



Chest Heart & Stroke Scotland

Принципи світлофора для серцевої недостатності

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

Про серцеву недостатність

Серцева недостатність — досить тривожний термін, але він зазвичай використовується для опису стану, коли серцевий м'яз ослаблений і не може перекачувати кров по організму так само ефективно, як раніше. Інакше кажучи, серцевий м'яз не в змозі достатньо швидко постачати кров до організму, що призводить до різних симптомів. Ці симптоми можуть стати помітними при фізичних навантаженнях, але можуть прогресувати і бути помітними навіть у стані спокою.

Подальша підтримка

Chest Heart & Stroke Scotland пропонує широкий спектр підтримки для людей з ознаками ХОЗЛ. Це включає в себе:

- Служба кардіологічної та респіраторної підтримки зменшує ізоляцію та покращує якість життя людей із серцевою недостатністю в їхніх місцевих громадах.
- Програма Voices Scotland надає людям, які страждають на захворювання грудної клітини, серця або інсульту, знання, навички та впевненість для співпраці з Національною службою охорони здоров'я (NHS), щоб допомогти планувати нові та кращі послуги.
- Публікації CHSS містять легку для читання інформацію та рекомендації щодо захворювань грудної клітини, серця та інсульту.

Щоб дізнатися більше: зателефонуйте на Гарячу лінію консультацій медсестер за номером **0808 801 0899**, відвідайте сайт www.chss.org.uk/copd або напишіть на електронну пошту adviceline@chss.org.uk.

Опубліковано: квітень 2024 р. F013-HF

Шотландська благодійна організація (№ SC018761)

Моя інформація

Моє ім'я: Дата:

Моя медсестра з серцевої недостатності

Ім'я:

Номер:

Мій сімейний лікар

Ім'я:

Номер:

Номер сімейного лікаря
у разі невідкладних станів:

Номер NHS 24: 111

Про цей буклет

Цей буклет допоможе вам краще зрозуміти, що таке серцева недостатність, і дізнатися, що робити, якщо вам стане погано. Перш ніж використовувати систему світлофора, обговоріть її із сімейним лікарем або медсестрою з серцевої недостатності та підготуйтеся до дій у разі поганого самопочуття.

Якщо у вас вже є власний план самопомочі, система світлофора його не замінить, і ви повинні й надалі його дотримуватися.

Я ПОЧУВАЮСЯ ДОБРЕ

Немає жодних змін у моїй здатності здійснювати звичайну повсякденну діяльність



Коли ви перебуваєте в **зеленій зоні**, ваша серцева недостатність стабільна:

- Ви досягли своєї цільової ваги.
- Ваша задишка не сильніша, ніж зазвичай.
- Будь-які набряки щиколоток і живота стабільні.
- У вас немає болю у грудній клітці.

Якщо ви в **зеленій зоні**, це означає, що ваші симптоми під контролем. Ви повинні:

- Продовжувати приймати ліки за призначенням лікаря
- Продовжувати щоденні зважування
- Дотримуватися рекомендацій щодо обмеження вживання рідини
- Дотримуватися дієти з низьким вмістом солі
- Дотримуватися усіх призначень лікаря

Моя цільова вага —

Мій звичайний рівень активності —

Я ВІДЧУВАЮ, ЩО МЕНІ СТАЄ ГІРШЕ

Ви перебуваєте в **бурштиновій зоні**, якщо відчуваєте, що ваші симптоми погіршуються і ви не почуваетесь достатньо добре.



Коли ви перебуваєте в **бурштиновій зоні**, ви можете відчувати, що:

- Ваша вага збільшується протягом останніх 2–3 днів або ви набрали 3–4 фунти (1,5–2 кг) за останній тиждень.
- Ваші ознаки та симптоми стають «гіршими», наприклад:
 - посилення задишки;
 - збільшення набряку щиколоток, стоп або живота;
 - у вас з'явився новий або погіршився кашель, або кашель починає турбувати вночі;
 - вам потрібно підкладати більше подушок, щоб спати;
 - ви відчуваєте дискомфорт у грудях;

АБО

- у вас просто погіршилося самопочуття.

Бурштинова зона означає, що вам потрібно діяти. Можливі дії:

- Відкоригуйте свої ліки, щоб вивести зайву воду з організму.
- Відкоригуйте кількість рідини, яку ви вживаєте з напоями та їжею.
- Визначте інші причини, які можуть спричинити погіршення самопочуття, наприклад, інфекції.

Попросіть медсестру або лікаря записати тут дії, які ви маєте виконати.

Я ПОЧУВАЮСЯ НАБАГАТО ГІРШЕ

Я не можу займатися своєю звичайною діяльністю без симптомів або відчуваю сильну втому.



Ви перебуваєте в **червоній зоні**, якщо у вас є **будь-який** з наступних симптомів:

- Ваша вага раптово збільшилася або не зменшилася після дотримання порад медсестри чи лікаря.
- Ви відчуваєте задишку навіть коли відпочиваєте.
- Ви помічаєте хрипи при диханні.
- У вас біль у грудях.
- У вас з'являється дезорієнтація.

Червона зона означає:

Настав час вжити **негайних заходів!** Поговоріть зі своєю медсестрою або лікарем сьогодні.

Тел.:

Графік роботи:

У неробочий час телефонуйте до NHS 24 за номером 111

Якщо ви не можете чекати, поки вам передзвонить медсестра або лікар, або вважаєте, що це екстрений випадок, зателефонуйте 999 для виклику швидкої допомоги.