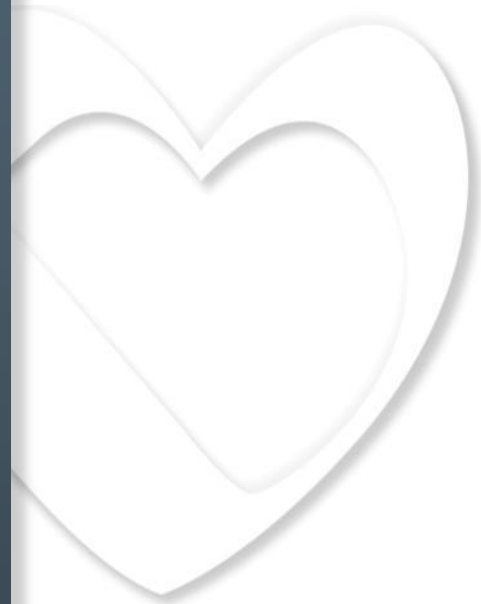


Heart Failure Awareness Day 2015

Report from: LATVIA

Name of reporter: Ginta Kamzola



Information

Please fill in what you achieved during your Heart Failure Awareness Day event using the categories presented in the following slides:

- **Public Event/Open clinic**
- **TV & radio coverage**
- **Newspaper & website coverage**
- **Printed material for patients**
- **Political Engagement**
- **Patient Engagement** (patients had active role in the campaign)

Please add text, photos, links etc to the presentation.

We look forward to hearing from you!

www.escardio.org/HFA



Public event / open clinic

"Mobile Heart Failure Clinic" in collaboration with patients' organization "Par sirdi" (About Heart) in the square next to the Shopping centre "Origo" on May 7

Visitors had opportunity to receive short consultations related to heart failure. Cardiologists, rezidents and medical students were involved. During this event blood pressure and heart rate were measured.

Printed leaflets regarding heart failure symptoms and next steps to establish diagnosis were available for all visitors.

Public event / open clinic



"Mobile Heart Failure Clinic"

www.escardio.org/HFA



Public event / open clinic



www.escardio.org/HFA

"Mobile Heart Failure Clinic"



Public event / open clinic (physical exercises)



LATVIA 7 May, 2016

www.escardio.org/HFA



Public event / open clinic



"Mobile Heart Failure Clinic"

TV and radio coverage

President of Latvian Society of Cardiology professor Andrejs Erglis, chairperson of HFWG Ginta Kamzola and the head of patients' organization "Par sirdi" Inese Mauriņa gave interview in Radio programme "How to live better?" to improve heart failure awareness on May 6, 2016.

<http://lr1.lsm.lv/lv/raksts/ka-labak-dziivot/sirds-mazspeja-kardiologijas-onkologija.-pacientiempasiempgruti.a67848/>

Newspaper and website coverage

- Neatkarīgā Rīta Avīze Latvijai, 06.05.2016, Inga Paparde , lpp: 4
- <http://monitorings.leta.lv/item/PD9145572-8C3A-4E79-A57B-8F5BE1E1749A/>
- Aicina apmeklēt mobilo «Sirds mazspējas klīniku» 7.maijā
- apollo.tvnet.lv, 05.05.2016, Apollo, dzive@apollo.lv
- <http://monitorings.leta.lv/item/PD1223FDA-C357-438D-B5BE-EB7BBA4DE3D9/>
- Kardiologi konsultēs mobilā Sirds mazspējas klīnikā pie 'Origo'
- Delfi.lv, 05.05.2016, rutks.lv
- <http://monitorings.leta.lv/item/P92EC7116-73D4-4B81-8854-FE7A712A913A/>
- ism.lv, 07.05.2016, Māris Klūga, Latvijas Radio Ziņu dienesta korespondents
- <http://monitorings.leta.lv/item/P718D41FA-328D-49AC-9520-566F0DAB5511/>
-
- Iedzīvotāji pārbaudīja savu sirdi mobilajā "Sirds mazspējas klīnikā"
- nra.lv, 07.05.2016, nra.lv
- <http://monitorings.leta.lv/item/PE25D86CF-D74B-4FE6-82E1-38C7D825A875/>
-
- nra.lv, 06.05.2016, Inga Paparde
- <http://monitorings.leta.lv/item/PC52D752F-5F19-4E68-B222-4C0DD31AEDCE/>

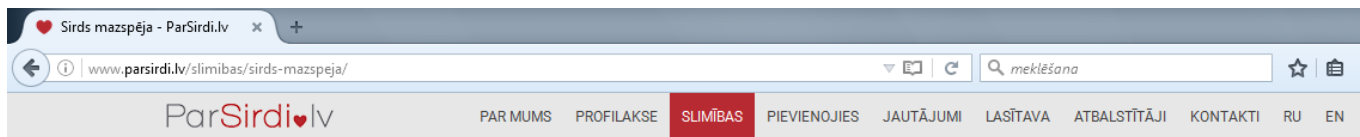
• www.escardio.org/HFA



Newspaper and website coverage

- freecity.lv, 06.05.2016, freecity.lv
- <http://monitorings.leta.lv/item/POC74AF0C-4B04-49AC-8F4A-E47CF813ED92/>
- ism.lv, 06.05.2016, Елена Вихрова
- <http://monitorings.leta.lv/item/PC4105B81-B35B-425D-8019-2FB138011E19/>
- Сердечникам в помощь: вместо врача - консультация на вокзале
- yes.lv, 06.05.2016, © Lsm.lv
- <http://monitorings.leta.lv/item/P54427437-E4C3-47F6-B732-50C8E35CCF47/>
-
- В Риге работает мобильная клиника для лечения сердечной недостаточности
- rus.ism.lv, 06.05.2016, Редакция LSM.lv Елена Вихрова, Корреспондент LR4
- <http://monitorings.leta.lv/item/P944C3B10-A8F8-443B-9581-7C2CE2DE6EBA/>
-
- Sirds mazspēja. Kā tā izpaužas un kā ar to sadzīvot?
- ism.lv, 06.05.2016, Daina Jāņkalne, Loreta Bērziņa
- <http://monitorings.leta.lv/item/P22308BE4-447A-4E60-BFE5-C9776E67E356/>
-
- Aptuveni 150 cilvēku izmantoja iespēju saņemt konsultāciju "Mobilās Sirds mazspējas" klīnikā
- LR4, Ziņas, 08.05.2016, 07:00, 00:00:24
- LR1, Atskats vakardienā, 08.05.2016, 07:13, 00:04:05
- <http://monitorings.leta.lv/item/RB4D5C945-2C2B-40CE-A20B-A9B2ABCBA1B0/>
-

Website of patients' organization "Par sirdi"



Sirds mazspēja

Sirds mazspēja ir patofizioloģisks stāvoklis, kurā sirds funkcijas traucējumi izraisa sirds muskuļa nespēju sūknēt asinis atbilstoši audu metabolisma vajadzībām. Visbiežāk sirds mazspēja attīstās pacientiem ar koronāru sirds slimību un pacientiem ar arteriālu hipertensiju (paaugstinātu asinsspiedienu). Koronāras sirds slimības gadījumā, īpaši pēc pārciesta miokarda infarkta, kad sirds muskulī izveidojusies rēta, ir traucēta sirds muskuļa saraušanās funkcija, taču paaugstināta asinsspiediena gadījumā pārslodzes dēļ sirds muskuļa sienas sabiezina un vairs nav tik elastīga, līdz ar to sirds muskulis nevar pietiekami atslābt un uzpildīties ar asinīm. Klīniskās izpausmes abos gadījumos ir līdzīgas. Sirds mazspējas iemesls var būt arī dažādas kardiomiopātijas (sirds muskuļa slimības), sirds vārstuļu slimības, iedzimtas sirdskaites, vairogdziedzera slimības, cukura diabēts un citas endokrīnās sistēmas slimības. Svarīgi saprast, ka sirds mazspējas gadījumā tiek traucēta arī pārējo orgānu asinsapgāde un izteiktas sirds mazspējas gadījumā arī to funkcija. Statistika dati liecina, ka Eiropas valstīs sirds mazspēju sastop biežāk nekā jaundabīgos audzējus.

Izplatītākie sirds mazspējas simptomi ir:

- pieaugoša tūska kājās, sākot no potītēm uz augšu;

Hipertensija

Stenokardija

Miokarda infarkts

Sirds aritmija

Mirdzaritmija

Sirds mazspēja

Ateroskleroze

Ģimenes hiperholesterinēmija

Smadzeņu insults

Fakti

Riski un ārstēšana

Printed material for patients

- New article related to heart failure awareness was included in spring edition of "Sirds un veselība" (Heart and Health).



Printed material for patients

SIRDS MAZSPĒJA

Var attīstīties 1 no 5 cilvēkiem

Visbiežākais iemesls – hipertensija vai koronārā sirds slimība

SIMPTOMI:

- gāzoga tūska kājās, sākot no pēdām uz augšu
- elpas trūkums, nepatīkams un nepatīkams miegs
- pārmērīga ātrās sirdsdarbības miera stāvoklī

ĻĪDZ 65 gadu vecumam – 1% iedzīvotāju

75 ĻDZ 85 gadu vecumā – 7% iedzīvotāju

50% cilvēku ar smagu sirds mazspēju mirst 5 gadu laikā no slimības sākuma. Tomēr – pareizi lietot medikamentus un sekot ārsta norādījumiem, var palīdzēt dzīvot, sākoties ar kvalitāti un garu vecumu.

Sirds mazspējas pacientiem jāpievērš īpaša uzmanība pulsam – miera stāvoklī pulsam jābūt aptuveni 60 sitieniem minūtē!

Pacientiem jāseko līdzī arī:

- Kontroles vizītiņām, izmeklējumiem, testiem
- Ārstniecības noteikumiem, ārstiem
- Jebkādi svarīgi dzīvotie notikumi, kas ietekmē veselību

Sirds mazspēja ir stāvoklis, kad sirds funkcijas traucējums izraisa sirds nespēju sūknēt asinis atbilstoši organisma vajadzībām.

Jau šodien palīdziet savam ārstam ārstēt!
Vairāk: www.parsirdi.lv

LKD **ParSirdi.lv**

100% vesela sirds

120/80
Izmēri asinsspiedienam

MAĻĀK STRESA
SMAKĀKĀS UN DABĪGAS
ĒDĀRSTĒM VEĻ
VAIRĀK KUSTĪBU

SMĒKĀJAS
TĪRĪBAS
SĒRĪS
SVAIGS GĀSIS

Ārsts ir jāredz katrā gadā, lai pārbaudītu sirdi un asinsspiedienu.

JŌGU SIRDS ATBALSTA GRUPLA

120/80
Izmēri asinsspiedienam

Uzturs sirds veselībai

ĒDĀRSTĒM VEĻ
SMAKĀKĀS UN DABĪGAS
ĒDĀRSTĒM VEĻ
VAIRĀK KUSTĪBU

SMĒKĀJAS
TĪRĪBAS
SĒRĪS
SVAIGS GĀSIS

Ārsts ir jāredz katrā gadā, lai pārbaudītu sirdi un asinsspiedienu.

JŌGU SIRDS ATBALSTA GRUPLA

Patient Engagement

Foto: no personīga arhīva



MĀRA ELBERTE

Sirds mazspējas
paciente (72 ga di,
sirds mazspēja jau
vairāk nekā 10 gadus)

Kā uzzinājāt, ka jums ir sirds mazspēja?

Kad ar *ātro* palīdzību tiku atvesta uz slimnīcu, kur tika uztaisīta ehokardiogrāfija. Kādu laiku pirms tam jau bija slikta pašsajūta – elpas trūkums, aizdusa, bija grūti pāiet garākus gabalus.

Vai pirms tam ar ģimenes ārstu konsultējāties par simptomiem?

Godīgi sakot, nevēlējos apgrūtināt ārsti, likās, ka šie simptomi ir

maznozīmīgi. Tagad saprotu, ka vajadzēja sirds veselībai pievērst nopietnāku uzmanību, lai izvairītos no sekām.

Kāda ir jūsu sadarbība ar speciālistiem šobrīd?

Tā kā man tika ievietots sirds stimulators, es regulāri dodos pārbaudīt gan ierīci, gan reizi gadā veicu ehokardiogrammu pie kardiologa, tāpat regulāri apmeklēju ģimenes ārstu.

Kā sirds mazspēja ir mainījusi jūsu ikdienu?

Katru dienu cenšos nostaigāt 3–4 kilometrus, sekoju līdzī uzturam – neēdu treknu, sāļu ēdienu. Tāpat ikdienā sekoju līdzī tūskai, elpas trūkumam. Zāles, ko ārsts ir nozīmējis, lietoju

regulāri – gan sirds darbības uzlabošanai un asinsvadiem, gan urindzenošos medikamentus u. c.

Tomēr joprojām cenšos baudīt dzīvi, man ļoti patīk ceļot – tas mani iedvesmo un sniedz lielu dzīves sparū. Labprāt kopā ar vīru dodamies tālos ceļojumos, tajā skaitā uz eksotiskām valstīm kā Taizeme, Malaizija, Kenija.

Kāds ir jūsu ieteikums citiem pacientiem?

Noteikti jākonsultējas ar ārstu, un, ja ārsts izrakstījis zāles, tās nedrīkst pārtraukt lietot. Tāpat jāpievērš uzmanība veselīgam dzīvesveidam, atsakoties no kaitīgiem ieradumiem. Un jābūt pozitīviem, neskatoties ne uz ko! ■

www.sirdsunveseliba.lv

Other activities:

Cardiologists gave lectures related to heart failure issues in meetings of pulmonologists, endocrinologists, GP etc.