



*Szpital w Puszczykowie
Opieka, zaufanie, profesjonalizm*

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

„Edukacja pacjenta z przewlekłą niewydolnością serca”

Oddział Kardiologii

TEMAT: Edukacja pacjenta z przewlekłą niewydolnością serca

CEL DYDAKTYCZNY:

Zwiększenie wiedzy pacjenta w zakresie choroby

METODA DYDAKTYCZNA: bezpośrednia rozmowa pielęgniarki z pacjentem

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: informatory, broszury

<http://www.slabeserce.pl/>

PROWADZĄCY: pielęgniarki/pielęgniarze Oddziału Kardiologii

UCZESTNICZY: pacjenci z przewlekłą niewydolnością serca

MIEJSCE: Oddział Kardiologii

Najważniejsze zagadnienia w edukacji pacjenta:

1. Monitorowanie i rozpoznawanie zmian w zakresie objawów:

- duszności,
- osłabienia i łatwego męczenia się
- obrzęków,
- powiększenia obwodu brzucha i szybkiego wzrostu masy ciała,
- przyspieszenie pracy serca i zaburzeń rytmu ,
- wyniszczenia i utraty masy ciała.

2. Farmakoterapia:

- leki stosowane w leczeniu niewydolności serca
- działania niepożądane stosowanych leków
- przestrzeganie harmonogramu przyjmowania leków
- unikanie niektórych leków (m.in. dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych z grupy niesterydowych leków przeciwzapalnych np. ibuprofen).

3. Samokontrola:

- monitorowanie objawów oraz dokonywanie pomiarów celem szybkiego zaobserwowania objawów retencji płynów:
 - pomiar masy ciała (wzrost masy ciała > 2 kg w ciągu 3 dni świadczy o zaostrzeniu niewydolności serca)

- kontrola ciśnienia tętniczego i tętna.

4. Dieta i alkohol:

- unikanie nadmiernego przyjmowania płynów
- rozpoznawanie zmiany zapotrzebowania na płyny;
 - ograniczenie płynów do 1,5-2 l/dobę w zaostrzeniu choroby i u pacjentów z ciężką niewydolnością serca celem zmniejszenia objawów i zastojów
 - zwiększenie podaży płynów w okresie upałów, wymiotów
- zapobieganie niedożywieniu (monitorowanie masy ciała)
- zdrowe odżywianie- spożywać owoce i warzywa, produkty niskotłuszczowe, ryby, **unikać pokarmów tłustych**, napojów zawierających **cukier i kofeinę**,
- unikanie nadmiernego spożycia soli (6g/dobę), nie dosalać potraw, unikać słonej żywności konserwowanej, przetworzonego mięsa, wędzonych ryb, zamiast soli używać ziół (świeżych lub suszonych),
- unikanie spożycia alkoholu (zakaz w kardiomiopatii alkoholowej)
- **spożywanie od 4 do 5 posiłków dziennie w małych porcjach.**

5. Palenie tytoniu:

- **zaprzestanie palenia tytoniu**

6. Szczepienia

- **zalecane przeciwko grypie i pneumokokom**

7. Aktywność fizyczna:

- zaleca się regularną, umiarkowaną, codzienną aktywność fizyczną, dostosowaną do wydolności wysiłkowej i możliwości pacjenta
- wysiłek fizyczny nie jest wskazany w zaostrzeniu choroby, gdy duszność narasta i występuje **w spoczynku lub podczas minimalnego wysiłku.**