

Szívelégtelenség **Napló**

végigkíséri Önt a terápiája során



A Szívelégtelenség **Napló** azért készült, hogy Ön aktív szereplőként vehessen részt szívelégtelensége kezelésében azáltal, hogy figyelemmel kíséri a kulcsfontosságú mutatók alakulását, nyilvántartja szedett gyógyszereit, megérti betegsége lényegét, illetve bizonyos életviteli módosítások fontosságát. A Napló segítségével rendszeresen feljegyezheti testsúlyát, vérnyomását, pulzusszámát (szívfrekvenciáját), tüneteit, életminőségét. Kezelőorvosa megbeszéli majd Önnel a szívelégtelensége alakulását tükröző mutatók optimális mérését. A mérési eredmények napi rögzítése nagyon hasznos lesz, amikor a legközelebbi találkozáskor orvosával vagy a szaknővérrel beszélget az állapotáról.

A Szívelégtelenség **Napló** végigkíséri Önt a **terápiája során.**

A naplóban szereplő információk többségét az Európai Kardiológus Társaság hivatalos honlapjának szívelégtelenséggel foglalkozó oldaláról vettük át: www.heartfailurematters.org

Szívelégtelenség **Napló**

Név: _____

Születési dátum: _____

Lakcím: _____

Telefon: _____

Az Önt kezelő csapat:

Kórház vagy központ:

Kardiológus orvos:

Családorvos:

Szaknővér:

Sürgősségi telefonszám:



A szívelégtelenség

➤ A szívelégtelenség olyan állapot, amikor a **szív** nem képes megfelelő mennyiségű vért pumpálni a szervezete ellátásához. Más szóval, a szíve nem tud az egészséges működéshez szükséges mennyiségű oxigént és tápanyagot juttatni a szervezetébe. Egy korábbi szívinfarktus után, magas vérnyomás vagy szívbillentyű-betegség fennállása esetén ez nem ritka állapot.

SZÍV

Testünk „pumpája”



➤ A szívelégtelenséget sokféle tünet jellemzi, amelyek háttérben a testfolyadékok felhalmozódása és a csökkent vérkeringés áll. A 3 fő tünet az **ödéma** (folyadék felhalmozódás), a **légszomj** és a **fáradtságérzés**.



Napi jó tanácsok

Azáltal is vigyázzon magára, hogy **aktív szerepet vállal** állapotának ellátásában. Az **életvitelében hozott változások** kedvező hatással lehetnek mindennapi életére: a megfelelő táplálkozás és mozgás enyhítheti tüneteit és megelőzheti a szívelégtelenség romlását.



➤ **Ötletek a megfelelő TÁPLÁLKOZÁSHOZ** hogy enyhüljenek a tünete

- Korlátozza az elfogyasztott folyadék (italok, levesek stb.) mennyiségét.
- Csökkentse a sófogyasztást, kerülje a rejtetten sok sót tartalmazó ételeket, például a „zacskós” ételeket, sajtokat, feldolgozott húsokat (pl. kolbászféléket). Ellenőrizze a csomagoláson a sótartalmat.
- Kerülje a zsíros ételeket, fogyasszon gyümölcsöt és zöldséget, illetve zsírszegény termékeket, gabona alapú pelyheket, halat.
- A főzéskor ne sóval, hanem fűszernövények használatával tegye ízletesebbé ételeit.
- Kerülje a túlzott koffein- és alkoholfogyasztást.
- Kérjen további tanácsokat egy dietetikustól vagy az Önt kezelő orvostól, nővértől.



➤ **Maradjon MOZGÁSBAN** hogy javítsa szíve és izmai állapotát

- Ne hagyja el azokat a napi tevékenységeket, amelyeket otthon, illetve családjával vagy barátaival megszokott.
- Végezzen rendszeres testmozgást, például sétáljon, ússzon.

Hagyja viszont abba a mozgást, ha erős légszomjat vagy szédülést, kábultságot érez, illetve ha mellkasi fájdalom, hányinger vagy hideg verejtékezés jelentkezik. Ilyenkor kérje orvosa vagy a nővér tanácsát.



Napi jó tanácsok

➤ Arra biztatjuk, legyen minden nap **aktív partner** szívelégtelenségének ellátásában. Orvosa rendszeresen szedendő gyógyszereket ír fel Önnek, de önállóan is figyelemmel kísérhet bizonyos mutatókat, amelyekkel szívelégtelenségének enyhe rosszabbodását is észlelheti. Ne feledje, hogy nincs egyedül: bátran kérjen segítséget!

Hogyan mérhetem otthon a vérnyomásomat?

Használjon modern vérnyomásmérő készüléket és megfelelő méretű mandzsettát.

- A mérés előtt 3-5 percig üljön nyugalomban.
- A mérés előtti 30 percben már ne dohányozzon, ne fogyasszon koffeint vagy alkoholt tartalmazó italt.
- A mérés közben üljön úgy, hogy talpai a padlón legyenek, dőljön hátra, karját támassza alá úgy, hogy ne kelljen tartania, és felkarja a szív magasságában legyen. Mérés közben ne beszéljen.
- Lehetőleg a nem domináns kezén mérje a vérnyomást (ha jobbkezes, akkor a bal karon).
- A legjobb, ha két mérést végez egymás után, köztük 1-2 perces szünettel. Csak a második mérés eredményét jegyezze fel. Reggel és este is így mérje meg vérnyomását.

Hogyan mérhetem otthon a pulzusomat?

A legtöbb vérnyomásmérő készülék a pulzusszámot is kiírja, de önmagának is megszámolhatja.

- Üljön nyugalomban legalább 5 percen át.
- Vegye le a karóráját, jobb vagy bal karját könyökben enyhén behajlítva, tenyérrel felfelé tegye a combjára. Másik kezének mutató és középső ujját lazán érintse a csuklójához.
- A két ujját finoman nyomja rá a csuklóra annak hüvelykujj felőli oldalán. Lükttetést fog érezni. Ez az Ön pulzusa.
- Számolja pulzusát 30 másodpercen át, majd a kapott számot szorozza meg kettővel, hogy megkapja a percenkénti szívfrekvenciát.



Néhány fontos mutató

Testsúly

A tünetek egy része annak a következménye, hogy a szervezetében folyadék halmozódott fel. Erre amiatt kerülhet sor, mert a szív nehezen pumpálja a vért, s így a folyadék megreked az alsó végtagokban, a tüdőben vagy a hasi szervek területén, ami testsúlynövekedést okozhat. Tehát testsúlyának gyors és indokolatlan növekedése esetén gondolni kell a vizenyő kialakulásának lehetőségére. Lehetőleg minden nap, de legalább hetente egyszer vagy kétszer mérje meg testsúlyát, mindig azonos időben, lehetőleg reggel, éhgyomorral.



Ajánlott testsúlyom ____ kg és ____ kg közötti.

(az értéket egészségügyi szakember határozza meg)

Testsúlygyarapodás és a vízhajtó adagjának módosítása

A felesleges folyadéktól megszabadulhat a vízhajtó adagjának növelésével, ha az orvosa ezt elrendeli az alábbiak szerint:

Extra vízhajtóadag ajánlott _____

+ ____ kg testsúly esetén: _____ mg

Ha dózis növelés ellenére a testsúlynövekedés fokozódik, lépjen kapcsolatba orvosával!



Néhány fontos mutató

Vérnyomás

A magas vérnyomás kezelése fontos része a szívelégtelenség-rosszabbodás megelőzésének. Azonban a túl alacsony vérnyomás is okozhat tüneteket, például szédülést, különösen felálláskor.



Ajánlott vérnyomásom

___ / ___ Hgmm és ___ / ___ Hgmm közötti érték.

(az értékeket egészségügyi szakember határozza meg)

Ha vérnyomása rendszeresen túl magas vagy alacsony, vagy gyakran fáj a feje, esetleg szédül vagy el is ájul, beszéljen orvosával vagy a nővérrel.

Szívfrekvencia (pulzusszám)

Bár a pulzusszám (szívfrekvencia) növekedése segíti a szervezetet, hogy nagyobb fizikai teljesítményre legyen képes, a tartósan magas pulzusszám túlterheli a szívet. Orvosa olyan gyógyszert rendel Önnek, amely kontrollálja szívfrekvenciáját és segíti, hogy szíve hatékonyabban működhessen.

Ajánlott pulzusszámom ___ és ___ ütés/perc közötti érték.

(az értékeket egészségügyi szakember határozza meg)

Ha pulzusszáma rendszeresen túl magas vagy alacsony, vagy szédül, esetleg el is ájul, beszéljen orvosával vagy a nővérrel.

1 Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:





Az Ön személyes követése

Kövesse krónikus szívelégtelenségének alakulását, hogy bármilyen rosszabbodás esetén gyorsan be lehessen avatkozni. Végezzen méréseket 4 héten át minden nap, majd ezt követően legalább hetente kétszer.

Dátum	Testsúly (Kg)	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzusszám (/perc)	Fáradtság (IGEN vagy NEM)	Légszomj (IGEN vagy NEM)

A napi tevékenység megítélése:

Mennyire befolyásolta Önt szívelégtelensége ezen a héten?

Kedvenc tevékenységeiben:



Munkája hatékony elvégzésében:



A mindennapi házimunkában:



A családi, baráti összejövetelekben:



Intim kapcsolataiban:



Akikre számíthat

- Ön nincs egyedül: olyan állapot áll fenn Önnél, amely jól ismert, és amelyet megbeszélhet családjával, barátaival, egészségügyi ellátóival, sőt még betegtársaival is.

Az Ön legfőbb támaszai

■ **Család és barátok**

Testileg és lelkileg egyaránt képesek Önt támogatni, segíthetnek betartani a diétát, elősegíthetik a testmozgást, megbeszélheti velük az Önben kialakuló vegyes érzelmeket. Mindez megkönnyítheti a napi életvitelt.

■ **Egészségügyi szakemberek**

A családorvos, a kardiológus vagy a belgyógyász, a nővérek, a gyógyszerészek és a dietetikusok egyaránt készek Önnek segíteni.

■ **Betegtársak**

Szívélegtelenségben szenvedő sorstársaival kicserélhetik tapasztalataikat.

További információkat és tanácsokat talál a szívélegtelenségről az alábbi angol nyelvű oldalon: www.heartfailurematters.org



A legközelebbi találkozás időpontja

Dátum	Óra, perc	Az orvos/szakkolgozó neve	Megjegyzés
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			

Az Önt kezelő csapat rendelkezésre áll, hogy segíthessen Önnek!

Hívja az ügyeletes orvost, vagy a mentőket, ha az alábbiakat tapasztalja:

- Tartós mellkasi fájdalom, amely nitroglicerinnel nem múlik.
- Súlyos és tartós légszomj.
- Ájulás.

Mielőbb keresse fel orvosát vagy a nővért, ha az alábbiakat tapasztalja:

- Légszomja erősödik, kevésbé bírja a mozgást.
- Gyakrabban ébred fel fulladásérzés miatt, több párnát kell a feje alá tenni, hogy jobban érezze magát.
- Pulzusszám tartósan magas.
- Szívdobogásérzése van, amely egyre rosszabb.
- Testsúlya gyorsan gyarapodik.

Mielőbb beszéljen orvosával vagy a nővérrel, ha:

- Lábain vizenyő jelenik meg.
- Szédül.
- Nincs étvágya és hányingere van.
- Fáradékonyasága fokozódik.
- Köhög.

Az ajánlásokat az Európai Kardiológus Társaság hivatalos honlapjának szívelégtelenséggel foglalkozó oldaláról vettük át: www.heartfailurematters.org

Szívelégtelenség **Napló**

amely végigkíséri Önt a terápiája során

Készült a Servier Hungária Kft. támogatásával
Szakmai lektor: Dr Nyolczas Noémi



1062 Budapest, Váci út 1-3.
Telefon: (06-1) 238-7799, Fax: (06-1) 238-7966
www.servier.hu