

Hartfalen - Turks

Persoonlijk boekje

İçindekiler

Kalp yetmezliği	1
Kişisel kitapçık	1
Giriş	2
Kalp yetmezliği nedir?	2
<i>Kalp yetmezliği görüşme saati ne içindir?</i>	2
Yaşam kuralları ve öneriler	3
<i>Kalp yetmezliğinde neden yaşam kuralları vardır?</i>	3
Nemin kısıtlanması	3
<i>Nem almanızı nasıl kısıtlayabilirsiniz?</i>	3
<i>Nem miktarının ölçülmesi</i>	4
<i>Susuzluk çektiğiniz zamanlar için ipuçları</i>	4
Tuzun kısıtlanması	5
<i>Tuz kullanımını kısıtlamak için ipuçları</i>	5
Her gün tartılmak	6
Yaşam tarzı	6
Terapi uyumu	7
Daha fazla bilgi	7
Aylık listeler	8
Notlar	19
Sorular	20
Kalp yetmezliği polikliniğinin erişebilirliđi	20

Giriş

Kardiyoloji uzmanınız tarafından kalp yetmezliği polikliniğine sevk edildiniz. Burada uzman bir hemşire size refakat edecektir. Burada sizin için önemli olan tüm bilgileri okuyabilirsiniz.

Kalp yetmezliği, kalp kasının pompalama gücünün yetersiz kalması ve bunun sonucunda vücudun yeterli oksijeni almaması ve sorunların ortaya çıkması anlamına gelir. Kalp yetmezliği kronik bir rahatsızlıktır, bu durumda tedavi edilebilir ancak iyileştirilememektedir. Tedavi nedeniyle, çoğu zaman hâlâ bir şeyler yapabilecek ve kendinizi rahat hissedeceksiniz. Uzman hemşire sizinle birlikte sağlığınıza bakacak ve kalp yetmezliği ile nasıl başa çıkılacağına dair bir tedavi planı düzenleyecektir.

Kalp yetmezliği nedir?

Kalp yetmezliği, kalbin pompalama hareketinin azalmasının doğrudan veya dolaylı bir sonucu olan semptomların bir kombinasyonudur.

Kalp yetmezliği olan kişilerin en yaygın şikâyetleri şunlardır:

- tükenmişlik;
- nefes darlığı;
- şişmiş bacaklar ve ayak bilekleri;
- karın şişliği;
- kilo almak;
- daha sık idrara çıkma ihtiyacı;
- düz yatarken gıcıklayan öksürük;
- iştah azalması;
- uykusuzluk;
- kabızlık (kabızlık).

Kalp yetmezliği görüşme saati ne içindir?

- Hastalığınız ve yaşam tarzınız hakkında pratik bilgiler.
- Hastalığınızın neden olduğu sorunları görüşmek.
- Tedavi sonrası bakım hakkında bilgiler: kardiyak rehabilitasyon.
- Tıbbi kontrol: fizik muayene; gerekirse: bir kalp filmi, kan testi ve akciğerlerin bir röntgeni.
- Kalp yetmezliği ilaçları ve kullanımları hakkında bilgi.
- Kalp yetmezliği ilaçlarınızın optimize edilmesi
- Yeme ve içme alışkanlıklarınızdaki ayarlamalar hakkında bilgi.
- Yaşam tarzınızdaki ayarlamalar hakkında bilgi.

Yaşam kuralları ve öneriler

Kalp yetmezliğinde neden yaşam kuralları vardır?

Kalp yetmezliği vücudunuzun fazladan tuz ve su tutmasına neden olur. Bu durum, vücudunuzda nem birikmesine neden olabilir. Bu ekstra nem, ayak bileklerinde, ayaklarda veya karında şişmeye ve/veya akciğerlerinizde tıkanıklığa neden olarak nefes darlığına neden olabilir.

Nemin kısıtlanması

Nem almanızı nasıl kısıtlayabilirsiniz?

Günlük kullanabileceğiniz nem miktarı minimum 1500 ml, maksimum 2000 ml'dir. Böbreklerinizin düzgün çalışması için 24 saatte en az 1500 ml nem alımı gereklidir; kalbinizi korumak için maksimum sıvı alımı 2000 ml'dir.

Muhallebi, yoğurt, çorba ve dondurma gibi içecekler ve sıvı ürünler yoluyla nemi almış olursunuz. Gerektiğinde günlük kullanılan miktarı bir listeye yazın ki bunun birlikte ne kadar olduğunu görün. Kalp yetmezliği polikliniğinde bunu nasıl kolayca takip edebileceğiniz konusu açıklıyor.

Nem miktarının ölçülmesi

Bir günde bardak/fincan sayarak nem miktarını ölçebilirsiniz. Almış olduğunuz nem miktarını aşağıdaki dökümden bulabilirsiniz.

	Miktar (yaklaşık)
Fincan	125 ml
Bardak	150 ml (küçük)
	200 ml (büyük)
Kupa	200-250 ml
Derin tabak	250 ml
Kadeh	35 ml
Şarap bardağı	100 ml
Portakal/elma gibi meyve	100 ml

Susuzluk çektiğiniz zamanlar için ipuçları

- Sıcak havalarda bir buz küpü emin. Bu çok az nem almanıza neden olur ve yine de ferahlatır.
- Ekşi tatlı bir şekerleme veya naneli şekerleme, susuzluk hissine karşı yardımcı olur.
- Meyveleri parçalara ayırın ve susadığınızda tüketin. Bu meyve en iyi buzdolabında saklanır.
- Tuzdan kaçın. Tuz sizi susatır. Çok tuzlu yiyecekler yediğinizde, muhtemelen daha fazla içeceksiniz.
- Ekşi içecekler iyi susuzluk gidericilerdir, tatlı içecekler sizi susatır.

Şu durumlarda 2 ekstra bardak için:

- 25°C'nin üzerindeki yaz sıcaklıklarında.
- İshal ve/veya kusma durumunda

Not Kalıcı ishal ve/veya kusma durumunda (1 günden uzun, idrara çıkma ilacınızı ayarlamak için kalp yetmezliği polikliniğine başvurun)

Tuzun kısıtlanması

Kalp yetmezliği olan kişiler için tuzu azaltmak önemlidir. Vücudunuzun düzgün çalışması için tuza ihtiyacı vardır ancak, bu miktar günde sadece 1-3 gramdır. Tuz sodyum içerir. Sodyum nemi tutar ve bu nedenle sınırlandırılmalıdır. Ortalama bir Hollandalı, beslenmesi yoluyla günde 9 ila 10 gram tuz alır. Sağlık Konseyi, her Hollandalı için günde maksimum 6 gram tuz alımını önermektedir.

Bu tuz miktarı, tuz eklenmeden ürünlerde bulunan tuz miktarı ile elde edilmektedir. Tuzlu ürünlerden kaçınılmalıdır.

Tuz tüketimini sınırlamak için ipuçları

- Sıcak yemek, çorba ve mutfakta kendi hazırladığınız hiçbir şeyi hazırlarken tuz eklemeyin.
- Gerektiğinde, çorba ve taze sebze hazırlarken beraberinde pişirdiğiniz bir baharat torbası kullanın.
- Yemekleri tuz yerine otlar, baharatlar veya meyve suları (limon/yeşil limon) ile tatlandırın.
- Hazır çorbalar, et suyu (küp) ve soslar, dondurulmuş yemekler, konserve ve bardaktan sebzeler, çorba ('cup a soup' (bardakta çorba) düşünün) veya paket sos, domates suyu, ketçap ve domates gibi domates ürünleri, meyve suyu ve çeşniler (soya sosu, hardal, sambal ve Worcestershire sosu), et için baharat karışımları, et suyu kullanmayın ve tuzlu atıştırmalıkları da unutmayın. Bunlar çok fazla tuz içerir.
- Günde 2 dilimden fazla normal peynir veya soğuk et ürünü tüketmeyin. Bundan daha fazlasını tüketmek istiyorsanız, düşük sodyumlu çeşitleri tercih edin.
- Ne kadar tuz içerdiklerini kontrol etmek için her zaman yiyeceklerin üzerindeki etiketleri okuyun.
- Taze veya dondurulmuş meyve ve sebzeler, et ikameleri (soya gibi), süt ürünleri, çoklu doymamış yağlar (zeytinyağı gibi), tahıllar ve balık ve daha az işlenmiş gıdalar tüketin.
- Diyet tuzu veya Low Salt (Düşük Tuz) gibi tuz ikamelerinin kullanılması önerilmemektedir. Bu husus, potasyumun yükselmesine neden olabilmektedir. Bu tehlikeli olabilir.
- Yemeğinize tuz eklememek için sofraya tuz koymayın.
- Dışarıda yemek yerken ne yediğinizi düşünün.

Sıvı tutulması sorunu yaşamazsanız veya idrara çıkma tabletleri (diüretikler) alıyor olsanız bile, tuz alımınızı sınırlandırırsanız kendinizi daha iyi hissetmeniz mümkündür. Tuz kısıtlaması, ilaçlarınızın daha iyi etki etmesine katkıda bulunur ve kan basıncınız üzerinde faydalı bir etkisi vardır.

Birlikte yemeğe çıktığınız aile üyeleriniz ve arkadaşlarınız, azaltılmış tuz tüketiminin faydalarından yararlanabilirler.

Her gün tartılmak

Nem ve tuz kısıtlamasına ek olarak, günlük olarak tartılmanız tavsiye edilmektedir. Bunu sabah idrar yaptıktan sonra, kahvaltıda önce pijamalarınızla yaparsınız. Bu şekilde çok fazla nem tutup tutmadığınızı kendiniz kontrol edebilirsiniz. Vücut ağırlığınız kısa sürede 2-3 kg artıyorsa çok fazla sıvı tutuyorsunuz demektir.

Yaşam tarzı

Egzersiz: Haftada 5 gün en az 30 dakika egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzı için normdur. Genel durumunuza ve kondisyonunuza uygun ve elbette kişisel tercihinize göre birçok şekilde egzersiz yapabilirsiniz.

Sigara: bırakın, doktorunuza bu konuda size rehberlik edecek olasılıkları sorun.

Alkol: Alkol tüketimine dikkat edin, kendinizi en fazla 1 içki ile sınırlayın.

Beslenmek: tuz ve nem kısıtlamasının ötesinde, zayıf veya fazla kilolu olmamak için sağlıklı bir kilo için çaba gösterin.

Stres: mümkün olduğunca fazla stresten kaçın, rahatlamak ve dinlenmek için zaman ayırın.

Terapi uyumu

- Hayat kurallarını uygulamak
- İlaçları reçete edildiği şekilde almak

Daha fazla bilgi

Kalp yetmezliği için diyet ve beslenme yönergeleri hakkında daha fazla bilgi, şu web sitelerinde bulunabilir:

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

www.heartfailurematters.org (birkaç dilde kalp yetmezliği konusunda kapsamlı açıklama)

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

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

Aylık listeler

Ocak		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Şubat		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Mart		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Nisan		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Mayıs		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Haziran		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Temmuz		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Ağustos		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Eylül		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Ekim		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Kasım		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Aralık		
Gün	Kilo	Özel durumlar
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		

Notlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sorular

Bu bilgileri okuduktan sonra hâlâ sorularınız olduğunda, bunları bir sonraki ziyaretinizde sorabilir veya poliklinik ile iletişime geçebilirsiniz.

Kalp yetmezliği polikliniğinin erişilebilirliği

Bir sorunuz veya sorunuz var ama durum acil değil midir? O halde şu adrese bir e-posta gönderin:

✉ hartfalenpoli@viecuri.nl

Bekleyemeyecek kadar acil bir sorunuz olduğunda veya e-posta göndermek mümkün değilse, telefonla arayın:

Hartfalenpoli (Kalp Yetmezliği Polikliniği) ☎ **077 320 69 70**
Pazartesi-perşembe 08:30 - 11:00 saatler arası erişilebilir

Venlo Şubesi - Güzergâh 61 **Venray Şubesi Venray - Güzergâh**

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