

Kúpeľná liečba

- **návrh na kúpeľnú liečbu** spolu s **prepúšťacou správou a EKG záznamom** je potrebné doručiť do sídla Vašej zdravotnej poisťovne v mieste bydliska
- ak ste **poistencom** Všeobecnej zdravotnej poisťovne, dokumentácia na kúpeľnú liečbu sa odosiela z Kardiologického oddelenia



Východoslovenský ústav srdcových
a cievnych chorôb, a.s.



Úsek ošetrovatel'stva

Informácie pre pacienta po invazívnom zákroku

Ste prepustený z kardiologického oddelenia a absolvovali ste invazívny zákrok. Doporučujeme Vám pridržiavať sa informácií ako sa o seba starať po výkone v domácom prostredí.

- dolnú končatinu je potrebné minimálne **1 – 2 týždne šetriť**, to znamená, vyhýbať sa – nadmernej fyzickej záťaži, zdvíhaniu ťažkých bremien, aktívnemu športu
- **telesnú záťaž** môžete zvyšovať postupne, od krátkych nenamáhavých prechádzok až po nenáročné športy ako sú napr.: rýchlejšia chôdza, jogging, bicyklovanie
- v mieste vpichu môže vzniknúť menšia či väčšia **modrina**, ktorá sa v nasledujúcom období môže zosunúť po končatine nadol a postupne sa vstrebáva. Ak sa v slabine vytvorí **stvrdlina**, ktorá sa zväčšuje, kontaktujte kardiologickú poradňu VÚSCH, a.s. t.č. 055/ 789 14 61
- miesto vpichu **udržiujte v čistote**, môžete ho sprchovať aj umývať mydlom

Diétne opatrenia

Vhodné potraviny a nápoje:

- zelenina, ovocie, vláknina, hydina, ryby, sója
- minerálne vody s nízkym obsahom sodíka

Nevhodné potraviny a nápoje:

- masné a vyprážané jedlá, biele pečivo, cukrárenské výrobky, alkoholické nápoje
- minerálne vody obsahujúce vysoké množstvo sodíka

U diabetika je nutné dodržiavať diétne opatrenia odporúčané diabetológom.

Zdravý životný štýl

Odporúčame:

- prestať fajčiť
- sledovať si hodnoty **krvného tlaku** a vykonávať si záznam o nameraných hodnotách do zošita /optimálne hodnoty krvného tlaku sú pod 130/80 mmHg /
- **vyhýbať** sa stresu, psychickej záťaži a konfliktom
- mať **dostatok spánku** - 6 hodín / noc
- sledovať si svoju **hmotnosť** a udržiavať ju v optimálnych hodnotách
- **venovať sa relaxačným metódam** – prechádzky, čítanie knihy, počúvanie relaxačnej hudby

Liečba

Po prepustení z nášho zariadenia sú Vám vydané lieky na tri dni, potom je potrebné do troch dní sa hlásiť u svojho ošetrojúceho lekára, aby Vám predpísal ordinované lieky.

Odporúčame Vám

- pravidelne **užívať lieky**, nie je vhodné bez ordinácie lekára meniť svoju liečbu
- **sledovať výskyt** bolesti na hrudníku, v prípade bolesti užiť Nitroglycerín pod jazyk, ak bolesti neustupujú do 30 minút, je potrebné kontaktovať lekára

Návrat k bežným aktivitám po prekonaní nekomplikovaného infarktu

- **sexuálna aktivita** môže byť obnovená po 7 – 14 dňoch po zvládnutí adekvátnej záťaže
- **motorové vozidlo** môžete riadiť po 7 dňoch
- **do pracovného procesu** sa môžete vrátiť po konzultácii s Vaším kardiológom, zväčša už po 2 – 4 týždňoch

Kontroly v kardiologickej poradni

- **prvá kontrola** - po intervenčnom zákroku na koronárnych cievach v Krajskej kardiologickej poradni VÚSCH a.s. **je len na základe odporúčania lekára VÚSCH, a.s. v prepúšťacej správe** vydanéj pri prepustení, kde je stanovený už konkrétnych termín.

V prípade nutnosti zmeny termínu kontroly môžete volať na **kardiologickú poradňu VÚSCH, a.s., tel.č.: 055/789 14 61**

- **d ďalšie kontroly** podľa odporúčania kardiológa, prípadne v kardiologickej ambulancii v mieste trvalého bydliska