

SEURAA
SYDÄMESI
ÄÄNTÄ.

Sydämen vajaatoiminnan omaseuranta.

MITÄ OIREESI KERTOO?

KAIKKI ON HYVIN

- ei hengenahdistusta
- ei turvotuksia
- ei painonnousua
- ei rintakipua
- ei vaikeuksia selviytyä oman suoritustason mukaisesta rasituksesta



OIREESI OVAT HALLINNASSA

- jatka lääkitystä ohjeiden mukaan
- jatka painonseurantaa
- jatka vähäsuolaista ruokavaliota
- käy sovituisissa kontrolleissa lääkärin, sairaanhoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolla

VAROITUSMERKKEJÄ ILMASSA

- päivittäisessä punnituksessa huomaat painon nousseen viimeisen kolmen päivän aikana 2 kg
- rintakipua tai rytmihäiriöitä
- turvotuksia jaloissa
- hengenahdistus lisääntyy
- kuiva, hikkaava yskä (erityisesti yöaikaan)
- nukkuminen hankalaa, joudut kasaamaan ylimääräisiä tyynyjä pään alle saadaksesi nukuttua
- kohonnut syketaaso, jatkuvasti yli 90/min
- arkielämää haittaava huimaus



VOINTISI EDELLYTTÄÄ HOITAJAN TAI LÄÄKÄRIN ARVIOITA

Ota yhteyttä hoitopaikkaasi:

Nimi _____ Puh _____

HÄLYTTÄVÄT OIREET!

- nukkuminen tai levossa oleminen onnistuu vain istuma-asennossa hengenahdistuksen vuoksi
- voimakas, äkillinen hengenahdistus tai rintakipu, joka ei helpota levossa tai pika-nitrolla



HEIKENTYNYT VOINTISI VAATII VÄLITÖNTÄ LÄÄKÄRIN ARVIOTA!

Ota välittömästi yhteys lääkäriisi tai päivystykseen.

Soita tarvittaessa yleiseen hätänumeroon 112.

Älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan.

Älä lähde ensiapuun omalla autolla.

LÄÄKEHOITO

Ota lääkkeesi säännöllisesti lääkärin ohjeiden mukaan ja käytä dosettia.

PULSSI JA VERENPAIN

Seuraa pulssiasi, verenpainettasi ja rytmihäiriötuntemuksiasi.

Verenpaineesi tavoitetaso on

PAINO

Tarkkaile painoasi. Äkillinen painonnousu, esim. 2 kg parissa päivässä.

Tavoitepainosi on

OIREIDEN SEURANTA

Tarkkaile turvotusta: jaloissa, sormissa ja vatsassa.

Muita oireita ovat yskä ja hengenahdistus sekä heikentynyt rasiuksensietokyky ja väsymys.

NESTERAJOITUS

Vältä liiallista nesteiden käyttöä. Suositeltava kokonaismäärä

kaikille nesteille on 2 litraa vuorokaudessa.

Henkilökohtainen nesterajoituksesi on

SUOLA

Vähennä suolan käyttöä ja korvaa suolaa mausteilla ja yrteillä.

LIIKUNTA

Liiku säännöllisesti ja maltillisesti, niin että tuntuu hyvältä.

Tavoitteena on 30 minuuttia päivässä.