

Η. Ερωτήσεις για τον γιατρό σας

1. Ερωτήσεις για τον γιατρό σας

Η συνεργασία με τον γιατρό και τη νοσοκόμα σας είναι ένα σημαντικό μέρος της διαχείρισης της υγείας σας και θα διασφαλίσει ότι λαμβάνετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα. Μη φοβάστε ή ντρέπεστε να κάνετε ερωτήσεις, ανεξάρτητα από το πόσο ασήμαντες αισθάνεστε ότι μπορεί να είναι.

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να έχετε μια λίστα ερωτήσεων μαζί σας στα ραντεβού σας μαζί με σημειωματάριο και στυλό για να καταγράψετε τις απαντήσεις. Μπορεί επίσης να θέλετε να έχετε ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο μαζί σας για να κάνει ερωτήσεις εάν δεν νιώθετε άνετα να το κάνετε μόνοι σας.

Σε αυτή την ενότητα παρέχουμε μια λίστα ερωτήσεων που πιθανόν να θέλετε να υποβάλετε στο γιατρό ή την νοσοκόμα σας, καθώς και του λόγους για τους οποίους είναι χρήσιμο να τις υποβάλετε. Αν δεν βρείτε την ερώτηση που θέλετε εδώ, δοκιμάστε στο [Ενότητα Συχνών Ερωτήσεων](#). Διαβάστε τα θέματα στα αριστερά για να δείτε ερωτήσεις σας.

2. Τα φάρμακά μου

Πληροφορίες για τις θεραπείες που είναι διαθέσιμες για την καρδιακή ανεπάρκεια παρέχονται στην ενότητα Φάρμακα για την καρδιακή ανεπάρκεια. Ακολουθεί μια λίστα με ερωτήσεις που μπορεί να υποβάλετε στον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα φάρμακά σας όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται.

Μπορεί τα φάρμακά μου να προκαλέσουν παρενέργειες;

Η συζήτηση σχετικά με τις παρενέργειες του φαρμάκου σας με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι να περιμένετε από τη λήψη του φαρμάκου και θα σας επιτρέψει να προετοιμαστείτε για τυχόν ανεπιθύμητες παρενέργειες. Για παράδειγμα, εάν η ζάλη είναι παρενέργεια του φαρμάκου, μπορεί να σας συμβουλεύσει να στέκεστε ή να σηκώνεστε αργά από το κρεβάτι.

Πόσα χάπια πρέπει να παίρνω και πότε;

Αυτό θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε το προσωπικό σας διάγραμμα χαπιών για να παρακολουθείτε το πότε και πόσο συχνά θα παίρνετε τα φάρμακά σας.

Τι γίνεται αν παραλείψω ένα χάπι;

Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει τι πρέπει να κάνετε αν χάσετε μία ή περισσότερες δόσεις του φαρμάκου σας. Η βέλτιστη λειτουργία των περισσότερων φαρμάκων καρδιακής ανεπάρκειας προϋποθέτει να παίρνετε τη σωστή δόση στη σωστή ώρα. Λαμβάνοντας ένα χάπι αργά ή δύο ταυτόχρονα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αύξηση της ποσότητας του φαρμάκου στο σώμα σας σε επίπεδο που μπορεί να οδηγήσει σε παρενέργειες. Ωστόσο, αν ξεχάσετε ένα διουρητικό, μπορείτε συνήθως να το πάρετε αργότερα μέσα στην ημέρα χωρίς προβλήματα.

Πόσο συχνά χρειάζεται να παίρνω νέα συνταγή;

Τα φάρμακά σας θα συνταγογραφηθούν για συγκεκριμένη χρονική περίοδο και θα ενημερωθείτε για το πώς θα ζητήσετε μια νέα συνταγή - ίσως χρειαστεί να κλείσετε κάποιο άλλο ραντεβού ή ίσως να μπορείτε να την παραλάβετε από την κλινική ή το φαρμακείο σας. Τα περισσότερα φάρμακα καρδιακής ανεπάρκειας είναι σημαντικό να τα παίρνετε καθημερινά, επομένως είναι σημαντικό να προγραμματίζετε εκ των προτέρων για να βεβαιωθείτε ότι δεν εξαντλούνται οι διαθέσιμες ποσότητες, ενώ θα πρέπει να θυμάστε τυχόν διακοπές ή προγραμματισμένα ταξίδια.

3. Ιατρικές συσκευές

Ακολουθεί μια λίστα ερωτήσεων που θα σας βοηθήσουν να συζητήσετε τη συσκευή με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Ωστόσο, υπάρχουν γενικές πληροφορίες σχετικά με τις συσκευές στην ενότητα «Συσκευές».

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι που συνδέονται με την εμφύτευση της συσκευής;

Όταν συζητάτε την επιλογή εμφύτευσης συσκευής με τον γιατρό σας, θα σας ενημερώσει για τους σχετικούς κινδύνους. Για τους περισσότερους ασθενείς, τα οφέλη από την εμφύτευση μιας συσκευής υπερβαίνουν κατά πολύ τους κινδύνους.

Θα χρειαστώ γενική ή τοπική αναισθησία κατά την εμφύτευση της συσκευής;

Μια γενική αναισθησία σημαίνει ότι θα κοιμάστε, ενώ με την τοπική αναισθησία θα παραμείνετε ξύπνιοι αλλά το μέρος του σώματος στο οποίο εκτελείται η εμφύτευση θα μουδιάσει. Ο γιατρός σας θα μπορεί να σας πει εάν χρειάζεστε τοπική ή γενική αναισθησία, ώστε να είστε προετοιμασμένοι. Μπορεί να σας ζητηθεί να μην φάτε ή να πιείτε υγρά για έως και 6 ώρες πριν από μια γενική αναισθησία ή γενικά τις περισσότερες διαδικασίες.

Θα χρειαστεί να παραμείνω στην κλινική το βράδυ μετά την εμφύτευση;

Αυτό συχνά εξαρτάται από το εάν θα επιλεγεί γενική ή τοπική αναισθησία, καθώς ο χρόνος ανάνηψης θα είναι μεγαλύτερος με τη γενική αναισθησία. Όταν θα κανονίζετε το ραντεβού σας, ο γιατρός θα σας ενημερώσει εάν θα χρειαστεί να μείνετε στο νοσοκομείο το βράδυ - εάν η εμφύτευση γίνει νωρίς το πρωί, πιθανότατα θα χρειαστεί να κάνετε εισαγωγή στο νοσοκομείο το προηγούμενο βράδυ.

Πόσο συχνά θα χρειαστεί να επιστρέφω για να ελέγχεται η συσκευή μου;

Ο γιατρός θα σας ενημερώσει για το πόσο συχνά χρειάζεται να ελέγχεται η συσκευή σας. Είναι πολύ σημαντικό να τηρείτε αυτά τα ραντεβού, οπότε πρέπει να βεβαιωθείτε ότι κάνετε εκ των προτέρων τον προγραμματισμό σας. Θυμηθείτε να ενημερώσετε το νοσοκομείο εάν έχετε προγραμματίσει τις διακοπές σας, ώστε οι συναντήσεις σας να μπορούν να διευθετηθούν αναλόγως. Η συσκευή σας ενδέχεται να χρειαστεί να αντικατασταθεί μετά από κάποια χρόνια και ο γιατρός σας θα μπορέσει να σας δώσει μια γενική ιδέα για το πότε να το περιμένετε. Τα ταξίδια δεν είναι πρόβλημα, καθώς τα περισσότερα νοσοκομεία θα έχουν τον εξοπλισμό για να ελέγξουν τη συσκευή σας και να την ρυθμίσουν αν χρειαστεί.

Θα μπορέσω να ταξιδέψω με αεροπλάνο, να οδηγήσω αυτοκίνητο και να κάνω άλλες κανονικές δραστηριότητες;

Μετά την εμφύτευση της συσκευής σας θα πρέπει να είστε σε θέση να πετάξετε και να οδηγείτε αυτοκίνητο και ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει για το τι πρέπει να αποφεύγετε. Μπορεί να υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί στην οδήγηση μετά την εμφύτευση της συσκευής σας και αυτό πρέπει να συζητηθεί. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα θα σας συστήσει ένα πρόγραμμα

σωματικής άσκησης σταδιακής εφαρμογής, για να διασφαλιστεί ότι δεν ασκείτε υπερβολική πίεση στο σώμα σας πολύ γρήγορα.

Θα χρειαστεί να λάβω επιπλέον φάρμακα μετά την εμφύτευση της συσκευής;

Μπορεί να χρειαστεί να πάρετε επιπλέον φάρμακα ή ίσως χρειαστεί να αλλάξετε τα φάρμακα που παίρνατε πριν την εμφύτευση. Ο γιατρός θα σας πει ποια φάρμακα πρέπει να παίρνετε, πόσο συχνά και για πόσο διάστημα. Στη συνέχεια, θα μπορείτε να τα προσθέσετε στην καθημερινή σας ρουτίνα και να τα συμπεριλάβετε σε ένα γράφημα φαρμάκων που θα σας υπενθυμίζει να τα παίρνετε σωστά.

4. Εγχείρηση

Μπορείτε να διαβάσετε σχετικά με τους τύπους Χειρουργείων στην ενότητα Τι μπορεί να κάνει ο γιατρός σας σε αυτή την ιστοσελίδα, αλλά ο γιατρός σας θα μπορεί να σας παράσχει πιο συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την ακριβή χειρουργική επέμβαση που θα έχετε και μπορείτε επίσης να τον ρωτήσετε όλες τις ερωτήσεις σας.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι που σχετίζονται με αυτή τη χειρουργική επέμβαση;
Πριν από οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση, θα είστε σε θέση να συζητήσετε τη διαδικασία και τους σχετικούς κινδύνους με τον γιατρό σας. Για τους περισσότερους ασθενείς, τα οφέλη της χειρουργικής επέμβασης υπερτερούν κατά πολύ των κινδύνων.

Θα πρέπει να μείνω στο νοσοκομείο και για πόσο;

Όταν οργανώνετε τη χειρουργική επέμβαση, ο γιατρός σας θα μπορεί να σας πει εάν πρέπει να κάνετε ρυθμίσεις για να μείνετε στο νοσοκομείο το βράδυ. Τότε μπορείτε να προγραμματίσετε ανάλογα.

Πόσο θα κρατήσει η χειρουργική επέμβαση;

Ο γιατρός σας θα σας δώσει μια ιδέα για το πόσο χρόνο θα διαρκέσει η επέμβαση και τις λεπτομέρειες της χειρουργικής επέμβασης.

Θα αισθανθώ πόνο;

Θα σας δοθεί αναισθησία, ώστε να μην αισθάνεστε τίποτα, αλλά ο γιατρός σας θα αποφασίσει εάν είναι κατάλληλο ένα γενικό ή τοπικό αναισθητικό. Εάν πρόκειται για γενική αναισθησία, θα κοιμηθείτε και δεν θα έχετε συναίσθηση της επέμβασης/διαδικασίας που θα εκτελείται. Αν λάβετε τοπική αναισθησία, θα είστε ξύπνιοι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, αλλά δεν θα είστε σε θέση να νιώσετε τη επέμβαση, καθώς η περιοχή στην οποία θα εκτελείται η επέμβαση θα είναι μουδιασμένη.

Θα πρέπει να λάβω επιπλέον φάρμακα μετά το χειρουργείο;

Μπορεί να χρειαστεί να παίρνετε διαφορετικά φάρμακα μετά από χειρουργική επέμβαση από αυτά που παίρνατε πριν. Θα μπορούσατε να έχετε μαζί σας τις ερωτήσεις σχετικά με τον κατάλογο φαρμάκων, ώστε μετά τη χειρουργική επέμβαση να ελέγξετε πόσα φάρμακα πρέπει να παίρνετε, πόσο συχνά και αν υπάρχουν παρενέργειες.

Πόσο θα χρειαστεί μέχρι αρχίσω να αισθάνομαι καλύτερα;

Η αποθεραπεία μετά από μια εγχείριση συνήθως έχει δύο φάσεις. Αρχικά, θα νιώσετε πολύ καλύτερα πολύ γρήγορα. Ωστόσο, θα χρειαστεί χρόνος για να αναρρώσετε πλήρως και να παρατηρήσετε τα οφέλη της χειρουργικής σας επέμβασης. Ο γιατρός σας μπορεί να είναι σε θέση να σας δώσει μια ιδέα για το πόσος χρόνος θα χρειαστεί για να αναρρώσετε από την επέμβαση.

Θα πρέπει να κάνω αλλαγές στον τρόπο ζωής μου;

Μετά από μία χειρουργική επέμβαση, ίσως να μην είστε αμέσως σε θέση να επιστρέψετε στην κανονική διατροφή και στη σωματική σας δραστηριότητα. Ο γιατρός, η νοσοκόμα ή ο διαιτολόγος σας θα μπορούν να σας συμβουλεύσουν σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε, τι θα πρέπει να προσπαθήσετε να αποφύγετε και τι αλλαγές θα πρέπει να κάνετε στην καθημερινή σας ρουτίνα.

5. Εξετάσεις και επεμβάσεις

Οι παρακάτω ερωτήσεις έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να συζητήσετε τυχόν ερωτήματα που έχετε σχετικά με μια εξέταση ή μια επέμβαση στην οποία ενδέχεται να υποβληθείτε. Πριν το συζητήσετε με τον γιατρό σας, μπορείτε να διαπιστώσετε ότι η ανάγνωση των ενοτήτων Εξετάσεις και Επεμβάσεις σε αυτή την ιστοσελίδα σας βοηθά να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη συνομιλία με τον γιατρό σας.

Γιατί υποβάλλομαι σε αυτή την επέμβαση/εξέταση;

Ο γιατρός σας θα εξηγήσει τον σκοπό της επέμβασης/εξέτασης και θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε ποιες πληροφορίες μπορεί να παρέχουν τα αποτελέσματα.

Θα πρέπει να μείνω στο νοσοκομείο;

Μπορεί να χρειαστεί να μείνετε στο νοσοκομείο το βράδυ. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας θα σας ενημερώσουν εάν αυτό είναι απαραίτητο και θα σας βοηθήσουν να κάνετε οποιεσδήποτε ρυθμίσεις μπορεί να είναι αναγκαίες.

Πόσο χρόνο θα χρειαστεί η ολοκλήρωση της εξέτασης/επέμβασης;

Ο γιατρός σας θα μπορέσει να σας δώσει μια ιδέα για το πόσο θα μείνετε στο νοσοκομείο για να προετοιμαστείτε ανάλογα.

Θα νιώσω κάτι;

Θα σας δοθεί αναισθησία, ώστε να μην αισθάνεστε τίποτα, αλλά ο γιατρός σας θα αποφασίσει εάν είναι κατάλληλη γενική ή τοπική αναισθησία. Εάν πρόκειται για γενική αναισθησία, θα κοιμηθείτε και δεν θα έχετε συνείδηση της επέμβασης/διαδικασίας που θα εκτελείται. Αν λάβετε τοπική αναισθησία, θα είστε ξύπνιοι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, αλλά δεν θα είστε σε θέση να νιώσετε την επέμβαση, καθώς η περιοχή στην οποία θα πραγματοποιηθεί η επέμβαση θα είναι μουδιασμένη. Ωστόσο, ορισμένες διαδικασίες μπορεί να επιφέρουν κάποια δυσφορία και αυτό θα συζητηθεί μαζί σας.

Θα πρέπει να λάβω επιπλέον φάρμακα μετά την εξέταση/διαδικασία;

Μπορεί να χρειαστεί να παίρνετε διαφορετικά φάρμακα μετά από χειρουργική επέμβαση από αυτά που παίρνατε πριν. Θα μπορούσατε να έχετε μαζί σας τις ερωτήσεις σχετικά με τον Κατάλογο φαρμάκων έτσι ώστε μετά από την εξέταση/διαδικασία για να μπορείτε να ελέγξετε πόσα πρέπει να παίρνετε, πόσο συχνά και αν υπάρχουν σχετικές παρενέργειες.

Πρέπει να προετοιμαστώ για την εξέταση/διαδικασία;

Μπορεί να χρειαστεί να αποφύγετε το φαγητό ή να μην πάρετε κάποια φάρμακα για την ημέρα της διαδικασίας. Θα λάβετε αυτές τις πληροφορίες από το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας.

6. Ζώντας με την καρδιακή ανεπάρκεια

Ως μέρος του θεραπευτικού σας σχεδίου, ίσως χρειαστεί να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας. Μπορείτε να διαβάσετε για τις συγκεκριμένες αλλαγές στην ενότητα σχετικά με την προσαρμογή του τρόπου ζωής σας. Ωστόσο, θα πρέπει επίσης να το συζητήσετε με την ομάδα περίθαλψης της υγείας σας, καθώς είναι πιθανόν να έχουν συγκεκριμένες συστάσεις για τις αλλαγές που μπορεί να χρειαστεί να κάνετε.

Ποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής πρέπει να κάνω τώρα που έχω διαγνωστεί με καρδιακή ανεπάρκεια;

Ο γιατρός σας θα μπορεί να συστήσει αλλαγές που μπορείτε να κάνετε στον τρόπο ζωής σας. Θα μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε έναν διαιτολόγο που θα συνεργαστεί μαζί σας για να κάνετε αλλαγές στη διατροφή σας, και ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί να συνεργαστεί μαζί σας για να προτείνει κατάλληλη σωματική δραστηριότητα ή συμμετοχή σε πρόγραμμα εκγύμνασης ή δραστηριότητας.

Πόσο συχνά θα χρειάζεται να προσέρχομαι στην κλινική για επανεξέταση;

Αυτό θα εξαρτηθεί από το σχέδιο θεραπείας που θα σας συστήσει ο γιατρός σας. Μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε ειδικευμένη νοσοκόμα, διαιτολόγο, φυσιοθεραπευτή, ομάδα υποστήριξης κλπ., για τακτικές συναντήσεις.

Πόσα υγρά πρέπει να πίνω καθημερινά;

Είναι σημαντικό να είστε λογικοί με την ποσότητα υγρών που πίνετε για να ελαχιστοποιήσετε την **κατακράτηση νερού και αλατιού** που εμφανίζεται συχνά στην καρδιακή ανεπάρκεια. Ο διαιτολόγος ή η νοσοκόμα σας μπορούν να συστήσουν πόση ποσότητα υγρών και αλατιού θα πρέπει να καταναλώνετε και ο γιατρός σας μπορεί να θέλει να συζητήσει τη **διουρητική** σας θεραπεία και να σας εξηγήσει πώς μπορείτε να προσαρμόσετε τη θεραπεία σας εάν επιδεινωθούν τα συμπτώματά σας. Θυμηθείτε ότι τα υγρά καταναλώνουμε σε διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων πολλών τροφών που τρώμε, όπως σούπας και βραστών.

Τι είδους άσκηση πρέπει να κάνω και πόσο πρέπει να ασκώμαι;

Το να παραμένετε όσο το δυνατόν πιο ενεργοί είναι ένα σημαντικό μέρος της διαχείρισης του τρόπου ζωής σας. Ωστόσο, πρέπει να σιγουρευτείτε ότι δεν κάνετε πολλά πράγματα υπερβολικά γρήγορα και θα πρέπει να παίρνετε τον χρόνο που χρειάζεστε. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να αποφύγετε το υπερβολικό λαχάνιασμα κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε δραστηριότητας. Ο γιατρός σας θα μπορεί να σας συμβουλευσει σχετικά με τις δραστηριότητες με τις οποίες πρέπει να ξεκινήσετε και εκείνες που θα πρέπει να αποφύγετε. Μπορεί επίσης να είναι σε θέση να σας φέρει σε επαφή με ένα τοπικό κέντρο καρδιακής αποκατάστασης σε σχέση με προγράμματα εκγύμνασης χαμηλής έντασης στα οποία θα μπορούσατε να συμμετάσχετε.

Υπάρχει κάποια συσκευή παρακολούθησης της αρτηριακής πίεσης που θα συνιστούσατε;

Υπάρχουν αρκετές συσκευές παρακολούθησης της αρτηριακής πίεσης, αλλά δεν έχουν όλες ελεγχθεί για την ακρίβειά τους. Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας θα σας δώσουν συμβουλές σχετικά με τις συσκευές παρακολούθησης της αρτηριακής πίεσης που έχουν αποδειχθεί ακριβείς και θα σας βοηθήσουν να ελέγξετε ότι χρησιμοποιείτε σωστά την οθόνη.

Ποια θα πρέπει να είναι η αρτηριακή μου πίεση και ο καρδιακός ρυθμός μου;

Εάν παρακολουθείτε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση και τον καρδιακό ρυθμό, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις συνήθεις μετρήσεις σας. Τα φάρμακα καρδιακής ανεπάρκειας συνήθως μειώνουν την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό. Στη συνέχεια, θα είστε σε θέση να διατηρείτε αρχείο των μετρήσεών σας και να ενημερώνετε τον γιατρό σας εάν παρατηρήσετε σημαντικές αλλαγές.

Μπορώ ακόμα να πετάω;

Τα αεροπορικά ταξίδια δεν αποτελούν συνήθως πρόβλημα για άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Ωστόσο, η κατάσταση της υγείας σας πρέπει να είναι σταθερή πριν ταξιδέψετε. Εάν έχετε μια συσκευή, πρέπει να την αναφέρετε στους ελέγχους ασφαλείας, επειδή μπορεί να εντοπιστεί από τους συναγερμούς ασφαλείας. Οι ελεγκτές ασφαλείας δεν πρέπει να παρεμβαίνουν με οποιονδήποτε τρόπο στη λειτουργία της συσκευής σας.

Πότε πρέπει να λάβω τον επόμενο εμβολιασμό κατά της γρίπης/πνευμονίας;

Ο γιατρός σας θα μπορεί να σας συμβουλεύσει σχετικά με το εάν χρειάζεστε εμβολιασμό κατά της γρίπης ή/και της πνευμονίας, και πόσο συχνά.

Τι πρέπει να κάνω εάν πιστεύω ότι η καρδιακή ανεπάρκεια μου χειροτερεύει και επιδεινώνουν τα συμπτώματά;

Αυτό είναι ένα σημαντικό ζήτημα για να συζητήσετε με τον γιατρό σας. Ανατρέξτε στην ενότητα Προειδοποιητικές Ενδείξεις αυτού του ιστότοπου. Εάν, για παράδειγμα, αισθάνεστε ότι η αναπνοή σας χειροτερεύει σταδιακά ή παρατηρείτε προοδευτική αύξηση του βάρους σας, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας και να ζητήσετε ραντεβού το συντομότερο δυνατό. Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν γρήγορα και συνοδεύονται από δύσπνοια, αυξημένους καρδιακούς παλμούς ή πόνο στο στήθος τότε χρειάζεστε επείγουσα βοήθεια και πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

7. Σχέσεις και συναισθήματα

Πολλοί άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια έχουν πολλές ερωτήσεις σχετικά με το πώς αισθάνονται μετά τη διάγνυσή τους και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η κατάστασή τους στη ζωή τους. Αυτός ο ιστότοπος παρέχει πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τη ζωή με καρδιακή ανεπάρκεια και την αντιμετώπιση των συναισθημάτων και των σχέσεών σας, αλλά μερικές φορές μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να συζητήσετε αυτά τα συναισθήματα με έναν επαγγελματία υγείας.

Μετά τη διάγνωση καρδιακής ανεπάρκειας αισθάνομαι κατάθλιψη. Ποια βοήθεια είναι διαθέσιμη;

Η κατάθλιψη και το άγχος είναι πολύ συχνές σε άτομα που έχουν πρόσφατα διαγνωστεί με καρδιακή ανεπάρκεια. Ωστόσο, εάν αυτά τα συναισθήματα επιμένουν, η συζήτηση με τον γιατρό σας μπορεί να σας βοηθήσει. Μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε με τη διάγνωση και να προσαρμόσετε τον τρόπο ζωής σας όπως απαιτείται, καθώς και να σας συστήσει συμβουλευτική βοήθεια, εάν είναι απαραίτητο. Μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε ή να αλλάξετε τα φάρμακά σας.

Είμαι ακόμα σε θέση να έχω σεξουαλικές σχέσεις;

Με τον ίδιο τρόπο που θα πρέπει να αποφύγετε ορισμένες πολύ έντονες δραστηριότητες τώρα που έχετε διαγνωστεί με καρδιακή ανεπάρκεια, ίσως χρειαστεί να κάνετε αλλαγές στη σεξουαλική σας δραστηριότητα. Συχνά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε εντελώς τη σεξουαλική δραστηριότητα, αλλά ο γιατρός/η νοσοκόμα σας θα μπορεί να σας συμβουλευσει για το επίπεδο σεξουαλικής δραστηριότητας που ενδείκνυται για εσάς. Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι δεν ενδιαφέρεστε τόσο για το σεξ και αυτό μπορεί να οφείλεται σε αισθήματα άγχους ή κατάθλιψης που προκαλούνται από την καρδιακή ανεπάρκεια. Βεβαιωθείτε ότι το συζητάτε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Οι άνδρες μπορεί να έχουν προβλήματα στύσης και αυτό μπορεί επίσης να οφείλεται στα φάρμακα καρδιακής ανεπάρκειας. Μην ντραπείτε να το συζητήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Υπάρχει αποτελεσματική ιατρική θεραπεία για αυτή την κατάσταση.

8. Παροχή φροντίδας

Η ενότητα για την ενημέρωση των οικογενειών και των φροντιστών παρέχει συμβουλές και συμβουλές σχετικά με τον ρόλο του φροντιστή, αλλά μερικές φορές οι φροντιστές μπορεί να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη. Οι επαγγελματίες υγείας, συμπεριλαμβανομένου του γιατρού και της νοσοκόμας σας, μπορεί να σας παράσχουν περισσότερες συμβουλές σχετικά με την υποστήριξη που μπορείτε να λάβετε και με ποιον θα πρέπει να επικοινωνήσετε.

Ο συγγενής μου έχει διαγνωστεί με καρδιακή ανεπάρκεια, τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τους συγγενείς σας να αντιμετωπίσουν την καθημερινή διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να πάτε με τον συγγενή σας στον γιατρό, καθώς ο γιατρός θα μπορεί να προτείνει τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε, όπως το να υπενθυμίζετε στον συγγενή σας να παίρνει τα φάρμακα, να προσαρμόσετε τη διατροφή σας ώστε να είναι συμβατή με τους περιορισμούς της διατροφής του ασθενούς

Υπάρχουν ομάδες τοπικής υποστήριξης για τους φροντιστές;

Η φροντίδα μπορεί να είναι πολύ απαιτητική, τόσο σωματικά όσο και διανοητικά. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα του συγγενούς σας θα είναι σε θέση να σας δώσει λεπτομέρειες για οποιεσδήποτε τοπικές ομάδες υποστήριξης ειδικά για τους φροντιστές. Μπορεί να βρείτε αυτές τις ομάδες χρήσιμες καθώς θα υπάρχουν άνθρωποι στην ίδια κατάσταση με εσάς, οι οποίοι θα χαρούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μαζί σας.

Οι κοινωνικές υπηρεσίες προσφέρουν βοήθεια που μπορεί να μου φανεί χρήσιμη;

Μπορεί να έχετε το δικαίωμα να λαμβάνετε διάφορα είδη βοήθειας όταν φροντίζετε έναν συγγενή. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα θα σας παράσχει στοιχεία επικοινωνίας για τις σχετικές κοινωνικές υπηρεσίες, ώστε να μπορείτε να μάθετε εάν είστε δικαιούχοι.

9. Σχεδιασμός για το μέλλον

Εάν έχετε ήδη συζητήσει τα σχέδιά σας για το μέλλον με την οικογένειά σας, θα πρέπει να συζητήσετε αυτά τα σχέδια με τον γιατρό σας. Ωστόσο, αν έχετε μόλις αρχίσει να σκέφτεστε για το μέλλον, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να διαβάσετε την ενότητα σχετικά με τον σχεδιασμό για το τέλος της ζωής, έτσι ώστε να είστε πιο ενημερωμένοι όταν μιλάτε με την οικογένεια και τον γιατρό σας.

Πώς μπορώ να προετοιμάσω ένα έγγραφο με εκ των προτέρων οδηγίες περίθαλψης?

Ο γιατρός/νοσοκόμα ή η ομάδα υποστήριξης θα μπορεί να σας καθοδηγήσει κατά την προετοιμασία της εκ των προτέρων οδηγίας περίθαλψης.

Πώς μπορώ να προετοιμάσω ένα έγγραφο εντολής μη-ανάνηψης?

Η απόφαση για έκδοση εντολής μη-ανάνηψης λαμβάνεται από εσάς ή την οικογένειά σας σε συνεννόηση με τον γιατρό σας. Ο γιατρός σας θα εξηγήσει με ακρίβεια τι σημαίνει αυτή η εντολή και θα βεβαιωθεί ότι γνωρίζετε πλήρως τις συνέπειες προτού λάβετε αυτήν την απόφαση.

Οι ασθενείς με ΕΚΑ μπορεί να χρειαστεί να το συζητήσουν με τον γιατρό τους.

Τι μπορώ να κάνω τώρα για να προετοιμαστώ για το μέλλον;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να προετοιμαστείτε για το μέλλον. Ο γιατρός/νοσοκόμα ή η ομάδα υποστήριξης θα μπορεί να σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις διαθήκες εν ζωή, τις εντολές μη-ανάνηψης, τις εκ των προτέρων οδηγίες περίθαλψης και τον οικονομικό προγραμματισμό. Θα πρέπει να συζητήσετε τις επιλογές με την οικογένειά σας και το γιατρό/νοσοκόμα πριν λάβετε οποιαδήποτε απόφαση σχετικά με τη μελλοντική φροντίδα σας.

Σε ποιον μπορώ να μιλήσω για τον οικονομικό σχεδιασμό για το μέλλον;

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με το κόστος θεραπείας ή για τυχόν απώλεια εισοδήματος, ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να σας παραπέμψει σε ένα τμήμα κοινωνικών υπηρεσιών που μπορεί να σας βοηθήσει ή να σας συμβουλευτεί σχετικά με οποιαδήποτε οικονομικά ζητήματα.

10. Εξασφάλιση υποστήριξης

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές πηγές υποστήριξης διαθέσιμες για άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια και τους φροντιστές τους. Οι επαγγελματίες του τομέα υγείας συχνά γνωρίζουν διάφορες ομάδες και προγράμματα που είναι διαθέσιμα στην κοινότητά σας και γι 'αυτό μπορεί να θέλετε να το συζητήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις ενότητες «Η ζωή με την καρδιακή ανεπάρκεια» και «Οικογένεια και φροντιστής».

Υπάρχουν ομάδες τοπικής υποστήριξης με τις οποίες μπορώ να επικοινωνήσω και να συμμετάσχω;

Ο γιατρός σας θα μπορεί να σας φέρει σε επαφή με την τοπική ομάδα υποστήριξης, η οποία θα έχει τακτικές συνεδριάσεις που θα διευθύνονται από εξειδικευμένους νοσηλευτές ή/και άλλους ασθενείς. Κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων, θα μάθετε περισσότερα σχετικά με την καθημερινή διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειάς σας και θα μπορείτε να μοιράζεστε τις εμπειρίες σας με άλλους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια.

Έχω πρόσβαση σε πρόγραμμα διαχείρισης καρδιακής ανεπάρκειας στο νοσοκομείο μου;

Πολλά νοσοκομεία διαθέτουν ένα διεπιστημονικό πρόγραμμα διαχείρισης καρδιακής ανεπάρκειας σε εξωτερικούς ασθενείς, το οποίο οργανώνεται από νοσηλευτές και καρδιολόγους σε συνεργασία με άλλες σχετικές υπηρεσίες, όπως γιατρούς πρωτοβάθμιας περίθαλψης, φυσιοθεραπευτές, φαρμακοποιούς, διατροφολόγους, γηγιάτρους και κοινωνικούς λειτουργούς. Τα προγράμματα αυτά συνήθως απευθύνονται σε άτομα με σχετικά σοβαρά συμπτώματα. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας θα είναι σε θέση να σας ενημερώσουν εάν ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι διαθέσιμο και κατάλληλο για εσάς.