

Sydämen vajaatoimintapotilaan omahoitokirja



PIDÄ OMAHOITOKIRJA MUKANASI AINA kun olet hoidettavana terveydenhuollon toimipisteissä sydämeen liittyvissä asioissa.

Oppaan sisältö

Tärkeitä yhteystietoja	3
Omahoitokirjan tarkoitus	4
Sydämen vajaatoiminta	5
Systolinen ja distolinen vajaatoiminta	6
Vajaatoiminnan hoito	7
Sydämen vajaatoiminnan oireet	8
Mitä oireesi kertovat	9
Lääkehoito	10
Omahoito	12
Painonseuranta	12
Neste	13
Suola	14
Liikunta	15
Liikunnan pelisäännöt	16
Ohjeita liikuntaan	17
Yleinen terveydenhoito	18
Paino ja ylipaino	19
Terveellinen ruoka	20
Alkoholi	21
Tupakka ja nuuska	22
Nikotiiniriippuvuustesti	23
Sydänpotilaan suun terveys	24
Ohjeita suun hoitoon	25
Jos voimia pitää säästää	26
Työ ja työhönpaluu	28
Mieliala	29
Perhe	31
Seksuaalisuus	32
Matkustaminen	33
Yöuni	34
Saunominen	35
Toimeentulo	36
Kuntoutus	38
Seurantasivut	40

Tärkeitä yhteystietoja

Sydämen vajaatoimintahoitaja, KYS
(soita, jos sydänpuolen ongelmaa tai kysyttävää)

p. 044-717 5545 ma-pe klo 8-13

Terveyskeskuksen aluehoitaja/sydänhoitaja

Fysioterapeutti tk

Fysioterapeutti, KYS 044-711 3880

Aluelääkäri



Omahoitokirja

- ♥ Sisältää tietoa sydämen vajaatoiminnasta ja sen hoidosta sekä itse kirjaamiasi seurantatietoja
- ♥ Tarkoituksena on havaita sairauden pahenemisvaiheen merkit jo hyvissä ajoin sekä auttaa ymmärtämään asioiden syy-yhteys sairauden eri vaiheissa
- ♥ Mikäli Sinulle tulee mieleen kysymyksiä sairautesi liittyen, kirjaa ne ylös, jotta muistat ottaa ne puheeksi Sinua hoitavien henkilöiden kanssa seuraavalla tapaamisella
- ♥ Jos Sinulla ilmenee haitta- tai sivuvaikutuksia lääkkeistäsi, hoidoista tai koet, ettet pysty noudattamaan Sinulle annettuja hoito-ohjeita jostakin syystä, kirjaa nekin asiat seurantavihkoon. Seuraavalla tapaamiskerralla Sinua hoitavat henkilöt pohtivat kanssasi ratkaisuvaihtoehtoja. Näin Sinulle pystytään räätälöimään paras mahdollinen hoito ja Sinun on helpompi ottaa vastuuta omasta hoidostasi
- ♥ Tilaa omille kirjauksillesi on omahoitokirjan lopussa

Sydämen vajaatoiminta

- ♥ Sairaus, jossa sydämen pumppauskyky on heikentynyt. Sydän ei jaksa pumpata verta riittävän hyvin kudoksiin esimerkiksi rasitustilanteissa, jolloin kudokset saavat vähemmän happea.
- ♥ Ei ole erillinen sairaus, vaan useat eri sairaudet voivat aiheuttaa sen
- ♥ Yleisimmät syyt ovat sepelvaltimotauti, verenpainetauti, läppäviat ja sydänlihassairaudet

Oman vajaatoimintani syyt:

Hoidon tavoitteena on

- ♥ vajaatoimintaa aiheuttavien sairauksien ehkäisy ja hoito
- ♥ vajaatoiminnan etenemisen ja vaikeutumisen estäminen

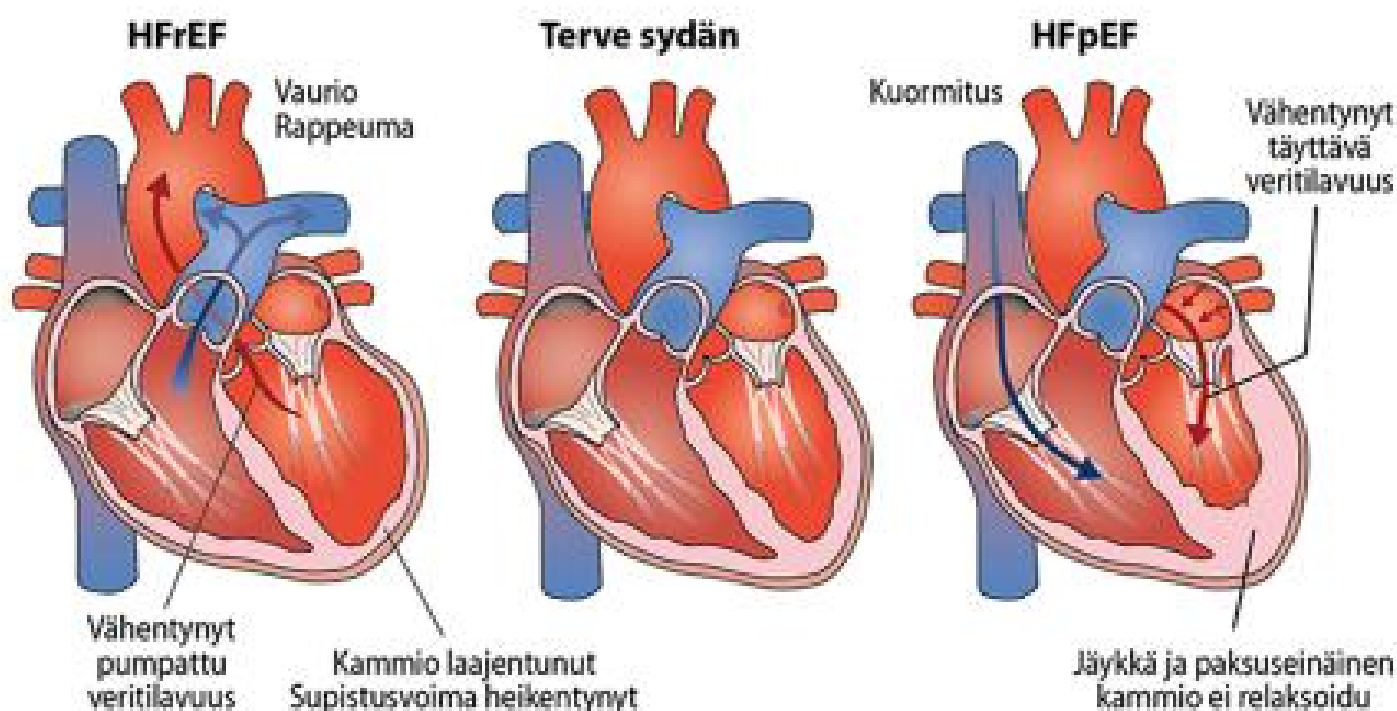
Hyvä hoito vähentää oireita, parantaa elämänlaatua ja ehkäisee uusia sairaalahoitojaksoja

Hoitokeinot

- ♥ Lääkitys
- ♥ Oireiden seuranta ja tunnistaminen sekä niiden mukaan toimiminen
- ♥ Painonseuranta ja turvotusten ehkäisy
- ♥ Liikunta ja lepo
- ♥ Tulehdusten ehkäisy ja hyvä hoito
- ♥ Sairautta pahentavien tekijöiden ehkäisy ja hoito

Systolinen sydämen vajaatoiminta (HFrEF) ja Diastolinen sydämen vajaatoiminta (HFpEF)

Systolisen ja diastolisen vajaatoiminnan erot



Sydämen vajaatoiminnan hoito

Harvinaisissa

erikois-
tapauksissa

- sydämensiirto
- sydämen mekaaninen tukilaite

Erikoishoidot

- Simdax-hoito
- vajaatoiminta- ja rytmihäiriötahdistin

Lääkehoito

- ACE-estäjä/AT2-salpaaja
- beetasalpaaja
- spironolaktoni
- diureetti
- muut lääkärin määräämät lääkkeet

Omahoito

- ♥ päivittäinen painonseuranta
- ♥ liikunta
- ♥ nesterajoitus
- ♥ suolan välttäminen
- ♥ tupakoimattomuus
- ♥ alkoholin kohtuukäyttö
- ♥ tulehdusten hyvä hoito

Sydämen vajaatoiminnan oireet

♥ HENGENAHDISTUS

- ♥ Voimakas hengästyminen rasituksessa
- ♥ Hengenahdistus vaikeutuu makuuasennossa
- ♥ Sykkeen nousu jo pienessä rasituksessa
- ♥ Kuiva yskä

♥ NESTEEN KERTYMINEN ELIMISTÖÖN

- ♥ Painonnousu
- ♥ Turvotukset
- ♥ Tihentynyt virtsaamistarve yöllä, kokonaisvirtsamäärä kuitenkin pienenee
- ♥ Turvonnut tai hellä vatsa

♥ MUITA OIREITA

- ♥ Epämääräinen uupumus, väsymys
- ♥ Ruokahaluttomuus
- ♥ Huimaus
- ♥ Erilaiset rytmihäiriöt
- ♥ Sekavuus, heikentynyt muisti

Mitä oireesi kertovat

Kaikki hyvin

- ei hengenahdistusta
- ei nopeaa painonnousua
- ei lisääntyneitä turvotuksia
- ei rintakipuja
- rasituksensieto ennallaan

- Oireet hallinnassa
- jatka lääkitystä ohjeiden mukaan
- jatka päivittäistä painonseurantaa
- jatka vähäsuolaista ruokavaliota
- jatka päivittäistä liikuntaa

JOS sinulla on jokin seuraavista oireita

- painonnousua yli 2kg 3-7 päivän aikana
- lisääntyntä turvotusta
- lisääntyntä hengenahdistusta
- kuivaa yskää
- lisätyynyjen tarve nukkuessa pääpuolen kohottamiseksi
- uusia rytmihäiriötuntemuksia
- arkielämää haittaavaa huimausta
- epätavallisia tuntemuksia, joista olet huolissasi

- HUOM!
- oireesi voivat kertoa, että tarvitset lääkityksen tarkistusta
- ota yhteyttä omaan hoitajaasi tai sydämen vajaatoimintahoitajaan

JOS

- voimakas, äkillinen hengenahdistus, joka ei helpota levossa
- rintakipua, joka ei helpota levätessä tai Nitroilla
- nukkuminen onnistuu vain istuma-asennossa hengenahdistuksen vuoksi

- STOP!!!
- ota välittömästi yhteyttä lääkäriisi tai ensiapuun. Päivystysapu nro 116 117
- *soita 112, älä sulje puhelinta ennen kuin saat luvan*
- ÄLÄ LÄHDE ENSIAPUUN OMALLA AUTOLLA

Lääkehoito



- ♥ Räätelöidään jokaiselle potilaalle yksilöllisesti ja se voi koostua useasta lääkkeestä.
- ♥ Lääkeannostelijan eli dosetin käyttö helpottaa lääkityksen oikeaa toteuttamista
- ♥ Vältä tulehduskipulääkkeiden (esim. Burana, Ibumax) käyttöä, koska ne keräävät nestettä elimistöön ja heikentävät sydämen pumppausta. Ensisijaisesti kipuun suositellaan käytettäväksi parasetamolivalmisteita (esim. Panadol, Para-tabs). Tarvittaessa neuvottele lääkärisi kanssa sinulle sopivasta kipulääkkeestä
- ♥ Älä käytä mitään luontaisvalmisteita keskustelematta asiasta lääkärin kanssa
- ♥ Lääkkeet tulee ottaa säännöllisesti lääkärin ohjeen mukaan

Lääkehoidon vaikutusten seuraamiseksi on tärkeää käydä säännöllisesti lääkärin määräämissä tutkimuksissa

♥ ACE:n estäjä tai AT-salpaaja

- ♥ alentaa verenpainetta ja keventää sydämen työtä
- ♥ annos nostetaan asteittain tavoitteeseen
- ♥ voi aiheuttaa kuivaa yskää

♥ Beetasalpaaja

- ♥ hidastaa sydämen sykettä ja ehkäisee rytmihäiriöitä
- ♥ alentaa verenpainetta
- ♥ liian suuri lääkeannos voi aiheuttaa huimausta

♥ Aldosteroniantagonisti

- ♥ tehostaa nesteen poistumista elimistöstä

♥ Nesteenpoistolääke eli diureetti

- ♥ helpottaa nopeasti hengenahdistusta ja turvotuksia
- ♥ lääkärin ohjeen mukaan annosta voidaan tilapäisesti itse nostaa
- ♥ liiallinen nesteenpoisto johtaa verenpaineen laskuun ja huimaukseen
- ♥ lääke kannattaa ottaa aamupainotteisesti, ettei virtsaamistarve häiritse yötä

♥ Digitalis

- ♥ erityisaiheita nopea eteisvärinä ja nopea syke
- ♥ huom! voi kertyä elimistöön: oireita ruokahaluttomuus, pahoinvointi ja matala syke

♥ Asetosalisyylihappo (ASA) ja varfariini/NOAC

- ♥ verenkiertoa parantava
- ♥ ASAA käytetään kaikille joilla on todettu valtimotauti
- ♥ varfariinia (Marevan)/NOAC käytetään jos on todettu eteisvärinä, aivoverenkiertohäiriö tai sydämen huomattava laajentuma

♥ ARNI-estäjä, sakubitriili+valsartaani

- ♥ oireisen kr. vajaatoiminnan hoitoon, kun sairauteen liittyy alentunut sydämen pumppausvoima

OMAHOITO

Painon seuranta

Painon seurannan tarkoituksena on havaita ajoissa liiallisen nesteen kertyminen elimistöön

Punnitse itsesi joka aamu:

- ♥ ennen pukeutumista
- ♥ ennen aamupalaa
- ♥ virtsaamisen jälkeen
- ♥ käyttäen aina samaa vaakaa
- ♥ kirjaa painosi oppaan seurantasivuille



MIKÄLI PAINOSI NOUSEE

- ♥ Jos paino nousee yli 2kg kolmen päivän aikana, lisää nesteenpoistolääkettä lääkärin ohjeiden mukaan tai ota yhteyttä vajaatoimintahoitajaan/aluehoitajaan
- ♥ Ota yhteyttä vajaatoiminta-/aluehoitajaan, mikäli lääkityksen lisäämisestä huolimatta painonnousu jatkuu, hengenahdistus pahenee tai saat rytmihäiriötuntemuksia

Nesteenpoistolääkityksen annostelusta saamani ohjeet:

Neste

- ♥ Sydämen vajaatoimintaan liittyvä jano ei useinkaan lievity juomalla. Runsasta nesteen nauttimista, esim. useita lasillisia kerralla tulee välttää.
- ♥ Nesteiksi lasketaan ruoka- ja janojuomien lisäksi kahvi, tee, jogurtti, jäätelö, jääkuutiot, puurojen, vellien ja keittojen nesteet sekä alkoholijuomat
- ♥ Vaikeassa vajaatoiminnassa lääkäri voi määrätä tarkan nesterajan, joka on yleensä 1,5-2 litraa päivässä
- ♥ Eriyistilanteissa, kuten helteellä, kuume- tai vatsataudissa nestettä voi nauttia enemmän

Nesteiden käytöstä saamani ohjeet:

VINKKEJÄ NESTEEEN VÄHENTÄMISEKSI JA SUUN KUIVUMISEN HELPOTTAMISEKSI

- ♥ monesti suullinen auttaa yhtä paljon kuin lasillinen
- ♥ pidä juotava neste kylmässä, käytä jääpaloja
- ♥ poreilevat juomat (ei Vichy) kostuttavat suuta
- ♥ vähennä juomista ruuan yhteydessä
- ♥ ksylitolipurukumi lisää syljen erityystä
- ♥ imeskele sokerittomia ksylitolipastilleja tai syljen erityystä lisääviä tabletteja (apteekista)
- ♥ ruokaöljy ja apteekista saatavat kostutusgeelit ja kostutussuihkeet vähentävät suun kuivuuden tunnetta
- ♥ vältä suolaa ja hyvin mausteisia ruokia, myös hyvin makeat juomat voivat lisätä janon tunnetta (limsat)
- ♥ juo pillillä pieniä määriä kerrallaan

Suola



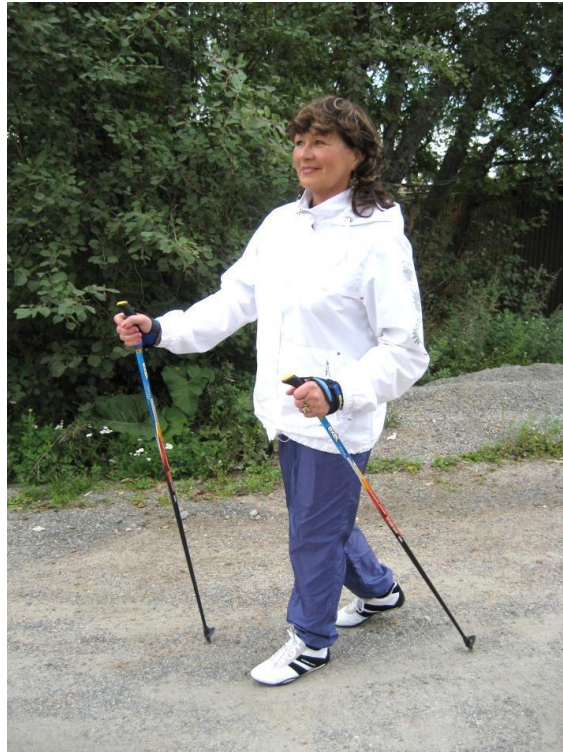
- ♥ Päivittäisen suolankäytön tulisi rajoittua 5g = 1 teelusikka, tämä määrä ja enemmänkin saadaan normaalista ruokavaliosta
- ♥ Älä lisää suolaa valmiiseen ruokaan
- ♥ Suurin osa suolasta saadaan "piilosuolana". Ruokaa laittaessasi ota huomioon, että erilaisissa mausteseoksissa ja -kastikkeissa, fondeissa sekä soijakastikkeissa voi olla runsaasti suolaa. Esimerkiksi yhdessä normaalisuolaisessa liemikuutiossa on 5 g suolaa, vähäsuolaisessa liemikuutiossa suolamäärä on puolta pienempi
- ♥ Vähennä suolaa vähitellen, makuaisti tottuu vähempään suolaan parissa viikossa
- ♥ Vältä suola-alkuisia ruokia (suolakala, suolakurkku, suolasienet jne.)



♥ Tarkista usein käyttämiesi elintarvikkeiden suolapitoisuus. Esimerkiksi leipä on merkittävä suolan lähde, joten valitse se mahdollisimman vähäsuolaisena (alle 0,9 %)

♥ Hyödynnä Sydänmerkkiä, joka kertoo elintarvikkeen olevan omassa tuoteryhmässään rasvan ja suolan kannalta parempi valinta

Liikunta



Tutkimusten mukaan liikunta

- ♥ parantaa sydämen pumppaustoimintaa
- ♥ keventää sydämen työkuormaa
- ♥ vähentää väsymistä ja hengenahdistusta
- ♥ lisää lihasten verenkiertoa, voimaa ja kestävyyttä
- ♥ parantaa lihasten hapenottokykyä –
tätä vaikutusta ei ole millään lääkkeellä!

Monipuolinen ja riittävä ravitsemus auttaa
lihasmassan säilyttämisessä ja lisäämisessä.

Liikunnan pelisäännöt

OK

- ei hengenahdistusta
- ei lisääntynyttä turvotusta
- paino pysynyt vakaana
- syke, hengitys ja yleinen vireys ovat palautuneet edellisestä rasituksesta

Harrasta liikuntaa, joka tuntuu hieman tai kohtalaisesti rasittavalta

Harrasta kestävyysliikuntaa kuten kävelyä, pyöräilyä, sauvakävelyä vähintään 1,5 tuntia viikossa

Tee voimaharjoittelua 1-2 kertaa viikossa joko kotona tai kuntosalilla

Huom! jos

- hengästyit tavallista herkemmin
- et ole palautunut edellisestä rasituksesta
- olet sairastanut infektiotaudin
- sääolosuhteet ovat epäsuotuisat
- olet nukkunut huonosti

Kevennä liikunnan tehoa ja aikaa

Etsi itsellesi sopiva rentoutumiskeino

Infektiotaudin jälkeen aloita liikunta rauhallisesti ja asteittain

Stop!! Jos

- hengenahdistus on selvästi pahentunut
- hengenahdistusta on levossa
- tunnet rintakipua
- paino on noussut äkillisesti yli 2kg
- turvotukset ovat lisääntyneet

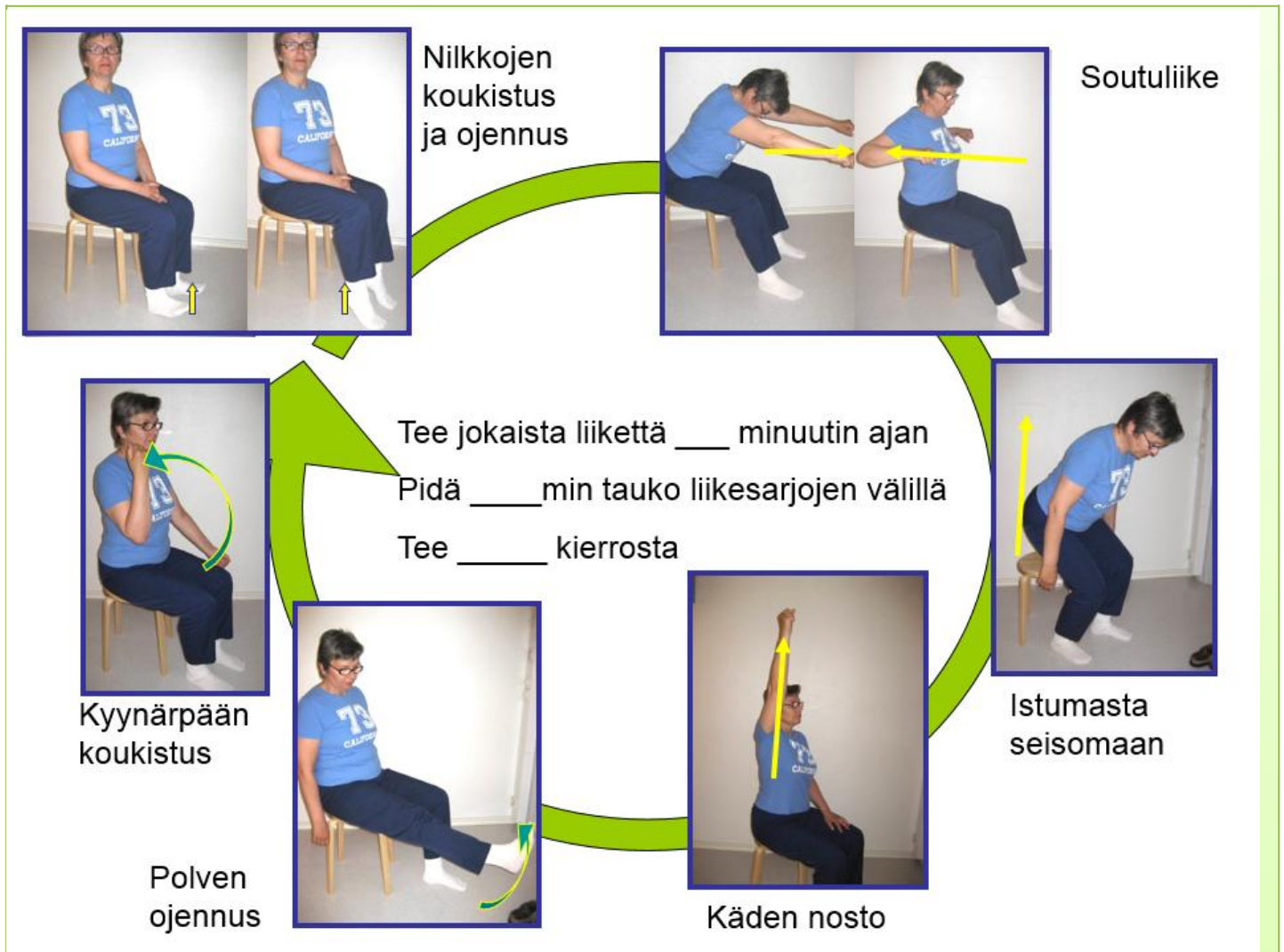
Älä harrasta liikuntaa

Noudata lääkityksestä saamiasi ohjeita

Ota yhteyttä omaan hoitajaan tai vajaatoimintahoitajaan

Jos vointi huonontuu, soita 112

Ohjeita liikuntaan



Tee tämä kotikuntopiiri 2-3 kertaa viikossa, lisäksi päivittäin 20-60 minuutin kävelylenkit.

Liikuntasuunnitelma on hyvä tarkistaa fysioterapeutin kanssa 3-6kk välein

Yleinen terveydenhoito

- ♥ Ihmisen elimistö on kokonaisuus. Muut perussairaudet vaikuttavat sydämesi vointiin. Pyri omalla toiminnallasi edistämään kaikkien sairauksiesi hoitotasapainoa
- ♥ Vajaatoiminnan vaikeutumiseen johtavia tekijöitä ovat mm. korkea verenpaine, rytmihäiriöt, korkea verensokeri, anemia, tulehdussairaudet, tulehduskipulääkkeet, kotilääkkeiden ottamatta jättäminen ja alkoholi
- ♥ Hoida hyvin viattomankin tuntuiset tulehdukset, tulehdustila on aina taakaksi sydämelle
- ♥ Riskiryhmään kuuluvana olet oikeutettu ilmaiseen vuosittaiseen influenssarokotteeseen omassa terveyskeskuksessa. Keskustele lääkärisi kanssa pneumokokkrokotteen tarpeesta
- ♥ Ehkäise jalkojen turpoamista suola- ja nesterajoituksella, tukisukilla ja jalkojen kohoasennolla
- ♥ Tarkkaile ihosi kuntoa. Vältä ihorikkoja ja ihon raapimista. Huolehdi ihon kosteudesta rasvaamalla. Pidä taivealueet kuivina
- ♥ Sydämen vajaatoiminnan vaikeusaste, vakavat rytmihäiriöt ja alentunut toimintakyky voivat vaikuttaa ajoterveyteen ja siten ajokorttilupaan



Ku



Paino ja ylipaino



- ♥ Ylipaino kuormittaa sydäntä ja on jopa joskus ainoa vajaatoiminnan syy
- ♥ Painonhallinnan perusta on terveellinen, sydänystävällinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta
- ♥ Vältä kuuriluonteista laihduttamista
 - ♥ Lisätietoa painonhallinnasta löydät Terveyskylän painonhallintatalosta ([Terveyskylä.fi/painonhallintatalo](https://terveyskyla.fi/painonhallintatalo))
- ♥ Laihduttaminen ei ole hyväksi sydämen vajaatoiminnan vaikeutuneessa vaiheessa, silloin on erityisen tärkeää huolehtia riittävästä ja monipuolisesta ravitsemuksesta
- ♥ Nopeasti nouseva paino on yleensä merkki nesteen kertymisestä elimistöön, ei lihomisesta
- ♥ Sydämen kannalta haitallisinta on sisäelinten ympärille kertyvä rasva joka näkyy päälle päin vyötärölihavuutena
- ♥ Ravitsemusterapeutti ohjaa tarvittaessa ravitsemukseen liittyvissä asioissa, lähetteen saat hoitavalta lääkäriltä

Mitä on terveellinen ruoka?

- ♥ Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, ainakin viisi annosta päivittäin
- ♥ Syö kohtuudella rasvaisia ja sokerisia ruokia. Vältä kovia eläinrasvoja ja korvaa ne pehmeillä, hyvillä rasvoilla, joita saa esimerkiksi kasvimargariineista tai -öljyistä
- ♥ Syö rasvaista kalaa (lohta, silakkaa, nieriää, taimenta, muikkuja) vähintään kaksi kertaa viikossa.
- ♥ Suosi vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita tai kasvirasvapohjaisia vaihtoehtoja.
- ♥ Valitse joka aterialla täysjyväviljatuotteita. Korvaa valkoiset viljatuotteet tummilla täysjyvävalmisteilla ja käytä vaihdellen pastaa, perunaa ja riisiä.



Kuva: Finfood

Lautasmallin avulla on helppo koostaa täysipainoinen ja maistuva ateria

On tärkeää syödä monipuolisesti – unohtamatta nautintoa!

Sydän kiittää terveellisestä ruoasta, sillä sen avulla kolesteroliarvot, verenpaine ja paino pysyvät hallinnassa

Alkoholi

- ♥ Sydämen vajaatoimintaa sairastavan tulee käyttää alkoholia vain harvoin ja harkitusti.
- ♥ Runsas alkoholin käyttö lisää nestekuormitusta, nostaa verenpainetta ja aiheuttaa rytmihäiriöitä ja heikentää sydänlihaksen supistuvuutta
- ♥ Alkoholia ei pidä käyttää päivittäin ja kerta-annosten tulee jäädä korkeintaan yhteen ravintola-annokseen
- ♥ Mikäli lääkärisi on kertonut, että alkoholin epäillään olevan sydänsairautesi aiheuttaja, älä käytä alkoholia lainkaan
- ♥ Alkoholi altistaa kihdille (kivulias nivelvaiva), joka on joskus myös nesteenpoistolääkityksen haittavaikutus
- ♥ Alkoholijuomat sisältävät paljon kaloreita ja vaikeuttavat painonhallintaa
- ♥ Muista myös, että alkoholijuomat lasketaan mukaan päivittäiseen nestemäärään kuten kaikki muukin neste



1 ravintola-annos tarkoittaa:

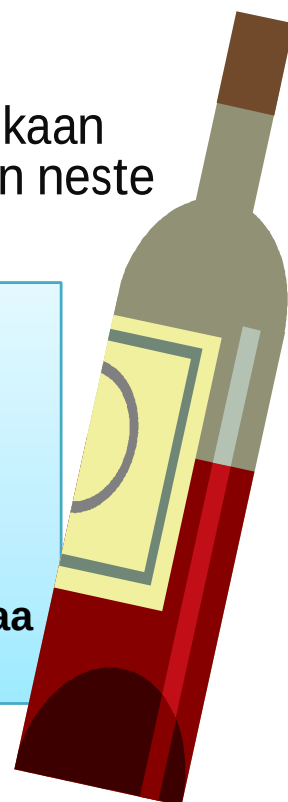
1 pullo (33 cl) III-olutta

TAI

pieni lasillinen (12 cl) mietoa viiniä

TAI

4 cl viinaa tai muuta väkevää juomaa



Tupakka ja nuuska



- ♥ Tupakointi ja nuuskan käyttö vaikuttavat epäedullisesti sydämen ja verisuonten toimintaan. Ne nostavat sydämen sykettä ja verenpainetta sekä lisäävät infarkti- ja rytmihäiriöriskiä. Molemmat altistavat monille syöpätyypeille.
- ♥ Lopettamisesta johtuvat vierotusoireet kestävät 1-3 kuukautta ja niitä voidaan helpottaa nikotiinikorvausvalmisteilla
- ♥ Sähkötupakkaa ei suositella



Laske yhteen seuraavan sivun kysymysten pisteesi ja katso, millainen tupakoija olet. Mitä korkeampi on pistemääräsi, sitä suurempi on nikotiiniriippuvuutesi.

- ♥ Alle 2 pistettä:
 - ♥ Nikotiiniriippuvuutesi on vielä alhainen.
 - ♥ Hoito-ohje: 2 mg nikotiinipurukumi, imeskelytabletti tai inhalaattori, vähintään 3 kuukautta
- ♥ 2–6 pistettä:
 - ♥ Nikotiiniriippuvuutesi on jo keskisuuri.
 - ♥ Hoito-ohje: 4 mg nikotiinipurukumi, -laastari, imeskelytabletti tai inhalaattori, vähintään 3 kuukautta
- ♥ 7–10 pistettä:
 - ♥ Nikotiiniriippuvuutesi on suuri.
 - ♥ Hoito-ohje: 4 mg nikotiinipurukumi, -laastari, imeskelytabletti tai reseptivalmiste nenäsumute tai vaihtoehtoisesti laastarin ja purukumin yhteiskäyttö, vähintään 3 kuukautta.

Testaa nikotiiniriippuvuutesi

KUINKA PIAN HERÄÄMISEN JÄLKEEN POLTAT ENSIMMÄISEN SAVUKKEEN?

Alle 5 min	3
5-30 min	2
31-60 min	1
yli 60 min	0

ONKO SINUN VAIKEA OLLA TUPAKOIMATTA PAIKOISSA, JOISSA SE ON KIELLETTY?

Kyllä	1
Ei	0

MISTÄ TUPAKOINTIKERRASTA SINUN ON VAIKEINTA LUOPUA?

Aamun ensimmäisestä	1
Jostain muusta	0

KUINKA MONTA SAVUKETTA POLTAT VUOROKAUDESSA?

Alle 10	0
11-20	1
21-30	2
yli 31	3

POLTATKO AAMUN ENSIMMÄISINÄ TUNTEINA ENEMMÄN KUIN LOPPUPÄIVÄN AIKANA?

Kyllä	1
Ei	0

TUPAKOITKO, JOS OLET NIIN SAIRAS, ETTÄ JOUDUT OLEMAAN VUOTEESSA SUURIMMAN OSAN PÄIVÄÄ?

Kyllä	1
Ei	0

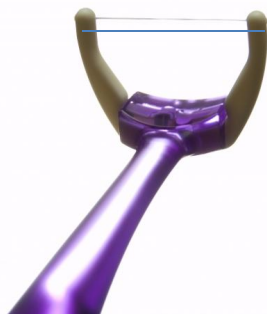
YHTEISPISTEET

Sydänpotilaan suun terveys

- ♥ Hyvä suun terveys edistää sydämen vajaatoiminnan hyvää hoitotasapainoa
- ♥ Käy säännöllisesti vuosittain hammaslääkärillä suuntarkastuksissa vaikka suu olisi hampaaton ja sinulla olisi kokoproteesit
- ♥ Suun alueen tulehdukset ja huono suuhygienia vaarantavat terveyttä monin tavoin
- ♥ Myös hampaiden juurissa voi olla oireettomia tulehduspesäkkeitä, jotka paljastuvat vain röntgenkuvauksella
- ♥ Sydän- ja verenpainelääkkeet sekä nesteenpoistolääkkeet voivat vähentää syljeneritystä, jolloin syljen suojaava vaikutus hampaille ja suun limakalvoille vähenee
- ♥ Tupakointi vaikuttaa koko elimistöön, myös suuhun. Koska tupakointi heikentää verenkiertoa, ientulehdus pääsee salakavalasti etenemään pitkälle hampaiden kiinnityskudoksissa lähes oireettomana
- ♥ Nuuska aiheuttaa ienvetäytymiä, ikenien syöpymistä, hampaiden kiinnityskudosten löystymistä sekä altistaa suun syövälle

Ohjeita suun hoitoon

- ♥ Puhdista hampaat pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla sekä proteesit proteesiharjalla ja proteesinpuhdistusaineella aamuin illoin
- ♥ Säilytä puhdistetut hammasproteesit yön yli kannettomassa astiassa kuivana tai pienessä määrässä päivittäin vaihdettavaa vettä
- ♥ Puhdistaa myös hammasvälit hammaslangalla tai hammasväliväliharjoilla päivittäin
- ♥ Jos suu on kuiva, käytä vettä tai apteekista saatavia kuivan suun tuotteita suun kostuttamiseen
- ♥ Henkilökohtaiset suun kotihoito-ohjeet saat sinua hoitavalta hammaslääkäriltä tai suuhygienistiltä
- ♥ Varatessasi aikaa hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolle muista kertoa sydänsairaudestasi ja käytössäsi olevista lääkkeistä



Jos voimia pitää säästää

Vältä yllirasitusta. Suunnittele päiväsi niin, ettet tee kaikkia töitäsi yhtenä päivänä tai yhdellä kertaa. Jaa harrastukset ja työt pitkin päivää. Työskentele lyhyissä jaksoissa välillä leväten. Lepää jo vähän ennen kuin tunnet itsesi väsyneeksi.

- ♥ Pidä ruokailun jälkeen lepotauko
- ♥ Portaita noustessasi levähdä tasanteilla kunnes hengitys tasaantuu
- ♥ Hyvänäkin päivänä on tärkeää säädellä rasitusta. Kun olo on hyvä, tulee helposti kuormittaneeksi itseään liikaa
- ♥ Moni kokee vointinsa energisimmäksi tiettyyn aikaan päivästä. Suunnittele työläätehtävät tähän ajankohtaan ja ota rennommin kun voimia tuntuu olevan vähemmän





- ♥ Ennen kuin aloitat työn/ kotiaskareen, kerää kaikki tarvitsemasi välineet ja tarvikkeet ulottuville
- ♥ Istu korkealla jakkaralla tehdessäsi sellaisia kotitöitä, joissa se on mahdollista (silitys, tiskaaminen, hampaiden harjaus)
- ♥ Kauppatavarat kulkevat paljon vähemmällä energialla vedettävässä ostoskärryssä kuin kantamalla
- ♥ Hanki kotiin pieni kärry, jolla tavaroita on helpompi kuljettaa paikasta toiseen
- ♥ Suunnittele työskentely-asentosi niin, ettet joudu pitämään käsiä pitkään koholla
- ♥ Pyydä apua perheeltä ja ystäviltä



Ohjeita rentoutumiseen
löydät Terveyskylän
Mielenterveystalosta
(Terveyskylä.fi/
mielenterveystalo)

Työ ja työhönpaluu

"Diagnoosin varmistumisen jälkeen olin varma, että en enää pysty palaamaan työhöni. Kuitenkin kunnon kohentuessa työhönpaluu alkoi kiinnostaa ja kun työnantajanikin tuli vastaan töiden järjestelyssä, päätin kokeilla. Aloitin osa-aikatyöllä, pidensin päivää pikkuhiljaa ja tällä hetkellä pystyn tekemään normaalia työpäivää. Minulla on hyvät työkaverit, jotka auttavat tarvittaessa esimerkiksi painavien tavaroiden kantamisessa."



Mieliala

- ♥ Sairastuminen on kriisi, joka saattaa altistaa masennukselle. On luonnollista tuntea surua, toivottomuutta ja jopa vihaa sairastuessa
- ♥ Masennus ei ole sairastuneen omaa syytä
- ♥ Pitkään jatkuessaan masennus voi kuitenkin olla sairaus, joka vie voimia sydänsairauden hoidosta

Mistä tunnistaa masennuksen?

- ♥ Väsymys ja voimattomuus
- ♥ Mielenkiinnon häviäminen ja mielihyvätunteen puute
- ♥ Arvottomuuden tai syyllisyyden tunteet
- ♥ Kiinnostus omaan hyvinvointiin on hävinnyt
- ♥ Unihäiriöt
- ♥ Keskittymiskyvyn väheneminen
- ♥ Levottomuus
- ♥ Joskus jopa itsetuho-ajatukset



Keinoja mielialan kohentamiseksi

- ♥ Älä pohdi ongelmiasi yksin vaan puhu niistä läheistesi tai ystäviesi kanssa
- ♥ Harrasta liikuntaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan harjoittamisella on myönteinen vaikutus mielialaan
- ♥ Pidä kiinni harrastuksistasi, vaikka motivaatiosi olisikin alhaalla. Harrastuksista luopuminen helposti vain pahentaa masennusta



Jos olet lähes jatkuvasti masentunut ja oireet ovat jatkuneet vähintään kahden viikon ajan, keskustele oman lääkärisi kanssa. Hän voi tarvittaessa tehdä lähetteen mielenterveyden ammattilaisille. Neuvoja voit kysyä myös esimerkiksi **Mielenterveyden keskusliiton Neuvontapuhelimesta:**

p. 0203 91920 ma, ti, to 9-14, ke 9-16

Tietoa masennuksen omahoidosta löydät Terveyskylästä

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/masennuksen_omahoito

Sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen

"Kun itse olin jo alkanut sopeutua sairastumiseeni ja miettiä elämää eteenpäin, puolisoni kamppaili vielä pelon ja epävarmuuden kanssa. Kotona hän huolehti ja vahti tekemisiäni, etten vain rasittaisi itseäni liikaa, piti oikein komentaa hänet omiin harrastuksiinsa. Välillä tuntuu, että hän on stressaantuneempi sairastumisestani kuin minä. On kuitenkin iso asia, että rinnallani on huolehtivainen puoliso, jonka tukeen voin luottaa. Sitä arvostan paljon."



Seksuaalisuus

- ♥ Sekä miehillä että naisilla seksuaalinen aktiivisuus saattaa vähentyä akuutin sydänsairauden jälkeen
- ♥ Seksuaalisuus tulisi nähdä kokonaisuutena ja suunnata huomio yhdyntöjen ohella muihin seksuaalisuuden ilmenemismuotoihin kuten hellyyteen, koskettamiseen ja läheisyyteen
- ♥ Tavallisia ongelmia ovat mm. seksuaalisen halun tai laadun heikkeneminen, erektiovaikkeudet ja viivästynyt siemensyöksy. Naisilla esimerkiksi emättimen kostumisen ongelmat voivat olla merkinä lantion alueen verenkierron heikkenemisestä
- ♥ Älä käytä mitään ”lemmenrohtoja” omin päin
- ♥ Jos asia vaivaa Sinua, ota se puheeksi lääkärisi kanssa. Hän voi ohjata tarvittaessa seksuaaliterapeutin vastaanotolle



Matkalle?



Matkailu avartaa ja virkistää mieltä. Jos saat oireita vasta reippaammin liikkuesssa, voit suunnitella matkustamista. Matkalle lähdet oman harkintasi mukaan, lääkäri ei voi antaa lentomatkustuslupaa.

Mikäli olet vielä toipilas tai hoito on vielä kesken, välttä pitempiä matkoja. Jos hengenahdistusta ilmenee jo pienessäkin rasituksessa, pitkän matkan sydämellesi aiheuttama rasitus on liian suuri.

- ♥ Jos joudut istumaan pitkään, jaloittele tunneittain, jumppaa alaraajoja ja käytä lentosukkia. Juo kohtuullisesti nestettä
- ♥ Varaa riittävästi aikaa, jotta vältät kiireen tunteen ja siitä aiheutuvan jännityksen
- ♥ Välttä painavien matkatavaroiden kantamista
- ♥ Välttä matkakohteita, joissa on kuuma ja kostea ilmasto
- ♥ Noudata sinulle määrättyä lääkitystä matkankin aikana . Ota mukaan kopio lääkemääräysestä sekä lääkkeet alkuperäispakkauksissaan. Kuljeta ne käsimatkatavaroissa
- ♥ Ulkomaille matkustaessa varaa mielellään englanninkielinen hoitoseloste ja lääkelista mukaan.
- ♥ Hanki matkavakuutus ja ota selvää, mitä vakuutus kattaa (korvausperusteet kroonisissa sairauksissa ovat kiristyneet). Euroopassa matkustaessa on hyvä olla mukana eurooppalainen sairaanhoitokortti, jonka saa maksutta Kelalta

Yöuni



- ♥ Unella on tärkeä merkitys ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta
- ♥ Hengenahdistus voi pahentua makuu-asennossa ja uni häiriintyy. Jos joudut lisäämään tyynyjä saadaksesi hengityksen kulkemaan paremmin, tilanne voi olla merkki vajaatoiminnan pahenemisesta. Ota tällöin yhteys vajaatoimintahoitajaan/tk:n omaan hoitajaan
- ♥ Sydämen vajaatoimintaan liittyy usein nukahtamisvaikeuksia tai unen katkonaisuutta
- ♥ Lyhyiden hengityskatkosten esiintyminen unen aikana on normaalia
- ♥ Katkohengitys eli uniapnea
 - ♥ Sairaus, jossa esiintyy unen aikana hengityskatkoksia ja kuorsausta
 - ♥ Heikentää elimistön hapensaantia
 - ♥ Uniapneasta puhutaan, kun katkos kestää yli 10 sekuntia. Toistuvista heräämisistä johtuen yöuni on rikkonaista ja johtaa päiväaikaiseen väsymykseen
 - ♥ Ylipaino altistaa uniapnealle
 - ♥ Seuraavat oireet voivat olla merkinä uniapneasta
 - § Havaitut unenaikaiset hengityskatkokset tai epäsäännöllinen hengitys (hengen haukkominen, pitkät hengitystauot jne. jotka kumppani on voinut huomata)
 - § Äänekäs kuorsaus
 - § Liiallinen väsymys ja nukahtelu päivällä
 - § Heikentynyt keskittymiskyky
 - § Heikentynyt muisti
 - § Aamuiset päänsäryt
 - ♥ Jos arvelet itselläsi olevan uniapneaoireita, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.
 - ♥ Lisätietoa saat myös [Terveyskylä.fi](https://terveyskyla.fi) -> [Keuhkotalo.fi](https://keuhkotalo.fi)

Saunominen

- ♥ Saunominen on monille keino rentoutua ja kohtuullinen saunominen sopii sydämen vajaatoimintapotilaallekin
- ♥ Sauna rasittaa verenkiertoelimistöä yhtä paljon kuin reipas kävely
- ♥ Lämmin sauna laajentaa verisuonia ja laskee verenpainetta. Kovaa löylyä ja pitkää saunomisaikaa kannattaa välttää
- ♥ Lämpötilan äkillinen muutos rasittaa verenkiertoelimistöä eli ei kuumasta saunasta suoraan kylmään veteen



Toimeentulo sairastuessa

Sydämen VAJAATOIMINNAN LÄÄKKEET kuuluvat pääsääntöisesti alempaan erityiskorvausluokkaan eli 65% lääkkeen hinnasta korvataan. Erityiskorvauksen saamiseksi on KELA:lle toimitettava lääkärin B-lausunto. KELA-korttiin tulee erityiskorvausoikeudesta merkintä. Korttia näyttämällä huomioidaan erityiskorvaukset apteekissa lääkkeitä ostaessa.

Lisäkorvausta suurista lääkekustannuksista saa KELA:lta, jos lääkärin määräämistä lääkkeistä itselle maksettavaksi jääneet kulut ylittävät 577,66€ (v. 2020) kalenterivuoden aikana. KELA lähettää ilmoituksen kotiin vuotuisen omavastuuosuuden täytyttyä.



KELAn toimisto (www.kela.fi), lääkärisi, terveyskeskuksen ja KYSin sosiaalityöntekijät ja vajaatoimintahoitaja auttavat sinua sairausajan toimeentuloon liittyvissä asioissa

JOS OLET TYÖIKÄINEN:

- ♥ Mahdollisuus saada työnantajaltaan sairausajan palkkaa, jolloin maksetaan Kelan sairauspäiväraha suoraan työnantajalle sairausloman omavastuun ylittävältä osalta (9+1 pv)
- ♥ Mikäli oikeutta sairausajan palkkaan ei ole, haetaan sairauspäiväraha suoraan KELA:sta (yrittäjät, päätoimisesti opiskelevat, työttömät). Maksetaan 16-67-vuotiaalle enintään 300 päivää
- ♥ Osapäivärahalla tuetaan työkyvyttömän työssä pysymistä tai paluuta kokoaikatyöhön. Osapäivärahaa maksetaan enintään 120 arkipäivältä, muttei alle 2 viikon ajalta
- ♥ Jos sairaus saattaa estää työssä jatkamisen, tulee selvittää mahdollisuudet ammatilliseen kuntoutukseen. Taloudellista tukea toimenpiteille haetaan kuntoutusrahan tai kuntoutustuen muodossa KELA:lta/ Työeläkelaitokselta tai koulutustukena ja ylläpitokorvauksena työvoimatoimistolta
- ♥ Jos työkyky ei sairausloman jälkeen ole palannut, voi olla oikeus työkyvyttömyyseläkkeeseen tai määräaikaiseen kuntoutustukeen

JOS OLET ELÄKELÄINEN:

- ♥ Eläkettä saavan hoitotukea on tarkoitettu tukemaan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvaamaan sairaudesta aiheutuvia erityiskustannuksia. Toimintakyvyn pitää olla heikentynyt sairauden vuoksi yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan. Lisäksi sairauden pitää aiheuttaa säännöllistä avun, ohjauksen tai valvonnan tarvetta taikka jatkuvia erityiskustannuksia. Hoitotukea haetaan KELA:sta

JOS HOIDAT SAIRASTA OMAISTASI:

- ♥ Omaishoidon tuki on kokonaisuus, joka muodostuu hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista sekä hoitajalle annettavasta, hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista. Tukea haetaan kunnan sosiaalipalveluista

Kuntoutus

KELAn sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit:

- ♥ ensisijaisesti työikäisille työ- ja toimintakyvyn palauttamiseksi, mutta kursseja on myös työiän ohittaneille
- ♥ kurssien kesto yleensä 3x5 vrk
- ♥ ryhmä- ja yksilöohjausta sydänsairauteen, ravitsemukseen, liikuntaan, henkiseen jaksamiseen ja sosiaaliturvaan liittyvistä asioista
- ♥ toivotaan, että diagnoosista olisi puolisen vuotta aikaa ja sairauden tila vakaa kolme kuukautta
- ♥ KELAn hakemukseen tarvitaan liitteeksi lääkärin B-todistus
- ♥ KELA tekee kuntoutuspäätöksen hakemuksen perusteella, jolloin se maksaa kuntoutuksen
- ♥ sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssin ajalta maksetaan tietyin ehdoin kuntoutusrahaa niille, jotka eivät ole vielä eläkkeellä (haetaan KELAsta)
- ♥ lisätietoa ja hakulomakkeita KELAn paikallistoimistosta tai www.kela.fi ->kuntoutus -> kuntoutuskurssihaku

Sydänjärjestöjen kuntoutus:

- ♥ Sydänliitto järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja. Kurseille on yleensä pieni omavastuumaksu. Yleensä osallistujilla ei ikäkriteereitä. Hakemukseen tarvitsee lääkärin suosituksen kurssille ja liitteeksi viimeisen epikriisin. Lisätietoa ja hakulomakkeita esimerkiksi soittamalla Pohjois-Savon Sydänpiiriin puh. (017) 261 1834 tai <http://www.sydanliitto.fi/kuntoutumis-ja-sopeutumisvalmennuskurssit>
- ♥ Karpatiat ry järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja kardiomyopatiaa ja sarkoidoosia sairastaville. Lisätietoa ja hakulomakkeita esimerkiksi soittamalla Karpatioiden toimistolle p. 0400 602 878 tai <http://www.sydanliitto.fi/web/karpatiat/etusivu>
- ♥ Sydänyhdistykset järjestävät luentoja ja toimintaa: Seuraa paikallisten lehtien tiedotusta sekä esimerkiksi soittamalla Pohjois-Savon Sydänpiiriin puh. (017) 261 1834 tai <http://www.pssydan.fi>

- ♥ TULPPA-ryhmät: sepelvaltimotautia sairastaville tarkoitettu maksuton avokuntoutusohjelma terveyskeskuksissa. Kysy lisätietoja terveyskeskuksesi sydänhoitajalta tai fysioterapeutilta.
- ♥ Kuntoutuslaitosten ja yhdistysten sydänvirkistyskurssit: Jotkut kuntoutuslaitokset ja kylpylät järjestävät sydänvirkistyskursseja, joissa on tarjolla yleistä sydänasiasia ja -ohjelmaa. Kursseille on yleensä pieni omavastuumaksu. Lisätietoa ja hakulomakkeita järjestävältä taholta tai soittamalla Pohjois-Savon Sydänpiiriin puh. (017) 261 1834. Kuntoutuslaitoksiin voi hakeutua myös itse maksavana asiakkaana. Lisätietoa <http://www.pssydan.fi>
- ♥ Terveyskeskuksen sydänhoitaja/ omahoitaja ja KYSin vajaatoimintahoitaja auttavat sinulle sopivan kurssin valinnassa ja hakemukseen liittyvissä asioissa sekä lääkärintodistuksen hankinnassa ja tarvittavien esitutkimusten teettämisestä.



- Mikäli Sinulla on oma verenpainemittari, kirjaa verenpaine- ja pulssilukemat ylös vähintään viikoittain. Tihennä mittausta, mikäli vointisi huononee tai lääkitystäsi on äskettäin muutettu
- Lisähuomiot-sarakkeeseen voit kirjata asioita, joiden arvelet vaikuttavan vointiisi, esim. unohtunut lääkeannos

Pvm	Paino	Verenpaine/ syke	Liikunta	Lisähuomiot

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Lisätietoa

- ♥ Terveyskylä.fi, luotettavaa tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen
 - ♥ Sydänsairaudet.fi
 - ♥ Mielenterveystalo
 - ♥ Painonhallintatalo
- ♥ Sydänliitto
 - ♥ www.sydanliitto.fi
- ♥ Kardiomyopatia- ja sarkoidoosipotilaiden yhdistys
 - ♥ www.karpatiat.net
- ♥ Lääketietokeskus
 - ♥ www.laaketietokeskus.fi
- ♥ KELA
 - ♥ www.kela.fi
- ♥ Mielenterveyden keskusliitto
 - ♥ www.mtkl.fi
- ♥ Uniapnea
 - ♥ www.uniapnea.fi
- ♥ Sydänsairaahan matkaopas:
 - ♥ <https://sydan.fi/fact/sydansairaudet-ja-matkustaminen/>
- ♥ Suomen Hammaslääkäriliitto
 - ♥ www.hammaslaakariliitto.fi/ -> suunterveys
- ♥ www.heartfailurematters.org



KUOPION YLIOPISTOLLINEN SAIRAALA 2019
Sydänkeskus ja kuntoutuksen palveluyksikkö
p. 017-173 311