

Omahoidon erityispiirteet sydämen vajaatoimintaa sairastavalla



Liikunta: Vaikuttaa myönteisesti potilaan elämänlaatuun, fyysiseen suorituskykyyn ja oireiluun sekä parantaa ennustetta.



Ruokavalio: Noudatetaan yleensä kaikille suositeltuja ravinto-suosituksia.



Nesterajoitus: Oleellista on maltillinen nesteiden käyttö. Erittäin runsas nesteen nauttiminen on haitallista.



Suola: Runsas suolan käyttö on haitallista.



Alkoholi: Käyttöä tulee rajoittaa kohtuullisen käytön alarajoille (esim. 1 annos/vrk).



Tupakointi: Tupakointi on erityisen haitallista. Potilasta tulisi aktiivisesti ohjata vieroitus-ohjelman pariin.



Sauna: Saunominen soveltuu myös sydänpotilaalle, mutta suositellaan mietoja löylyjä.



Seksielämä: Seksiä voi harrastaa oireiden ja voinnin mukaan.