

# Sydämen vajaatoiminta – liikuntaa voinnin mukaan

## Kun voitisi on hyvä, eli

- sinulla ei ole hengenahdistusta tavallista enempää
- turvotukset eivät ole lisääntyneet
- painosi on pysynyt vakaana
- syke, hengitys ja yleinen vireys ovat palautuneet edellisestä rasituksesta.

Harrasta liikuntaa, joka tuntuu hieman tai kohtalaisesti rasittavalta. Jos sinulle on suunniteltu henkilökohtainen liikuntaohjelma, noudata sitä.

## Jos voitisi on kohtalainen, eli

- hengästyit tavallista herkemmin
- et ole palautunut edellisestä rasituksesta
- olet sairastanut infektiotaudin
- sääolosuhteet ovat epäsuotuisat
- olet nukkunut huonosti
- leposyke on normaalia korkeampi.

Kevennä liikunnan tehoa ja aikaa. Etsi itsellesi sopiva rentoutumiskeino. Infektiotaudin jälkeen aloita liikunta rauhallisesti ja asteittain.

## Jos voitisi heikkenee, eli

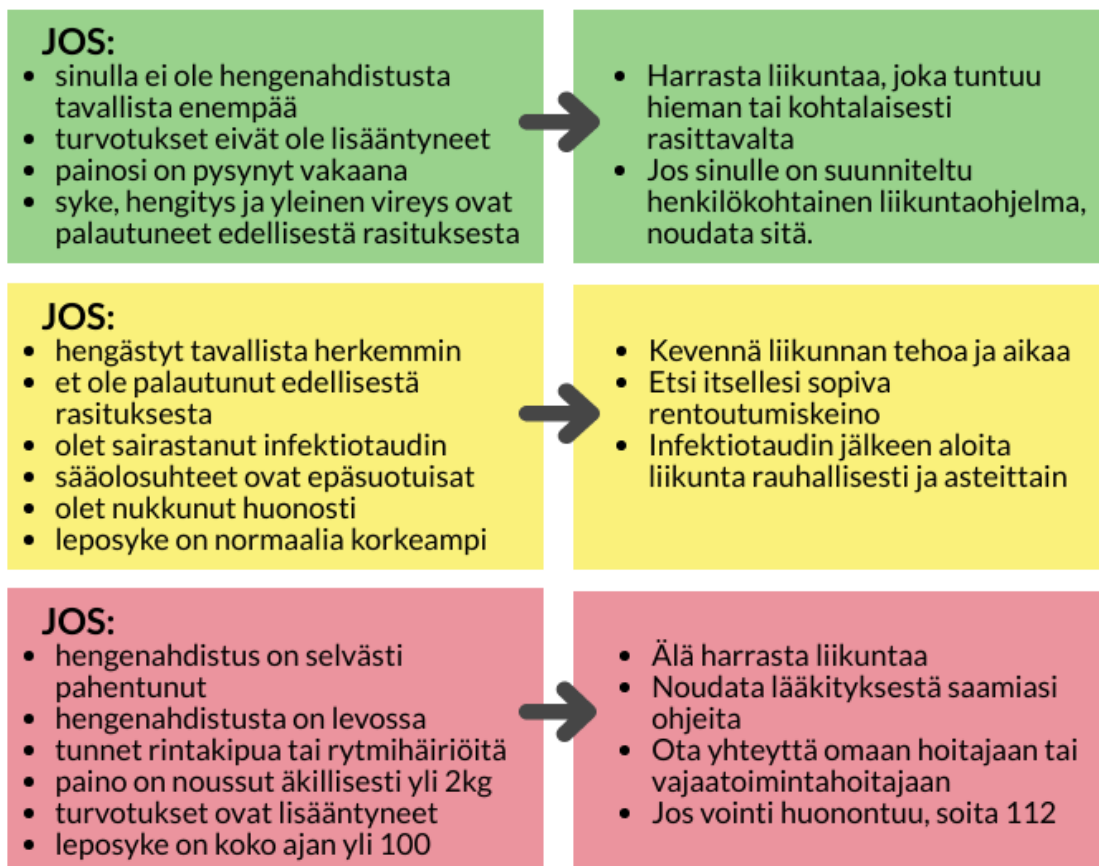
- hengenahdistus on selvästi pahentunut
- hengenahdistusta on levossa
- tunnet rintakipua tai rytmihäiriöitä

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

- paino on noussut äkillisesti yli 2 kiloa.
- turvotukset ovat lisääntyneet
- leposyke on koko ajan yli 100.

Älä harrasta liikuntaa. Noudata lääkityksestä saamiasi ohjeita. Ota yhteyttä omaan hoitajaan tai soita tarvittaessa hätänumeroon 112.

## LIIKUNTAA VOINNIN MUKAAN



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.