az életmódján a mindennapokban változtatni tudjon, szilárd elhatározás kell. Ha van egy konkrét terve, hogyan fogja az adott szokását megváltoztatni, könnyebb helyzetben van. Fontos azonban, hogy ne csak tervet készítsen, hanem felismerje azokat az akadályokat is, melyek megghiúsíthatják azt, s készüljön fel arra, hogyan tud megbirkózni a várható nehézségekkel.

**Mit tehet annak érdekében, hogy a gátakat (akadályokat) le tudja győzni és a kívánt testi aktivitást/étkezési szokást a nehézségek ellenére is meg tudja valósítani?**

**Ne hagyja, hogy a figyelmét valami más elterelje! Kerülje azokat a dolgokat, amelyek eltéríthetnék kitűzött szándékaitól**

Testmozgás: a tervezett testmozgás idejére ne nézzen ki más programot (pl. TV).

Táplálkozás: Bevásárlás előtt állítsa össze az egészséges ételek listját, s csak ezeket vegye meg; gyűjtsön egészséges ételrecepteket, olvasson és használjon szívbetegnek összeállított szakácskönyvet!

**Vegye figyelembe a hangulatát!**

Testmozgás: a munkából mindjárt sportolni menjen, hogy elkerülje az otthoni hangulati mélypontot.

Táplálkozás: alkalmazzon az evés mellett más jutalmakat és „hangulatjavítókat”

**Használjon emlékeztetőket és külső segítséget!**

Testmozgás: kikészítse elő a sportruháját; a párja emlékeztesse, írja be a mobiltelefonjába

Táplálkozás: tegye ki az egészséges ételek listáját a hűtőszekrényére

**Fogadja el mások támogatását!**

Testmozgás: keressen társakat a rendszeres sportoláshoz, csatlakozzon a szívbeteg önszorgató csoportjához!

Táplálkozás: próbáljon ki párjával új recepteket, a bevásárló listáját beszélje meg párjával!

**Gondoljon (emlékeztesse magát) arra, hogy egészségesen szeretne élni!**

„Fontos a testmozgás, hogy javuljon a testi állóképességem.”

„Nagyon fontos az étkezési programom, hogy csökkenteni tudjam a koleszterinszintemet.”

**Ösztönözze magát azzal, hogy tudatosítja önmaga számára a testmozgás és az egészséges táplálkozás rövidtávú pozitív hatásait!**

**A naptárjába bejegyzett időpontokat tekintse „szentnek”!**

**Tervezze meg a megvalósítást a mindennapokban!**

Testmozgás: A tervezett időpontokat rendszeresen jegyezze be a naptárjába!

Táplálkozás: állítson össze heti főzési tervet, bevásárló-listát!

JEGYZETEK: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



A 21. és 22. oldalon a testmozgással és az étkezéssel kapcsolatos elhatározásait konkrétan megtervezheti. A tervet a rehabilitációs kezelés befejezése előtt készítse el, hogy azt otthon mindjárt használni is tudja!

## SZEMÉLYES TESTMOZGÁS-TERVEM

Gondoljon most a rehabilitáció utáni időszakra. Mikor, hol és hogyan tervezi, hogy továbbra is rendszeresen mozogni fog? Írja be a terveit az alábbi munkalapra. Minél konkrétan és személyesebben fogalmazza meg a terveit, annál inkább segítségére lesznek a megvalósításban!

Az is fontos, hogy a lehetséges akadályokat is végiggondolja. Mi veszélyeztetheti a tervei megvalósítását? Hogyan tudna ezekkel a nehézségekkel megbirkózni?

	1. terv : _____	2. terv : _____	3. terv : _____
<b>Mit?</b>			
<b>Mikor?</b>			
<b>Hol?</b>			
<b>Kivel?</b>			
<b>Mi gátolhat meg abban, hogy a mozgást a tervemnek megfelelően végezzem?</b>			
<b>Akadályok</b>			
<b>Mit fogok tenni, hogy a nehézségeket leküzdjem? Hogy fogom a testmozgást az akadály ellenére is megvalósítani?</b>			
<b>Ellenintézkedések</b>			

A terveit gondosan rögzítse emlékezetében. Képzelje el a vázolt helyzeteket és a saját viselkedését. Határozza el, hogy ennek megfelelően fog reagálni! Közvetlenül a rehabilitációt követően kezdje el tervei megvalósítását!

## SZEMÉLYES ÉTKEZÉSI TERVEM

Gondoljon most a rehabilitáció utáni időszakra. Hogyan tervezi a táplálkozása megváltoztatását – mit és hogyan fog megváltoztatni? Írja be a terveit az alábbi munkalapra. Minél konkrétan és személyesebben fogalmazza meg a terveit, annál könnyebb lesz a megvalósítás!

Az is fontos, hogy a lehetséges akadályokat is végiggondolja. Mi veszélyeztetheti a tervei megvalósítását? Hogyan tudna ezekkel a nehézségekkel megbirkózni?

	1. terv : _____	2. terv : _____	3. terv : _____
<b>Mit?</b>			
<b>Hol?</b>			
<b>Mi gátolhat meg abban, hogy az étkezési szokásaimat a tervemnek megfelelően megváltoztassam?</b>			
<b>Akadályok</b>			
<b>Mit fogok tenni, hogy a nehézségeket leküzdjem? Hogyan fogom a táplálkozásom az akadály ellenére is megváltoztatni?</b>			
<b>Ellenintézkedések</b>			

A terveit gondosan rögzítse emlékezetében. Képzelje el a vázolt helyzeteket és a saját viselkedését. Határozza el, hogy ennek megfelelően fog reagálni! Közvetlenül a rehabilitációt követően kezdje el tervei megvalósítását!



## Az életmódom megtervezése – mi a fontos jelenleg?

A konkrét tervek elkészítésével fontos lépéseket tett afelé, hogy azokat a mindennapokban is meg tudja valósítani. A rehabilitációt követő időszak elején fontos, hogy figyelje meg saját viselkedését, hogy meg tudja állapítani, mennyire sikerül tervei megvalósítása.

### Önmegfigyelés

A heti tervet ellenőrző táblázattal az elkövetkező időszakban nyomon követheti testi aktivitását (24. o.) vagy az étkezési szokásait (25. o.) és ennek segítségével követheti tervei megvalósulását. A mindennapos egyéb testi aktivitásait is feljegyezheti, s ezáltal is át tudja tekinteni, hogy milyen rendszeresen végez testmozgást. Pl. azt is feljegyezheti, ha lift helyett a lépcsőn ment fel az emeletre.

A legjobb, ha esténként pár percet arra szán, hogy kitöltse a mozgási és étkezési tervet ellenőrző táblázatot. A hét végén ez alapján mérleget készíthet!



### A terv módosítása

Ha meg kell állapítania, hogy nem sikerült a terveinek megfelelően többet mozognia és egészségesebben táplálkoznia, célszerűnek tűnik, hogy a terveit jobban hozzáillessze mindennapi életkörülményeihez. Fontos, hogy a módosított tervei is konkrétak és a helyzetéhez illeszkedők legyenek. Az új terveit is vegye ugyanolyan komolyan, mint a korábbiakat!

A tervezett programját nem kell túl gyorsan vagy néhány kisebb nehézség miatt átalakítania. Először gondolja át, hogy kellően kihasználta-e azokat az elérhető lehetőségeket, melyek segíthetnek az akadályok leküzdésében!

## A szívbetegek csoportjának támogatása


A szívbetegek ambuláns csoportja egy képzett gyakorlatvezető és egy tapasztalt kardiológus irányítása alatt rendszeresen találkozik, többnyire hetente egyszer, mozgásterápiával, relaxációs gyakorlatokkal és csoportos beszélgetésekkel, valamint diétás tanácsadással csökkentésük a kockázati tényezőket.



Szívbetegeknél kedvező hatása van, ha részt vesznek egy utógondozási programban, és csatlakoznak egy ambuláns szívbeteg csoporthoz, vagy rehabilitációs sportcsoporthoz!

Bővebb információkat az alábbi honlapon találnak:

## TESTMOZGÁS VÉGZÉSE A MINDENNAPOKBAN

	Milyen testmozgást végeztem?	Mennyire sikerült a tervemet megvalósítani?																	
<b>Hét</b> _____	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Hé:</b></td> <td style="width: 50%;"><b>Pé:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Ke:</b></td> <td><b>Szo:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sze:</b></td> <td><b>Va:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Csü:</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>	<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>	<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>	<b>Csü:</b>		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">egyáltalán</td> </tr> <tr> <td>teljesen</td> <td>részben</td> <td>nem</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>			egyáltalán	teljesen	részben	nem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>																		
<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>																		
<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>																		
<b>Csü:</b>																			
		egyáltalán																	
teljesen	részben	nem																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<b>Hét</b> _____	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Hé:</b></td> <td style="width: 50%;"><b>Pé:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Ke:</b></td> <td><b>Szo:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sze:</b></td> <td><b>Va:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Csü:</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>	<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>	<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>	<b>Csü:</b>		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">egyáltalán</td> </tr> <tr> <td>teljesen</td> <td>részben</td> <td>nem</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>			egyáltalán	teljesen	részben	nem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>																		
<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>																		
<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>																		
<b>Csü:</b>																			
		egyáltalán																	
teljesen	részben	nem																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<b>Hét</b> _____	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Hé:</b></td> <td style="width: 50%;"><b>Pé:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Ke:</b></td> <td><b>Szo:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sze:</b></td> <td><b>Va:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Csü:</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>	<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>	<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>	<b>Csü:</b>		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">egyáltalán</td> </tr> <tr> <td>teljesen</td> <td>részben</td> <td>nem</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>			egyáltalán	teljesen	részben	nem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>																		
<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>																		
<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>																		
<b>Csü:</b>																			
		egyáltalán																	
teljesen	részben	nem																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<b>Hét</b> _____	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Hé:</b></td> <td style="width: 50%;"><b>Pé:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Ke:</b></td> <td><b>Szo:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sze:</b></td> <td><b>Va:</b></td> </tr> <tr> <td><b>Csü:</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>	<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>	<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>	<b>Csü:</b>		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">egyáltalán</td> </tr> <tr> <td>teljesen</td> <td>részben</td> <td>nem</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>			egyáltalán	teljesen	részben	nem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hé:</b>	<b>Pé:</b>																		
<b>Ke:</b>	<b>Szo:</b>																		
<b>Sze:</b>	<b>Va:</b>																		
<b>Csü:</b>																			
		egyáltalán																	
teljesen	részben	nem																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	

## TÁPLÁLKOZÁSOM A MINDENNAPOKBAN

	Mely táplálkozási tervemmel próbálkoztam?	Mennyire sikerült a tervemet megvalósítani?
<b>Hét</b> _____	<b>Hé:</b> _____ <b>Pé:</b> _____ <b>Ke:</b> _____ <b>Szo:</b> _____ <b>Sze:</b> _____ <b>Va:</b> _____ <b>Csü:</b> _____	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>teljesen</span> <span>részben</span> <span>egyáltalán nem</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
<b>Hét</b> _____	<b>Hé:</b> _____ <b>Pé:</b> _____ <b>Ke:</b> _____ <b>Szo:</b> _____ <b>Sze:</b> _____ <b>Va:</b> _____ <b>Csü:</b> _____	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>teljesen</span> <span>részben</span> <span>egyáltalán nem</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
<b>Hét</b> _____	<b>Hé:</b> _____ <b>Pé:</b> _____ <b>Ke:</b> _____ <b>Szo:</b> _____ <b>Sze:</b> _____ <b>Va:</b> _____ <b>Csü:</b> _____	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>teljesen</span> <span>részben</span> <span>egyáltalán nem</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
<b>Hét</b> _____	<b>Hé:</b> _____ <b>Pé:</b> _____ <b>Ke:</b> _____ <b>Szo:</b> _____ <b>Sze:</b> _____ <b>Va:</b> _____ <b>Csü:</b> _____	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>teljesen</span> <span>részben</span> <span>egyáltalán nem</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>

Erarbeitet von: Dr. med. Robert Altstidl, Dr. med. Günter Haug, Reha-Zentrum Bayerisch Gmain, Klinik Hochstaufen, Deutsche Rentenversicherung Bund. Dr. med. Gabriele Mosler, Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab, Klinik Höhenried gGmbH der Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd. Dipl.-Psych. Bettina Seekatz, **Dr. Karin Meng**, Universität Würzburg, Arbeitsbereich Rehabilitationswissenschaften.