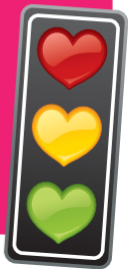


Mój kontroler objawów Marvellous

Sprawdź to!



Zmieniaj życie innych, finansuj nasze przewodniki

Czy znasz kogoś, kto mógłby wesprzeć zbiórkę środków finansowych na dalsze przekazywanie naszych fenomenalnych informacji dla pacjentów?

Wejdź na naszą stronę i pobierz pakiet dotyczący zbierania funduszy

**[www.pumpingmarvellous.org/
fundraising-heart-failure](http://www.pumpingmarvellous.org/fundraising-heart-failure)**



Gdzie jesteś na skali?

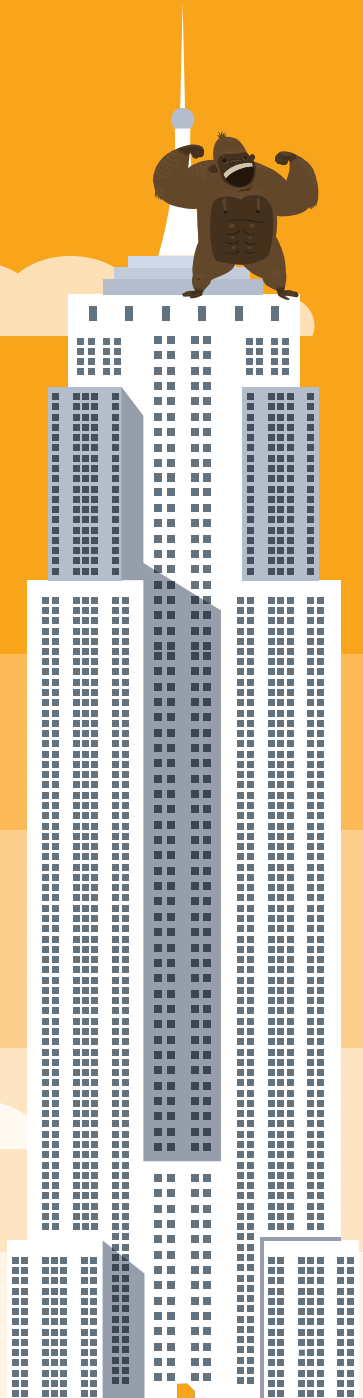
Skala NYHA

Skala NYHA jest zazwyczaj wykorzystywana przez klinicystów do oceny Twojego zdrowia. Ponieważ jednak jesteś jedyną osobą, która wie, jak się czujesz, to wspaniałe narzędzie, które pomoże Ci wyjaśnić klinicystom, co się dzieje, gdy ich przy Tobie nie ma.

Klasa NYHA Objawy

- Klasa 1** Brak ograniczenia aktywności fizycznej. Zwykła aktywność fizyczna nie powoduje nadmiernego zmęczenia, kołatania serca ani duszności.
- Klasa 2** Niewielkie ograniczenie aktywności fizycznej. Poczucie komfortu w spoczynku, ale zwykła aktywność fizyczna powoduje zmęczenie, kołatanie serca lub duszność.
- Klasa 3** Poczucie komfortu w spoczynku, ale mniejsza niż zwykła aktywność fizyczna powoduje zmęczenie, kołatanie serca lub duszność.
- Klasa 4** Brak zdolności do wykonywania jakiegokolwiek aktywności fizycznej bez dyskomfortu i uczucia zmęczenia oraz duszności, nawet w spoczynku. W przypadku podjęcia jakiegokolwiek aktywności fizycznej dyskomfort rośnie.

Uwaga: niniejsza broszura nie powinna zastępować lub stanowić zamiennika rozmowy z pracownikiem służby zdrowia i porad przez niego udzielanych. W razie jakiegokolwiek wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia omów je z pracownikiem służby zdrowia przy najbliższej sposobności.



KLASA 1

„Mogę wykonywać wszystkie aktywności fizyczne bez duszności, zmęczenia lub kołatania serca”.

KLASA 2

„Podczas wykonywania bardziej intensywnej aktywności fizycznej odczuwam duszność, zmęczenie lub kołatanie serca. Na przykład podczas wchodzenia po stromych podjazdach lub po kilku schodach”.

KLASA 3

„Dostaję duszności, męczę się i odczuwam kołatanie serca podczas wykonywania codziennych czynności (na przykład podczas chodzenia płaską ścieżką)”.

KLASA 4

„Czuję duszność w spoczynku i przez większość czasu nie mogę wyjść z domu. Nie mogę wykonywać żadnej czynności fizycznej bez ataku duszności, zmęczenia lub kołatania serca”.

☎ 01772 796542

f heart failure aware

🌐 www.pumpingmarvellous.org

▶ PMTVLive

🐦 @pumpinghearts

✉ hearts@pumpingmarvellous.org



ZIELONE – OBSERWUJ

Twoja masa ciała nie wzrosła / wzrosła o 4 lb/2 kg w ciągu 3 dni, ale zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami:



Nie odczuwasz większej duszności niż zwykle.



Twoje kostki nie są bardziej spuchnięte niż zwykle.



Wszystkie Twoje pozostałe schorzenia są pod kontrolą.



Twoja aktywność i mobilność jest taka, jak zwykle.



Stan zdrowia Twojego głównego opiekuna pozostaje bez zmian.

CO NALEŻY ZROBIĆ?

Nie ma potrzeby weryfikacji przez zespół specjalistów ds. niewydolności serca / lekarza ogólnego / pielęgniarkę ogólną poza regularnymi wizytami. Twój stan zdrowia powinien być jednak sprawdzany co najmniej dwa razy w roku.



DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI PACJENTÓW I OPIEKUNÓW – SKANUJ ZA POMOCĄ SWOJEGO URZĄDZENIA TUTAJ



POMARAŃCZOWE – ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ

Twoja masa ciała wzrosła / wzrosła o 4 lb/2 kg w ciągu 3 dni i/lub jedno z poniższych stwierdzeń jest prawdziwe:



Dostajesz większej zadyszki niż zwykle.



Twoje nogi są bardziej spuchnięte niż wcześniej.



W nocy masz trudności z oddychaniem lub do zanięcia potrzebujesz większej ilości poduszki.



Nie możesz być tak aktywny/aktywna, jak zwykle / jesteś trochę bardziej zmęczony/zmęczona, niż zwykle.



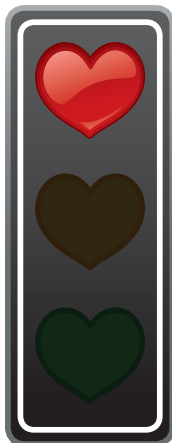
Dowolne z występujących u Ciebie schorzeń pogłębia się.



Stan zdrowia Twojego głównego opiekuna jest coraz poważniejszy i nie jest on w stanie opiekować się Tobą tak samo, jak wcześniej.

CO NALEŻY ZROBIĆ?

Wypróbuj proste środki, aby złagodzić występujące u Ciebie objawy i/lub rozważ wcześniejsze spotkanie z zespołem specjalistów zajmujących się niewydolnością serca / lekarzem ogólnym / pielęgniarką ogólną, jeśli uznasz to za konieczne.



CZERWONY – PODEJMIJ DZIAŁANIE

Jeśli w ciągu 3 dni objawy będą nadal się pogarszać lub jeśli wystąpi jakikolwiek z objawów wymienionych poniżej:



Występują u Ciebie objawy zakażenia i/lub bardzo źle się czujesz.



Straciłeś/Straciłaś przytomność.



Wszelkie inne występujące u Ciebie schorzenia nadal się pogłębiają.



Jesteś zagubiony/zagubiona, jeśli chodzi o przyjmowanie leków.



Dawka mojego leku została zmniejszona / Lek został odstawiony i nie jestem pewien/pewna, dlaczego / zespół zajmujący się niewydolnością serca o tym nie wie.



Nasila się występująca u Ciebie duszność lub obrzęk nóg lub nie jesteś w stanie być tak aktywny/aktywna, jak zwykle.



Nasila się występująca u Ciebie dławica piersiowa lub pojawiła się nowa.



Opiekun poważnie choruje / został przyjęty do szpitala i nie jest w stanie się Tobą opiekować.



Występowanie biegunki lub wymiotów trwało ponad 24 godziny.

CO NALEŻY ZROBIĆ?

Należy rozważyć zasięgnięcie pilnej porady lekarza pierwszego kontaktu lub eksperta ds. niewydolności serca. Jeśli czujesz się bardzo źle, zadzwoń pod numer **999**.