



Rijnstate

## Kalp yetmezliği olan hastalar için bilgiler.

### Kalp yetmezliği

Kalbimiz tüm vücudumuza kan pompalar. Organlarımız için gerekli maddeler ve oksijen, kan yoluyla sağlanmaktadır. Eğer kalbimiz gerektiği gibi çalışmazsa, o zaman bu duruma kalp yetmezliği, yani Hollandaca deyiimi ile 'hartfalen' denir. Kalbin pompalama yeteneği azalmışsa, organlarımıza yeterince zengin oksijenli kan gitmiyor demektir. Bunun sonucu örneğin; merdiven iniş çıkışlarınızda, yürüme veya alışveriş sırasında sarf ettiğiniz efor dolayısıyla yorgun düşersiniz ve nefes darlığı oluşur.

Kalbinizin pompalama fonksiyonu azalmış olmasından dolayı, buna ek olarak vücutta örneğin; akciğer veya bacaklarda ödem (su tutma) oluşabilir. Ödemden oluşan şikâyetlere zamanında müdahale etmek üzere, bunları zamanında tanımanız önemlidir.

### Ödemden oluşan şikâyetler:

Ödemi aşağıdaki belirtilerin kombinezonlardan tanırsınız:

- İki gün içinde 2 kilo (ya da daha fazla) alma
- Eforda nefes darlığının artması
- Arttan yorgunluk (örneğin; kısa bir yürüyüşte)
- Karında arttan şişkinlik hissi
- Uzanırken dümdüz yatamamak
- İştah azalması
- Bacakların, ayak bileklerinin, el parmaklarının veya karnın şişmesi
- Tuvalet ihtiyacınızın gündüz daha az gece ise daha fazla olması
- Artan huzursuzluk
- Öksürük

### Artanlar



Eğer ödemden dolayı şikâyetleriniz olursa veya ishal ya da kusma nedeniyle hızla kilo kaybınız varsa kardiyoloji polikliniği ile veya ev doktorunuzla kontak kurmanız gerekir.

### **Tedavi**

Tedavinin amacı belirtileri hafifletmek ve yaşam kalitenizi artırmaktır. Kalp yetmezliğinin tedavisi, gerekli ilaçları almak, günlük alışkanlıklarınızı buna göre uyarlamak ve sodyum (tuz) kısıtlı diyet yapmaktan ibarettir.

### **Kendiniz bunun için neler yapabilirsiniz?**

- İlaçlarınızı alınız.
- Kilonuzu günlük ölçünüz.
- Sıvı alımı en az 1500ml ve en çok 2000ml olsun.
- Sodyum (tuz) kısıtlı diyet yapınız.
- Mümkün olduğunca hareket halinde kalınız, aralarda istirahat dönemleri uygulayınız.
- Aktivitelerinizi tüm gün üzerine dağıtınız.
- Sigara içmeyiniz.
- Günde en fazla bir bardak alkol tüketiniz
- Örneğin; Voltaren, Diclofenac, Ibuprofen ve Neurofen gibi NSAID ağrı kesicileri kullanmayınız.

### **Tartma hakkındaki gerçekler**

Kilonuzu her gün aynı saate ölçünüz. Bu ölçümleri not ediniz ki gidişatını kontrol edebilirsiniz. Eğer iki gün içinde 2 ve daha fazla kilo almışsanız vücudunuzda ödem oluşmuş olabilir. İki günde 2 veya daha fazla kilo almışsanız bunu kalp yetmezliği sorunu hemşiresine veya ev doktorunuza bildirmelisiniz. Kilonuz hızla düşerse de bunu kalp yetmezliği sorunu hemşiresine veya ev doktorunuza bildirmelisiniz.

### **Diyet hakkındaki gerçekler**

Aşırı sodyum (tuz) içeren ürünler:

- Hazır çorbalar ve soslar
- Peynir ve et ürünleri gibi atıştırmalıklar
- Ekşi veya tuzlu ringa balığı (haring) ya da tütsülenmiş balık
- Kutu ve camdaki (konserve) gıdalar
- Lahana turşusu
- Cup-a-soup veya drinkbouillon ürünleri kullanmayınız.
- Dondurulmuş sebzelere tuz eklenmemiştir fakat dondurulmuş kremalı sebzeler fazla tuz içerir.
- Sodyum kısıtlı diyet hakkında bir broşür var, ayrıca 'Hartstichting' (Kalp Vakfı)'nın 'Dieet bij hartfalen' (Kalp yetmezliğinde diyet) adlı bir broşürü de var. Bu broşürleri uzman hemşireden isteyebilirsiniz.

### **Sıvı alımı hakkındaki gerçekler:**

Vücut için gerekli sıvıyı, içeceklerle ve sıvı ürünlerle alırsınız (muhallebi, yoğurt, çorba, dondurma). Günlük tüketilen miktarı icabında bir listeye not ederek bunu hesaplayabilirsiniz. Sıvı alımını mümkün olduğunca tüm güne yayınız.

- Günde en az 1500ml ve en çok 2000 ml sıvı içiniz.
- Sıcak havalarda bir buz parçası emebilirsiniz, bundan çıkan sıvı az bile olsa yine de serinlik verir.
- Ekşi veya naneli şekerleme, susamaya karşı iyi olabilir.
- Meyveyi küçük parçalara ayırıp, susadığınızda bunu yiyebilirsiniz.
- Bardak, fincan veya kapların büyüklükleri farklıdır. Kullandığınız bardak ve kapların hacminin ne olduğunu evde bir ölçünüz.
- 25 derece veya daha fazla hava sıcaklıklarında, fazladan iki bardak sıvı içiniz.

Bir fincan : yaklaşık 100ml içermektedir.

Bir bardak	:	yaklaşık 150ml içermektedir.
Çukur tabak	:	yaklaşık 250ml içermektedir.
Bir içki bardağı	:	yaklaşık 35ml içermektedir.
Bir kadeh	:	yaklaşık 100ml içermektedir.

#### **İlaç kullanım için ipuçları:**

- Günlük kullandığınız ilaçların listesini yapınız ve eczaneden ilaç listesini çıkartınız.
- İlaç listesinin her zaman güncel olmasını sağlayınız.
- Hastaneye veya doktorunuza gittiğinizde ilaç listenizi yanınızda bulundurunuz.
- Sabit zamanlarda ilaçlarınızı alınız.
- İlaç kullanımı için yardımlar: İlaç kutusu (üzerinde günü yazan), eczaneden verilen blister şeridi, mobil telefon vasıtasıyla uygulama.

#### **Kalp yetmezliği polikliniğinin telefon numarası: 088-0056176**

Buraya iş günlerinde saat 8:30 ile 12:00 arası ulaşılır. Kardiyoloji polikliniği asistanı aracılığıyla uzman hemşireyle telefon randevunuzu yapabilirsiniz.

E-posta: [hartfalen@rijnstate.nl](mailto:hartfalen@rijnstate.nl)

#### **İnternet siteleri:**

Nederlandse Hartstichting: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

Hastalar derneği: [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)

Sodyum sayar: [www.medicinfo.nl](http://www.medicinfo.nl)

[www.dieetook.nl](http://www.dieetook.nl)

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

#### **Kitaplar:**

Hartwijzer: Bart Boon ile Richard Braam ISBN 978 90 72219 602

Zorgboek Hartfalen. Stichting September ISBN978 90 8648 130 9

