



ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ

**Ένας οδηγός για τα άτομα με
καρδιακή ανεπάρκεια**

Η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή σας, μερικές φορές χωρίς να το συνειδητοποιείτε. Γι' αυτό είναι σημαντικό να παρακολουθείτε τα πιθανά συμπτώματα και να τα συζητάτε τακτικά με τον γιατρό σας.

Αυτό το έντυπο θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε συμπτώματα που μπορεί να σχετίζονται με την καρδιακή ανεπάρκεια και να σας δώσει μερικές συμβουλές για τη συζήτηση με τον γιατρό σας.

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί ως βοήθημα για να μιλήσετε στον γιατρό σας σχετικά με τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας και τον τρόπο αντιμετώπισής της. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τη διάγνωση καρδιακής ανεπάρκειας ή για την αντικατάσταση ιατρικών συμβουλών.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΙΝ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ

Το ραντεβού σας είναι η ευκαιρία σας να συζητήσετε ανοιχτά για τον τρόπο με τον οποίο η καρδιακή ανεπάρκεια επηρεάζει την καθημερινή ζωή σας, και να συνεργαστείτε με τον γιατρό σας στην εύρεση τρόπων για την καλύτερη αντιμετώπισή της. Να πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε στο μέγιστο την επίσκεψή σας.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

- Είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά τα συμπτώματά σας. Είναι ενδείξεις της εξέλιξης της πάθησής σας και ο γιατρός σας πρέπει να τα γνωρίζει. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:
 - ο Ανάγκη για ύπνο με στήριξη σε μαξιλάρια
 - ο Λαχάνιασμα σε σκάλες
 - ο Πρησμένα πόδια ή αστράγαλοι
 - ο Συχνός βήχας
 - ο Εξάντληση που σας εμποδίζει να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες
- Μπορείτε να ελέγχετε και να παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας χρησιμοποιώντας ένα απλό εργαλείο παρακολούθησης συμπτωμάτων 5 ερωτήσεων, το οποίο είναι διαθέσιμο στο www.ask-alia.com.au/heart-failure
- Αυτό βοηθά επίσης στη συζήτηση των συμπτωμάτων σας με την οικογένεια και τους φίλους σας, καθώς αυτοί μπορεί να έχουν παρατηρήσει αλλαγές που σας διέφυγαν.



ΛΙΣΤΑ

- Είναι σημαντικό όλοι οι γιατροί που σας παρακολουθούν να γνωρίζουν τα φάρμακα παίρνετε και τις ιατρικές εξετάσεις που κάνετε.
- Φτιάξτε μια λίστα με όλα τα φάρμακά σας (συμπεριλαμβανομένων των μη συνταγογραφούμενων) και τις δόσεις τους, και έχετε τη λίστα μαζί σας στο επόμενο ραντεβού. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε τυχόν βιταμίνες ή συμπληρώματα υγείας που παίρνετε.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

- Ένα ραντεβού με τον γιατρό σας μπορεί να περιλαμβάνει πολλές πληροφορίες, και ίσως δυσκολευτείτε να θυμηθείτε όλα όσα θέλετε να συζητήσετε με τον γιατρό σας. Σημειώστε τις ερωτήσεις ή τα συμπτώματα που θέλετε να συζητήσετε εκ των προτέρων, για να μην τα ξεχάσετε εκείνη τη μέρα.
- Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο σας να σας είναι μαζί σας στα ραντεβού δια ζώσης, μέσω τηλεφώνου ή μέσω βιντεοκλήσης, ώστε να παραμένουν ενήμεροι για την πάθησή σας, αν νομίζετε ότι αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ

ΕΞΗΓΗΣΤΕ

- Πείτε στον γιατρό σας πώς αισθάνεστε και προσπαθήστε να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με τυχόν αλλαγές στα συμπτώματά σας. Δώστε παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο η καρδιακή ανεπάρκεια επηρεάζει την καθημερινή ζωή σας, όπως:
 - ο Δεν μπορώ να κάνω καθημερινές δραστηριότητες που παλιότερα απολάμβανα, όπως κηπουρική ή βόλτα με τον σκύλο, λόγω κούρασης
 - ο Πρέπει να κοιμάμαι με την υποστήριξη μαξιλαριών για να μπορώ να αναπνέω τη νύχτα
 - ο Λαχανιάζω εύκολα όταν ανεβαίνω σκάλες
 - ο Τα πόδια ή οι αστράγαλοί μου είναι πρησμένοι
 - ο Βήχω ακόμη κι όταν δεν έχω κρύωμα

ΡΩΤΗΣΤΕ

- Κάντε τυχόν ερωτήσεις που έχετε σημειώσει εν των προτέρων και βεβαιωθείτε ότι σημειώνετε τις απαντήσεις του γιατρού σας. Επίσης, σημειώστε οτιδήποτε δεν καταλαβαίνετε. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν χαζές ερωτήσεις όταν πρόκειται για την υγεία σας!
- Μερικά παραδείγματα ερωτήσεων που μπορεί να θέλετε να κάνετε είναι τα εξής:
 - ο Πώς νομίζετε ότι η καρδιακή ανεπάρκεια που έχω θα επηρεάσει τις καθημερινές δραστηριότητές μου, όπως η κηπουρική ή η βόλτα με τον σκύλο;
 - ο Τι να περιμένω με την καρδιακή ανεπάρκεια που έχω όσο περνούν οι μήνες και τα χρόνια;
 - ο Τι μπορώ να κάνω τώρα για να βελτιώσω την κατάστασή μου;
 - ο Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες των φαρμάκων μου;
 - ο Αν τα άλλα προβλήματα υγείας που έχω επηρεάσουν την καρδιακή ανεπάρκειά μου, τι μπορώ να κάνω;

ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ

- Συνεργαστείτε με τον γιατρό σας για να σχεδιάσετε 1 έως 3 πράγματα που μπορείτε να κάνετε πριν από το επόμενο ραντεβού σας, τα οποία θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την κατάστασή σας και να φροντίσετε τον εαυτό σας.





ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ

ΕΛΕΓΞΤΕ

- Ελέγξτε τις σημειώσεις σας και τις απαντήσεις στις ερωτήσεις σας. Αυτό θα σας υπενθυμίσει τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνετε.

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ

- Ενημερώστε την οικογένεια ή τους φίλους σας σχετικά με το ραντεβού σας. Αυτό θα βοηθήσει στο να σας στηρίξουν στα επόμενα βήματά σας.

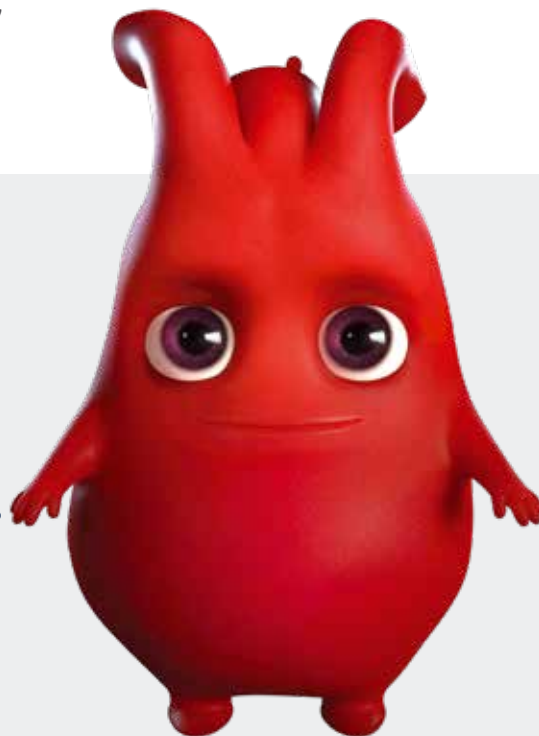
ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

- Αφιερώστε μερικά λεπτά μετά το ραντεβού σας για να σημειώσετε τυχόν υπενθυμίσεις ή θέματα προς συζήτηση κατά την επόμενη επίσκεψή σας.



Η ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΠΑΘΗΣΗ.

Έτσι, είναι σημαντικό να τηρείτε τα τακτικά ραντεβού σας με τον γιατρό σας. Μιλώντας με τον γιατρό σας σχετικά με τα συμπτώματά σας, μπορείτε να τον βοηθήσετε να συνεργαστεί μαζί σας για την αντιμετώπιση της πάθησής σας.





ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ

Η υιοθέτηση μερικών αλλαγών στον τρόπο ζωής σας ή η συνέχιση των καλών συνηθειών μπορεί να σας βοηθήσει να ζείτε τη ζωή με την καρδιά σας. Μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με το πώς μπορεί να σας βοηθήσει η υιοθέτηση αυτών των αλλαγών.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Όλοι οι μύες ανταποκρίνονται καλά στην άσκηση – το ίδιο και η καρδιά σας. Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με το είδος άσκησης που είναι κατάλληλο για εσάς. Στο μεταξύ, ακούστε το σώμα σας – μην βιάζεστε και μην πιέζεστε υπερβολικά.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ζητήστε από τον γιατρό σας πληροφορίες ή συμβουλές για το πώς να παραμείνετε υγιείς και να διαχειρίζεστε το βάρος σας. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι η κατανάλωση μικρότερων γευμάτων πιο συχνά βοηθά, καθώς η πέψη μικρών ποσοτήτων τροφής μπορεί να δημιουργεί λιγότερη πίεση στο σώμα και στην καρδιά.



ΑΛΑΤΙ

Προσέχετε την πρόσληψη αλατιού. Ξέρουμε ότι το αλάτι μπορεί να επηρεάσει την κατακράτηση υγρών από το σώμα σας, η οποία μπορεί επίσης να δημιουργήσει πίεση στην καρδιά. Προσπαθήστε να επιλέγετε γεύματα με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και περιορίστε την ποσότητα επιτραπέζιου αλατιού που προσθέτετε στα γεύματα.



ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα δεν συνιστάται, ειδικά αν έχετε διαγνωστεί με καρδιακή ανεπάρκεια. Αν καπνίζετε, συζητήστε με τον γιατρό σας πώς μπορείτε να το περιορίσετε ή να το κόψετε.



ΑΛΚΟΟΛ

Προσπαθήστε να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ και βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε την πρόσληψη υγρών εντός των ορίων που έχει καθορίσει ο γιατρός σας.



ΠΗΓΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη ζωή με την καρδιακή ανεπάρκεια, μιλήστε με τον γιατρό σας και επισκεφτείτε τον ιστότοπο heartfailure.com.au

Το Heart Foundation διαθέτει επίσης έναν πλούτο πηγών, πληροφοριών και υπηρεσιών υποστήριξης. Είναι διαθέσιμο στο heartfoundation.org.au

