

Δ. Ζώντας με την καρδιακή ανεπάρκεια

1. Ζώντας με την καρδιακή ανεπάρκεια

Αν και η καρδιακή ανεπάρκεια συνήθως δεν μπορεί να θεραπευτεί, υπάρχουν πολλά πρακτικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας ώστε να συνεχίσετε να απολαμβάνετε τη ζωή.

Με σωστή φροντίδα και υποστήριξη, η καρδιακή ανεπάρκεια δεν θα πρέπει να σας εμποδίζει να κάνετε τα περισσότερα από τα πράγματα που θέλετε, εφόσον γνωρίζετε τα όριά σας.

Η μελλοντική σας υγεία εξαρτάται από το πόσο καλά λειτουργεί η καρδιά σας και πόσο καλά ανταποκρίνεται στη θεραπεία. Αλλά εξαρτάται επίσης από εσάς. Το πόσο καλά συνεργάζεστε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για να ελέγξετε τα συμπτώματά σας και πόσο καλά ακολουθείτε το σχέδιο θεραπείας σας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στο αποτέλεσμα σας.

Σε αυτή την ενότητα εξετάζουμε συγκεκριμένες πτυχές της ζωής σας που μπορεί να επηρεαστούν από την καρδιακή ανεπάρκεια και εξετάζουμε τα πρακτικά μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να διαχειριστείτε την κατάστασή σας. Κάντε κλικ σε οποιονδήποτε από τους συνδέσμους στα αριστερά για να μάθετε περισσότερα.

Για πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της καρδιακής ανεπάρκειας, δείτε τις ενότητες [Τι μπορεί να κάνει ο γιατρός σας για την καρδιακή ανεπάρκεια;](#) και [Τι μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε την καρδιακή ανεπάρκειά σας;](#)

2. Τρόπος ζωής

Πολλοί άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια συνεχίζουν να ζουν ενεργά και να έχουν μια γεμάτη ζωή, καθώς έχουν μάθει να φροντίζουν καλά τους εαυτούς τους. Η ανάληψη ενεργού ρόλου στη διαχείριση της δικής σας κατάστασης, μαζί με την καλή υποστήριξη, συμβάλλουν στη σταθεροποίηση και τον έλεγχο της καρδιακής ανεπάρκειας.

Αν μάθετε πώς να κάνετε θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, σε τομείς όπως η διατροφή, η άσκηση και η διακοπή του καπνίσματος, θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τα συμπτώματά σας, να αποτρέψετε την πρόοδο της καρδιακής ανεπάρκειας και να βελτιώσετε την ποιότητα της καθημερινής σας ζωής.

Κάντε κλικ σε οποιονδήποτε από τους παρακάτω συνδέσμους για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν αυτοί οι παράγοντες του τρόπου ζωής σας στην καρδιακή ανεπάρκεια και για να βρείτε μερικά ασφαλή και πρακτικά μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να βελτιώσετε το πως αισθάνεστε και να διατηρήσετε ένα δραστήριο τρόπο ζωής.

- Διατροφή (Δες προηγούμενη ενότητα)
- Άσκηση (Δες προηγούμενη ενότητα)
- Τεχνικές για εξοικονόμηση ενέργειας
- Κάπνισμα (Δες προηγούμενη ενότητα)

Τεχνικές συντήρησης ενέργειας

Καθώς γίνεστε πιο δραστήριοι, θα παρατηρήσετε ότι θα έχετε περισσότερη ενέργεια για δραστηριότητες στο σπίτι, χόμπι και άλλα είδη αναψυχής. Παρόλο που το να μένετε δραστήριος είναι καλό, ίσως να δυσκολεύεστε να το κάνετε όσο και πριν. Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε περισσότερα:

- Προβλέψτε χρονικές περιόδους ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Μην περιμένετε μέχρι να εξαντληθείτε για να ξεκουραστείτε. Εναλλάσσετε τις περιόδους ανάπαυσης με δραστηριότητες, ώστε να μπορείτε να κάνετε περισσότερα.
- Χρησιμοποιήστε αργές και ομαλές κινήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Η βιασύνη αυξάνει την κόπωση και την ταλαιπωρία.
- Αποφύγετε δραστηριότητες για τις οποίες θα πρέπει να δαπανάτε πολλή ενέργεια με γρήγορο ρυθμό.
- Διατηρείτε καλή στάση σώματος.
- Αποφύγετε τις δραστηριότητες όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός ή πολύ κρύος, ή αμέσως μετά το γεύμα.

Εάν υπάρχει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα που θέλετε να κάνετε σε μια συγκεκριμένη ημέρα, σχεδιάστε την εκ των προτέρων και προγραμματίστε την για ένα χρονικό διάστημα που συνήθως αισθάνεστε ότι είστε στα καλύτερά σας. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται πιο ενεργητικοί το πρωί, αλλά άλλοι αισθάνονται στα καλύτερά τους το απόγευμα. Ακούτε το σώμα σας για να μάθετε πότε πρέπει να κάνετε μια απαιτητική δραστηριότητα.

Εάν κάνετε καθημερινές δραστηριότητες με τρόπους που εξοικονομούν ενέργεια, θα είστε σε θέση να κάνετε περισσότερα. Δοκιμάστε τις ακόλουθες τεχνικές για να εξοικονομήσετε ενέργεια:

- Τραβάτε βαριά αντικείμενα αντί να τα σπρώχνετε.
- Τοποθετήστε ένα ψηλό σκαμνί ή μια καρέκλα στην κουζίνα, ώστε εάν κουραστείτε να μπορείτε να καθίσετε ενώ προετοιμάζετε φαγητό ή καθαρίζετε.
- Εάν στέκεστε ενώ κάνετε μια δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι εργάζεστε μέχρι το επίπεδο της μέσης σας, έτσι ώστε να μην χρειαστεί να φτάσετε πάρα πολύ ψηλά ή να σκύψετε υπερβολικά.
- Τοποθετήστε τυχόν βαριά αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνά μέχρι το επίπεδο της μέσης σας. Για παράδειγμα, στην κουζίνα, τοποθετήστε πιάτα και βαριές κατσαρόλες ή τηγάνια σε ράφια που βρίσκονται στο επίπεδο της μέσης σας.
- Εάν έχετε σκάλες στο σπίτι σας, οργανώστε τη ζωή σας με τέτοιο τρόπο που να μην χρειάζεται να τις ανεβοκατεβαίνετε συχνά.

3. Ταξίδια

Μερικοί άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια διαπιστώνουν ότι μπορεί να γίνουν πιο απρόθυμοι να ταξιδέψουν ή να πάνε για διακοπές λόγω της κατάστασής τους. Το να ταξιδέψετε, να βρεθείτε σε άγνωστο περιβάλλον και να αλλάξετε τη ρουτίνα σας μπορεί να προκαλέσει άγχος σε εσάς ή στον φροντιστή σας. Ωστόσο, εάν είστε καλά προετοιμασμένοι και οργανωμένοι, δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο δεν θα πρέπει να είστε σε θέση να συνεχίσετε να ταξιδεύετε με ασφάλεια εάν επιθυμείτε.

Αεροπορικά ταξίδια

Τα αεροπορικά ταξίδια συνήθως δεν είναι πρόβλημα για ανθρώπους που υποφέρουν από καρδιακή ανεπάρκεια, παρότι τα επίπεδα οξυγόνου είναι ελαφρώς πιο χαμηλά - ακόμη και στις συμπιεσμένες καμπίνες των εμπορικών αεροσκαφών. Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι μερικές φορές μπορεί να χρειαστούν συμπληρωματική παροχή οξυγόνου κατά τη διάρκεια της πτήσης. Γενικά, αν η καρδιακή ανεπάρκειά σας είναι ελεγχόμενη και σταθερή, δεν θα πρέπει να αντιμετωπίσετε δυσκολίες με ελαφρές μειώσεις στην παροχή οξυγόνου σε αεροσκάφος, δεδομένου ότι τα συμπτώματά σας είναι σταθερά προτού ταξιδέψετε. Αν αντιμετωπίσετε νέα, ή κάποια από τα υφιστάμενα συμπτώματά σας χειροτερέψουν, όπως για παράδειγμα αυξανόμενη δύσπνοια ή πρόσφατη αύξηση βάρους, θα πρέπει να συζητήσετε τα σχέδια ταξιδιού σας με τον γιατρό σας.

Σε μερικές σπάνιες περιπτώσεις, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει συμπληρωματική λήψη οξυγόνου για την πτήση σας, οπότε βεβαιωθείτε ότι θα επικοινωνήσετε με την αεροπορική εταιρεία με την οποία πετάτε πριν από το ταξίδι σας, ώστε να μπορείτε να ελέγξετε την πολιτική τους σχετικά με τη χρήση φιαλών οξυγόνου και να κάνετε τις απαραίτητες ρυθμίσεις.

Εάν υποβληθήκατε σε εμφύτευση συσκευής (**βηματοδότη, (ΘΚΕ), ΕΚΑ**) τότε πιθανότατα θα εντοπιστεί από τα μηχανήματα ασφαλείας. Θα πρέπει να ενημερώσετε το προσωπικό ασφαλείας εκ των προτέρων. Ο έλεγχος ασφαλείας και η αεροπορική μετακίνηση δεν θα επηρεάσουν τη λειτουργία της συσκευής σας. Οι συσκευές χρησιμοποιούν τυπική τεχνολογία και θα είναι εφικτό να ελεγχθεί η συσκευή σας στις περισσότερες περιοχές του κόσμου, εάν απαιτείται.

Το να μένετε καθισμένοι για μεγάλες χρονικές περιόδους σε στενές θέσεις σε αεροσκάφη οδηγεί συχνά σε πρησμένους αστραγάλους και μερικές φορές σε μυϊκές κράμπες. Το τακτικό τέντωμα και οι ασκήσεις κινητικότητας μπορούν να σας βοηθήσουν, όπως επίσης και το να περπατάτε πάνω κάτω στην καμπίνα και ενώ περιμένετε στα αεροδρόμια.

Προσπαθήστε να αποφύγετε το αλκοόλ και βεβαιωθείτε ότι πίνετε αρκετό νερό. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να φοράτε κάλτσες στήριξης μέχρι το ύψος

του γονάτου κατά τη διάρκεια της πτήσης για την πρόληψη δημιουργίας θρόμβων αίματος (φλεβίτιδα).

Λήψη φαρμάκων στις διακοπές

Κατάλογος είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε να παίρνετε όλα τα φάρμακά σας μαζί σας στις διακοπές και ότι παίρνετε αρκετά για τη διάρκεια της διαμονής σας συν 2 ημέρες σε περίπτωση καθυστέρησης / ακυρώσεων της πτήσης. Είναι καλή ιδέα να φέρετε μία ενημερωμένη λίστα όλων των φαρμάκων σας κάθε φορά σε περίπτωση που τα χάσετε. Κρατήστε τη λίστα ξεχωριστή από τα φάρμακά σας και βεβαιωθείτε ότι περιέχει και τα δύο και με τη γενική (επιστημονική) ονομασία και την εμπορική ονομασία κάθε φαρμάκου, καθώς η εμπορική ονομασία μπορεί να διαφέρει από χώρα σε χώρα.

Πάρτε τα φάρμακα στις χειραποσκευές σας για να αποφύγετε την περίπτωση απώλειας ή καθυστέρησης παραλαβής των αποσκευών σας. Αν ανησυχείτε ότι αυτό μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αεροπορική εταιρεία πριν πετάξετε για να μάθετε την πολιτική της. Ενώ βρίσκεστε σε διακοπές μπορεί να αλλάξετε την κανονική καθημερινή σας ρουτίνα, οπότε *it's possible that you may miss a dose of your medicine. You shouldn't worry unduly about this but try to get back onto your treatment regimen as soon as possible.* DON'T πάρτε διπλή δόση οποιουδήποτε φαρμάκου για να αναπληρώσετε μια χαμένη δόση, καθώς αυτό θα μπορούσε ενδεχομένως να είναι πιο επιβλαβές από το να παραλείψετε μια δόση. Όταν ταξιδεύετε σε διαφορετικές ζώνες ώρας, πρέπει να πάρετε τα φάρμακά σας μετά την άφιξή σας στην τοπική ώρα.

Τήρηση της διατροφής στις διακοπές

Μπορεί να μην είναι δυνατόν να ακολουθήσετε εντελώς τη συνήθη διατροφή σας όταν ταξιδεύετε ή είστε σε διακοπές, ειδικά εάν βρίσκεστε στο εξωτερικό. Μια βραχυπρόθεσμη αλλαγή στη διατροφή σας δεν θα πρέπει να έχει πολύ μεγάλη επίδραση στην κατάστασή σας, εφόσον κάνετε λογικές επιλογές και εξακολουθείτε να περιορίζετε την ημερήσια πρόσληψη αλατιού. Προσπαθήστε να αποφύγετε πολύ αλμυρές σούπες, σάλτσες, επεξεργασμένα κρέατα και τυριά και περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ, για παράδειγμα.

Φυσικά μπορείτε πάντα να παίρνετε στα ταξίδια σας ορισμένα τρόφιμα, αν αυτό είναι εφικτό και θα σας κάνει να νιώσετε πιο άνετα. Εάν παίρνετε τρόφιμα στο εξωτερικό, καλό θα ήταν να ελέγξετε τι δικαιούστε και τι δεν δικαιούστε να περάσετε από τον έλεγχο, επικοινωνώντας με την αεροπορική εταιρεία με την οποία θα ταξιδέψετε ή μιλώντας με ένα αξιόπιστο πρακτορείο ταξιδίων.

Εάν θα ταξιδέψετε σε μια πολύ ζεστή χώρα, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η θερμότητα μπορεί να επιβαρύνει το σώμα σας, προκαλώντας κούραση γρήγορα, ενώ μπορεί και να αισθάνεστε περισσότερη δίψα από ό, τι συνήθως. Εάν κάνετε οποιοσδήποτε αλλαγές στην ποσότητα υγρών που καταναλώνετε ή στα διουρητικά φάρμακά σας, φροντίστε να παρακολουθείτε τα

συμπτώματά σας και να αναζητήσετε επαγγελματικές συμβουλές εάν δεν είστε σίγουροι για το τι πρέπει να κάνετε.

Αντιμετώπιση της διάρροιας

Μερικοί άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια ελέγχουν την ποσότητα υγρών που καταναλώνουν για να ελαχιστοποιήσουν **την κατακράτηση υγρών** που συμβαίνει συχνά σε περιπτώσεις καρδιακής ανεπάρκειας. Ωστόσο, αν κατά τη διάρκεια των ταξιδιών σας έχετε διάρροια, το σώμα σας μπορεί να απολέσει περισσότερο υγρό από το φυσιολογικό και υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε περισσότερα υγρά από το συνηθισμένο, καθώς η αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας. Τα φάρμακα για τον έλεγχο της διάρροιας είναι συνήθως ασφαλή και αποτελεσματικά, αλλά φροντίστε να αναφέρετε στον φαρμακοποιό ότι υποφέρετε από καρδιακή ανεπάρκεια και να του δώσετε λεπτομέρειες για τα φάρμακα που παίρνετε κάθε μέρα. Η διάρροια ή ο εμετός μπορούν επίσης να επηρεάσουν πόσο καλά απορροφούνται τα δισκία καρδιακής ανεπάρκειας από το σώμα σας, και να επιδεινώσουν τα συμπτώματα. Εάν χάσετε υπερβολική ποσότητα υγρών, ίσως χρειαστεί να σταματήσετε να παίρνετε κάποια από τα φάρμακά σας, όπως διουρητικά και αγγειοδιασταλτικά. Θα πρέπει να το συζητήσετε με τον γιατρό σας.

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης στις διακοπές

Είναι σημαντικό να έχετε επαρκή ποσότητα φαρμάκων μαζί σας όταν πηγαίνετε για διακοπές. Κατά συνέπεια, εάν προκύψει έκτακτη ανάγκη και πρέπει να επισκεφθείτε γιατρό, μπορείτε να δείξετε τη λίστα σας στον γιατρό που θα σας αναλάβει. Να έχετε αυτή τη λίστα άμεσα διαθέσιμη κατά τη διάρκεια των διακοπών σας.

Είναι επίσης χρήσιμο να έχετε τον τηλεφωνικό αριθμό εργασίας του παθολόγου ή του καρδιολόγου που σας φροντίζει σε περίπτωση που ο τοπικός γιατρός θα ήθελε να συζητήσει μαζί τους την κατάστασή σας ή θα χρειαστεί περισσότερες πληροφορίες.

Θα πρέπει πάντα να έχετε ασφάλιση ταξιδιού, συμπεριλαμβανομένης της κάλυψης υγείας, όταν ταξιδεύετε σε οποιαδήποτε απόσταση ή πηγαίνετε για διακοπές. Όταν κάνετε ασφάλιση, βεβαιωθείτε ότι είστε ξεκάθαροι για το τι καλύπτεται από το ασφαλιστήριο συμβόλαιο σχετικά με την ιατρική περίθαλψη και τι θα χρειαστεί να κάνετε εάν χρειάζεστε έκτακτη ιατρική βοήθεια ενώ βρίσκεστε μακριά. Σημειώστε τους αριθμούς τηλεφώνου τους οποίους θα πρέπει να καλέσετε και τους αριθμούς πολιτικής που θα πρέπει να αναφέρετε.

Υπάρχει μια Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Υγείας (EHIC) που είναι πολύ χρήσιμη για τους πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης που ταξιδεύουν στην Ευρώπη. Ενώ η EHIC δεν υποκαθιστά την ασφάλιση, παρέχει στους πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ιατροφαρμακευτική περίθαλψη δωρεάν ή με μειωμένο κόστος, ενώ βρίσκονται σε χώρα του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ).

Πάνω από 60 εκατομμύρια πολίτες της ΕΕ έχουν ήδη εκδώσει την κάρτα. Ορισμένες χώρες ενσωματώνουν την ευρωπαϊκή κάρτα στην πίσω όψη μιας εθνικής κάρτας και άλλες εκδίδουν ξεχωριστές κάρτες. Μπορείτε να προμηθευτείτε την κάρτα σας από το τοπικό γραφείο κοινωνικής ασφάλισης ή ασφάλισης ασθενείας, ενώ αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την [ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλισης Υγείας](#).

Υπό κανονικές συνθήκες η EHIC ισχύει για τρία έως πέντε χρόνια και καλύπτει κάθε ιατρική περίθαλψη που καθίσταται αναγκαία κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας, λόγω είτε ασθένειας είτε ατυχήματος. Καλύπτει επίσης κάθε θεραπεία που χρειάζεστε για μια χρόνια πάθηση, όπως η καρδιακή ανεπάρκεια. Η κάρτα παρέχει πρόσβαση μόνο σε κρατική ιατρική περίθαλψη.

4. Εργασία

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να αντιμετωπιστεί και να ελεγχθεί επαρκώς, επιτρέποντάς σας να συνεχίσετε να εργάζεστε με πλήρη ή μερική απασχόληση. Ο προσδιορισμός της ιδιαίτερης κατάστασής σας θα εξαρτηθεί από την αιτία και τη σοβαρότητα της καρδιακής ανεπάρκειάς σας, καθώς και τις απαιτήσεις της εργασίας σας. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε το κατάλληλο επίπεδο εργασίας που μπορείτε να κάνετε.

Μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τις ώρες εργασίας σας ή άλλες κοπιαστικές δραστηριότητες. Εάν αισθάνεστε ότι μειώνεται η ικανότητά σας να κάνετε τη δουλειά σας, συζητήστε το με τον γιατρό σας για την περίπτωση που χρειάζεται αλλαγή της φαρμακευτικής αγωγής ή/και με τον εργοδότη σας, για να δείτε αν μπορείτε να κάνετε κάποια άλλη εργασία.

5. Εμβολιασμοί

Η φροντίδα για τον εαυτό σας όταν έχετε καρδιακή ανεπάρκεια είναι κυρίως το να μένετε όσο το δυνατόν πιο υγιείς. Ένας τρόπος να παραμείνετε καλά είναι να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων του αναπνευστικού όπως η γρίπη ή η πνευμονία, καθώς τα αναπνευστικά προβλήματα μπορούν να επιδεινώσουν την καρδιακή ανεπάρκεια.

Είναι διαθέσιμα ασφαλή εμβόλια που μπορούν να παρέχουν ανοσία έναντι της **γρίπης** και της **πνευμονίας**. Θα πρέπει να συζητήσετε την ύπαρξη αυτών των εμβολίων με τη νοσοκόμα ή τον γιατρό σας, οι οποίοι θα μπορούν να σας δώσουν λεπτομερείς συμβουλές.

Όταν ταξιδεύετε, ο ταξιδιωτικός σας πράκτορας θα σας συμβουλεύσει σχετικά με τους εμβολιασμούς ή τα φάρμακα, όπως για παράδειγμα δισκία ελονοσίας, που ενδέχεται να απαιτούνται ανάλογα με τον προορισμό σας.

Εάν παίρνετε **αντιπηκτικά** φάρμακα, ο γιατρός ή η νοσοκόμα μπορεί να σας συμβουλεύσουν για ένα διαφορετικό πρόγραμμα εμβολιασμού, το οποίο μπορεί να χρειαστεί να ξεκινήσει νωρίτερα από το συνηθισμένο πρόγραμμα εμβολιασμού.

6. Σχέσεις

Τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια δεν χρειάζεται μόνο να αντιμετωπίσουν τους σωματικούς περιορισμούς της καρδιακής ανεπάρκειας, αλλά και τα συναισθηματικά θέματα που μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή τους καθώς και όσους βρίσκονται κοντά τους.

Η γνώση ότι πάσχετε από μια σοβαρή κατάσταση όπως η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί αρχικά να προκαλέσει συναισθήματα άγχους, θυμού ή κατάθλιψης και αυτά τα συναισθήματα μπορεί να τα μοιράζεστε, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, ο/η σύζυγός σας ή ο/η σύντροφός σας, τα μέλη της οικογένειας και οι στενοί φίλοι σας. Αυτά τα συναισθήματα θα πρέπει να υποχωρούν καθώς αρχίζετε να αποδέχεστε τη διάγνωση, να αναλαμβάνετε τον έλεγχο των θεμάτων που αφορούν την υγεία σας και να κάνετε θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας. Ωστόσο, οι σχέσεις σας ίσως χρειαστεί να αλλάξουν για να διευκολυνθούν αυτές οι αλλαγές.

Αυτή η ενότητα εξετάζει τις αλλαγές που μπορεί να συμβούν στις σχέσεις σας μετά από μια διάγνωση καρδιακής ανεπάρκειας, τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης αυτών των αλλαγών και το πώς να μιλήσετε για την κατάστασή σας με τους κοντινότερούς σας ανθρώπους.

Συζήτηση με την οικογένειά σας για την καρδιακή ανεπάρκεια

Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε να παίρνετε όλα τα φάρμακα στις διακοπές σας και να έχετε αρκετό απόθεμα για τη διάρκεια της διαμονής σας συν 2 ημέρες για την περίπτωση καθυστέρησης/ακυρώσεων πτήσεων. Είναι καλή ιδέα να έχετε μαζί σας ένα ενημερωμένο κατάλογο των φαρμάκων σας, σε περίπτωση που τα χάσετε. Κρατήστε ξεχωριστά τον κατάλογο από τα φάρμακα, και διασφαλίστε ότι περιέχει τόσο τη γενική (επιστημονική) ονομασία και την εμπορική ονομασία κάθε φαρμάκου, καθώς η εμπορική ονομασία μπορεί να διαφέρει από χώρα σε χώρα.

Ενώ βρίσκεστε σε διακοπές μπορεί να αλλάξετε την καθημερινή σας ρουτίνα, οπότε είναι πιθανόν να χάσετε μια δόση του φαρμάκου σας. Δεν θα πρέπει να ανησυχήσετε υπερβολικά γι' αυτό, αλλά θα πρέπει να προσπαθήσετε να επιστρέψετε πίσω στο κανονικό καθεστώς της θεραπείας σας το συντομότερο δυνατό. ΜΗΝ πάρετε διπλή δόση οποιουδήποτε φαρμάκου για να αναπληρώσετε μια χαμένη δόση, καθώς αυτό θα μπορούσε ενδεχομένως να είναι πιο επιβλαβές από το να παραλείψετε μια δόση:

- Καθώς μαθαίνετε περισσότερα για την καρδιακή ανεπάρκεια θα μπορείτε να ενημερώνετε και αυτούς
- Ενημερώστε την οικογένειά σας για τον καλύτερο τρόπο με τον οποίο μπορούν να σας παρέχουν συναισθηματική και ηθική υποστήριξη
- Ζητήστε την βοήθειά τους σε σχέση με πτυχές των προβλημάτων της ιατρικής σας περίθαλψης, για παράδειγμα βοηθώντας με την φαρμακευτική αγωγή σας ή τη μέτρηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής σας πίεσης

- Εξετάστε τρόπους με τους οποίους εσείς και η οικογένειά σας μπορείτε να κάνετε δραστηριότητες μαζί, για παράδειγμα:
- να είστε ανοικτοί σε οικογενειακές βόλτες με ρεαλιστικά επίπεδα δραστηριότητας
- ετοιμάστε υγιεινά γεύματα μαζί
- ενθαρρύνετε άλλα μέλη της οικογένειας να κάνουν τις ίδιες θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, καθώς αυτό μπορεί να μειώσει τον δικό τους κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.
- Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη της οικογένειας γνωρίζουν ότι θα δεχτείτε βοήθεια, αλλά ότι θέλετε να παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητοι. Τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να έχουν ορισμένους σωματικούς περιορισμούς, αλλά πρέπει να παραμείνουν δραστήρια και να ασκούνται σε μέτρια ένταση. Αυτό αποτελεί ουσιαστικό μέρος του προγράμματος θεραπείας σας.
- Εξερευνήστε αυτόν τον ιστότοπο μαζί με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας.

Σεξ και καρδιακή ανεπάρκεια

Πολλοί άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια δεν είναι σίγουροι αν πρέπει να κάνουν σεξ λόγω της κατάστασής τους και μπορεί να αισθάνονται αμηχανία να θέσουν αυτή την ερώτηση στον γιατρό ή τη νοσοκόμα τους. Τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια μπορούν να συνεχίσουν να απολαμβάνουν σεξουαλικές σχέσεις όταν τα συμπτώματά τους είναι υπό έλεγχο.

Όπως και με οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, δεν θα πρέπει να κάνετε σεξ εάν νιώθετε άρρωστοι, έχετε δύσπνοια, ή νιώθετε πόνο στο στήθος. Μπορεί να νιώσετε πιο άνετα και να έχετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση αν δοκιμάσετε τα παρακάτω:

- Επιλέξτε να κάνετε σεξ όταν είστε ξεκούραστοι, χαλαροί και χωρίς να νιώθετε οποιαδήποτε πίεση
- Αποφύγετε το σεξ αμέσως (περίπου 1 ώρα) μετά από ένα μεγάλο γεύμα ή αφού καταναλώσετε υπερβολική ποσότητα αλκοόλ
- Κάντε σεξ σε ένα άνετο, οικείο δωμάτιο που δεν είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο και όπου δεν θα υπάρχει περίπτωση να σας διακόψουν
- Χρησιμοποιήστε το ερωτικό παιχνίδι ως περίοδο προθέρμανσης για να βοηθήσετε το σώμα σας να συνηθίσει στο αυξημένο επίπεδο δραστηριότητας της σεξουαλικής επαφής
- Κάνετε σεξ σε λιγότερο επίπονες θέσεις, όπως στο πάτωμα ή ξαπλωμένοι δίπλα-δίπλα με το/τη σύντροφό σας. Εάν οποιαδήποτε στιγμή, αρχίσετε να αισθάνεστε άβολα, νιώθετε δύσπνοια ή κούραση κατά τη συνουσία, σταματήστε και ξεκουραστείτε για λίγο.

Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι μπορεί να μην έχετε διάθεση να κάνετε σεξ μετά από μια διάγνωση όπως η καρδιακή ανεπάρκεια. Συναισθήματα όπως το στρες, το άγχος και η κατάθλιψη είναι αναμενόμενα μετά από μια τέτοια διάγνωση και μπορεί συχνά να

προκαλέσουν απώλεια ενδιαφέροντος για το σεξ. Εάν συμβαίνει αυτό, ίσως να θέλετε να βρείτε άλλους τρόπους για να έχετε φυσική επαφή με τον/τη σύντροφό σας. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να περάσετε χρόνο αγκαλιάζοντας, φιλώντας και αγγίζοντάς τους αντ'αυτού. Αυτό μπορεί επίσης να είναι καθησυχαστικό για τον σύντροφό σας.

Θα πρέπει επίσης να λάβετε υπόψη ότι τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια συχνά αντιμετωπίζουν και σωματικά προβλήματα που σχετίζονται με το σεξ, όπως για παράδειγμα **στυτική δυσλειτουργία** (ανικανότητα), προβλήματα με την εκσπερμάτωση ή αδυναμία να φτάσουν σε οργασμό ή κορύφωση. Σε μερικές σπάνιες περιπτώσεις, ορισμένα από τα φάρμακα που συνταγογραφούνται για καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί επίσης να προκαλέσουν τέτοια προβλήματα. Μην ντρέπεστε. Οι περισσότεροι άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια μπορούν να απολαύσουν μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή. Θα πρέπει να ζητήσετε συμβουλές από τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας εάν έχετε οποιουσδήποτε προβληματισμούς. Υπάρχουν πολύ αποτελεσματικές ιατρικές θεραπείες διαθέσιμες που οι περισσότεροι άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια μπορούν να χρησιμοποιήσουν αναλόγως των αναγκών τους και θα πρέπει να το συζητήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας.

Πάρτε το χρόνο που χρειάζεστε για να αποδεχτείτε τη νέα σας κατάσταση. Το ενδιαφέρον σας για το σεξ μπορεί να αναζωπυρωθεί αφού αρχίσετε να αναλαμβάνετε τον έλεγχο των παραμέτρων της υγείας σας και να κάνετε τις κατάλληλες προσαρμογές στον τρόπο ζωής σας.

7. Τα συναισθήματά σας

Η καρδιακή ανεπάρκεια δεν προκαλεί μόνο σωματικά συμπτώματα που έχουν αντίκτυπο στην ευεξία σας, μπορεί επίσης να προκαλέσει αισθήματα και συναισθήματα όπως άγχος, θυμό, θλίψη και κατάθλιψη.

Αν αναγνωρίσετε ότι αυτά τα συναισθήματα αποτελούν φυσιολογικό μέρος της προσαρμογής στην κατάστασή σας, θα μπορέσετε να λάβετε θετικά μέτρα που θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα. Στην πραγματικότητα, η επιμόρφωση σε σχέση με το πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας είναι μια σημαντική πτυχή της συνολικής διαδικασίας διαχείρισης της καρδιακής ανεπάρκειας, μαζί με τη χρήση αποτελεσματικών φαρμάκων και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Αυτή η ενότητα εξετάζει το φάσμα των συναισθημάτων που μπορεί να αντιμετωπίσετε λόγω της καρδιακής ανεπάρκειας και του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να τα αντιμετωπίζετε καλύτερα.

Συζήτηση με την οικογένεια/τον υπεύθυνο φροντίδας για τα συναισθήματά σας

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι υπάρχει κάποιο στίγμα που σχετίζεται με τα συναισθηματικά προβλήματα. Μην ανησυχείτε, τα αισθήματα της κατάθλιψης, του άγχους και του φόβου είναι πολύ συνηθισμένα όταν κάποιος διαγνωστεί με μια σοβαρή ιατρική πάθηση, όπως η καρδιακή ανεπάρκεια. Αν δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας σχετικά με την καρδιακή ανεπάρκειά σας, εί'αι σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη.

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να καταπολεμήσετε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα είναι να μιλήσετε για αυτά τα συναισθήματα με κάποιον κοντά σας. Μερικές φορές το να εκφράσετε μια ανησυχία ή το αίσθημα του φόβου μπορεί να τα κάνει πιο διαχειρίσιμα και λιγότερο δυσβάσταχτα.

Η συζήτηση με τον σύντροφό σας, με ένα στενό μέλος της οικογένειάς σας ή με έναν έμπιστο φίλο για το πώς αισθάνεστε μπορεί να είναι μια μεγάλη βοήθεια. Οι άνθρωποι που λαμβάνουν περισσότερη συναισθηματική υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους τείνουν να είναι λιγότερο καταθλιπτικοί και ανήσυχοι. Δυστυχώς, όταν κάποιος αισθάνεται αυτά τα αρνητικά συναισθήματα τείνει να απομονώνεται, πράγμα που επιδεινώνει τα συναισθηματικά προβλήματα. Το να ζητήσετε βοήθεια από την οικογένεια μέσω της συζήτησης ή περνώντας περισσότερο χρόνο για να κάνετε δραστηριότητες που απολαμβάνετε μαζί, ή σε ένα οικογενειακό γεύμα, μπορεί να κάνει μια πραγματική διαφορά για το πώς αισθάνεστε εσείς και αυτοί.

Το χιούμορ είναι συχνά ένας εξαιρετικός γιατρός. Μη φοβάστε να κάνετε αστεία ή να δείτε την πιο εύθυμη πλευρά της κατάστασής σας.

Αντιμέτωπιση των συναισθημάτων σας

Το να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας είναι ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας ελέγχου της καρδιακής ανεπάρκειας. Παρόλο που τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια συνήθως εμφανίζουν κατάθλιψη ή άγχος, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να παραιτηθούν και να ζουν με αυτά τα συναισθήματα. Είναι σημαντικό για τη γενική ευημερία σας να λαμβάνετε θετικά βήματα για τη διαχείριση αυτών των προβλημάτων.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να καταπολεμήσετε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας:

- Συζητήστε για τα συναισθήματά σας με κάποιον που εμπιστεύεστε και σέβεστε, ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας υποστήριξη και αναλάβετε πιο ενεργό ρόλο στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειάς σας, μαθαίνοντας περισσότερα για την κατάστασή σας.
- Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που παίρνουν περισσότερο έλεγχο της κατάστασής τους είναι λιγότερο μελαγχολικοί και ανήσυχοι.
- Επικεντρωθείτε στην προσεκτική τήρηση του σχεδίου θεραπείας και εμπλακείτε ενεργά σε αποφάσεις σχετικά με τη διαχείριση της κατάστασής σας.
- Ξεκινήστε να ασκείτε τακτικά και αυξήστε το επίπεδο δραστηριότητάς σας - το να αισθάνεστε καλύτερα σωματικά μπορεί επίσης να μειώσει την κατάθλιψη και το άγχος.
- Πάρτε μέρος σε νέες δραστηριότητες που μπορείτε να απολαμβάνετε και μπορεί να σας δώσουν μια νέα προοπτική για τη ζωή.
- Σκεφτείτε την πιθανότητα να συμμετάσχετε σε ομάδα υποστήριξης για άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια - μπορεί να σας βοηθήσει να συζητήσετε τα συναισθήματά σας με άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα.
- Προσπαθήστε να δείτε την πιο εύθυμη πλευρά της κατάστασής σας - το γέλιο είναι εκπληκτικά θεραπευτικό.

Εάν η κατάθλιψη ή το άγχος σας είναι σοβαρά ή δεν βελτιώνονται, μιλήστε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Μια συνεδρία με έναν ψυχολόγο μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη. Υπάρχουν επίσης φάρμακα που έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν με ασφάλεια το άγχος και την κατάθλιψη σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια.

8. Διαχείριση των φαρμάκων σας

Τα φάρμακα και οι συσκευές παίζουν σημαντικό ρόλο στη θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας, καθώς μπορούν να βοηθήσουν στη σταθεροποίηση της κατάστασής σας.

Τα περισσότερα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια χρειάζονται αρκετά φάρμακα για να επιτύχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν κάποια σύγχυση, ειδικά εάν έχετε άλλες ασθένειες που απαιτούν τη λήψη φαρμάκων. Χρησιμοποιώντας ένα **γράφημα φαρμάκων** μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τι πρέπει να κάνετε και πότε. Αυτό θα σας βοηθήσει επίσης να αποφασίσετε πότε χρειάζεστε μια επαναληπτική συνταγή.

Επομένως είναι συνήθης πρακτική να αυξάνει τη δόση των φαρμάκων σας, ακόμη και αν αισθάνεστε καλύτερα αφού ξεκινήσετε να τα παίρνετε, δεδομένου ότι τα περισσότερα φάρμακα καρδιακής ανεπάρκειας λειτουργούν καλύτερα σε συγκεκριμένες δόσεις και θα πρέπει να αυξάνονται σταδιακά. Ο γιατρός σας συνταγογραφεί φάρμακα για να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα σε βραχυπρόθεσμη βάση, αλλά και για να βοηθήσει στην θεραπεία της υποκείμενης ασθένειας και για την γενική βελτίωση της υγείας σας σε μακροπρόθεσμη βάση. Ίσως θα είναι απαραίτητο να παίρνετε όλα τα φάρμακά σας στη συνταγογραφημένη δόση, ακόμη και αν αισθάνεστε καλύτερα.

Μερικές φορές μπορεί να παρατηρήσετε ανεπιθύμητες ενέργειες από τα φάρμακά σας που μπορεί να είναι ήπιες και να μην σας ενοχλούν πάρα πολύ, ή θα μπορεί να είναι πιο έντονες και να σας επηρεάζουν πολύ. Είναι πολύ σημαντικό να ενημερώσετε αμέσως τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας εάν υποψιάζεστε ότι έχετε παρενέργειες λόγω των φαρμάκων σας. Μπορεί να χρειαστεί να μειωθεί η δόση, ή να αλλάξει ή να σταματήσει η θεραπεία. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί συχνά να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τυχόν δυσάρεστα συμπτώματα και να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα υποδεικνύοντας απλές τεχνικές κατά τη λήψη των φαρμάκων σας (για παράδειγμα, δημιουργώντας ένα χρονοδιάγραμμα για την λήψη κάποιων από τα φάρμακά σας ή συμβουλευοντάς σας να παίρνετε ένα συγκεκριμένο φάρμακο με το γεύμα ή πριν τον ύπνο).

Ομοίως, οι συσκευές ενδέχεται να απαιτούν περιοδικά ρύθμιση ή προσαρμογή. Θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας εάν παρουσιάσετε συμπτώματα που υποπτεύεστε ότι μπορεί να σχετίζονται με τη συσκευή σας. Αυτά τα προβλήματα μπορούν συνήθως να λυθούν με ηλεκτρονική τροποποίηση του προγράμματος της συσκευής.

Πηγαίνετε στην παράγραφο σχετικά με τη διαχείριση των φαρμάκων σας, συμπεριλαμβανομένων χρήσιμων συμβουλών για να θυμάστε να τα πάρετε.

Πηγαίνετε στην παράγραφο σχετικά σχετικά με τους τύπους φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στην καρδιακή ανεπάρκεια.

9. Υποστήριξη

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια που έχουν ισχυρή συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη, διαχειρίζονται καλύτερα την κατάστασή τους και έχουν μια πιο θετική άποψη για τη ζωή. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι κάθε μεμονωμένο άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες. Τα καλά νέα είναι ότι εάν έχετε καρδιακή ανεπάρκεια, υπάρχουν πολλές διαφορετικές πηγές υποστήριξης που μπορείτε να σκεφτείτε.

Σε αυτές περιλαμβάνονται:

- **Uw echtgenoot, partner of zorgverstrekker**
Αυτό το άτομο θα είναι συνήθως το πρόσωπο που βρίσκεται πιο κοντά σε σας και μπορεί να προσφέρει σημαντική υποστήριξη σε όλες τις πτυχές της ζωής σας με την καρδιακή ανεπάρκεια.
- **Familie en vrienden**
Μερικές φορές μπορεί να προτιμάτε να μιλήσετε σε φίλους ή οικογένεια σχετικά με ορισμένα θέματα που σχετίζονται με την καρδιακή ανεπάρκεια, καθώς μπορεί να μην επιθυμείτε να επιβαρύνετε τον σύντροφό σας με όλες τις ανάγκες ή τις ανησυχίες σας.
- **Ιατροί, νοσοκόμες και άλλο ιατρικό προσωπικό**
Εκτός από την ευθύνη για τη θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας, οι γιατροί και οι νοσοκόμες μπορούν να σας παράσχουν πληροφορίες σχετικά με τη συναισθηματική υποστήριξη που μπορεί να είναι διαθέσιμη από συμβούλους, καθώς και την υποστήριξη που μπορεί να διατίθεται από τις Κοινωνικές Υπηρεσίες. Κάντε κλικ εδώ για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα άτομα που μπορεί να εμπλέκονται στη φροντίδα σας.
- **Ομάδες υποστήριξης καρδιακής ανεπάρκειας**
Μερικοί άνθρωποι θεωρούν χρήσιμο να συζητήσουν τα συναισθήματα και τα προβλήματά τους με άλλα άτομα που έχουν παρόμοια προβλήματα και εμπειρίες. Ωστόσο, οι ομάδες υποστήριξης δεν ταιριάζουν σε όλους, γι' αυτό δεν θα πρέπει να νιώσετε άσχημα αν δοκιμάσετε κάποια και διαπιστώσετε ότι δεν είναι ούτε για εσάς. Υπάρχουν πολλές άλλες πηγές υποστήριξης διαθέσιμες για εσάς. Μπορείτε να ελέγξετε την τοπική ή την εθνική βάση του ιδρύματος καρδιολογίας για τη διαθεσιμότητα αυτών των ομάδων.
- **Πληροφορίες στο διαδίκτυο**
Όλο και περισσότερες πληροφορίες για την υγεία είναι διαθέσιμες σε ιστότοπους, όπως αυτόν που διαβάζετε αυτήν τη στιγμή. Αυτοί οι ιστότοποι μπορεί να αποτελέσουν μια εξαιρετική πηγή πληροφοριών και υποστήριξης για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την καρδιακή ανεπάρκεια. Είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή πληροφοριών για να σας βοηθήσει να επιμορφώσετε τον σύντροφό, την οικογένεια και τους φίλους σας. Ωστόσο, είν'αι καλό να χρησιμοποιείτε ιστότοπους από αξιόπιστους οργανισμούς.
- **Οργάνωση ασθενών** - μπειτε στο <http://pumpingmarvellous.org/>

Για συνδέσμους σε ορισμένες χρήσιμες ιστοσελίδες:

Γενικοί σύνδεσμοι

- [Συμμαχία αρρυθμίας](#)
- [Βρετανικό Ίδρυμα Καρδιάς \(BHF\)](#)
- [Καρδιακά θέματα](#)
- [Σύνδεσμος Μυοκαρδιοπάθειας](#)
- [DrugWatch.com](#)
- [Πύλη δημόσιας υγείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης](#)
- [HEART UK](#)
- [Patient UK](#)
- [Heart Research UK](#)
- [Βρετανική Εταιρεία Καρδιακής Ανεπάρκειας](#)
- [Healthtalkonline.org](#)
- [Εθνικό Φόρουμ Καρδιάς](#)
- [EPG Patient Direct](#) (πληροφορίες σχετικά με τη χοληστερόλη, τον διαβήτη, την υπέρταση και τη θρόμβωση)
- [Μυοκαρδιακή ισχαιμία](#) (πληροφορίες, αιτίες, συμπτώματα, θεραπεία...)

Πληροφορίες για τη μεταμόσχευση καρδιάς

- [UK Transplant](#)
- [Σύνδεσμος Μυοκαρδιοπάθειας](#)
- [Στη μεταμόσχευση και πέραν αυτής](#)
- [Βρετανική Εταιρεία Δωρεάς Οργάνων \(BODY\)](#)
- [Βρετανικό Ίδρυμα Καρδιάς](#)

Βοήθεια για τη διακοπή του καπνίσματος

- [QUIT](#)
- [Ασιατική γραμμή διακοπής](#)
- [Smokefree](#)
- [ASH](#)

Συνταγές

- [Να τρώτε καλά, για να είστε καλά](#)
- [Φυλλάδια BHF](#)
- [HEART UK \(Υγιεινές διατροφικές πληροφορίες\)](#)
- [Heart Research UK - Τροφές για μια υγιή καρδιά](#)

10. Σχεδιασμός για το τέλος της ζωής

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια σοβαρή χρόνια πάθηση η οποία, ακόμη και με την καλύτερη ιατρική περίθαλψη, μπορεί να επιδεινωθεί με την πάροδο του χρόνου. Η εξέλιξη της καρδιακής ανεπάρκειας είναι απρόβλεπτη και ποικίλλει από άτομο σε άτομο, επομένως μπορεί να αισθάνεστε αβέβαιοι για το τι ακριβώς να περιμένετε στο μέλλον. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για εσάς και την οικογένειά σας να συζητήσετε για το είδος της φροντίδας που θα θέλατε να λαμβάνετε στο μέλλον εάν θα είστε πολύ άρρωστοι και ανίκανοι να λάβετε αποφάσεις σχετικά με την ιατρική περίθαλψή σας την εποχή εκείνη. Θα πρέπει επίσης να το συζητήσετε με τον γιατρό σας.

Ο προγραμματισμός για το τέλος της ζωής (οι τελευταίες εβδομάδες της ζωής όταν ο θάνατος πλησιάζει) δεν θα πρέπει να θεωρείται κάποιου είδους παραίτησης από τη ζωή αλλά μάλλον ως ένας θετικός τρόπος για να απαντήσετε στις ανησυχίες που μπορεί να έχετε για το τι μπορεί να συμβεί σε σας αν δεν είστε σε θέση να λάβετε αποφάσεις για τη φροντίδα σας ή για τον θάνατό σας. Το να λάβετε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας και να ενημερώσετε τους ανθρώπους για το τι θέλετε στο τέλος της ζωής σας μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ότι έχετε τον έλεγχο και να σας καθησυχάσει για να μπορέσετε να ζήσετε πιο άνετα τη ζωή σας.

Αυτή η ενότητα εξετάζει τις διάφορες επιλογές που έχετε στη διάθεσή σας για τον προγραμματισμό της μελλοντικής σας φροντίδας μέσω **εκ των προτέρων οδηγιών φροντίδας**. Μπορεί να θέλετε να σκεφτείτε αυτές τις επιλογές και να τις συζητήσετε με την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος για να σχεδιάσετε τη μελλοντική σας φροντίδα, έτσι ώστε να μπορείτε να είστε ανοιχτοί και ευλίκρινοι για τα συναισθήματά σας και να προσπαθήσετε να κάνετε τις επιλογές που είναι καλύτερες για εσάς.

Εκ των προτέρων οδηγίες περίθαλψης

Οι εκ των προτέρων οδηγίες περίθαλψης είναι ένα έγγραφο στο οποίο μπορείτε εσείς ή κάποιο πρόσωπο της επιλογής σας να συμπεριλάβει κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τη μελλοντική σας ιατρική περίθαλψη. Θα πρέπει να παρέχει σαφείς οδηγίες για τις επιθυμίες σας, συμπεριλαμβανομένων όσων θεραπειών θα πρέπει να σας δοθούν σε ορισμένες καταστάσεις και μπορεί επίσης να περιλαμβάνει μια [διαθήκη εν ζωή](#).

Ο γιατρός ή η νοσηλεύτρια ή μια ομάδα υποστήριξης ασθενών μπορούν να σας καθοδηγήσουν κατά τη σύνταξη των εκ των προτέρων οδηγιών περίθαλψης.

Εντολή μη-ανάνηψης

Η **εντολή μη-ανάνηψης** είναι ένα έγγραφο που ενημερώνει γιατρούς, νοσηλευτές και άλλο ιατρικό προσωπικό έκτακτης ανάγκης για το τι δεν πρέπει να κάνουν όταν ένα άτομο σταματά να αναπνέει ή όταν ο καρδιακός του ρυθμός είναι απειλητικός για τη ζωή. Μπορεί να περιλαμβάνει οδηγίες σχετικά με τις μεθόδους που θα πρέπει να αποφεύγονται για την ανάνηψη κάποιου, όπως αυτές που αναφέρονται παρακάτω:

- **Καρδιοπνευμονική ανάνηψη (ΚΑΡΠΑ)**
Χειροκίνητη πίεση στο στήθος και τεχνητή αναπνοή για να κυκλοφορήσει το αίμα και να οξυγονώσει τους πνεύμονες.
- **Απινίδωση**
Εφαρμογή ηλεκτρικού σοκ στην καρδιά για επαναφορά φυσιολογικού καρδιακού παλμού.
- **Μηχανικός αναπνευστήρας (σωλήνας αναπνοής και μηχανήμα)**
Χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στην αναπνοή ενός ατόμου που έχει χάσει τις αισθήσεις του.
- **Φάρμακο**
Δίνοντας φάρμακα για την αποκατάσταση αποτελεσματικού καρδιακού ρυθμού και βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στα κύρια όργανα. Η παρουσία μιας συσκευής δέ'ν εμποδίζει οποιαδήποτε μέτρα, ούτε περιπλέκει τη θεραπεία που θεωρείται κατάλληλη σύμφωνα με το περιεχόμενο της εντολής DNR.

Η απόφαση για τη σύνταξη μιας εντολής DNR πρέπει να ληφθεί από εσάς και την οικογένειά σας σε συνεννόηση με το γιατρό σας.

Διαθήκη εν ζωή

Μια **διαθήκη εν ζωή** είναι ένα νομικό έγγραφο που επιτρέπει σε ένα άτομο, που μπορεί να αδυνατεί να συμμετάσχει σε αποφάσεις σχετικά με την ιατρική περίθαλψή του, να εκφράσει εκ των προτέρων τις επιθυμίες του για τη διατήρηση της ζωής. Καθοδηγεί την ιατρική ομάδα και επιτρέπει στον ασθενή να θέτει όρια στις διαδικασίες που επιτρέπει να ακολουθηθούν σε συγκεκριμένες συνθήκες. Είναι δυνατό να εξατομικεύσετε τη διαθήκη εν ζωή, συμπεριλαμβάνοντας σε αυτή συγκεκριμένες δηλώσεις σχετικά με τη χρήση ιατρικών θεραπειών που μπορεί να ισχύουν για την κατάστασή σας, π.χ. **καρδιοπνευμονική ανάνηψη (ΚΑΡΠΑ)**, **αναπνοή με μηχανική υποστήριξη** και χειρουργική επέμβαση.

Δεδομένου ότι η διαθήκη εν ζωή είναι ένα νομικό έγγραφο, πρέπει να προετοιμαστεί με τη βοήθεια ενός δικηγόρου. Καθώς αλλάζει η κατάσταση της υγείας σας, είναι σημαντικό να επανεξετάσετε τις αποφάσεις που αναφέρονται στη διαθήκη εν ζωή και να βεβαιωθείτε ότι αντανakλούν τις τρέχουσες επιθυμίες σας.

Οικονομικός προγραμματισμός

Εάν έχετε κάποιες ανησυχίες σχετικά με το κόστος οποιασδήποτε θεραπείας που μπορεί να χρειαστείτε για την καρδιακή ανεπάρκεια σας στο μέλλον, καλό θα είναι να μιλήσετε με τον οικονομικό σας σύμβουλο για τη σύνταξη ενός οικονομικού πλάνου. Εναλλακτικά, ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να είναι σε θέση να σας κατευθύνουν προς τη σωστή κατεύθυνση με οποιοδήποτε οικονομικό προγραμματισμός μπορεί να χρειαστείτε.

Ερωτήσεις για τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας

Καθώς αρχίζετε να προετοιμάζετε ένα **σχέδιο προληπτικής φροντίδας**, είναι σημαντικό να έχετε ακριβείς και ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με την κατάστασή σας. Το καλύτερο άτομο για να σας τις παράσχει θα είναι ο γιατρός ή η νοσοκόμα ή οποιοδήποτε άλλο ιατρικό προσωπικό εμπλέκεται στη φροντίδα σας. Για να μάθετε τι μπορεί να συμπεριληφθεί στη φροντίδα σας, μπορείτε να ζητήσετε από τον γιατρό ή τη νοσηλεύτρια ερωτήσεις αντίστοιχες με αυτές που αναφέρονται παρακάτω:

- Είναι η καρδιακή ανεπάρκεια υπό έλεγχο ακόμη με τα φάρμακα που παίρνω;
- Επιδεινώνεται η καρδιακή ανεπάρκειά μου;
- Ποιες άλλες επιλογές είναι διαθέσιμες εάν τα φάρμακά σταματήσουν να έχουν ικανοποιητική επίδραση στην καρδιακή ανεπάρκειά μου;
- Πώς μπορείτε να με βοηθήσετε όταν η καρδιακή ανεπάρκεια χειροτερεύσει; Αλλιώς σε ποιον θα πρέπει να απευθυνθώ;

11. Συζητήσεις με την οικογένεια ή/και με τον υπεύθυνο για τη φροντίδα σας

Παρόλο που μπορεί να είναι δύσκολο να συζητήσετε τον θάνατο με την οικογένεια και τους φίλους σας, όλοι θα αισθανθούν καλύτερα αν γνωρίζουν τις επιθυμίες σας.

Καθώς η οικογένεια και οι φίλοι μπορεί να φοβούνται να μιλήσουν για αυτό το θέμα, μπορεί να χρειαστεί να ανοίξετε πρώτοι τη συζήτηση. Ακολουθούν μερικές προτάσεις σχετικά με τον τρόπο έναρξης μιας συζήτησης σχετικά με αυτό το συχνά ευαίσθητο θέμα:

- Έλεγα να μιλήσουμε για τη βοήθεια που θα χρειαστούμε εάν η καρδιακή μου ανεπάρκεια χειροτερέψει
- Να μιλήσουμε για το τι μπορούμε να κάνουμε για να διευκολύνουμε τη ζωή μου εάν η καρδιακή μου ανεπάρκεια χειροτερέψει
- Πρέπει να δούμε τι είδους στήριξη είναι διαθέσιμη όταν δεν θα μπορώ πλέον να φροντίζω τον εαυτό μου
- Θέλω να τα πούμε για το τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης λόγω της καρδιακής ανεπάρκειάς μου.