

# **PROFIL KESEHATAN**

## **BERAT BADAN**

Beberapa simptom berkait dengan carian yang menumpuk di dalam tubuh. Ini terjadi karena jantung kesulitan memompa darah, jadi carian menumpuk pada kaki, paru paru dan daerah perut. Ukur berat badan sekali atau dua kali sehari pada jam yang sama tiap kalinya, sebaiknya di pagi hari sebelum sarapan. Selalu gunakan timbangan yang sama.

**BERAT BADAN YANG DIREKOMENDASIKAN ... kg**

**LINGKAR PERUT YANG DIREKOMENDASIKAN ... cm**

(berkonsultasilah dengan dokter Anda)

Periksa jika ada bengkak pada pergelangan kaki, kaki dan bagian pinggang dengan cara sedikit menekan dengan ujung jari selama beberapa detik. Jika membekas, artinya ada menderita pembengkakan, yang artinya terjadi penumpukan cairan. Hal ini bisa terjadi sebelum berat badan Anda terlihat jelas mengalami kenaikan.

## **KENAIKAN BERAT BADAN & MODIFIKASI DOSIS DIURETIK**

Cairan berlebih bisa dikurangi dengan meningkatkan dosis diuretik, jika dokter Anda merekomendasikannya:

Tambahan obat diuretik: ...

+ 1 kg ... mg

+ 1.5 kg ... mg

+ 2 kg ... mg

Segera hubungi dokter jika kenaikan lebih dari 2 kg.

## **TEKANAN DARAH**

Pengawasan tekanan darah adalah penting untuk mencegah pemburukan gagal jantung. Tapi, ketika tekanan darah turun terlalu banyak, Anda akan merasakan pusing, terutama pada saat Anda berdiri.

**TEKANAN DARAH YANG DIREKOMENDASIKAN ANTARA**

**.../... dan .../... mmHg**

**(berkonsultasilah dengan dokter Anda)**

Jika tekanan darah Anda selalu lebih tinggi atau lebih rendah, atau Anda merasakan pusing atau ingin pingsan, konsultasikanlah dengan dokter.

## DETAJ JANTUNG

Peningkatan detak jantung membantu tubuh beraktifitas lebih, tapi, jika detak jantung selalu di atas rata rata, jantung dipaksa bekerja lebih keras. Dokter akan meresepkan obat yang mengontrol detak jantung dan membantu jantung memompa darah lebih efisien.

DETAJ JANTUNG YANG DIREKOMENDASIKAN ANTARA  
.../... dan .../... detak per menit  
(berkonsultasilah dengan dokter Anda)

Jika detak jantung Anda selalu lebih tinggi atau lebih rendah, atau Anda merasakan pusing atau ingin pingan, konsultasikanlah dengan dokter.

## PERIKSA DENGAN TERATUR

Memonitor gagal jantung membantu agar dokter dapat menangani dengan cepat dan tepat saat ada tanda tanda pemburukan kondisi. Ukur berat badan, tensi dan detak jantung setiap hari selama 4 minggu pertama. Selanjutnya frekuensi bisa dikurangi seminggu 2 kali.

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

### Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

😊  😐  ☹️

Efektivitas bekerja

😊  😐  ☹️

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

😊  😐  ☹️

Berkunjung ke keluarga/teman

😊  😐  ☹️

Hubungan pasutri

😊  😐  ☹️

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☹

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☹

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☹

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☹

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☹

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☹

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☹

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☹

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☹

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☹

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☹

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☹

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☹

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☹

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☹

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☹

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☹

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☹

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☹

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☹



# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ :  : ☹

Efektivitas bekerja

☺ :  : ☹

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ :  : ☹

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ :  : ☹

Hubungan pasutri

☺ :  : ☹

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☹

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☹

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☹

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☹

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☹

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☞

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☞

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☞

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☞

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☞

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☹

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☹

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☹

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☹

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☹

# PERIKSA DENGAN TERATUR

Tgl	Berat (kg)	Tekanan darah (mmHg)	Detak jantung (detak/menit)	Lingkar perut (cm)	Detak jantung teratur YA/TIDAK	Merasa lelah YA/TIDAK	Sulit bernafas YA/TIDAK

## Catatan kegiatan sehari hari:

Seberapa besar gagal jantung mempengaruhi kegiatan Anda minggu lalu? (beri tanda V)

Hobi dan rekreasi

☺ ☹ ☞

Efektivitas bekerja

☺ ☹ ☞

Ketika mengerjakan pekerjaan rumah/sehari hari

☺ ☹ ☞

Berkunjung ke keluarga/teman

☺ ☹ ☞

Hubungan pasutri

☺ ☹ ☞

# DUKUNGAN KELUARGA & TEMAN

Anda tidak sendiri: kondisi Anda spesifik dan Anda dapat memberitahukan kondisi ini pada keluarga, teman teman, dokter dan pasien lainnya.

## DUKUNGAN UTAMA ANDA

### KELUARGA & TEMAN

► mereka dapat mendukung anda dengan cara memotivasi dan mengingatkan kontrol makanan, olah raga dan bertukar cerita. Ini akan membuat kehidupan sehari hari anda lebih mudah

### TIM MEDIS

► Dokter umum, spesialis jantung, spesialis penyakit dalam, perawat gagal jantung, apoteker dan ahli nutrisi dapat membantu anda.

### SESAMA PASIEN

Anda dapat berbincang dengan sesama pasien untuk bertukar pengalaman

Informasi lebih lanjut: [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

