

Når hjertesvigt rammer de sociale relationer



Når hjertet bliver dårligere, bliver det sværere at gå, fordi du bliver forpustet. Selv en lille tur ned til busstoppestedet eller op ad trappen kan i svære tilfælde føles uoverkommeligt.

Bliver hjertesvigtet værre, begynder du måske at skære ned på aktiviteterne. Måske holder du op med at gå de små ture, hvor du lige møder dem, du kender. Og måske får du ikke besøgt venner og familie lige så ofte som tidligere.

Træthed er også en meget almindelig følgesvend ved hjertesvigt. Fordi hjertet bliver dårligere til at ilte blodet, får kroppen ikke nok ilt og musklerne bliver hurtigere trætte.

Se videoen, hvor en sygeplejerske fortæller mere om træthed:

Ensomhed kan blive en ond cirkel

Den træthed, som du og mange andre med hjertesvigt oplever, skyldes ikke kun manglende ilt. De psykologiske årsager skal ikke undervurderes. Ensomhed kan føre til tristhed. Det bliver hurtigt til en ond cirkel, hvor manglende social kontakt og tristhed forstærker hinanden.

Samtidig kan følelsen af at kunne klare mindre, end du kunne før, gå ud over dit selvværd. Det kan få dig til at trække dig fra sociale sammenhænge, fordi du føler, at du ikke længere er spændende for andre at være sammen med.

Hvad kan du selv gøre?

Hjertesvigt kan ikke kureres. Men der findes ting, du selv kan gøre, for at skabe overskud til at vedligeholde dine sociale relationer.

- **Bliv ved med at se venner og familie**

Hvad kom først, hønen eller ægget? Selvom du er træt og ikke føler, du orker at se andre mennesker, kan løsningen være at gøre netop det. Mange får nemlig mere energi og appetit på livet ved at være sammen med andre.

- **Priorité din tid**

Når energiniveauet daler, og du ikke længere har overskud til det hele, handler det om at prioritere, hvad der er vigtigt. Måske gør det ikke noget, hvis der ikke bliver støvsuget lige så ofte som før. Sæt hellere aftaler med familie og venner højt på listen. Og prøv at fordele aftalerne hen over ugen, så du får tid til at samle energi imellem.

- **Overvej eventuelt et kæledyr**

Et kæledyr kan give ekstra liv i hjemmet. Og hvis du vælger en hund, får du samtidig en god grund til at komme ud at gå en tur flere gange om dagen.

- **Motion kan hjælpe på trætheden**

Selvom det kan føles næsten uoverkommeligt at dyrke motion, når du i forvejen er træt, kan det give god mening. Fysisk træning gør hjertet bedre til at forsyne kroppen med ilt, og kan derved reducere give dig mere overskud på den lange bane.

- **Spis dig til mere overskud**

Din krop får energi fra kosten. Derfor kan du få mere energi i hverdagen ved at tænke over, hvad du spiser.

Depression skal behandles

Det er vigtigt at være opmærksom på, om trætheden i virkeligheden dækker over en depression. En depression kan forværres, hvis den ikke behandles og kan i svære tilfælde føre til selvmord.

Derfor skal du gå til lægen, hvis du kan mærke, at din psykiske tilstand forværres. Lægen kan undersøge, hvad der ligger til grund for trætheden og kan ordinere antidepressiv medicin eller henvise til en psykolog, hvis det er nødvendigt.

Relateret indhold:

[Livet med hjertesvigt](#)

[Angst og hjertesvigt](#)

[Kærlighed og sex med hjertesvigt](#)

[At rejse med hjertesvigt](#)

DK2006294754

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/naar-hjertesvigt-rammer-de-sociale-relationer>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/naar-hjertesvigt-rammer-de-sociale-relationer>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/motion-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/behandling-af-hjertesvigt/prognosen-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/angst-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/kaerlighed-og-sex-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/rejse-med-hjertesvigt>