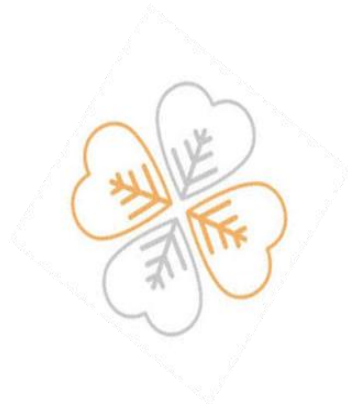




**Sydämen vajaatoimintapotilaan
kotihoito-ohje
Alahärmän kotihoitoon**



SISÄLLYS

Sydämen vajaatoiminta	3
Sydämen vajaatoiminnan oireet	4
Omahoito	5
Ravitsemus ja liikunta	6
Sydämen vajaatoiminnan vaikutus mielialaan ja seksuaalisuuteen	8
Vajaatoiminnan lääkehoito	9
Näin seuraat vointiasi kotona.....	10
Oireiden pahentuessa.....	10
Ohje nestelistan pitämiseen	11
Painon seurantataulukko	12
Verenpaineen seurantataulukko	13
Muistiinpanoja.....	14

Sydämen vajaatoiminta

Sydämen vajaatoiminta on sydämen pumppaustoiminnan häiriö, jolloin sydän ei kykene pumppaamaan verta riittävästi. Jos sydän ei pumppaa riittävästi verta se voi aiheuttaa nesteen kertymistä keuhkoihin sekä muualle elimistöön.

Sydämen vajaatoiminta on oireyhtymä. Sen tavallisimpia aiheuttajia ovat verenpainetauti, sepelvaltimotauti, sydämen läppäviat sekä sydänlihassairaudet.

Sydämen vajaatoiminnan oireet

Vajaatoiminnan tyypillisin oire on **hengenhadistus**, joka voi alkaa vähitellen. Hengenhadistus ilmenee useimmiten levossa tai rasituksessa. Sydämen vajaatoimintaa sairastavalle potilaalle ilmenee useimmiten myös epämääräistä väsymystä, joka liittyy myös sydämen heikentyneeseen pumppaustehoon. Tällöin myös potilaan lihakset voivat väsyä helposti.

Nesteen kertyminen elimistöön on yksi tavallisimmista vajaatoiminnan oireista. Nesteen kertyminen aiheuttaa painon nousua sekä turvotuksia ympäri kehoa. Tyypillisin paikka, jossa turvotusta esiintyy, on alaraajat.

Muita mahdollisia oireita: epämääräinen syke, kuiva yskä (sydänyskä), rytmihäiriöt, alhaisesta verenpaineesta johtuva huimaus sekä lisääntynyt virtsaamistarve.

Omahoito

Sydämen vajaatoimintaa sairastava pystyy itse vaikuttamaan hoidon tavoitteiden toteutumiseen sitoutumalla ja noudattamalla omahoidon ohjeita. Hoidon kannalta on tärkeää, että potilas sitoutuu lääkehoidon lisäksi myös elämäntapamuutokseen ja parempiin arkisiin valintoihin.

Sydämen vajaatoimintaa sairastavan omahoito:

- Mikäli sinulla esiintyy turvotuksia, älä juo vuorokaudessa nesteitä enempää kuin 2,0 litraa.
- Suosi vähäsuolaisempia tuotteita ja vältä liiallista suolan käyttöä.
- Käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä säännöllisesti ja siten kuin lääkäri ne on sinulle määrännyt, etenkin nesteenpoistolääkettä.
- Pyri pitämään painosi normaalina. Jos sinulla on ylipainoa, voit aloittaa hiljalleen liikunnan harrastamisen sekä terveellisemmän ruokavalion.
- Pyri seuraamaan painoasi säännöllisesti, esim. kerran viikossa aamulla ennen aamupalan syöntiä.
- Jos tupakoit, lopeta tupakointi tai pyri vähentämään sitä, sillä tupakointi nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä.

- Alkoholia ei suositella käytettävän ollenkaan, mutta jos käytät, niin käytä maltillisesti ja pieniä annoksia, sillä alkoholin käyttö voi aiheuttaa rytmihäiriöitä.

Ravitsemus ja liikunta

Sydämen vajaatoimintaa sairastavan on tärkeää syödä terveellisesti ja monipuolisesti. Tässä on muutamia vinkkejä parempiin valintoihin ruoan suhteen:

- Suolaa max 5g päivässä. Liiallinen suolan käyttö lisää turvotuksia ja mahdollisesti hengenahdistusta.
- Suosi hyviä rasvoja eli pehmeitä rasvoja ja öljyjä. Vältä mahdollisimman paljon kovien rasvojen käyttöä.
- Pyri syömään viisi ateriaa päivässä.
- Ateriakoot voivat olla pienempiä, kun ruokailuvälit eivät veny liian pitkäksi.
- Muista lautasmalli. Lautaselta olisi hyvä löytyä kasviksia, lihaa ja perunaa hyvässä suhteessa.
- Hedelmiä, kasviksia ja marjoja saisi syödä päivän aikana vähintään puoli kiloa.
- Liikuntaa olisi hyvä harrastaa päivittäin ainakin puoli tuntia.

- Liikunnan pitäisi olla mielekästä itselle.
- Liikkuessasi muista löytää itsellesi sopiva tahti.
- Liian raskasta liikunta ei saisi olla, että se ei aiheuttaisi ylimääräistä hengenahdistusta.
- Hyvänä muistisääntönä on, että liikunnan tahti on hyvä, jos pystyt puhumaan normaalisti liikkuessasi.
- Liikuntaa harrastaessa on myös hyvä muistaa kuunnella itseään ja oloaan.
- Jos liikunta aiheuttaa vajaatoiminnan oireiden pahenemista, on hyvä lopettaa suoritus ja tarvittaessa kysyä lääkäriltä asiasta.
- Liikkuminen parantaa verenkiertoa, vahvistaa lihaksia sekä nostattaa kuntoa.
- Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, uiminen ja sauvakävely.

Sydämen vajaatoiminnan vaikutus mielialaan ja seksuaalisuuteen

- Sydämen vajaatoimintaa sairastavilla sairaus voi vaikuttaa myös naisen ja miehen seksuaalisuuteen.
- Jos tunnet seksuaalisen aktiviteetin aikana hengenahdistusta tai rintakipua voit tarvittaessa ottaa nitroglyseriini (Nitro) tabletin kielen alle.
- Vajaatoimintaa sairastavilla voi ilmetä myös erektiohäiriöitä. Jos näitä ilmenee, voit ottaa tarvittaessa yhteyttä lääkäriin.
- Sydämen vajaatoimintaa sairastavilla voi esiintyä myös masentuneisuutta.
- Potilaan kannalta on tärkeää tunnistaa masennuksen oireet. Jos koet itselläsi alakuloista mieltä, jaksamattomuutta, uupumusta, omahoidon laiminlyöntiä tai itsetuhoisia ajatuksia, ota yhteys lääkäriin, jolloin lääkäri voi kartoittaa tilanteesi.
- Masentuneisuus voi vaikuttaa omahoidon ylläpitämiseen.

Vajaatoiminnan lääkehoito

Lääkehoidolla pyritään helpottamaan vajaatoiminnan aiheuttamia oireita helpottaen samalla myös potilaan oloa. Lääkehoidolla saadaan myös ehkäistyä sairauden etenemistä ja ennusteen paranemista.

Lääkäri määrää jokaiselle potilaalle lääkkeet yksilöllisesti ja silloin täytyy noudattaa yksilöllisesti sitä ohjetta, jonka lääkäri on juuri sinulle antanut koskien lääkitystäsi. Lääkityksessä on hyvä huomioida myös se, että hoito voi olla yhdistelmähoito, jolloin sinulla voi olla useampi lääke sairauden hoitoon.

Nesteenpoistolääke on yksi yleisimmistä lääkkeistä sydämen vajaatoimintapotilaalla. Yksi yleisin nesteenpoistolääkkeen kaupp nimi on Furesis. Nesteenpoistolääkkeet lisäävät virtsaamistarvetta, koska ne poistavat kehosta nesteitä. Nesteenpoistolääke on suositeltavaa ottaa aamu- tai iltapäivällä. Iltaisin sitä ei kannata ottaa, koska lisääntynyt virtsaamistarve voi vaikeuttaa yöuniasi tai unen saantiasi.

Kipulääkkeistä ja tulehduskipulääkkeistä turvallisimpia ovat parasetamoli (Panadol) ja tramadoli (Tramal).

Ibuprofeeni (Burana) voi alkaa keräämään nestettä kehoon.

Näin seuraat vointiasi kotona

- Nestelistan pitäminen ensimmäisen viikon ajan.
- Merkitse nestelistaan päivän aikana nauttimasi nesteet.
- Liika nesteiden juominen voi aiheuttaa turvotuksia ja tukalaa oloa.
- Turvotuksia kehossa kannattaa tarkkailla päivittäin.

Oireiden pahentuessa

Ota yhteys oman terveyskeskuksesi hoitajaan tai lääkäriin, jos

- Sinulla esiintyy erilaisia sydänoireita, joita sinulla ei ole ennen ollut.
- Paino nousee vuorokaudessa yli 2 kg nesteenpoistolääkityksen nostamisesta huolimatta.
- Koet lisääntyntä hengenahdistusta.
- Flunssa tai muu tulehdus pitkittyy.
- Sinulla esiintyy huimausta ja heikotusta.
- Verenpaineesi yläpaine laskee alle 100mmHg.
- Verenpaineesi alapaine on useasti mitattuna yli 90 mmHg.
- Sykkeesi on yli 90/min.

Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita aina 112!

Ohje nestelistan pitämiseen

Merkitse nestelistaan kaikki päivän klo 9–20 aikana nauttimasi nesteet.

Nesteiksi luetaan: vesi, kahvi, tee, mehut, maito ja piimä yms. Kiisseli, viili ja keitot luetaan myös nesteiksi. Puuroa tehdessä nesteeksi lasketaan siihen käytetty vesi tai maito.

Päivämäärä	Klo	Ruoka tai juoma (ml)	Nautittu määrä (ml)

Painon seuranta-aulukko

- Pyri punnitsemaan itsesi aamuisin ennen aamupalaa ja vessassa käynnin jälkeen.
- Paino olisi hyvä punnita aina samaan kellon aikaan, esim. kerran viikossa.

Pvm	Klo	Paino (kg)

Verenpaineen seuranta-aulukko

Tähän taulukkoon voit merkitä kotihoidon tai itsesi mitaamat verenpaineen ja sykkeen arvot.

Pvm	Klo	Verenpaine	Syke

Muistiinpanoja
