



Kotihoito-ohjeet

Sydämen vajaatoimintapotilaalle

Sydämen vajaatoiminnan syyt

Sydämen vajaatoiminnalla tarkoitetaan tilaa, jossa sydänlihas ei pysty pumppaamaan riittävästi verta elimistön tarpeisiin. Tällöin nestettä kertyy keuhkoihin ja mahdollisesti muualle elimistöön. Lisäksi suorituskyky laskee tehottoman verenkierron vuoksi.

Vajaatoiminta johtuu joko siitä, että sydämen pumppausteho on alentunut (ns. systolinen vajaatoiminta) tai että sydänlihas on paksuuntunut, jäykistynyt ja täyttyy huonosti (ns. diastolinen vajaatoiminta).

Tavallisimmat vajaatoiminnan syyt ovat verenpainetauti, sepelvaltimotauti ja sydämen läppien viat. Sydäninfarkti voi johtaa systoliseen vajaatoimintaan kammion vaurioitumisen vuoksi, kun taas hoitamaton verenpaine jäykistää sydäntä ja johtaa diastoliseen vajaatoimintaan. Läppävioista tavallisimmat ovat aorttaläpän ahtautuminen ja mitraali- eli hiippaläpän vuoto. Harvinaisempia vajaatoiminnan syitä ovat esim. erilaiset sydänlihassairaudet (kardiomyopatiat), sydänlihastulehdus ja sydänpussin sairaudet.

Vajaatoiminnan oireet

Vajaatoiminnan oireena **hengenahdistus** alkaa usein vähitellen. Oireen ilmaantuessa voi ajatella kunnon huonontuneen, koska oire tulee esiin kovassa ponnistelussa. Pahimmillaan hengenahdistus ilmaantuu jo levossakin. Vajaatoiminnalle on tyypillistä makuulla tuleva ahdistus. Epämääräinen uupumus on seurausta huonontuneesta sydämen pumppaustoiminnasta, koska sydän ei jaksaa lisätä tehoaan normaalilla tavalla, jolloin myös lihakset väsyvät helposti.

Elimistöön kertyy nestettä, mikä johtaa turvotusten kehittymiseen ja painonnousuun. Turvotuksen tunnistaa siitä, että sormella painaessa esim. sääriluun päältä ihoon jää kuoppa.

Muita oireita ovat mm. sykkeen nousu jo pienessä rasituksessa, erilaiset rytmihäiriöt, verenpaineen mataluudesta johtuva huimaus, turvotuksista johtuva ruokahaluttomuus ja öisin lisääntyvä virtsaamistarve. Nesteen kertyminen voi aiheuttaa myös ns. sydänyskää.

Kotihoito

Sydämen vajaatoiminnan hoidon tavoitteiden saavuttamiseen voi itse vaikuttaa noudattamalla tarkkaan hoito-ohjeita. Onnistunut hoito edellyttää lääkehoidon lisäksi elämäntapamuutoksia.

Sydämen vajaatoimintaa sairastavan elintapahoito

- Käytä säännöllisesti sinulle määrättyjä lääkkeitä, varsinkin nesteenpoistolääkettä.
- Mikäli sinulla on taipumus turvotukseen, käytä vuorokaudessa nesteitä korkeintaan 1,5-2,0 litraa.
- Syö suolatonta tai vähäsuolaista ruokaa.
- Liiku säännöllisesti ja maltillisesti oireiden sallimissa rajoissa, muista levätä välillä.
- Pidä painosi normaalilukemissa. Jos olet ylipainoinen, lisää maltillista liikuntaa ja syö ruokaa, joka sisältää nykyistä vähemmän energiaa.
- Seuraa painoasi säännöllisesti ja samana vuorokauden aikana, mieluiten aamuisin.
- Lopeta tupakointi, vältä myös ympäristön tupakansavua, sillä tupakointi nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta, ja on siten lisärasitus sydämelle.
- Käytä alkoholia vain harkiten, harvoin ja pieni määrä kerrallaan. Runsas alkoholin käyttö lisää nestekuormitusta ja johtaa rytmihäiriöihin.

Tulehdukset

Erilaiset tulehdukset voivat rasittaa sydäntä. Niiden ennaltaehkäisy ja nopea hoito vähentävät riskiä joutua sairaalaan. Vuosittain esiintyviä influenssatauteja vastaan on hyvä ottaa rokote omalla terveystasemalla. Potilaille, joilla on sydämen tekoläppä tai synnynnäinen sydänvika, tulee antaa ennen toimenpidettä antibioottia ehkäisemään bakteerien aiheuttamaa läppätulehdusta (endokardiittiprofylaksi). Kaikkein tärkeintä on huolehtia hampaiden kunnosta, eli vuosittainen hammastarkastus on tarpeen.

Sauna ja helle

- Saunoessa on syytä tunnustella vointia.
- Vajaatoiminnan oireet saattavat lievittyä saunan lempeissä löylyissä, mutta kuuma ja kova löyly voi aiheuttaa heikotusta ja huonoa oloa.
- Nopeita lämpötilan vaihteluja on syytä välttää, koska ne rasittavat sydäntä. Saunasta uimaan mennessäsi sinun kannattaa ensin vilvoitella.
- Kesällä helle rasittaa sydäntä, joten huomioi tämä liikkuesssa ja välttä kovia ponnistuksia.
- Iholta haihtuu hikoilun kautta helteellä enemmän nesteitä, joten lisänesteen nauttiminen (pari lasia nestettä päivän aikana) on suotavaa.



Ravitsemus

Vähemmän suolaa

Vajaatoimintaa sairastavan on tärkeää vähentää suolan saantia, koska suola pahentaa turvotusta ja lisää hengenahdistusta. Suola kohottaa myös verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa. Suomalaisesta ruoasta saa suolaa enemmän kuin suositellut enintään viisi grammaa vuorokaudessa, vaikka suolaa ei lisäisi purkista mihinkään ruokaan. Suolan voi korvata mausteilla, tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä tai sitruunan mehulla.

linkki: www.youtube.fi SYÖ HYVÄÄ, suolavideo

Rasvat

Kovan rasvan tilalle pehmeää rasvaa kuten öljyä. Kalaa olisi hyvä syödä 2 kertaa viikossa. **Huom. ei suolakalaa.**

Pienet ja terveelliset ateriat

Suuret ateriat lisäävät sydämen työtaakkaa. Sydämen vajaatoimintaa sairastavan kannattaa pienentää yksittäisten aterioiden kokoa ja syödä vastaavasti useammin.

Pääruokana on kasviksia, perunaa ja täysjyväviljatuotteita. Lihat ja kastikkeet ovat lisukkeita. Hedelmiä, kasviksia ja marjoja tulisi syödä ½ kiloa päivässä.



Lääkehoito

Sydämen vajaatoiminnan lääkehoidolla pyritään lievittämään oireita, helpottamaan sydämen työkuormaa, ehkäisemään sairauden etenemistä sekä parantamaan ennustetta.

Lääkehoito räätälöidään jokaiselle potilaalle yksilöllisesti ja se koostuu yleensä monesta lääkkeestä (ns. yhdistelmähoito).

Lääkkeet tulee ottaa säännöllisesti ohjeen mukaan. Esim. yötä vasten ei kannata ottaa nesteenpoistolääkettä.

Usein nesteenpoistolääke lisää virtsaamistarvetta siten, että arkielämä hankaloituu. Tällöin aamun nesteenpoistolääkkeen voi ottaa myöhemmin päivällä. Nesteenpoistolääkkeiden (esim. Furesis®) annosta voi ohjeen mukaan itse nostaa, jos vajaatoiminnan oireet pahenevat ja paino nousee.

Kivunhoito

- Sydämen vajaatoimintapotilaalle **turvallisia tulehduskipulääkkeitä** ovat **Panadol, Para-tabs** (parasetamoli) ja **Tramal** (tramadoli) tai **Panacod** (Parasetamoli, kodeiinifosfaattihemihydraatti)
- Muut tulehduskipulääkkeet hidastavat virtsaneritystä, jolloin neste alkaa kertyä elimistöön (Burana, Ibusal, Ibumetin, Ketorin, Ketomex).



Sosiaaliturva ja kuntoutus

Vajaatoimintaa sairastavia potilaita koskevat yleisimmin sairauspäiväraha, lääkekustannusten korvaukset, lääkekustannusten ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatot, matkakustannusten korvaukset ja hammashoito.

Kela järjestää kuntoutumiskursseja työkäisille sydämen vajaatoimintaa sairastaville. Kursseille haetaan Kelan kautta, ja sitä varten tarvitaan hoitavan lääkärin B-lausunto.

Liikunta

Liikuntaa tulee harrastaa päivittäin, tai ainakin 5 päivänä viikossa vähintään ½ tuntia kerrallaan. Liikunta parantaa verenkiertoa, vahvistaa lihaksia ja harjaannuttaa hengityselimistöä. Liikunnan teho on sopiva, jos se ei aiheuta hengenahdistusta ja elimistösi palautuu liikunnasta kahdessa tunnissa. Rasitus on sopivaa silloin, kun pystyy liikkuen puhumaan. Vähennä, kevennä tai vältä liikuntaa jos vajaatoimintaoireet pahenevat. Vältä liikuntaa heti ruokailun jälkeen. Sopivia liikuntamuotoja ovat mm. kävely, sauvakävely, voimistelu, pyöräily, hiihto ja uinti.

Oireiden paheneminen

Ota yhteyttä lääkäriin tai hoitajaan, jos

- hengenahdistus vaikeutuu tai
- painosi nousee yli kaksi kiloa parin vuorokauden aikana, eikä nesteenoistolääkkeen lisäys auta
- sinulle ilmaantuu täysin uusia sydänoireita (rintakipu, tykytys)
- tulehdustauti pitkittyy
- sykkeesi on pysyvästi yli 90/min.
- systolinen verenpaine eli yläpaine laskee esimerkiksi tasolle 90-100 mmHg ja siihen liittyy huimausta tai heikotusta
- diastolinen verenpaine eli alapaine on **toistuvasti** yli 90 mmHg.

Hoitoon hakeutuminen

- Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita aina 112!!!
 - Jos sinulla on rintakipua tai hengenahdistus ja nitrot käytössä, käy puoli-istuvaan asentoon ja ota nitro.
 - **Jos kipu tai hengenahdistus ei helpota, soita hätäkeskukseen 112.**
 - Ambulanssia odotellessa voit pureskella **Asperin® 500mg**.
 - **Omalla autolla ei saa ajaa, koska sydäntapahtumiin liittyy vakavien rytmihäiriöiden vaara!**
-

Omaseuranta kotona

Kotona nestelistan tekeminen on aluksi paikallaan. Vaikka noudattaa ohjeita tarkasti, voi elimistöön kertyä nestettä siitä huolimatta ja hoitoon hakeutuminen voi tulla ajankohtaiseksi.

Janon tunteen lievittäminen

- Janon tunnetta voit lievittää nauttimalla nesteet viileänä ja käyttämällä sitruunaa syljenerityksen lisäämiseksi.
- Kostuta suuta pienillä nestemäärillä tai huuhtelee suu vedellä nielemättä sitä.
- Voit imeskellä myös sokerittomia pastilleja tai kokeile apteekista saatavia suunkostutussuihkeita tai -tabletteja.
- Kokeile myös jääkuutioita, jotka tosin sisältävät myös nestettä.



NESTELISTA – OHJE POTILAALLE

Kotihoito-ohjeet

Merkitään KAIKKI klo 6 – klo 6 välillä nautitut nesteet.

- Kaikki juomat; vesi, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat, maito, piimä, kaikki alkoholijuomat (olut, siideri, viini, viina).
- Velli, marjakeitot, marjakiisselit, viili, jogurtti ja jäätelö merkitään kokonaan nesteeksi. Toisin sanoen kaikki mitä lusikalla syödään tai juodaan mukista.
- Puuroista nestelistaan merkitään ruoanvalmistukseen käytettävä nestemäärä (3 dl puurosta merkitään 2 dl nestettä). Keittoruuista merkitään nesteen osuus, joka on noin puolet. Soseutetut keitot lasketaan kokonaan nesteeksi.
- Kokonaisina syötyjen vihannesten, hedelmien ja marjojen sisältämää nestettä ei tarvitse merkitä, koska niiden sisältämän nesteen määrä on pieni.

NIMI: _____ PVM: _____

VUOROKAUDEN NESTERAJOITE TAI TAVOITE: _____

KLO	RUUAN TAI JUOMAN LAATU (ml)	JOSTA NAUTITTU (ml)



Painontarkkailu – ohje potilaalle

Kotihoito-ohjeet

Punnitse itsesi joka aamu virtsaamisen jälkeen, ennen pukeutumista ja syömistä ja juomista.

- Merkitse paino ylös omaseurantataulukkoon, esim. päiväyriin reunaan tai erilliseen painonseurantavihkoon.
- **Tavoitepainosi on _____**
- Jos painosi nousee yli 2 kg kolmessa vuorokaudessa tai 5 kg viikossa, on nestettä kertynyt elimistöösi liikaa. Tällöin on syytä tarkistaa lääkitystäsi. Huomioi, että painosi voi nousta myös pidemmän ajan sisällä, jolloin **painonseuranta** muistuttaa ylimääräisen nesteen kertymisestä. Muista päivittää tavoitepainosi lääkärin kanssa, jos ravitsemustilasi muuttuu.
- Mikäli painosi nousee, toimi seuraavasti:



POTILASOHJE NESTEENPOISTOLÄÄKKEEN KÄYTÖSTÄ SYDÄMEN VAJAATOIMINNASSA

Kotihoito-ohjeet

- Sydämen vajaatoiminnan yhteydessä elimistöön voi kertyä nestettä.
- Nesteenpoistolääke auttaa nestettä poistumaan elimistöstänne ja helpottaa oireitanne.
- Teille on määrätty nesteenpoistolääke nimeltä: _____
- Lääkkeen säännöllinen annos on:

- Useimmiten nesteenpoistolääke on tarkoitettu otettavaksi kerran päivässä.
- Jos lääke on määrätty otettavaksi useita kertoja päivässä, ottakaa vuorokauden ensimmäinen annos aamulla herättyänne ja viimeinen annos iltapäivällä esimerkiksi klo 16 mennessä. Näin virtsaamistarve ei häiritse yöunta.
- Jos teillä on jokin meno ja wc:hen pääseminen on hankalaa, voitte siirtää lääkkeen ottoa parilla tunnilla ja ottaa sen heti, kun se on mahdollista.
- Nesterajoituksesta, suolarajoituksesta ja nesteenpoistolääkkeestä huolimatta saattaa käydä niin, että päivittäisten punnitusten yhteydessä huomaatte painonne

- nousevan ja turvotusten kertyvän elimistöönne. Tällöin voitte ottaa ylimääräisen annoksen nesteenpoistolääkettä seuraavan lääkärin määräämän ohjeen mukaan.
- PAINOTAVOITTEENNE ON: _____ kg
- JOS PAINONNE NOUSEE _____ kg/vrk tai _____ kg/viikko,
- toimikaa seuraavan ohjeen mukaan:

- JOS PAINONNE EI LASKE TAVOITETASOLLE LÄÄKELISÄYKSESTÄ HUOLIMATTA MUUTAMASSA PÄIVÄSSÄ, TAI TEILLE ILMAANTUU MUITA OIREITA OTTAKAA YHTEYTTÄ HOITAVAAN TAHOON.



Sydämen vajaatoimintapotilaan omahoito-ohje: Miten hoidan itseäni?

<p>Kaikki ok: ei hengenahdistusta ei turvotuksia ei painonnousua ei rintakipua ei vaikeuksia selviytyä oman suoritus- tason mukaisesta rasituksesta</p>	<p>Oireesi ovat hallinnassa:</p> <ul style="list-style-type: none">• jatka lääkitystä ohjeiden mukaisesti• jatka päivittäistä painonseurainta• jatka vähäsuolaista ruokavaliota• käy sovitusti kontrolleissa lääkärin, sairaanhoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolla
<p>Varoitusmerkkejä ilmassa: päivittäisessä punnituksessa huomaat painon nousseen viimeisen kolmen päivän aikana 2kg turvotuksia jaloissa hengenahdistus lisääntyy kuiva, hakkaava yskä; erityisesti yöaikaan nukkuminen hankalaa, joudut kasaamaan ylimääräisiä tyynyjä pään alle saadaksesi nukuttua uusia rytmihäiriötuntemuksia arkielämää haittaava huimaus epätavallisia tuntemuksia, joista olet huolissasi</p>	<p>Tilanteessa saattaa olla tapahtumassa jotain, jonka vuoksi lääkitystä on syytä tarkistaa. Ota yhteyttä hoitopaikkaasi! Keskussairaalasta kotiutuessasi 3 kuukauden ajan voit ottaa yhteyttä kardiologian poliklinikan vajaatoimintahoitajaan puhelin: 040 651 3161 ma-pe klo 10-12</p> <p>3 kuukauden jälkeen hoitovastuu on hyvinvointiasemilla. Ottakaa yhteyttä omalle terveys/hyvinvointiasemalle</p> <p>Tilanteen varhainen havaitseminen ja siihen nopea puuttuminen parantavat ennustetta ja auttaa taas tilanteesta toipumista.</p>
<p>Seis! voimakas, äkillinen hengenahdistus, joka ei helpota levossa rintakipua, joka ei helpota levossa tai Nitrolla nukkuminen onnistuu vain istuma-asennossa hengenahdistuksen vuoksi</p>	<p>Tilanteessa on tapahtumassa jotain, mikä vaatii mahdollisesti lääkärin hoitoa.</p> <p>Ota välittömästi yhteys lääkäriisi tai päivystykseen.</p> <p>Soita tarvittaessa yleiseen hätänumeroon 112. Älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan.</p> <p>Älä lähde ensiapuun omalla autolla.</p>



Muistiinpanoja





eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi

Keskussairaalaan kotiutuessasi 3 kuukauden ajan voit ottaa yhteyttä kardiologian poliklinikan vajaatoimintahoitajaan puhelin: **040 651 3161 ma-pe klo 10-12**

3 kuukauden jälkeen hoitovastuu on hyvinvointiasemilla. Ottakaa yhteyttä omalle terveystoiminta/hyvinvointiasemalle

2/2017

Sydänsairauksien ja sisätautien osasto A2

05 352 5232

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta

www.eksote.fi