

E. Πληροφορίες για την οικογένεια και τους υπεύθυνους φροντίδας

1. Πληροφορίες για την οικογένεια και τους υπεύθυνους φροντίδας

Οι φροντιστές ατόμων με καρδιακή ανεπάρκεια είναι συνήθως σύζυγοι, παιδιά, εγγόνια, αδέρφια, γονείς ή φίλοι της οικογένειας. Μερικές φορές ένας φροντιστής μπορεί να ανατίθεται από το εθνικό σύστημα υγείας ή να προσλαμβάνεται από τους ασθενείς. Το να είσαι φροντιστής για κάποιον που πάσχει από χρόνια πάθηση, όπως η καρδιακή ανεπάρκεια, μπορεί να είναι σωματικά και συναισθηματικά εξαντλητικό.

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι ασχολείστε ταυτόχρονα και συνεχώς με πράγματα, καθώς παρέχετε πρακτική βοήθεια στον σύντροφο ή τον συγγενή σας και βιώνετε πολλά συναισθήματα, πολλές φορές αντικρουόμενα. Το να γίνεις φροντιστής απαιτεί μακροπρόθεσμη δέσμευση χρόνου και ενέργειας, αλλά με ένα σαφές σχέδιο και καλή υποστήριξη μπορεί επίσης να είναι μία εμπειρία που προσφέρει ικανοποίηση και το αίσθημα της προσφοράς.

Σε αυτή την ενότητα, εξετάζουμε τον ρόλο του φροντιστή και τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει στη φροντίδα του συντρόφου ή του συγγενή, ενώ ταυτόχρονα θα παρέχουμε ιδέες και χρήσιμες συμβουλές για να διευκολυνθεί ο ρόλος τους. Μπορείτε να προσαρμόσετε τυχόν προτάσεις στις δικές σας περιστάσεις και προτιμήσεις, καθώς οι ανάγκες και οι εμπειρίες σας είναι προσωπικές.

Video: Παράλληλες καρδιές - Αναρωτηθήκατε ποτέ πώς είναι να ζείτε με καρδιακή ανεπάρκεια; <https://youtu.be/i6UChrY04pk>

2. Κατανόηση του ρόλου σας

Το να είσαι φροντιστής μπορεί να σημαίνει ότι θα πρέπει να καλύπτεις πολλούς ρόλους ταυτόχρονα, συμπεριλαμβανομένου του φίλου, του εξομολογητή, του νοσηλευτή και του βοηθού. Ο ρόλος σας ως φροντιστής μπορεί να συμβεί σταδιακά, με την πάροδο του χρόνου, ή μπορεί να συμβεί ξαφνικά, εάν ο σύντροφος ή ο συγγενής σας υποστεί μια καρδιακή προσβολή, για παράδειγμα.

Ο ρόλος σας θα περιλαμβάνει τη βοήθεια, την υποστήριξη και την καθοδήγηση του συντρόφου ή του συγγενή σας για να προσαρμόσουν τον τρόπο ζωής τους ώστε να εκπληρώνουν τις ανάγκες της νέας τους ζωής σε σχέση με τη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειάς τους. Είναι πιθανό να έχετε μεγαλύτερη επίδραση στην επιτυχία τους εάν συνεργαστείτε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης και ακολουθήσετε τις οδηγίες της. Είναι ουσιώδους σημασίας να εμπλακείτε επειδή για πολλούς ανθρώπους που πρέπει να διαχειριστούν την καρδιακή ανεπάρκεια, ο φροντιστής είναι το σημαντικότερο άτομο που εμπλέκεται στη φροντίδα τους. Ο σκοπός σας θα πρέπει να είναι να βοηθήσετε το σύντροφο ή το συγγενή σας να μάθει και να αποδεχτεί ότι η πλευρά της αυτοδιαχείρισης όταν κάποιος ζει με την καρδιακή ανεπάρκεια είναι αποκλειστικά δική του ευθύνη, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να μην είστε υπερβολικά προστατευτικοί. Το να είσαστε φροντιστής σημαίνει να είστε ο καθοδηγητής του ασθενούς, και όχι να αισθάνεστε υποχρεωμένος να κάνετε πράγματα. Σκοπός σας είναι να ενεργοποιήσετε τον ασθενή για να αναλάβει την αυτοδιαχείριση της κατάστασής του.

Ο ρόλος σας ως φροντιστής μπορεί να μην είναι μόνιμος και η βοήθεια και η ανάγκη παροχής υποστήριξης στον σύντροφο ή τον συγγενή σας μπορεί να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.



Παροχή βοήθειας για θέματα προσωπικής φροντίδας και για πρακτικά ζητήματα

Έχοντας ένα σύντροφο ή ένα συγγενή που έχει διαγνωστεί με καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να είναι μια δύσκολη περίοδος, που προκαλεί σύγχυση, για εσάς και για όσους βρίσκονται κοντά

σας. Οι γιατροί ή οι νοσοκόμες μπορεί να ζητήσουν από τον σύντροφο ή τον συγγενή σας να τροποποιήσει τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες τους με τους παρακάτω τρόπους:

- Θα πρέπει να υποβάλλονται σε εξετάσεις, θεραπεία και λήψη πολλών διαφορετικών φαρμάκων
- Θα πρέπει να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στο σώμα τους
- Θα πρέπει να σταματήσουν το κάπνισμα
- Θα πρέπει να αλλάξουν τη διατροφή τους
- Θα πρέπει να προσαρμόσουν τις δραστηριότητές τους, όπως το να ασκούνται τακτικά, να αναπαύονται περισσότερο και να προσπαθούν να μειώνουν το άγχος τους.

Αυτοί οι τύποι αλλαγών μπορεί να είναι δύσκολοι και δυσβάσταχτοι, επειδή απαιτούν συχνά τη διακοπή μακρόχρονων συνηθειών και προϋποθέτουν σκέψη για πολλά διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα. Ωστόσο, αυτό μπορεί να διευκολυνθεί με τη βοήθεια και την υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων. Ως φροντιστής, θα παίξετε βασικό ρόλο σε αυτό και είναι πιθανό να έχετε τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην επιτυχία τους να ακολουθήσουν το νέο τους πρόγραμμα θεραπείας και τον αντίστοιχο τρόπο ζωής. Εντούτοις, μπορεί επίσης και εσείς να χρειαστεί να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής και στις συνήθειές σας. Εάν έχετε αναλάβει τον ρόλο του φροντιστή του συντρόφου ή του συγγενή σας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να διαπιστώσετε ότι έχετε λιγότερο χρόνο για τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες, όπως τη δουλειά σας, το να βλέπετε τα παιδιά ή τα εγγόνια σας και το να κοινωνικοποιήστε.

Παροχή βοήθειας για ζητήματα ιατρικής φροντίδας

Τα θέματα ιατρικής περίθαλψης μπορεί να είναι ιδιαίτερα συγκεχυμένα και περίπλοκα στην αρχή, επειδή μπορεί να φαίνεται ότι υπάρχουν πολλές πληροφορίες που πρέπει να θυμόμαστε.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε με τις ιατρικές ανάγκες του συντρόφου ή του συγγενή σας (πηγαίνετε στις αντίστοιχες παραγράφους) :

- Θα πρέπει να συμμετέχετε ενεργά κατά τη διάρκεια των επισκέψεων στο γιατρό, υποβάλλοντας ερωτήσεις και σημειώνοντας αλλά χωρίς να μονοπωλείτε τη συζήτηση. Αυτό θα σας επιτρέψει να βοηθήσετε τον σύντροφο ή τον συγγενή σας να παρακολουθεί τις πληροφορίες σχετικά με τα φάρμακα καρδιακής ανεπάρκειας, τη διατροφή και την άσκηση.
- Βοηθήστε τον σύντροφο, τον συγγενή ή τον φροντιστή σας να ακολουθήσουν τις συμβουλές του γιατρού και της νοσοκόμας τόσο με πρακτική όσο και με ηθική υποστήριξη. Για παράδειγμα: διαχειριστείτε τα φάρμακά τους, προσφερθείτε να ασκείστε τακτικά μαζί και εάν καπνίζετε να σταματήσετε το κάπνισμα ταυτόχρονα,

αγοράστε και προετοιμάστε υγιεινά γεύματα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι που θα αρέσουν σε εσάς και στον σύντροφο ή τον συγγενή σας και φροντίστε να τους υπενθυμίζετε με ήπιο τρόπο ότι είναι σημαντικό να αλλάξουν τη διατροφή τους, βοηθήστε τους να παρακολουθούν τα συμπτώματά τους με το να ζυγίζονται καθημερινά και να μετρούν τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση δύο φορές την εβδομάδα.

- Ενθαρρύνετε τον σύντροφο ή τον συγγενή σας να εμβολιαστεί για τη γρίπη και την πνευμονία, εάν το συστήσουν οι γιατροί ή η νοσοκόμα.
- Παρακολουθείτε την εξέλιξη του συντρόφου ή του συγγενή σας. Οι γιατροί και οι νοσηλεύτες συχνά βασίζονται σε οικογενειακούς φροντιστές για πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση του ασθενούς, για τυχόν αλλαγές στα συμπτώματα και για την εξέλιξή τους σε σχέση με τις συστάσεις για διατροφή και άσκηση. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για το τι πρέπει να προσέξετε στην ενότητα προειδοποιητικών ενδείξεων.

Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης

Εκτός από το να προσφέρετε στον σύντροφο ή τον συγγενή σας πρακτική υποστήριξη στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας, η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης είναι επίσης εξαιρετικά σημαντική καθώς θα βιώσει πολλά, διαφορετικά και δύσκολα συναισθήματα. Ως φροντιστής, μπορείτε να παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη:

- Καθησυχάζοντας τον σύντροφο ή τον συγγενή σας ότι η αλλαγή απαιτεί χρόνο. Είναι φυσικό οι άνθρωποι να έχουν πρόβλημα να αλλάξουν συνήθειες που είχαν όλη τη ζωή τους. Ο σύντροφος ή ο συγγενής σας θα το εκτιμήσουν εάν προσπαθήσετε να ακούσετε τις ανησυχίες τους και να παραμείνετε θετικοί, ακόμη και αν δεν ακολουθούν πλήρως τις συστάσεις του γιατρού αμέσως. Προσφέρετε ενθάρρυνση και επιβράβευση για οποιεσδήποτε καλές νέες συνήθειες και πρόοδο και μην κρίνετε όταν ο σύντροφός ή ο συγγενής σας περιστασιακά επιστρέφει σε παλιές συνήθειες. Υποστηρίξτε τους ώστε να επανέλθουν.
- Προτείνετε στον σύντροφο ή στον συγγενή σας να συμμετάσχουν σε ομάδα υποστήριξης για άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια, όπου μπορούν να λάβουν υποστήριξη από άτομα που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση. Μπορείτε να πάτε στην ομάδα μαζί τους, αλλά η εμπειρία είναι πιθανό να είναι πιο επωφελής αν είναι δική τους η απόφασή να πάνε.

Κατανοώντας ότι μπορεί αρχικά να υπάρξει κάποια απώλεια σωματικής οικειότητας μεταξύ σας καθώς κατασταλάζει η κατάσταση. Η διάγνωση της καρδιακής ανεπάρκειας συχνά σημαίνει διακοπή ή περιορισμό της σεξουαλικής δραστηριότητας έως ότου η κατάσταση τεθεί υπό έλεγχο.

Άλλες συμβουλές

Ακολουθούν μερικές επιπλέον προτάσεις που μπορείτε να εξετάσετε:

- Εμπλοκή της οικογένειας και των στενών φίλων. Η αποτελεσματική διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας είναι συχνά μια ομαδική προσπάθεια. Θα μπορούσατε να προτείνετε δραστήριες εξόδους με την οικογένεια και τους φίλους σας, ανάλογα με το πόσα μπορεί να κάνει ο σύντροφος ή ο συγγενής σας. Ή θα μπορούσατε να προετοιμάζετε υγιεινά γεύματα μαζί.
- Ενθαρρύνετε άλλα μέλη της οικογένειάς σας να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους τώρα για να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων ή καρδιακής ανεπάρκειας στο μέλλον. Ο σύντροφός ή ο συγγενής σας μπορεί με τον τρόπο αυτό να μην αισθάνονται ότι περιθωριοποιούνται ή ότι απομονώνονται.
- Μην είστε υπερβολικά προστατευτικοί απέναντι στον σύντροφο ή τον συγγενή σας και μην κάνετε τα πάντα για αυτούς. Αν και τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να έχουν ορισμένους σωματικούς περιορισμούς, πρέπει να παραμείνουν δραστήρια και να ασκούνται σε μέτρια ένταση. Αν άλλοι άνθρωποι κάνουν τα πάντα γι' αυτούς, μπορεί να αισθάνονται ότι τους στερήθηκε η ανεξαρτησία τους ή ότι είναι βάρος για τους υπόλοιπους.

Εξερευνήστε τον ιστότοπο μαζί. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε εμπιστοσύνη μεταξύ σας, ενώ θα σας δώσει παράλληλα την ευκαιρία να συζητήσετε διάφορες πτυχές της κατάστασής τους.

3. Απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε

Η διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας μπορεί να είναι μια πρόκληση που ο σύντροφος ή ο συγγενής σας να μην είναι σε θέση να την αντιμετωπίσει μόνος του. Σωματικά, μπορεί να μην είναι σε θέση να εκτελέσει όλες τις εργασίες που μπορούσε κάποτε. Η διατροφή και οι αλλαγές τρόπου ζωής που συνιστά ο γιατρός μπορεί να προκαλούν σύγχυση. Και επιπλέον, ο αριθμός των φαρμάκων που μπορεί να χρειαστεί να παίρνει μπορεί να είναι δυσβάσταχτος στην αρχή.

Εσείς, άλλα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι μπορείτε να αποτελέσετε μια πολύ αναγκαία πηγή φροντίδας και υποστήριξης σε αυτούς τους τομείς. Κάντε κλικ παρακάτω για να διαβάσετε σχετικά με μερικά απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον σύντρόφό σας ή τον συγγενή σας να προσαρμοστεί στη ζωή με καρδιακή ανεπάρκεια (πηγαίνετε στις αντίστοιχες παραγράφους).

- [Διαχείριση φαρμάκων](#)
- [Διατροφή](#)
- [Δραστηριότητα και άσκηση](#)

Διαχείριση φαρμάκων

Ο σύντροφος ή ο συγγενής σας παίρνει πιθανώς αρκετά διαφορετικά φάρμακα για τον έλεγχο της καρδιακής ανεπάρκειας. Είναι σημαντικό να τα παίρνει όπως ακριβώς τα έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός.

Μπορείτε να βοηθήσετε τον σύντροφο ή τον συγγενή σας να παρακολουθεί τα φάρμακα που λαμβάνει. Οι περίπλοκες ρουτίνες μπορούν να απλοποιηθούν, αν ρυθμίσετε ένα πρόγραμμα και ακολουθείτε μια συγκεκριμένη ρουτίνα. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα σύστημα λίστας ελέγχου [με ένα γράφημα φαρμάκων](#) ή να χρησιμοποιήσετε [κουτιά χαπιών ή ένα σύστημα χρονομετρημένου συναγερμού](#) για να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τα φάρμακα του συντρόφου ή του συγγενή σας.

4. Κατανόηση των συναισθημάτων του/της

Είναι σύνηθες οι άνθρωποι να αισθάνονται κατάθλιψη ή άγχος όταν μάθουν ότι υποφέρουν από μια χρόνια ασθένεια όπως η καρδιακή ανεπάρκεια. Για τους άλλους, όμως, αυτά τα αρνητικά αισθήματα μπορεί να παραμείνουν ή ακόμη και να χειροτερεύσουν με το πέρασμα του χρόνου. Είναι σημαντικό να λάβετε ορισμένα θετικά μέτρα για να βοηθήσετε τον σύντροφο ή τον συγγενή σας να διαχειριστούν αυτά τα συναισθήματα.

Κάντε κλικ στους παρακάτω συνδέσμους για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την αναγνώριση της κατάθλιψης και του άγχους στον σύντροφο ή τον συγγενή σας, καθώς και προτάσεις για το πώς θα μπορούσατε να βοηθήσετε.

Αναγνώριση κατάθλιψης και άγχους

Άτομα με σοβαρή πάθηση, όπως η καρδιακή ανεπάρκεια, είναι μοιραίο να αισθάνονται πολύ λυπημένα ή κακοδιάθετα κατά καιρούς. Ωστόσο, αν αυτά τα συναισθήματα παραμένουν και παρατηρείτε ότι ο σύντροφός σας ή ο συγγενής σας δεν απολαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες όπως παλαιότερα ή ότι η σχέση σας πάσχει, τότε αυτό θα μπορούσε να είναι σημάδι κατάθλιψης.

Είναι σημαντικό να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια για κατάθλιψη ή άγχος, καθώς αυτές οι καταστάσεις είναι συχνά αντιμετωπίσιμες. Αν δεν το ψάξετε, μπορεί να περιπλέξει την κατάσταση του συντρόφου σας και τη δική σας γενική υγεία.

Εάν παρατηρήσετε κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα στον σύντροφο ή τον συγγενή σας για περισσότερο από δύο εβδομάδες, τότε μπορεί να είναι κατάθλιψη:

- μελαγχολική διάθεση/αίσθημα λύπης
- πιο ευερέθιστοι από το συνηθισμένο
- αλλαγές στην όρεξη
- απώλεια ενδιαφέροντος για πράγματα που απολάμβαναν παλαιότερα
- απομάκρυνση από τους άλλους
- υπερβολική υπνηλία ή ξύπνημα πολύ νωρίς
- συνεχής κούραση/χαμηλή ενέργεια
- αίσθημα ότι κάποιος δεν αξίζει ή ενοχής
- αισθήματα απελπισίας
- σκέψεις για θάνατο και αυτοκτονία.

Ο σύντροφός σας ή ο συγγενής σας μπορεί να είναι υπερβολικά αγχωμένος αν έχει κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα για περισσότερο από δύο εβδομάδες:

- υπερβολική ανησυχία
- φόβος
- δείχνει μεγαλύτερη ένταση από το συνηθισμένο

- ανησυχία
- αίσθηση νευρικότητας και ανασφάλειας.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε

Αν έχετε αντιληφθεί κατάθλιψη ή άγχος στον σύντροφο ή τον συγγενή σας, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε.

Μπορεί να θέλετε να εξετάσετε κάποια από τα παρακάτω:

- Μιλήστε μαζί τους για τα συναισθήματά τους, αλλά αφήστε τους να ανοιχτούν όταν το θελήσουν αυτοί. Αφού υποβάλετε την ερώτηση, ο σύντροφός ή ο συγγενής σας μπορεί να χρειαστεί χρόνο για να βρει τον καλύτερο τρόπο απάντησής της.
- Συμμετοχή της οικογένειας και των φίλων στη φροντίδα τους, αν αυτό είναι κατάλληλο, έτσι ο σύντροφος ή ο συγγενής σας να διατηρεί επαφή με άλλους. Μπορούν να προγραμματιστούν δραστηριότητες με τους φίλους και την οικογένεια για να τους βοηθήσουν να βγουν έξω και να μειώσουν την απομόνωσή τους.
- Ενθαρρύνετε τους να μάθουν περισσότερα για τη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας εάν αισθάνονται αβεβαιότητα ή φόβο για την κατάστασή τους.
- Βοηθήστε τους να κατανοήσουν το πλάνο θεραπείας τους και δώστε τους πρακτική υποστήριξη για να το ακολουθούν.
- Βοηθήστε τους να αυξήσουν γενικά το επίπεδο δραστηριότητάς τους και να κάνουν τακτική άσκηση. Η τακτική σωματική δραστηριότητα (ακόμη και λίγα λεπτά κάθε μέρα) αποτελεί αποτελεσματική θεραπεία για την κατάθλιψη και το άγχος. Το τοπικό σας κέντρο αποκατάστασης καρδιακών ασθενών θα σας ενημερώσει εάν διαθέτουν προγράμματα για άσκηση χαμηλής έντασης.
- Βεβαιωθείτε ότι κοιμούνται αρκετά. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που δεν αισθάνονται ξεκούραστοι ή που δεν κοιμούνται αρκετά, συχνά αισθάνονται κατάθλιψη.
- Ενθαρρύνετε τους να συμμετέχουν σε νέες δραστηριότητες, ώστε να διατηρούν ενεργό ενδιαφέρον για τη ζωή και να μαθαίνουν νέα πράγματα.
- Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν το ενδεχόμενο να ενταχθούν σε ομάδα υποστήριξης για άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Οι ομάδες υποστήριξης δεν είναι για όλους, αλλά πολλοί άνθρωποι αποκομίζουν μεγάλο όφελος από αυτές.
- Λάβετε βοήθεια από τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Η κατάθλιψη είναι γνωστή παρενέργεια ορισμένων φαρμάκων καρδιακής ανεπάρκειας. Εάν η κατάθλιψη του συντρόφου ή του συγγενή σας δεν βελτιώνεται ή επιδεινώνεται, ο γιατρός ή η νοσοκόμα μπορεί να τους παραπέμψει σε ειδικό, όπως ψυχολόγο.
- Φροντίστε τη δική σας υγεία. Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια ισόβια κατάσταση και αν δεν φροντίζετε τον εαυτό σας, θα μπορούσατε να εξαντληθείτε ή ακόμα και να αρρωστήσετε.

5. Πώς μπορεί να νιώθετε εσείς

Ως φροντιστής, είναι πολύ εύκολο να δαπανάτε όλη σας την ενέργεια, τις προσπάθειες και την προσοχή σας στη φροντίδα του συντρόφου ή του συγγενή σας σε βάρος των δικών σας αναγκών και συναισθημάτων. Καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, οι συναισθηματικές αντιδράσεις σε καταστάσεις εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το άτομο, αλλά μπορεί να έχετε βιώσει μερικά από τα παρακάτω συναισθήματα στον ρόλο σας ως φροντιστής:

- Μπορεί να αισθάνεστε ότι πρέπει πάντα να δείχνετε θετικοί, χαρούμενοι και αισιόδοξοι, ακόμη και όταν δυσκολεύεστε με ορισμένα θέματα.
- Μπορεί να τείνετε να καταπιέζετε τα συναισθήματά σας, κάτι που μπορεί τελικά να έχει ως αποτέλεσμα την υποβάθμιση της υγείας σας ή υψηλά επίπεδα κατάθλιψης.
- Μπορεί να αισθάνεστε άγχος επειδή δεν είστε σίγουροι τι συμβαίνει με τον σύντροφό σας ή τον συγγενή σας ή επειδή αισθάνεστε υπεύθυνοι για την υγεία τους. Εάν ο σύντροφός ή ο συγγενής σας είναι επίσης πολύ ανήσυχος, είναι δύσκολο για σας να μην μοιραστείτε το άγχος τους.
- Οι περιστάσεις θα μπορούσαν να σας κάνουν να νιώθετε πικρία. Μπορεί να αισθάνεστε απογοητευμένοι από τις αλλαγές στη ζωή σας ή πικρία έναντι του συντρόφου ή συγγενή σας επειδή αυτοί είναι "υπεύθυνοι" για αυτές τις αλλαγές. Επίσης, αν ο σύντροφος ή ο συγγενής σας είναι ευερέθιστος ή μη συνεργάσιμος, μπορεί να αισθάνεστε πικρία και να θεωρείτε ότι δεν εκτιμούν όλα όσα κάνετε.
- Μπορεί να αισθανθείτε θυμωμένοι επειδή ο σύντροφος ή ο συγγενής σας έχει καρδιακή ανεπάρκεια. Μπορεί να αναρωτιέστε γιατί συνέβη σε αυτούς και να αισθανθείτε θυμωμένοι με τη ζωή ή μπορεί να αισθάνεστε θυμωμένοι με αυτούς για το ότι δεν πρόλαβαν την κατάστασή τους σταματώντας το κάπνισμα ή επειδή αμέλησαν να ακολουθήσουν τις ιατρικές συμβουλές. Μπορεί να αισθάνεστε ένοχοι επειδή έχετε αυτά τα συναισθήματα θυμού και πικρίας.
- Μπορεί να νομίζετε ότι πρέπει να είστε δυνατοί, καθώς και ότι το να βιώνετε κάποια από τα παραπάνω συναισθήματα σημαίνει ότι προδίδετε τον σύντροφο ή τον συγγενή σας με κάποιο τρόπο.
- Μπορεί να υπάρχουν περιπτώσεις όπου θα βιώνετε πολλά διαφορετικά συναισθήματα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Μια μέρα ίσως αισθάνεστε θετικά και ότι έχετε τον έλεγχο των πραγμάτων και την επόμενη ημέρα να αισθάνεστε κατάθλιψη και αβεβαιότητα. Κατά καιρούς, μπορεί να αισθάνεστε πολύ απομονωμένοι και να θεωρείτε ότι κανένας άλλος δεν μπορεί να καταλάβει τι περνάτε.

Θέλουμε να σας διαβεβαιώσουμε ότι δεν είστε οι μόνοι που έχουν αυτά τα συναισθήματα. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να μιλήσετε σε ανθρώπους που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις. Διαβάστε παρακάτω σχετικά με τα δίκτυα υποστήριξης για τους φροντιστές.

6. Δίκτυα υποστήριξης

Με τον ίδιο τρόπο που παρέχετε ανεκτίμητη βοήθεια και υποστήριξη στον σύντροφο ή τον συγγενή σας για τη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειάς τους, χρειάζεστε και εσείς αντίστοιχη υποστήριξη για να ανταπεξέλθετε στον ρόλο σας ως φροντιστής. Μπορεί να αισθάνεστε μόνοι κατά καιρούς καθώς πρέπει να ασχολείστε με τα πάντα, αλλά υπάρχουν πολλά συστήματα υποστήριξης διαθέσιμα σε εσάς:

- ΜΙΛΗΣΤΕ σε κάποιον. Το να μιλήσετε σε κάποιον μπορεί να είναι το πιο απλό και αποτελεσματικό σύστημα υποστήριξης που χρειάζεστε. Εάν δεν αισθάνεστε ότι μπορείτε να μιλήσετε με τον σύντροφο ή τον συγγενή σας για ορισμένα θέματα, τότε μιλήστε με ένα μέλος της οικογένειας, έναν έμπιστο φίλο, έναν γιατρό, μια νοσοκόμα ή έναν εκπαιδευμένο σύμβουλο.
- Ζητήστε βοήθεια από την οικογένεια και τους φίλους σας, από μια ομάδα εθελοντών ή από την τοπική υγειονομική αρχή. Δεν μπορείτε και δεν πρέπει να κάνετε τα πάντα μόνοι σας. Μιλήστε στον γιατρό σας ή στον γιατρό του συντρόφου ή του συγγενή σας, για να μάθετε ποια πρόσθετη βοήθεια μπορεί να είναι διαθέσιμη σε εσάς μέσω υπηρεσιών στην περιοχή σας.
- Συμμετοχή σε ομάδα υποστήριξης φροντιστών. Ακριβώς όπως ο σύντροφος ή ο συγγενής σας μπορεί να χρησιμοποιήσει μια ομάδα υποστήριξης ασθενών, μπορείτε να σκεφτείτε το ενδεχόμενο να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης φροντιστών για να περάσετε χρόνο με άλλους που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις. Μπορείτε να μάθετε σχετικά με τις κατάλληλες ομάδες υποστήριξης, μιλώντας στον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας, ρωτώντας στην τοπική βιβλιοθήκη ή κάνοντας μια αναζήτηση στο διαδίκτυο.

Ακολουθούν μερικές ακόμη προτάσεις που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να νιώσετε ότι έχετε καλύτερο έλεγχο της κατάστασης:

- Μάθετε περισσότερα για την καρδιακή ανεπάρκεια. Όσα περισσότερα γνωρίζετε, τόσο πιο πιθανό είναι να νιώσετε ότι έχετε καλύτερο έλεγχο της κατάστασης.
- Προβλέψτε χρόνο για τον εαυτό σας και τις δραστηριότητες που σας αρέσουν.

Προγραμματίστε για το μέλλον. Αν αισθάνεστε αβέβαιοι για το μέλλον, μπορεί να νιώσετε κάποια σιγουριά αν συνεννοηθείτε με τον σύντροφό ή τον συγγενή σας και βεβαιωθείτε ότι τα οικονομικά, οι διαθήκες και τα ασφαλιστήρια συμβόλαια είναι τακτοποιημένα. Αυτό μπορεί επίσης να σας δώσει την ευκαιρία να συζητήσετε τα μελλοντικά σχέδια περίθαλψης με τον σύντροφο ή τον συγγενή σας. Κάντε κλικ [εδώ](#) για να μάθετε περισσότερα για τον προγραμματισμό για το τέλος της ζωής του συντρόφου ή του συγγενή σας.

7. Οικονομικοί προβληματισμοί

Είναι πιθανόν η διάγνωση καρδιακής ανεπάρκειας να έχει ως συνέπεια σημαντικές οικονομικές ανησυχίες για εσάς και το σύντροφο ή το συγγενή σας. Τα συστήματα υγείας διαφέρουν μεταξύ των χωρών και κάθε κατάσταση είναι διαφορετική. Ωστόσο, οι παρακάτω προτάσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε να αντιμετωπίζετε τυχόν οικονομικά θέματα που πρέπει να εξετάσετε.

- το πρόγραμμα ασφάλισης υγείας του συντρόφου ή του συγγενή σας. Εάν ο σύντροφός ή ο συγγενής σας έχει πρόγραμμα ασφάλισης υγείας, αποφασηνίστε μαζί του τι καλύπτεται και πώς επηρεάζει η διάγνωση της καρδιακής ανεπάρκειας το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι ορισμένες από τις νεότερες ανακαλύψεις στη θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας (νέα φάρμακα, διαδικασίες) εξακολουθούν να είναι τεχνικά "υπό έρευνα" σε κλινικές μελέτες, επομένως ένα σχέδιο ασφάλισης μπορεί να μην τις καλύπτει. Μιλήστε με το σύντροφο ή τον γιατρό σας σχετικά με οποιεσδήποτε ερωτήσεις μπορεί να έχετε σε αυτόν τον τομέα ή πηγαίνετε απευθείας στον ασφαλιστή υγειονομικής περίθαλψης.
- Αν χρειαστεί, ζητήστε οικονομική βοήθεια για τα έξοδα θεραπείας. Είναι απαραίτητο για τους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια να λαμβάνουν όλα τα φάρμακά τους σύμφωνα με τις οδηγίες. Μπορείτε να μιλήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας ή μπορεί να είναι σε θέση να σας παραπέμψουν σε ένα τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών που να μπορεί να σας βοηθήσει ή να σας συμβουλευτεί σχετικά με οποιαδήποτε οικονομικά ζητήματα.
- Αξιολογήστε τα οικονομικά του νοικοκυριού. Εάν το άτομο με καρδιακή ανεπάρκεια είναι το άτομο που προσφέρει το βασικό εισόδημα στην οικογένεια, ή εάν συμβάλλει σημαντικά στο εισόδημα του νοικοκυριού, τότε εσείς και η οικογένειά σας μπορεί να χρειαστεί να κάνετε κάποιες οικονομικές προσαρμογές εάν δεν είναι σε θέση να εργαστεί στον ίδιο βαθμό με πριν. Εάν ο σύντροφος ή ο συγγενής σας έχει ασφάλιση αναπηρίας, ενδέχεται να μπορείτε να διεκδικήσετε αντίστοιχα επιδόματα.

8. Σχεδιασμός για το μέλλον

Μπορεί να είστε πολύ απρόθυμοι να μιλήσετε με τον σύντροφο ή τον συγγενή σας για το τι πρέπει να αναμένουν στο μέλλον για την υγεία τους. Αυτά τα θέματα είναι εξαιρετικά δύσκολο να συζητηθούν, ειδικά όταν προσπαθείτε να έχετε έναν θετικό τρόπο ζωής.

Ωστόσο είναι πολύ σημαντικό εσείς και ο/η σύντροφος ή ο συγγενής σας να έχετε κατά νου ότι ο προγραμματισμός για το μέλλον δεν συνεπάγεται παραίτηση. Αυτός είναι στην πραγματικότητα ένας τρόπος για να μπορέσετε και οι δύο να αντιμετωπίσετε και να ελέγξετε καλύτερα την κατάσταση και να διευκολύνετε όλους τους οικείους σας. Αν και είναι δύσκολο να ξεκινήσετε, η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων μπορεί να καταλαγιάσει τις ανησυχίες, τόσο τις δικές σας όσο και της οικογένειάς σας, και να σας δώσει τη δυνατότητα να εστιάσετε την ενέργειά σας στη ζωή σας.

Μόλις νιώσετε έτοιμοι, μιλήστε με τον σύντροφο ή τον συγγενή σας σχετικά με τη σύνταξη **εκ των προτέρων οδηγιών φροντίδας**. Αυτό προϋποθέτει την προετοιμασία εγγράφων τα οποία θα εξηγούν τις επιθυμίες του συντρόφου ή συγγενή σας για ιατρική περίθαλψη στο μέλλον, σε περίπτωση που δεν θα μπορεί να τις μεταφέρει ο ίδιος. Πηγαίνετε στη παράγραφο για περισσότερες πληροφορίες για το σχεδιασμό του τέλους της ζωής του συντρόφου ή του συγγενή σας.

Μπορεί να θεωρήσετε ότι είναι επίσης μια καλή στιγμή για να βεβαιωθείτε ότι τα οικονομικά θέματα, συμπεριλαμβανομένων των διαθηκών και των ασφαλιστηρίων συμβολαίων ζωής, είναι διευθετημένα.