

Průvodce *srdečním selháním*

pro lepší pochopení léčby srdečního selhání



Průvodce srdečním selháním byl vytvořen pro pacienty, s cílem aktivně se účastnit léčby srdečního selhání, pro monitorování klíčových parametrů, zaznamenávání léků, které pacient užívá. Měl by také přispět k lepšímu pochopení samotného onemocnění a důležitosti potřebných změn v životním stylu pacientů se srdečním selháním.

Díky **Průvodci** budete mít možnost si zaznamenat a sledovat vaši hmotnost, krevní tlak, srdeční frekvenci, symptomy a kvalitu života. Vaši ošetřující lékaři s vámi prodiskutují optimální způsob měření zmiňovaných parametrů. Vaše denní záznamy mohou být velmi užitečné pro ošetřující lékaře či zdravotní sestry při pravidelných kontrolních návštěvách.

Velká část informací o srdečním selhání v tomto Průvodci byla převzata z oficiálních internetových stránek Evropské kardiologické společnosti: www.heartfailurematters.org.

Průvodce *srdečním selháním*

Jméno a příjmení _____

Datum narození _____

Adresa _____

Telefon _____

Váš tým odborníků

Centrum srdečního selhání

Kardiolog

Internista

Zdravotní sestra

Záchranná služba



Moje léčba

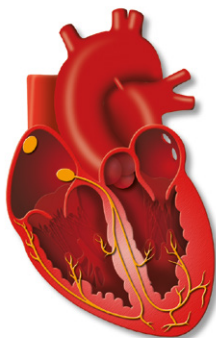
Název a dávka léků (mg)	☀️	☀️	🌙	Začátek léčby	Ukončení léčby	Poznámky



Srdeční selhání

➤ Srdeční selhání je stav, kdy **srdce** není schopné udržovat oběh krve tak jak by bylo zapotřebí. Jinými slovy, srdce nedokáže čerpat do těla tolik krve, aby pokrylo potřeby organismu. To znamená, že orgány trpí nedostatkem kyslíku a živin a nemohou vykonávat svoji normální funkci. Často se tak děje v důsledku předchozího infarktu myokardu, vysokého krevního tlaku nebo při onemocnění srdečních chlopní.

SRDCE
Pumpa těla



➤ Srdeční selhání je charakterizované několika **příznaky** zapříčiněných zadržováním tekutin a sníženého krevního oběhu. Mezi 3 hlavní příznaky patří **otok** (zadržování tekutin), **dušnost** a **únava**.



Denní tipy

Péče o sebe sama znamená převzít **aktivní roli** v udržování si kondice. **Změny v životním stylu** mohou mít pozitivní vliv na váš každodenní život: vhodná dieta a fyzická aktivita mohou pomoci zredukovat vaše symptomy a zpomalit zhoršování stavu srdečního selhání.



➤ **Tipy pro vhodnou DIETU** k redukci symptomů

- Omezte příjem tekutin (nápoje, polévky ...).
- Zredukejte příjem soli a vyhýbejte se takzvaně soli ukryté v jídle jako jsou např. hotová jídla, konzervované potraviny, polotovary, sýry ...
- Kontrolujte u kupovaných potravin obsah soli uvedený na obalu
- Omezte příjem uzenin, upřednostňujte čerstvé ovoce a zeleninu, potraviny se sníženým obsahem tuku, cereálie, ryby.
- Zkuste jídlo dochutit vhodnými bylinkami, kořením.
- Omezte pití kávy nebo alkoholu.
- Konzultujte své dietní návyky s lékařem či dietní sestrou.



➤ **Pravidelně CVIČTE** pro zlepšení funkce srdce a svalů

- Bylo by příjemné, kdyby se vám podařilo zapojit do vaší fyzické aktivity i vaše přátelé, rodinu, známé, kteří vám budou dělat společnost např. během procházek.
- Poradte se svým ošetřujícím lékařem, jaký druh cvičení je pro vás vhodný. Ideální pro začátek je chůze. V případě, že pocítíte bolest na hrudi, závrať, pocit na zvracení nebo se vám zkracuje dech, přestaňte cvičit a odpočiňte si. Pokud obtíže přetrvávají, kontaktujte svého ošetřujícího lékaře.



Denní tipy

➤ Buďte **aktivním partnerem** v každodenní léčbě chronického srdečního selhání. Váš ošetřující lékař vám předepsal léky, které je důležité užívat podle jeho doporučení. Můžete si však měřit sám/sama některé parametry a zachytit tak případné zhoršování zdravotního stavu ve spojitosti se srdečním selháním. Nezapomínejte, že v tom nejste sám/sama: žádejte o pomoc nebo konzultaci!

Jak si doma měřit krevní tlak?

Používejte **moderní tlakoměry s vhodnou velikostí manžety (konzultujte použití tlakoměru se svým ošetřujícím lékařem nebo zdravotní sestrou).**

- Zdržte se kouření, pití kofeinových nápojů nebo alkoholu minimálně 30 min před měřením.
- Měření provádějte na paži a v sedě po 3–5 minutovém uklidnění s volně podloženým předloktím ve výši srdce. Během měření nemluvte.
- Je lepší měřit krevní tlak na nedominantní paži (např. levé když jste pravák).
- V ideálním případě provádějte 2 měření s 1–2 minutovou přestávkou ráno i večer a zaznamenejte si výsledek druhého měření.

Jak si doma měřit srdeční frekvenci?

Většina tlakoměrů měří také srdeční frekvenci, nebo si jí můžete změřit **klasicky ručně (měření pulsu pohmatem).**

- Posadte se a v klidu sedněte alespoň 5 min.
- Sundejte si hodinky, podržte mírně skrčenou pravou nebo levou paži před tělem. Ukazováček a prostředníček druhé ruky jemně položte na zápěstí.
- Opatrně zatlačte prsty do žlábků mezi šlachou a vnější částí kosti (za palcem ruky) až ucítíte puls.
- Počítejte puls po dobu 30 vteřin a vynásobte získanou hodnotu dvěma pro získání hodnoty srdeční frekvence.



Můj profil

Hmotnost

Některé symptomy se vyskytují v důsledku akumulace tekutin ve vašem těle. Toto se obvykle děje když srdce má problém pumpovat krev do celého těla, proto tekutiny zůstávají v dolních končetinách, plicích nebo v břišní dutině. Měřte si hmotnost 1–2x týdně ve stejný čas, nejlépe ráno nalačno a nahý/á. Snažte se vždy používat stejnou váhu.

Moje doporučená hmotnost je v rozmezí ____ – ____ kg

Hmotnost má být definována ošetřujícím lékařem.



Kontrolujte si pravidelně případný výskyt otoků kotníků, nohou a kolem pasu, jednoduchým stlačením palce na daných místech po dobu několika vteřin. V případě, že na místě zůstane vtisk (důlek), máte otoky. To může naznačovat zadržování tekutin, které se může objevit předtím, než zjistíte významný nárůst vaší hmotnosti.

Nárůst hmotnosti a úprava dávky diuretik

Nadměrné množství tekutin může být eliminováno vyšší dávkou diuretik v případě, že vám lékař tento postup doporučil:

Doporučená/předepsaná vyšší dávka diuretika:

+ 1 kg ____ mg

+ 1,5 kg ____ mg

+ 2 kg ____ mg

Kontaktujte svého lékaře v případě nárůstu vaší hmotnosti o více než 2 kg.



Můj profil

Krevní tlak

Kontrola krevního tlaku je důležitou součástí prevence zhoršování srdečního selhání. Nicméně, když vám klesne krevní tlak příliš, můžete pociťovat závratě, zvláště když se postavíte.

Můj doporučený krevní tlak je v rozmezí
____ / ____ – ____ / ____ mm Hg
Hodnotu krevního tlaku určí váš lékař.



V případě, že je váš krevní tlak konzistentně příliš vysoký nebo příliš nízký, nebo máte bolesti hlavy či závratě a mdloby, prodiskutujte to se svým lékařem či zdravotní sestrou.

Srdeční frekvence

Zatímco zvýšení pulsu (srdeční frekvence) pomáhá vašemu tělu lépe zvládat fyzickou aktivitu, dlouhodobě zvýšená srdeční frekvence vaše srdce přetěžuje. Váš lékař vám předepíše léky, které kontrolují srdeční frekvenci a pomáhají tak srdci pracovat účinněji.

Moje doporučená hodnota srdeční frekvence
je v rozmezí ____ – ____ tepů/min
Hodnotu srdeční frekvence určí ošetřující lékař.

V případě, že vaše srdeční frekvence je příliš vysoká nebo nízká, můžete mít závratě nebo mdloby, prodiskutujte tento problém s vaším lékařem nebo zdravotní sestrou.



Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapišete si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapisujte si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:





Záznamník pacienta

Monitorujte váš zdravotní stav (chronické srdeční selhání), aby bylo možné reagovat rychle v případě, že by došlo k jeho zhoršení. Zapišete si hodnoty každý den během prvních 4 týdnů a pak následně 2x týdně.

Datum	Hmotnost (kg)	Krevní tlak (mm Hg)	Srdeční frekvence (tepy/min)	Únava (ANO / NE)	Dušnost (ANO / NE)

Hodnocení denních aktivit:

Jak moc vás srdeční selhání limitovalo v posledním týdnu?

Zájmy a rekreační aktivity:



Výkonnost v práci:



Domácí práce:



Návštěva rodiny nebo přátel:



Intimní chvílky:



Podpora

➤ Se svou nemocí nejste sám/sama:

Vaše hlavní podpora

■ **Rodina a přátelé**

Můžou vám pomoci fyzicky i psychicky, motivováním v dodržování dietních doporučení, fyzické aktivity a pochopením vašich emocí. Pomůže to to udělat váš každodenní život snadnějším.

■ **Zdravotníci**

Praktičtí lékaři, internisté, kardiologové, zdravotní sestry, farmaceuti a dietní sestry vám určitě rádi pomůžou.

■ **Pacienti**

Můžete se o srdečním selhání pobavit s jinými pacienty, o jejich zkušenostech či problémech.

Pro víc informací o srdečním selhání navštivte internetovou stránku (stránka je zatím k dispozici v anglickém jazyce)

www.heartfailurematters.org



Prohlídka u lékaře

Datum	Čas	Jméno lékaře	Poznámka
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			

Váš tým odborníků je zde, aby Vám pomohl!

Volejte Záchranou službu v případě, že:

- přetrvávající bolest na hrudi neustoupila ani po užití nitroglycerinu
- přetrvává závažná dušnost
- máte mdloby nebo u vás došlo ke ztrátě vědomí

Informujte vašeho ošetřujícího lékaře nebo zdravotní sestru hned jak je to možné, že:

- u vás došlo k prohloubení dušnosti, ke snížení tolerance fyzické aktivity
- se často budíte během noci v důsledku dušnosti a pro pocit úlevy je potřeba víc polštářů
- u vás přetrvává zvýšená srdeční frekvence
- jste u sebe pozoroval nepravidelné bušení srdce (tzv. palpitace)
- došlo k rychlému zvýšení hmotnosti

Konzultujte s vaším lékařem či zdravotní sestrou témata:

- rostoucí otok či bolest v břiše
- rostoucí otoky v oblasti kotníků
- zhoršující se závratě
- ztráta chuti do jídla nebo nucení do zvracení
- zvýšená únava
- zhoršující se kašel

Tato doporučení pro srdeční selhání byla převzata z oficiálních edukačních stránek Evropské kardiologické společnosti: www.heartfailurematters.org

Průvodce *srdečným selháním*

Edukační grant poskytuje



Život díky objevům

www.servier.com
