



# System świateł drogowych dla pacjentów cierpiących na niewydolność serca

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

## Informacje na temat niewydolności serca

Niewydolność serca to dość przerażające określenie, ale jest ono często używane w odniesieniu do schorzenia, w którym doszło do osłabienia mięśnia sercowego, w wyniku czego serce jest niezdolne do rozprowadzania krwi po organizmie tak wydajnie jak wcześniej. Innymi słowy, mięsień sercowy nie dostarcza wystarczająco dużo krwi wystarczająco szybko organizmowi, co prowadzi do wystąpienia różnych objawów. Objawy te mogą stać się zauważalne, gdy pacjent jest aktywny fizycznie, ale z biegiem czasu mogą pojawiać się również w stanie spoczynku.

Opublikowano XXXXXX A258-Comms-Heart Failure

## Dalsze wsparcie

Organizacja Chest Heart & Stroke Scotland oferuje wszechstronne wsparcie osobom chorym na niewydolność serca. Do tych metod wsparcia należą:

- Cardiac and Respiratory Support Service (ang. usługa wsparcia dla osób z chorobami serca i układu oddechowego) zmniejsza izolację i zwiększa jakość życia osób z niewydolnością serca w społecznościach lokalnych.
- Program Voices Scotland zapewnia osobom cierpiącym na schorzenia płuc i serca oraz po udarze mózgu wiedzę, umiejętności oraz pewność siebie niezbędne do współpracy z NHS w celu planowania nowych, ulepszonych usług.
- Materiały wydawane przez CHSS zawierają łatwe do czytania informacje i wytyczne dotyczące chorób płuc, serca i stanów po udarze mózgu.

Aby dowiedzieć się więcej, należy zadzwonić na infolinię prowadzoną przez pielęgniarki pod numerem **0808 801 0899**, wejść w witrynę [www.chss.org.uk/heart](http://www.chss.org.uk/heart) lub wysłać e-mail na adres [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk).

Szkocka organizacja charytatywna (nr SC018761)

## Moje dane

Moje imię i nazwisko: ..... Data: .....

### Moja pielęgniarka specjalizująca się w niewydolności serca

Imię i nazwisko: .....

Numer: .....

### Mój lekarz rodzinny (GP):

Imię i nazwisko: .....

Numer: .....

Numer awaryjny lekarza rodzinnego: .....

Numer usługi NHS 24: 111 .....

## Informacje na temat ulotki

Niniejsza ulotka pomaga zrozumieć pacjentowi, na czym polega niewydolność serca oraz co należy zrobić w przypadku zaostrzenia objawów. Zanim pacjent zacznie korzystać z systemu świateł drogowych, powinien przedyskutować go z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką specjalizującą się w niewydolności serca, aby wiedzieć, co zrobić, gdy dojdzie to zaostrzenia objawów.

Jeżeli pacjent ma już własny plan kontroli nad chorobą, powinien dalej go przestrzegać, ponieważ system świateł drogowych go nie zastępuje.

# CZUJĘ SIĘ DOBRZE

Mogę dalej normalnie wykonywać codzienne czynności



Kiedy pacjent znajduje się w **zielonej strefie**, jego niewydolność serca jest stabilna:

- Pacjent waży tyle, ile powinien
- Zadyszka nie jest gorsza niż zazwyczaj
- Opuchlizna kostek lub brzucha pozostaje na stabilnym poziomie
- Nie pojawia się ból w klatce piersiowej

Zielona strefa oznacza, że objawy pacjenta są pod kontrolą. Pacjent powinien:

- Przyjmować dalej leki według zaleceń lekarza
- Dalej codziennie się ważyć
- Ograniczać przyjmowanie płynów według wskazań
- Przestrzegać diety o niskiej zawartości soli
- Stawiać się na wszystkie wizyty lekarskie

Moja docelowa masa ciała to.....

Mój normalny poziom aktywności to .....

# CZUJĘ, ŻE MOJE OBJAWY NASILAJĄ SIĘ

Pacjent przechodzi do **żółtej strefy**, kiedy jego objawy nasilają się i przestaje czuć się dobrze.

Kiedy pacjent znajduje się w **żółtej strefie**, może zauważyć następujące objawy:

- Masa ciała pacjenta zwiększyła się przez ostatnie 2–3 dni lub o 1,5 do 2 kg w ostatnim tygodniu
- Objawy choroby u pacjenta **nasilają się**, w tym:
  - Zwiększa się zadyszka
  - Zwiększa się opuchlizna kostek, stóp lub brzucha
  - U pacjenta pojawił się kaszel, nasilił się kaszel lub kaszel staje się większym problemem w nocy
  - Pacjent potrzebuje więcej poduszek, aby zasnąć
  - Pacjent odczuwa lekki ból w klatce piersiowej

LUB

- Pacjent po prostu nie czuje się za dobrze.

Żółta strefa oznacza, że pacjent musi zacząć działać. Mogą to być następujące działania:

- Zmiana leków na takie, które pomogą pozbyć się nadmiaru płynów
- Modyfikacja ilości płynów przyjmowanych przez pacjenta w postaci napojów i jedzenia
- Zdiagnozowanie innych problemów, które mogły doprowadzić do gorszego samopoczucia pacjenta, np. infekcji

Pacjent ma za zadanie poprosić lekarza lub pielęgniarkę o zapisanie w tym miejscu, jakie kroki powinien podjąć w takiej sytuacji.



# CZUJĘ SIĘ O WIELE GORZEJ

Nie mogę wykonywać codziennych czynności bez odczuwania objawów lub czuję się skrajnie zmęczony(-a).



Pacjent znajduje się w **czerwonej strefie**, jeżeli odczuwa **którykolwiek z poniższych objawów**:

- Masa ciała pacjenta zwiększyła się nagle lub nie uległa poprawie mimo przestrzegania zaleceń pielęgniarki lub lekarza
- Pacjent ma zadyszkę nawet w spoczynku
- Pacjent zauważa u siebie świszczący oddech
- Pacjent odczuwa ból w klatce piersiowej
- Pacjent czuje się dezorientowany

**Czerwona strefa oznacza:**

Pora podjąć **działania natychmiast!** Należy porozmawiać z pielęgniarką lub lekarzem jeszcze tego samego dnia.

Tel.: .....

Godziny pracy: .....

Poza godzinami pracy należy zadzwonić do NHS 24, pod numer 111

Jeżeli pacjent nie może czekać, aż oddzwoni do niego pielęgniarka lub lekarza albo uważa, że doszło do sytuacji awaryjnej, powinien zadzwonić na pogotowie ratunkowe, pod numer 999.