



„Semafor” pentru insuficiența cardiacă



Despre insuficiența cardiacă

Insuficiența cardiacă este un termen destul de alarmant, însă este utilizat de obicei pentru a descrie afecțiunea în care mușchiul inimii se slăbește și nu reușește să pompeze sânge în corp la fel de eficient ca înainte. Cu alte cuvinte, mușchiul inimii nu reușește să furnizeze suficient sânge organismului destul de repede, ceea ce conduce la diferite simptome. Aceste simptome pot deveni vizibile atunci când efectuați o activitate, însă se pot accentua și deveni vizibile chiar și în repaus.

Sprrijin suplimentar

Chest Heart & Stroke Scotland oferă o gamă largă de sprijin pentru persoanele care suferă de insuficiență cardiacă. Aceasta include:

- Serviciul de Sprijin Cardiac și Respirator reduce izolarea și îmbunătățește calitatea vieții persoanelor care trăiesc cu insuficiență cardiacă în cadrul comunităților lor locale.
- Programul Voices Scotland furnizează persoanelor afectate de afecțiuni toracice, cardiace sau accidente vasculare cunoștințele, abilitățile și încrederea necesare pentru a lucra împreună cu Sistemul Național de Sănătate (NHS) pentru a contribui la planificarea unor servicii mai noi și mai bune.
- Publicațiile produse de CHSS oferă informații și îndrumare ușor de citit despre afecțiunile toracice, cardiace și accidentul vascular cerebral.

Pentru mai multe informații: apelați asistentele Liniei de consiliere la **0808 801 0899**, vizitați site-ul **www.chss.org.uk/heart** sau trimiteți un e-mail la **adviceline@chss.org.uk**.

Informațiile mele

Numele meu: _____ Data: _____

Asistenta mea pentru insuficiența cardiacă

Nume: _____

Număr: _____

Medicul meu de familie

Nume: _____

Număr: _____

Numărul medicului de familie de urgență: _____

Numărul NHS 24: 111 _____

Despre această broșură

Această broșură vă ajută să înțelegeți mai bine insuficiența cardiacă și să știți ce să faceți dacă vă simțiți rău. Discutați sistemul „semafor” cu medicul dvs. generalist sau cu asistenta dvs. pentru insuficiența cardiacă înainte de a-l utiliza și asigurați-vă că știți ce să faceți în cazul în care nu vă simțiți bine.

Dacă aveți deja propriul dvs. plan de autogestionare, „semaforul” nu îl înlocuiește și ar trebui să continuați folosirea acestuia.

MĂ SIMT BINE

Nu există nicio schimbare a capacității mele de a-mi desfășura activitățile cotidiene obișnuite



Atunci când vă aflați în **Zona Verde** insuficiența dvs. cardiacă este stabilă:

- Greutatea dvs. este cea ideală
- Suflul dvs. redus nu s-a agravat
- Orice inflamare a gleznelor sau stomacului este stabilă
- Nu simțiți nicio durere în piept

Zona Verde înseamnă că simptomele dvs. se află sub control. Ar trebui să:

- Continuați să vă luați medicamentele, așa cum vi s-a prescris
- Continuați să vă cântăriți zilnic
- Urmați restricționarea lichidelor conform recomandărilor
- Urmați o dietă săracă în sare
- Vă țineți de toate programările la doctor

Greutatea mea ideală (obiectivul meu) este

Nivelul meu normal de activitate este

SIMT CĂ STAREA MEA SE ÎNRĂUTĂȚEȘTE



Dacă vă aflați în **Zona Chihlimbar**, simțiți că simptomele dvs. se agravează și nu vă simțiți bine.

Atunci când vă aflați în **Zona Chihlimbar** puteți simți că:

- Greutatea dvs. a crescut în ultimele 2-3 zile sau ați luat în greutate 1,5-2 kg (3-4 livre) în ultima săptămână
- Semnele și simptomele dvs. „se înrăutățesc”, de exemplu:
 - Dificultăți respiratorii în creștere
 - Inflamare sporită a gleznelor, picioarelor sau stomacului
 - Dezvoltați o tuse nouă sau care se agravează, ceea ce devine o problemă pe timpul nopții
 - Aveți nevoie de mai multe perne pentru a vă ajuta să dormiți
 - Constați un anumit disconfort la nivelul pieptului

SAU

- Pur și simplu nu vă simțiți atât de bine.

Zona Chihlimbar înseamnă că trebuie să luați măsuri. Acestea pot include:

- Ajustarea tratamentului dvs. pentru a scăpa de surplusul de lichid
- Ajustarea cantității de lichide pe care le consumați prin băuturi și hrană
- Identificarea altor lucruri care vă pot face să nu vă simțiți bine, cum ar fi infecțiile

Rugați asistenta sau doctorul dvs. să vă scrie măsurile pe care ar trebui să le luați aici.

MĂ SIMT MULT MAI RĂU

Nu îmi pot desfășura activitățile normale fără simptome sau fără să mă simt extrem de obosit(ă).



Vă aflați în **Zona Roșie** dacă prezentați **oricare** dintre simptomele următoare:

- Greutatea dvs. a crescut brusc sau nu s-a îmbunătățit după urmarea sfatului asistentei sau doctorului dvs.
- Suflul dvs. este redus chiar și atunci când vă odihniți
- Observați un gâfâit atunci când respirați
- Simțiți o durere în piept
- Începeți să vă simțiți confuz(ă)

Zona Roșie înseamnă că:

Este timpul să luați **măsuri imediate! Discutați cu asistenta sau doctorul dvs. astăzi.**

Tel.:

Program de lucru:

După orele de program, apelați NHS 24 la 111

Dacă nu puteți aștepta ca doctorul sau asistenta să vă sune înapoi sau credeți că este vorba de o urgență, apelați 999 pentru a solicita o ambulanță.