

SÜDAMEPUUDULIKKUSE TEGEVUSPLAAN PATSIENDILE

Patsiendi nimi: _____

Kontaktisiku nimi, telefoninumber, seos patsiendiga:

Perearst: _____

Perearsti telefoninumber: _____

Patsiendi kaasuvad haigused:

Kehakaalu eesmärk: kg

Vererõhu eesmärk: mmHg

Pulsi eesmärk (vahemik): lööki/min

Nõuanded südamepuudulikkuse ägenemise korral:

ENESETUNDE VALGUSFOOR

Südamepuudulikkus on kontrolli all	Tegevusplaan
<ul style="list-style-type: none">● Hingamine on tavapärane, ei ole uut või süvenevat õhupuudust.● Rindkeres ei ole raskustunnet ega valu.● Jalad ja kõht tunduvad tavapärased, turseid ei ole.● Kaal on stabiilne.● Jõuan olla füüsiliselt sama aktiivne nagu tavaliselt.● Vererõhk ja pulsisagedus on normis.	<ul style="list-style-type: none">● Jätkake regulaarset kaalumist kord päevas (soovitavalt hommikuti), püüdke säilitada kaalu eesmärkväärtus.● Jätkake ravimite võtmist määratud raviskeemi põhjal.● Jätkake tavapärase tervisliku toitumisega.● Jätkake regulaarse jõukohase füüsilise aktiivsusega.

Südamepuudulikkuse kontroll halvenemas / südamepuudulikkuse ägenemine	Tegevusplaan
<ul style="list-style-type: none">● Füüsilise koormuse taluvus halveneb, lisandub õhupuudus füüsilisel koormusel.● Tekib või süveneb köha.● Tekib või süveneb turse labajalgadel, pahkludel, säärtel.● Kõhus on raskustunne või täiskõhutunne.● Kaal tõuseb kahe päeva jooksul üle 2 kg.● Lamavas asendis muutub hingamine raskemaks, tekib vajadus magada kõrgema pealusega.	<ul style="list-style-type: none">● Konsulteerige perearstiga edasise ravi teemal lähima 72 tunni jooksul.● Kohandage raviskeemi vastavalt raviarstiga kokkulepitule.● Piirake vedelikutarbimist 1,5–2 l peale päevas.

Raske südamepuudulikkuse ägenemine	Tegevusplaan
<ul style="list-style-type: none">● Enesetunne halveneb ühe nädala jooksul vaatamata raviskeemi kohandamisele.● Uriini eritus väheneb oluliselt.● Esineb tugev õhupuudus, mis ei taandu rahulikult istudes.● Pulss on ebaregulaarne, väga kiire (üle 110 lööki/min) või väga aeglane (alla 50 lööki/min).● Esineb segasusseisund.● Selili lamamine on õhupuuduse tõttu võimatu, uni on oluliselt häiritud, öösel esineb õhupuudushooge.● Tursed ulatuvad üle põlve või kõhu ümbermõõt suureneb oluliselt.	<ul style="list-style-type: none">● Et saada meditsiinilist abi, pöörduge kohe erakorralise meditsiini osakonda. Vajaduse korral kutsuge kiirabi (112).