

## Sydämen vajaatoimintapotilaan omahoito-ohje: Miten hoidan itseäni?

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