



A szívelégtelen beteg bevonása saját kezelésébe, öngondoskodás, betegoktatás

SZÍVELÉGTELENSÉG NŐVÉRKÉPZÉS

2022.02.22 KEDD : BERNÁTH-LUKÁCS ZSUZSA

KARDIOLÓGIAI ASSZISZTENS, DIPLOMÁS ÁPOLÓ, SZÍVSN ELNÖK

SZÍVSN PILOT várja a HF nursek jelentkezését!

- ▶ 10 éves koordinátori munka a SE.Városmajori klinikán SZÍVSN Országos Beteggyesület: 1200 tag
- ▶ 272 előadás, 26 kampány, 36 szűrés, kölcsönzési hálózat
- ▶ 2 éves PILOT program fővédnök: Prof. Horváth Ildikó és Prof. Merkely Béla
- ▶ 20 kard. Központban 20 koordinátor szervezésével összefogni hazánk szívbetegeit, nurse szponzorációval
- ▶ Ernyőszervezet: Szívelégtelenek, PM-ICD, infarktus után, ritmuszavarok, FH, műbillentyű, prevenciós csoport

Egészség

- ▶ Az egészség az egyén biológiai működése, valamint a kora és neme szerint elérhető és a társadalom által elvárt biológiai működése közötti megfelelés. Az egészség megítélése a funkciók működésén (képességek, korlátozottságok), a fájdalom létén, jellegén, és mindennek az egyén általi mentális feldolgozásán (elfogadásán) alapul.
- ▶ Az egészségkép – és annak szubjektív megítélése – koronként, kultúránként változik. (Dr. Kincses Gyula)

Betegség

- ▶ A betegség a társadalmilag elfogadott egészségképtől való olyan eltérés,
- ▶ ami csökkenti az élettartamot vagy rontja az életminőséget (azaz halált vagy funkciózavart, és fájdalmat okoz), és
- ▶ amit az egyén vagy a környezete észlel (beleértve az ellátórendszer, a diagnosztikai eszközök észlelését is).

Téves az a felfogás, hogy a beteg mindent megértett!

- ▶ A betegoktatói program akkor hatásos ha ismerjük a
 - ▶ a beteg aktuális állapotát
 - ▶ életének gazdasági alapjait
 - ▶ az egészségügyi kezelés lényegét
 - ▶ a megfelelő terápia alkalmazását
 - ▶ paciens belső motivációit, hitvilágát
 - ▶ Internet , alternatív gyógymódok, filozófiák

Öngondoskodás

- ▶ 1. Egyensúly fenntartása: étkezés, mozgás, compliance
- ▶ 2. Ellenőrzés: testsúly, RR mérés, láb has körtérfogat
- ▶ 3. Megfelelő kezelés: új tünet megjelenése-terápia módosítása, segítő támogatás kérése
- ▶ Hatékonyság: javuló életminőség, csökkenő halálozási arányszám
- ▶ Beteg és család edukáció
- ▶ Nurse: szakmai guidelineek ismerete

Egyensúly krónikus beteg esetén (étkezés, mozgás, compliance)

- ▶ Só bevitel
- ▶ Folyadék bevitel
- ▶ Táplálkozási hiányállapotok
- ▶ Védőoltások
- ▶ Személyreszabott testmozgás
- ▶ Adherencia
- ▶ Lelki támogatás
- ▶ Alvás biztosítása
- ▶ dohányzás



Ellenőrzés (testsúly, RR mérés, láb, has körtérfogat)

- ▶ Légszomj, nehézlégzés
- ▶ Ödéma
- ▶ Mellkasi panasz
- ▶ Étvágytalanság, hányinger
- ▶ Fáradtság
- ▶ Köhögés
- ▶ Szomjúság
- ▶ palpitáció
- ▶ Szédülés
- ▶ Testtömeg-index
- ▶ Pulzus, vérnyomás
- ▶ Tápláltsági állapot
- ▶ Láz, hasmenés, hányás
- ▶ Depressziós érzések
- ▶ Lehangoaltság
- ▶ Egyedül van a páciens

Megfelelő kezelés: új tünet, terápia módosítás, segítő támogatás)

- ▶ Helyes reagálás a tünetekre, panaszokra
- ▶ Diuretikumok dózis módosítása
- ▶ Más gyógyszer módosítás
- ▶ Fizikai aktivitás csökkentése
- ▶ Étrend módosítása
- ▶ Segítségkérés
- ▶ Kezelőorvossal való kapcsolattartás
- ▶ Szívelégtelenség ambulanciák

Kesztyűben a szobában

A szívelégtelenséggel élő betegeknél előfordul, hogy fáznak a karjuk, lábszáruk, kezük, lábuk. Ennek az az oka, hogy a szervezet a rendelkezésre álló meleg vért az agyba és egyéb létfontosságú szervekbe irányítja. A meleg ruhák viselésén kívül javítható a keringés rövid sétával és rendszeres masszírozással is.



Forrás: eMedicineHealth. 2015. Heart Failure: Less Common Symptoms. Megtekinthető: http://www.emedicinehealth.com/heart_failure_less_common_symptoms_health/article_em.htm [Utóljára megtekintve: 2015. március 10.]

Étkezés

- ▶ Egyénreszabott, HF nurse-dietetikus együttműködés
- ▶ Adott egészségi állapothoz, diétás és táplálkozási szükséglethez, gyógyszerzedéshez igazítva
- ▶ Rendszeres FE, vaskötő kapacitás, ferritin konc. ellenőrzése-iv. vaspótlás szükségessége
- ▶ Étrendkiegészítőt szed-e?
- ▶ HF tünetek mögött: hipo, hiperkalémia, hipo-hipernatrémia, Mg hiány (elektrolitszint labor)



Étkezés

- ▶ Testsúly ellenőrzés
- ▶ Kardiális cachexia: súlyos súlyvesztés, BMI 5-7% 6-12 hónap alatt, CRP!
- ▶ Komoly feladat a táplálkozás optimalizálása, Folyadék bevitel és diuretikumok összehangolása
- ▶ Sóbevitel ne legyen 5 gr, túró, túrókrém, hús, hal, saláták, zöldségek, rostós táplálkozás, kis adagok
- ▶ Alkohol férfiak: 2 egység (1E:10 ml tiszta alkohol) 1 pohár sör (190 ml), 1 pohár bor (80-90 ml)
- ▶ Nőknél: 1 egység

Testmozgás

- ▶ Kompenzált szívelégtelenség, megfelelő kezelés mellett
- ▶ 6 perces járásteszt, Borg skála 13-14 pont közepesen intenzív testmozgás, heti 5 x betegre szabottan
- ▶ Sétáljanak, mozogjanak, NW, jóga
- ▶ Kard. rehabilitációs programok
- ▶ Okos eszközök-kölcsönzési programok
- ▶ NW botok, RR, pulzus, WIWE használata

Elmarad a kutyasétáltatás

A szívelégtelenség gyakori tünete a légszomj és a gyengeség. A szívelégtelenséggel élő betegek nagy része már néhány percnyi testmozgás után légszomjat érez. Ennek az az oka, hogy a szív csökkent teljesítménye miatt kevesebb energiaszállító vér jut el az izmokhoz és egyéb szövetekhez. A szívelégtelenséggel élő betegek többségének a könnyű testedzés jót tesz, mivel segít megerősíteni a szívet. Minél edzettebb a szív, annál jobban pumpálja a vért.

Forrás: Heart Failure Matters, 2015, increasing fatigue. Megtekinthető: http://www.heartfailurematters.org/en_CD/warning-signs/increasing-fatigue (Utó)ára megtekinthető: 2015. március 10.



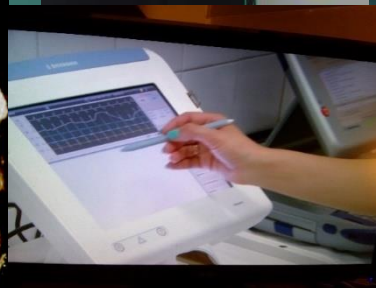
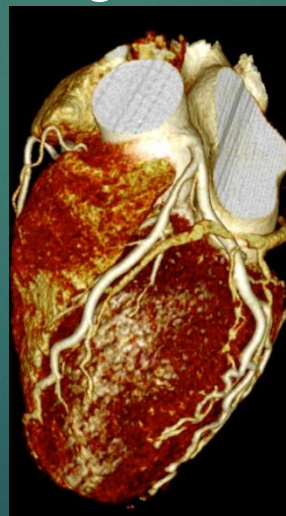
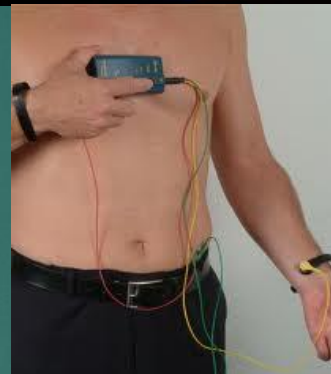
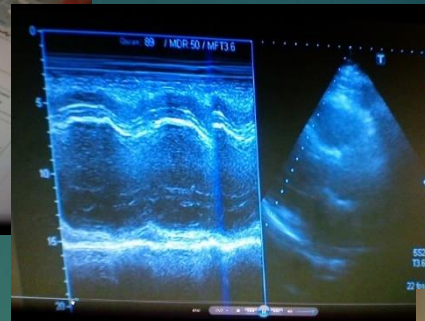
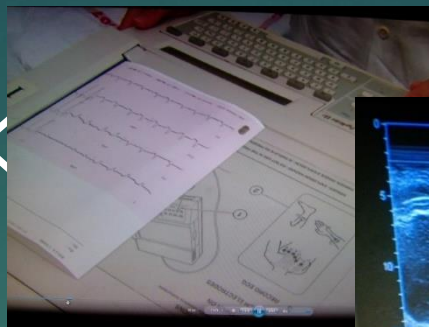
Mikor ne sportoljon a páciens?

- ▶ Nyugalmi pulzus 100/perc
- ▶ Légszomj, mellkasi panasz, szívritmuszavar
- ▶ Szédülés
- ▶ Gyors testsúlynövekedés
- ▶ Decompenzált HF
- ▶ Infarktus, tromboflebitis után
- ▶ Lázás állapot
- ▶ Aktív perikardiális, kardiális gyulladásoz folyamat során

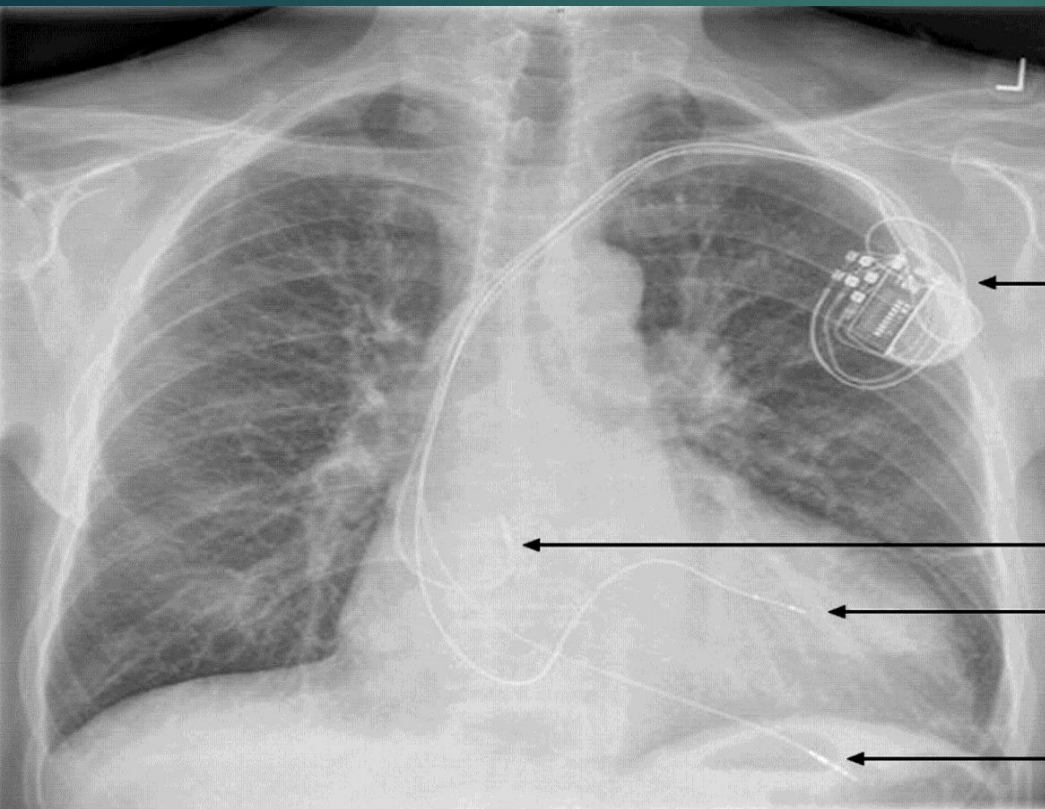


Vizsgálatok

- ▶ Zoom online előadások
- ▶ Rtg
- ▶ EKG, Holter, telefonos ekg
- ▶ Ultrahang
- ▶ Terhelés
- ▶ Labor
- ▶ CT, MR, Koronária CT
- ▶ Koronarográfia
- ▶ PM-ICD



Eszközös kezelés 1.CRT



Jobb pitvari elektróda
Bal kamrai elektróda a
sinus coronariusban
Jobb kamrai elektróda
(PM vagy ICD)

Beültetés utáni szövődmények

- ▶ Fertőzés
- ▶ Elektróda kimozdulás
- ▶ Nehéz a megszokás
- ▶ Nem megfelelő kezelési beállítás
- ▶ A készülék nem érzékel
- ▶ Ellenőrzés:
 - ▶ A számítógép és a mágneses lekérdező segítségével kapcsolódunk a készülékhez
 - ▶ Áramlást, kamrai és pitvari jel nagyságot, küszöbértéket mérünk
 - ▶ A vizsgálat során statisztika, 24 órás EKG Holter, egyéni programbeállítás történik
 - ▶ Kiskönyv, gyógyszeres lista, RR napló, friss labor



Hagyományos utánkövetési idők:

Kardiológiai Szakmai Kollégium ajánlása

- ▶ Betegek rendszeres ellenőrzést igényelnek
- ▶ Első ellenőrzés 1-2 hónappal a műtét után
- ▶ Rendszeres kontroll **fél- egy évente** pacemakerекnél (PM), **3-4 havonta** intracardialis defibrillator (ICD), cardialis resynchronisatio készülék (CRT) beültetésekor
- ▶ Régebbi készülék, panaszmentesség: féléves kontroll

Utánkövetés során ellenőrizendő:

- beteg klinikai statusa
- pacemaker telep töltöttség
- stimulációs küszöb stimulációs küszöb
- jelérzékelési funkciók
- az elektróda – készülék integritása
- frekvenciaválasz-funkció működése
- ICD: ritmuszavarok és
- terápia-hatékonyság
- CRT: szívelégtelenség terápia
- hatékonyság

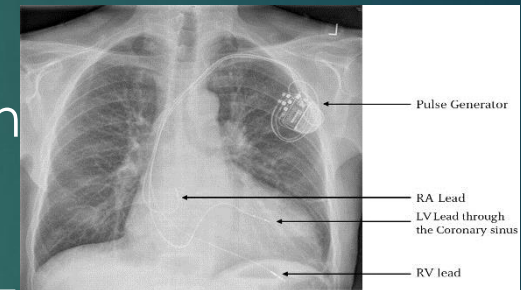
Utánkövetési teher csökkentése mind
a beteg, mind a kezelőorvos, mind a
biztosító számára !



Telemedicina megoldást nyújthat :
Home Monitoring

Edukáció 1.

- ▶ A hónap első péntekén interaktív előadás a pacemakerrel, biventrikuláris készülékekkel élő pácienseknek
- ▶ A készülék elfogadása, működése
- ▶ Mi történik a szívelégtelenség ambulancián
- ▶ Home monitoring rendszer
- ▶ Laboreredmények, zárójelentések értelmezése
- ▶ Életen át tartó gyógyszeres kezelés
- ▶ Kölcsönzés: WIWE, RR, INR, könyvek
- ▶ Szívelégtelen betegek konferenciája 2022



Szexualitás

- ▶ Csökkenhet a fizikai terhelhetőség
- ▶ Gyógyszerek is merevedési zavarokat okozhatnak
- ▶ Kiadós étkezés és alkoholfogyasztás után ne
- ▶ Légszomj és erős fáradtság kialakulásakor álljunk le
- ▶ Merjünk beszélni róla: partner bevonása a beszélgetésbe

Feltornyozott párnák

A szívelégtelenséggel élő betegek fekvés során időnként erős légszomjat éreznek a tüdejükben felgyülemlett folyadék miatt. Ennek elkerülése érdekében javasolt a betegeknek több párnával megtámasztani magukat, hogy így félig ülő helyzetben alhassanak. Ez általában könnyebb légzést tesz lehetővé és a betegek így kényelmesebben érezhetik magukat.

Forrás: Heart Failure | Prevention, 2015 Heart Failure | Prevention. Megtekinthető: <http://www.prevention.com/health-conditions/heart-failure> [Utolsó megtekintés: 2015. március 10.]

14.11.150320615

Gyógyszeres kezelés és terápiahűség

- ▶ Minden alkalommal egyeztetni: mit és mennyit, mikor és hogyan szedi be, mellékhatások
- ▶ Gyógyszer kiváltás, lista, adagoló, adagolás, napló, emlékeztető: mikor fogy el?
- ▶ Compliance javítható:
- ▶ Személyes kommunikáció
- ▶ Családtag, segítő bevonása

Lelki és érzelmi biztonság

- ▶ Hogy tetszik lenni? Figyelni a válaszra
- ▶ Szorongás és depresszió
- ▶ Félelem a kórháztól, kezeléstől, magánytól, anyagi nehézségtől, családi problémáktól
- ▶ Mindez kedvezőtlenül hat az öngondoskodásra.
- ▶ Mindez ismételt hospitalizációt, mortalitást, fokozott egészségügyi terhelést okozhat
- ▶ Megoldás lehet: család, pszichológus bevonása, kommunikáció, telefon, internet használata

Alvás

- ▶ Alvászavar: a HF betegek 75%-át érinti
- ▶ Zavaró okok: ortopnoe, nocturnális dyspnoe, ritmuszavarok, alvási apnoe, szorongás, depresszió
- ▶ Elegendő a keringő vérmennyiség?
- ▶ Obstruktív alvási apnoe során segíthet a testsúly csökkentés, súlykontroll, +légúti nyomást biztosító eszköz éjszakára
- ▶ Altatók használata-megbeszélés után

Alvásproblémák

A szívelégtelenséggel élő betegek mintegy felénél előfordul úgynevezett centrális alvási apnoe (központi idegrendszeri eredetű alvási légzésszünet), amely akkor lép fel, ha az agy az alvás közben nem küld jelet a légzést végző izmokhoz. Ez megtörheti a normál légzési mintázatot, és így nem jut elegendő vér az agyba. Emiatt az agy gyorsan kizökkenti a beteget a mély alvásból, aki pánikban ébred fel. Ez az érzés általában néhány perces ülést követően elmúlik.

Forrás: Heart failure | University of Maryland Medical Center Megtekinthető: <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/heart-failure#x23Slr0Gh> [Utóbbra megtekintve: 2015. március 10.]

HUF-50529679

Utazás

- ▶ Rákérdezni, megtervezni: mikor, hová, mennyi időre, kivel, orvos elérhetőség, gyógyszertár, biztosítás?
- ▶ Dehidráció: hasmenés, forró éghajlat miatt, átmenetileg diuretikumok csökkentése, több víz fogyasztása
- ▶ Repülés: orvosi tanács kérése, fokozott a mélyvénás trombózis, tüdőembólia veszélye
- ▶ Hideg éghajlat: fokozott perifériás ellenállás, fokozott miokardiális oxigénigény
- ▶ Napsütés: gyógyszer mellékhatások
- ▶ Étrend: átmeneti étkezési és alkoholfogyasztási szokások megváltozhatnak

Autóvezetés

- ▶ Képes-e rá? NYHA I-II-III osztály során ájulás, ritmuszavarok, egyéb kezeléssel összefüggő tünetek hiányában nincs korlátozás
- ▶ Nehézgépjárművek esetén korlátozások vannak
- ▶ Főfoglalkozásnál: NYHA I-II legalább 35% EF

Védőoltások, Covid-19

- ▶ Személyre szabott nyugodt beszélgetés során:
- ▶ Nagy a kockázat HF betegnél
- ▶ Hiánya rontja a HF tüneteit
- ▶ Covid-19, influenza elleni, tüdőgyulladás elleni oltások
- ▶ 2020.03.11-én WHO világjárvánnyá nyilvánította
- ▶ Komoly kihívás, kiemelten a CVD betegeket sújtja
- ▶ Tünetek a vírus expozíciót követő 2-14 napon jelennek meg: láz, hidegrázás, köhögés, légszomj, fáradtság, izomfájdalmak, fejfájás, szaglász és ízérvés elvesztése, torokfájás, orrdugulás v. folyás, hányinger-hányás, hasmenés

Kezelés Covid-19 közben

- ▶ Háziorvos értesítése
- ▶ HF beteg esetén fertőzés során magasabb a komplikációk kialakulásának kockázata
- ▶ Életkor, krónikus vesebetegség, obesitas, COPD, diabetes
- ▶ Fokozott védelem a fertőzés ellen: maszk, kézmosás, fertőtlenítés
- ▶ Ambulanciák kerülése
- ▶ Telemedicina, okoseszközök, internet, zoom

Covid-19 hatás

- ▶ Akut HF jöhet létre: AMI, miokarditisz, akut légzési distressz szindr.
- ▶ Akut vesekárosodás és hipervolémia
- ▶ Stressz indukálta kardiomiopátia
- ▶ Tachiaritmiák labor: pro BNP
- ▶ HF során történő vizsgálatok Covid fertőzés során:
- ▶ Testhő mérése, EKG, RTG, pro BNP, CRP, PCR
- ▶ Telemedicina és öngondoskodás felelőssége
- ▶ Beállított gyógyszeres terápia folytatása

Dohányzás

- ▶ Őszintén és proaktívan beszélni a dohányzásról, pszichoaktív szerekről
- ▶ E cigaretta + dohánytermékek együtt sokkal veszélyesebbek
- ▶ Nem jöhet szóba szívtranszplantáció
- ▶ Támogató csoportok, + példák, anyagiak
- ▶ Tanácsadás világos mondanivaló, ítélkezés nélkül
- ▶ Konkrét megoldási lehetőségek-kapcsolattartás

SZÍVSN PILOT várja a HF nursek jelentkezését!

- ▶ 10 éves koordinátori munka a SE.Városmajori klinikán SZÍVSN Országos Beteggyesület: 1200 tag
- ▶ 272 előadás, 26 kampány, 36 szűrés, kölcsönzési hálózat
- ▶ 2 éves PILOT program fővédnök: Prof. Horváth Ildikó és Prof. Merkely Béla
- ▶ 20 kard. Központban 20 koordinátor szervezésével összefogni hazánk szívbetegeit, nurse szponzorációval
- ▶ Ernyőszervezet: Szívelégtelenek, PM-ICD, infarktus után, ritmuszavarok, FH, műbillentyű, prevenciós csoport

SzívSN

Szívesen Segítünk Neked!



Szívesen Segítünk Neked!

Heartily
(we help you)

HEARTILY (WE HELP YOU)

NATIONAL PATIENT ASSOCIATION HUNGARY

