

Hartfalen - Pools

Persoonlijk boekje

Spis treści

Niewydolność serca	1
Informator pacjenta	1
Wprowadzenie	2
Czym jest niewydolność serca?	2
<i>Konsultacje w sprawie niewydolności serca</i>	2
Zasady postępowania i zalecenia	3
<i>Cel zasad postępowania w niewydolności serca</i>	3
Ograniczanie płynów	3
<i>Jak ograniczyć spożywanie płynów?</i>	3
<i>Pomiar ilości płynów</i>	4
<i>Jak poradzić sobie z pragnieniem?</i>	4
Ograniczenie soli	5
<i>Jak ograniczyć ilość soli?</i>	5
Codzienny pomiar wagi	6
Styl życia	6
Przestrzeganie terapii	7
Przydatne źródła informacji	7
Miesięczne wykazy	8
Notatki	19
Pytania	20
Kontakt z polikliniką	20

Wprowadzenie

Otrzymali Państwo od kardiologa skierowanie do polikliniki niewydolności serca. Tu zajmie się Państwem wyspecjalizowana pielęgniarka. Informator zawiera wszystkie ważne dla Państwa informacje.

Niewydolność serca oznacza, że mięsień serca nie ma wystarczająco dużo siły, co powoduje, że organizm otrzymuje za mało tlenu i pojawiają się problemy. Niewydolność serca to choroba przewlekła, co oznacza, że może być leczona, ale nie można jej wyleczyć. Dzięki leczeniu będą Państwo mogli sprawnie funkcjonować i dobrze się czuć. Wyspecjalizowana pielęgniarka przyjrzy się wraz z Państwem Państwa zdrowiu i przygotuje plan leczenia, dzięki któremu będą Państwo mogli radzić sobie z niewydolnością serca.

Czym jest niewydolność serca?

Niewydolność serca to połączenie objawów, które są bezpośrednio lub pośrednio skutkiem upośledzenia funkcji pompującej serca.

Najczęściej występujące objawy przy niewydolności serca:

- Zmęczenie.
- Duszności.
- Opuchlizna nóg i kostek.
- Wzdęty brzuch.
- Wzrost wagi ciała.
- Zwiększenie częstotliwości oddawania moczu.
- Suchy kaszel w pozycji leżącej.
- Pogorszenie apetytu.
- Bezsenność.
- Zatwardzenie (obstrukcja).

Konsultacje w sprawie niewydolności serca

- Uzyskanie praktycznych informacji na temat Państwa choroby i zasad postępowania.
- Omówienie problemów wynikających z choroby.
- Przekazanie informacji o dalszym ciągu leczenia: rehabilitacji serca.
- Kontrola medyczna: badanie ciała. W razie potrzeby: elektrokardiogram, badanie krwi i prześwietlenie płuc.
- Przekazanie informacji o lekach na niewydolność serca i ich stosowaniu.
- Optymalizacja lekoterapii w Państwa niewydolności serca.
- Przekazanie informacji o koniecznych zmianach w sposobie odżywiania się i przyjmowania płynów.
- Przekazanie informacji o koniecznych zmianach w Państwa przyzwyczajeniach.

Zasady postępowania i zalecenia

Cel zasad postępowania przy niewydolności serca

Niewydolność serca powoduje, że organizm dodatkowo zatrzymuje sól i wodę. Może to prowadzić do przewodnienia organizmu. Dodatkowa woda może stać się przyczyną obrzęków kostek, stóp i wodobrzusza, duszności spowodowanej zastojem krwi w płucach.

Ograniczenie płynów

Jak ograniczyć spożywanie płynów?

Ilość płynów, którą mogą Państwo dziennie spożyć to od 1500 do maksymalnie 2000 ml. Spożycia przynajmniej 1500 ml płynów w ciągu 24 godzin wymaga dobre funkcjonowanie nerek. Maksymalnie 2000 ml, aby odciążyć serce.

Płyny znajdują się w napojach i płynnych produktach takich, jak jogurt, zupa i lody. Najlepiej zapisywać każdego dnia spożywane ilości płynów w wykazie, aby możliwe stało się określenie ich całkowitej ilości. W poliklinice niewydolności serca mogą Państwo uzyskać informacje, jak w prosty sposób to robić.

Pomiar ilości płynów

Pomiaru można dokonywać licząc liczbę szklanek/filizanek wypijaną dziennie. Ilości spożywanych płynów znajdują się w poniższym zestawieniu.

	Ilość (przybliżona)
Filizanka	125 ml
Szklanka	150 ml (mała)
	200 ml (duża)
Kubek	200-250 ml
Głęboki talerz	250 ml
Kieliszek do wódki	35 ml
Kieliszek do wina	100 ml
Owoc np. pomarańcza/jabłko	100 ml

Jak poradzić sobie z pragnieniem?

- Podczas upałów proszę ssać kostkę lodu. Niewiele w niej płynu i bardzo odświeża.
- Kwaśny cukierek lub miętówka gaszą pragnienie.
- Można podzielić owoc na kawałki i jeść je w przypadku pragnienia. Owoce najlepiej przechowywać w lodówce.
- Proszę unikać soli. Sól wywołuje pragnienie. Podczas jedzenia słonej żywności, pije się więcej.
- Kwaśne napoje gaszą pragnienie, słodkie je wzmagają.

Proszę wypić dodatkowe 2 szklanki płynu:

- Gdy temperatura latem przekracza 25°C.
- Przy biegunce lub wymiotach.

Uwaga! Jeśli biegunka lub wymioty utrzymują się (trwają dłużej niż 1 dzień) proszę skontaktować się z polikliniką niewydolności serca w celu dokonania zmian w lekach na odwodnienie.

Ograniczenie soli

Dla osób cierpiących na niewydolność serca znaczenie ma zmniejszenie spożycia soli. Organizm potrzebuje soli do prawidłowego funkcjonowania, ale wyłącznie w ilości od 1 do 3 gramów dziennie. Sól zawiera sód. Sód zatrzymuje wodę i dlatego wymaga ograniczania. Przeciętny Holender spożywa od 9 do 10 gramów soli dziennie. Rada ds. Zdrowia zaleca każdemu Holendrowi spożywanie najwyżej 6 gramów soli dziennie.

Ta ilość soli znajduje się już w spożywanych produktach bez ich dosalania. Proszę unikać produktów bogatych w sól.

Jak ograniczyć ilość soli?

- Proszę nie dodawać soli podczas przygotowywania gorącego posiłku, zupy i wszystkiego, co sami Państwo gotują w kuchni.
- Mogą Państwo skorzystać z pojemnika do gotowania przypraw, który można włożyć do garnka podczas gotowania zup i świeżych warzyw.
- Proszę nadawać smak ziołami, przyprawami lub sokami z owoców (cytryny/limonki) zamiast soli.
- Proszę nie jeść gotowych zup, kostek (rosołowych) i sosów, głęboko mrożonych dań, warzyw konserwowanych w puszkach i słoikach, zup (typu „gorący kubek”) lub sosów z torebek, soku pomidorowego i polepszaczy smaku (sosu sojowego, musztardy, sambalu i sosu Worcester), mieszanek ziół do mięsa, bulionu i słonych przekąsek. Zawierają one dużo soli.
- Proszę nie jeść więcej niż 2 plastry sera lub wędliny dziennie. Jeśli chcą Państwo zjeść więcej, proszę wybrać takie z mniejszą zawartością sodu.
- Proszę zawsze zapoznać się z etykietą na produktach, aby sprawdzić, jak wiele zawierają soli.
- Proszę jeść świeże i głęboko mrożone owoce i warzywa, produkty zastępujące mięso (np. soję), produkty mleczne, wielonienasycone

kwasy tłuszczowe (np. oliwę z oliwek), zboża i rybę i mniej wstępnie przetworzonych produktów spożywczych.

- Odradzamy korzystanie ze środków zastępujących sól takich jak sól dietetyczna lub Low Salt. Mogą powodować wzrost poziomu potasu. A to może być niebezpieczne.
- Proszę podczas posiłku nie stawiać soli na stole, aby Państwa nie kusiła.
- Proszę uważać na to, co Państwo jedzą, gdy jedzą Państwo na mieście.

Mniejsze spożycie soli, może wpłynąć na poprawę Państwa samopoczucia, nawet jeśli nie cierpią Państwo z powodu zatrzymania wody w organizmie lub stosowania środków odwadniających (moczopędnych). Ograniczenie soli wspomaga działanie leków i ma korzystny wpływ na obniżenie ciśnienia krwi.

Członkowie Państwa rodziny i przyjaciele, którzy wspólnie spożywają z Państwem posiłki, mogą odnieść korzyść w wyniku zmniejszenia spożycia soli.

Codzienny pomiar wagi

Oprócz ograniczenia spożycia płynów i soli zalecamy codzienne ważenie się. Proszę ważyć się rano po oddaniu moczu, jeszcze w piżamie przed śniadaniem. W ten sposób mogą Państwo stwierdzić, czy przyjęli Państwo zbyt wiele płynów. Jeśli waga Państwa ciała powiększy się w krótkim czasie o 2-3 kg, to znaczy, że zatrzymują Państwo w organizmie za wiele płynów.

Styl życia

Aktywność ruchowa: zdrowy styl życia wymaga, aby 5 dni w tygodniu być aktywnym przez przynajmniej 30 minut. Aktywnym można być na wiele sposobów odpowiednio do stanu swojego zdrowia i kondycji i oczywiście indywidualnych upodobań.

Palenie: nie wolno palić. Proszę zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego o pomoc w tym względzie.

Alkohol: proszę zachować ostrożność w picu alkoholu, ograniczyć je do maksymalnie 1 drinka.

Jedzenie: poza ograniczaniem soli i płynów proszę starać się zachować zdrową wagę ciała, aby nie występowała ani nadwaga ani niedowaga.

Stres: proszę w miarę możliwości unikać stresujących sytuacji, zapewnić sobie czas na odpoczynek i odpoczynek.

Przestrzeżenie terapii

- Stosowanie się do zasad.
- Przyjmowanie leków zgodnie ze wskazaniem.

Przydatne źródła informacji

Informacje na temat diety i wytyczne związane z żywieniem w niewydolności serca znajdują Państwo na stronach internetowych:

www.smakelijketenzonderzout.nl/informatie/dieet-bij-hartfalen

www.heartfailurematters.org (poszerzone informacje na temat niewydolności serca w różnych językach).

www.keepitpumping.com/health-wellness www.zoutbeperkt.nl

www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/jouw-leven-met-hartfalen/gezond-leven-bij-hartfalen

Miesięczne wykazy

Styczeń		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

Luty		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

Marzec		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
Kwiecień		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Maj		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Czerwiec		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Lipiec		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Sierpień		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Wrzesień		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Październik		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Listopad		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Grudzień		
Dzień	Waga	Uwagi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pytania

Jeśli po zapoznaniu się z tymi informacjami mają Państwo jeszcze jakieś pytania, to mogą je Państwo zadać podczas następnej wizyty lub konsultacji z polikliniką.

Kontakt z polikliniką

Jeśli mają Państwo problem, który nie jest pilną sprawą, proszę przesłać wiadomość pocztą elektroniczną pod adresem:

✉ hartfalenpoli@viecuri.nl

Jeśli Państwa pytanie dotyczy pilnej sprawy, która nie może czekać lub nie mogą Państwo przesłać wiadomości pocztą elektroniczną, proszę zadzwonić korzystając z numeru:

Poliklinika Niewydolności Serca ☎ 077 320 69 70

Szpital Venlo – Trasa 61

Szpital Venray – Trasa 18

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl