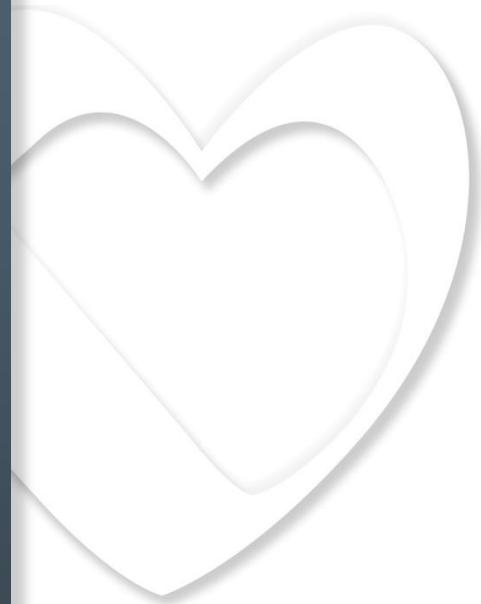


# Heart Failure Awareness Day 2017

**Report from: LATVIA**

*Name of reporter: Ginta Kamzola*

*Email address: kamzola@inbox.lv*



## Public event / open clinic

"Mobile Heart Failure Clinic" in collaboration with patients' organization "Par sirdi" (About the Heart) in **Pauls Stradins Clinical University hospital** in Riga on May 8 and **Vidzemes hospital** in Valmiera on May 18. The main attribute of Heart Failure Awareness days was traffic lights (green, yellow and red) symbolizing different clinical status and warning symptoms (red) of heart failure.

Visitors had opportunity to receive short consultations related to heart failure. Cardiologists and residents in cardiology were involved. During this event blood pressure and heart rate were measured.

Printed leaflets related heart failure symptoms and diagnostic tools were available for all visitors. The visitors could fill in questionnaire (Heart Failure Awareness Survey 2017) about their heart failure awareness.

# Public event / open clinic

Pauls Stradins Clinical University hospital on May 8, 2017  
Riga



# Public event / open clinic

## SIRDS MAZSPĒJAS DIENA

18. maijā

Vidzemes slimnīca, Jumaras iela 195, Valmiera, LV-4201



Asinsspiediena  
un pulsa  
mērījumi.

Kardiologa  
konsultācijas.

Informatīvi  
materiāli par  
sirds  
mazspēju un  
sirds  
veselības  
profilaksi.

### Aicinām uz mobīlo "Sirds Mazspējas klīniku"

Lai atzīmētu Sirds Mazspējas dienu, šogad mobīlā "Sirds Mazspējas klīnika" viesosies Valmierā, kur ikviens varēs veikt bezmaksas asinsspiediena un pulsa mērījumus, konsultēties ar kardiologiem par sirds mazspēju, kā arī saņemt informāciju par sirds slimībām un to profilaksi. Pasākums notiks 18. Maijā plkst.14.00-18.00, Vidzemes Slimnīcā, Valmierā.

Uzziniet vairāk: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv), [info@parsirdi.lv](mailto:info@parsirdi.lv)

ParSirdi.lv



**NĀC UN UZZINI, KĀ PASARGĀT SAVU SIRDĪ!**

[www.escardio.org/HFA](http://www.escardio.org/HFA)



# Public event / open clinic

Vidzemes hospital, May 18  
Valmiera



# Public event / open clinic

Valmiera Regional hospital, May 18  
Valmiera



# TV and radio coverage

---

Iveta Mintāle: No sirds mazspējas katrs var izsargāties - kusties, ēd pareizi, nesmēķē

<http://lr1.lsm.lv/lv/raksts/ka-labak-dziivot/iveta-mintale-no-sirds-mazspejas-katrs-var-izsargaties-kusties-e.a86042/>

<http://monitorings.leta.lv/item/P81EB8A5F-6FB8-4F33-B47A-4C931A8329EB/c/2D2F1D40-E206-4C72-B563-BC28F4E5A313/2379/>



# TV and radio coverage

---

Sirds mazspēja ir aktuāla problēma Latvijā

LR4, Ziņas, 06.05.2017, 12:02, 00:00:38

<http://monitorings.leta.lv/item/R7B3E6C93-A3D9-43BE-A200-3B392F6420A5/c/2D2F1D40-E206-4C72-B563-BC28F4E5A313/2379/>



# Newspaper and website coverage

---

Sirds mazspēja ir aktuāla problēma Latvijā; kardiologi aicina pievērst uzmanību riska faktoriem

[skaties.lv](http://skaties.lv), 05.05.2017, [skaties.lv](http://skaties.lv)

<http://monitorings.leta.lv/item/P92720558-0693-46DF-B308-46EF1B5A4AEE/c/2D2F1D40-E206-4C72-B563-BC28F4E5A313/2379/>

<http://skaties.lv/zinas/latvija/sabiedriba/sirds-mazspeja-ir-aktuala-problema-latvija-kardiologi-aicina-pieverst-uzmanibu-riska-faktoriem/>

# Newspaper and website coverage

---

SIRDS MAZSPĒJAS DIENĀ KARDIOLOGI AICINA PIEVĒRST UZMANĪBU  
RISKA FAKTORIEM

<http://arsts.lv/aktualitates/sirds-mazspejas-diena-kardiologi-aicina-pieverst-uzmanibu-riska-faktoriem>

<http://www.reitingi.lv/lv/news/6/114530.html>

Kas liecina par sirds mazspēju? Tev jāzina!

<http://veselam.la.lv/2017/05/05/kas-liecina-par-sirds-mazspeju-tev-jazina/>

Saudzējiet sirdi!

<http://monitorings.leta.lv/item/P1D48AD44-757D-4805-999E-D11B1FE27983/c/2D2F1D40-E206-4C72-B563-BC28F4E5A313/2379/>

# Newspaper and website coverage

---

"Kā labāk dzīvot": Sirds mazspējas diena.

<http://monitorings.leta.lv/item/R31DB62F7-BE65-4A5C-A3AE-3F4EDE6A1AF1/c/2D2F1D40-E206-4C72-B563-BC28F4E5A313/2379/>

Kardiologi aicina pievērst uzmanību riska faktoriem

<http://monitorings.leta.lv/item/P34260FFD-9704-40DF-8AB8-057CFF5042DD/c/2D2F1D40-E206-4C72-B563-BC28F4E5A313/2379/>

# Newspaper and website coverage

---

Ar brīdinājuma luksofora iedegšanu Valmierā tiks atklāta mobilā "Sirds mazspējas klīnika"

<http://www.valmieraszinas.lv/ar-bridinajuma-luksofora-iedegsanu-valmiera-tiks-atklata-mobila-sirds-mazspejas-klinika/>

<http://monitorings.leta.lv/item/PD4AB9BE7-838B-4F84-901D-0D9C0202CA9B/c/2D2F1D40-E206-4C72-B563-BC28F4E5A313/2379/>

Interesējas par sirds veselību

<http://www.eliesma.lv/interesejas-par-sirds-veselibu>

[http://www.valmiera.lv/lv/jaunumi/sabiedribas\\_zinas/16305\\_ar\\_bridinajuma\\_luksfora\\_iedegsanu\\_valmiera\\_tiks\\_atklata\\_mobila\\_sirds\\_mazspejas\\_klinika](http://www.valmiera.lv/lv/jaunumi/sabiedribas_zinas/16305_ar_bridinajuma_luksfora_iedegsanu_valmiera_tiks_atklata_mobila_sirds_mazspejas_klinika)

# Printed material for patients

## Jūsu sirds mazspējas pašaprūpes plāns Luksofora princips



<ul style="list-style-type: none"> <li> Kārmēģa masas stabilitāte no rītiem</li> <li> Nav jaunu vai jau esošu elpas trūkuma pasliktināšanās</li> <li> Nav jaunu pietūkumu. Pēdas un kājas Jums šķiet, ka ir normālas</li> <li> Jūs spējāt veikt norādītas fiziskās aktivitātes</li> </ul>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Lieliski – turpiniet labi ierastos darbus!</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Pēkšņs svara pieaugums (par 2 kg (4-5 mārciņām) 2 dienu laikā bez simptomu izmaiņām)</li> <li> Ja un/vai jau esošu elpas trūkuma pasliktināšanās</li> <li> Jums nepieciešams vai riskat spīvenī, lai varētu komfortābli iegulties dāļi Jūsu elpas trūkuma</li> <li> Traucējumi klepus</li> <li> Pastiprināts potēžu un kāju pietūkums</li> <li> Pietūkums vēdera daļā</li> <li> Apetītes pasliktināšanās</li> <li> Ja un/vai jau esošu naboņu pasliktināšanās</li> </ul>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Pievērsiet uzmanību – esiet piesardzīgi!</p> <p>Lūdz, sazināties ar savu sirds mazspējas ārstu vai ģimenes ārstu</p> <p> Jums var būt nepieciešams apmeklēt savu ārstu</p> <p> Jums var būt jānosaka izziņas medicīniski</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Elpas trūkuma dēļ Jūs pamostasies naktī</li> <li> Elpas trūkums mierstāvoklī</li> <li> Pēkšņs svara pieaugums (par 2 kg (4-5 mārciņas) divu dienu laikā ar simptomu pasliktināšanos)</li> <li> Klepus ar putojošu krēpu izdalīšanos</li> <li> Samagās zudums vai loļpāss (zvaniet medicīniskajai palīdzībai)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Medicīniskā trausluma bīdījumā!</p> <p><b>BRĪDĪJUMS!</b> Jums šodien jānodas novārtēt savu veselības stāvokli.</p> <p>Lūdz, sazināties ar savu sirds mazspējas ārstu vai ģimenes ārstu</p>

## Ātrs ceļvedis sadzīvošanai ikdienā ar sirds mazspēju



Sirds mazspēja attīstās, kad sirds kļūst vājāka un darbojas mazāk efektīvi un nespēj sūknēt asinis, lai apmierinātu ķermeni tā, kā tai vajadzētu. Jūs varat labi sadzīvot ar sirds mazspēju, ja Jūs apzināties savu stāvokli un tā sēstēšanu. Tas palīdzēs Jums

palānīt un ziņot par jebkādam izmaiņām Jūsu simptomos. Strādājot ciešā sadarbībā ar Jūsu veselības aprūpes komandu, Jūs varat kontrolēt savu stāvokli, izvairīties no nevajadzīgām hospitalizācijām un dzīvot aktīvā dzīvē.

### Jūsu pazīmju un simptomu pārvaldīšana Sekoiet līdzī otrā lappusē esošajai luksofora principa instrukcijai

#### Katru dienu

- Pārbaudiet no rīta, norīvēties pēc tīra, kas satur spīnēdāji, hābierīcību. Pārbaudiet savu svari svaru pierakstu grāmatā vai dienagrāmatā. Salīdziniet to ar savu vakara dienas svaru. Pēdējais svars pieaugums par 2 kg (4-5 mārciņām) 2 dienu laikā ir jāzina ārstam agrīnā pārraudzīšanā.
- Pārbaudiet, vai Jūsu ādas tūlīt ir tūlīt, kā parasti.
- Pārbaudiet Jūsu pēdas, potēžu, kāju un vēdera pietūkumu.
- Lieto jebkādas zāles atbilstoši norādījumiem.

#### Fiziskā vingrinājumi

Iedziļināties, kas vajadzētu veikt fiziskās nodarbinātības 150 minūtes katru nedēļu pa 10 vai vairāk minūtes vienā reizē. Šķiet palēnināt un pakāpeniski palielināt nodarbinātību.

Padomur un ieteikumu fiziskajām nodarbinātībām. Jūs varat meklēt spīnēdājus [www.getmoving.com](http://www.getmoving.com) vai [www.getinspiredliving.com](http://www.getinspiredliving.com).

#### Alkohola lietošana

Alkohola lietošana nav ieteicama, ja Jums ir sirds mazspēja. Tomēr, alkohols daudzums katram pacientam atšķiras, par to vērsi tā individuālo stāvokli un apstākļus. Tāpat, ja Jūs medīnēs vai ārstē ar Jums ārstējošā alkohola daudzuma Jūs būsit drošs patēstāšana.

#### Smēķēšana

Ja Jūs esat smēķētājs, atmešana ir labākais, ko Jūs varat darīt savai veselībai. Smēķēšana liek Jūsu sirdi vairāk spīlēties. Tas samaina sirds darbības daudzumu, lādā Jūsu organismam spēji pārvaldīt un absorbēt Jūsu atmešanu.

#### Lūdz, sazināties ar savu sirds mazspējas ārstu vai ģimenes ārstu

Lūdz, sazināties ar savu sirds mazspējas ārstu vai ģimenes ārstu



Lai piedāvātu izglītības materiālus, lādā mēs, lūdzam apmeklēt interneta vietni [www.heartbeat-trust.ie](http://www.heartbeat-trust.ie)  
Epasts: [info@heart-beat-trust.org](mailto:info@heart-beat-trust.org)  
Tālrunis: +353 (0)1 454 4444



Novartis

# "Sirds un veselība" (Heart and Health)

## Sirds mazspējas pašaprūpes plāns

Praktiski ieteikumi pacientiem

Sirds mazspēja attīstās, kad sirds rīcas vājāka, darotās mazāk efektīvi un nosūda sirds asinis tālā spāriem tāpat kā parasti. Sirds mazspēja var būt nopietni simptomi, ja apzināties savu stāvokli tā ir rūpīgi sekojot ārstu ieteikumiem, tā dodēs labākus un novārgākus simptomus. Katru dienu jāatviegloja ārstēšanās un jāpārlūko, kāpēc ir jāņem zāles, kāpēc ir jāēd, kāpēc jādzīvo veselīgi, un kāpēc jāatviegloja ārstēšanās, un kāpēc jāatviegloja ārstēšanās.



### Katru dienu

- No rīta pēc tualetes apmeklējuma noņemieties. Pēc rīta tualetes apmeklējuma jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu. Pēc rīta tualetes apmeklējuma jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu.
- Pārbaudiet, vai ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu. Pārbaudiet, vai ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu.
- Ārstējieties, ja ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu. Ārstējieties, ja ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu.
- Ārstējieties, ja ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu. Ārstējieties, ja ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu.

### Fiziskie vingrinājumi

Mācīties var būt jauns vadoģis, veikt fiziskus nodarījumus, kas ir jāņem katru dienu. Mācīties var būt jauns vadoģis, veikt fiziskus nodarījumus, kas ir jāņem katru dienu.

### Zāļu lietošana

Ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu. Ir jāņem zāles, kas ir jāņem katru dienu.

### Uzturs

Sāc daudzums, kas ir jāņem katru dienu. Sāc daudzums, kas ir jāņem katru dienu.

### Alkohola lietošana

Sāc daudzums, kas ir jāņem katru dienu. Sāc daudzums, kas ir jāņem katru dienu.

### Smēķēšana

Sāc daudzums, kas ir jāņem katru dienu. Sāc daudzums, kas ir jāņem katru dienu.

## LUKSOFORS – sirds mazspējas ārstēšanai

Simptomi, kuriem jāpievērš uzmanība

<ul style="list-style-type: none"> <li>Elpas trūkums diētas pamatlatīvis netīti</li> <li>Elpas trūkums miega stāvoklī</li> <li>Pēkšņsvara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā ar simptomu pasliktināšanos</li> <li>Klepus ar putuļoju krēpu uzdevīšanās</li> <li>Sāmanas zudums</li> <li>Ātra sirdsdarbība, aritmija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nekavējoties piesakieties vizītē pie sava ārsta!</li> <li>Nekavējoties sauciet ātro medicīnisko palīdzību!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pēkšņsvara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā bez simptomu izmaiņām</li> <li>Jauns elpas trūkums vai ja esošā elpas trūkuma pieaugums</li> <li>Elpas trūkuma dēļ nepieciešama vairāku pilveņu, lai varētu komfortābli gulēties</li> <li>Traucējošs klepus</li> <li>Pastiprināts potliņu un krēpu pietūkums</li> <li>Vārdēra apjoma pieaugums</li> <li>Āpetītes pasliktināšanās</li> <li>Jaunu reibonu, parādīšanās vai jau esošo reibonu pasliktināšanās</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pievērsiet uzmanību simptomiem un esiet piesardzīgi!</li> <li>Izvērtējiet ārstēšanu ar savu ārstu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilis ķermeņa svāris ikrita mērijumos</li> <li>Nav elpas trūkuma, vai tas atvairi nepieaug</li> <li>Nav novājinājuma būtiska tūska uz pēdīm un kājām</li> <li>Jūs spējat veikt ikdienas fiziskās aktivitātes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lieliski – turpiniet labi iestāto ārstēšanos!</li> </ul>

The leaflet with traffic lights (green, yellow and red) symbolizing different clinical status and warning symptoms (red) of heart failure in spring edition of "Sirds un veselība" (Heart and Health)

# Printed material for HF patients relatives

## KĀ PALĪDZĒT TUVINIEKAM AR SIRDS MAZSPĒJU?



Sirds mazspēja ir nopietna slimība, bet mūsdienās, pateicoties pētījumiem un medicīnas tehnoloģiju attīstībai, ir pieejama plaša informācija gan par sirds mazspējas ārstību, gan tās ārstēšanas iespējām. Šobrīd ir pieejami vairāki efektīvi medikamenti, kā arī speciālas implantācijas katodes. Tāpat nozīmīga loma sirds mazspējas ārstēšanas procesā ir tuviniekiem un daļiem, kas ar savu atbalstu var nodrošināt pacienta pašapziņu un veicināt vispārējā stāvokļa uzlabošanos.

Tāpēc Latvijas Kardiologu biedrība sadarbībā ar pacientu biedrību "ParSirdi.lv" ir sagatavojusi informatīvu ceļvedi cilvēkiem, kuri izvēlēti ārstēt par sirds mazspēju vai palīdz viņiem.

*Tāpat šo brošūru, visu zāļu sarakstu, kā arī citu informāciju par sirds mazspējas ārstēšanu, var atrast vietnē [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv).*

### KAS JĀZINA PAR SIRDS MAZSPĒJU?

Sirds mazspēja - stāvoklis, kad sirds bojājumi izraisa sirds muskuļa nespēju sūknēt asinis ar pietiekami lielu ātrumu. Visbiežāk sirds mazspēja attīstās pacientiem ar koronāru sirds slimību un pacientiem ar sirdsdarbības ātruma traucējumiem (parasti sirds mazspēja, kā arī citu sirds slimību, nedagadnību un neārstētu sirds slimību rezultātā).

#### Simptomi:

- Diezgausa tuša kāpis, sākot no pēdām uz augšu;
- elpas trūkums
- nogurums un nespēks
- pūšanās sindrāms (sirds etioloģijā)

Dažkārt slimības pazīmes sākas vai arī neapstiprinās simptomu.



**UZMANĪBĪ!** Sirds mazspējas simptomi daudzi var sākties pašapziņā. Tā sauc par sirds slimību, ja simptomi sirds mazspēju, no visiem simptomiem, pirmo reizi mēģina ja, lai sāktu ārstēšanu. Sirds slimība ir nopietna slimība, kas prasa ārstēšanu un uzmanību. Ja simptomi sirds mazspējas ārstēšanā, ir jāmeklē medicīniskā palīdzība!

#### Sirds mazspējas smaguma pakāpes (NYHA klasas)

Kada klasa ir atbilstoši simptomiem, ko izjūt pacients, un norāda uz slimības smaguma pakāpi.

NYHA klase	Simptomi
I	Jūs tuvināks var veikt ikdienas fizisko aktivitāti, nejutot elpas trūkumu vai nogurumu, vai patērēt sirdsdarbību.
II	Jūs tuvināks jutīs elpas trūkumu un nogurumu, un patērēt sirdsdarbību, visotā smagākā daļā. Piemēram, uz apģērbu veidošanas.
III	Jūs tuvināks jutīs elpas trūkumu un nogurumu, un patērēt sirdsdarbību, visotā smagākā daļā. Piemēram, ārpus mājas.
IV	Jūs tuvināks jutīs elpas trūkumu miera stāvoklī un pārvarēt nespējot no mēģinājumiem veikt ikdienas fiziskās aktivitātes, nejutot elpas trūkumu vai nogurumu, un patērēt sirdsdarbību.

### VESELĪBAS RĀDĪTĀJI, KURIEM JĀSEKO LIDZI



Pulsu mēra etavoķīlā ritmā aptuveni 60 sekundēm minūtē



Arteriālā asinsspiediena līmenim nevajadzētu pārsniegt 130/80 mmHg



Svars

Tāpat jāseko līdzi arī holesterīna, nātrija un ūdens daudzībai.

### FIZISKĀS AKTIVITĀTES UN UZTURS

Diēta, kas jālīdzinā ar sirds mazspējas simptomiem:

- Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi (elpas trūkums, tuša), uzmanā sirds mazspējas ārstēšanā jābūt 15-20 dienām ar sirdi un elpas trūkumu ir jābūt un, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību.
- Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi, ir jābūt uzmanā ar sirdi un elpas trūkumu, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību.
- Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi, ir jābūt uzmanā ar sirdi un elpas trūkumu, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību.

#### Fiziskās aktivitātes

Cilvēkiem ar sirds mazspēju jābūt uzmanā ar fiziskās aktivitātes līmeni, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību. Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi, ir jābūt uzmanā ar sirdi un elpas trūkumu, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību.



**UZMANĪBĪ!** Cilvēkiem ar sirds mazspēju jābūt uzmanā ar fiziskās aktivitātes līmeni, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību. Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi, ir jābūt uzmanā ar sirdi un elpas trūkumu, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību.

### IZMEKLĒJUMI UN ĀRSTĒŠANA

#### Izmeklējumi

Lai diagnosticētu sirds mazspēju, nepieciešams noteikt nātrija līmeni un ūdens bilanci, kā arī sirds mazspējas ārstēšanu.

- **Asins analīzes** - sniegt informāciju par asins sastāvu, kā arī aknu, nieru, vairogdziedzera funkciju.
- **Nātrija līmenis** - noteikt nātrija līmeni asinīs, kas ir jābūt sirds mazspējas ārstēšanā ar nepieciešamību.
- **Elektrokardiogramma (EKG)** - sirds elektriskās impulsu pārbaude, kas sniegt informāciju par sirds ritmu, iespējams sirds blokādi vai pat sirds mazspējas ārstēšanu.
- **Eho kardiogramma** - sirds ultraskaņas izmeklējums, kas sniegt informāciju par sirds dobumu izmēriem, sirds sienas biezumu, vai sirds funkciju.

Ja nepieciešams, diagnozes precizēšanai var būt nozīmēgs arī citu izmeklējumu veikšana.





# Printed material for HF patients relatives

## Medikamenti

Pēc sirds un asņspējas diagnozes noteikšanas Jūsu tuvīniekam tiks nozīmēti medikamenti. Ir zinātniski pierādīts, ka regulāra medikamentu lietošana efektīvāki atstā nopietnājumam vai pat nāvē bīstamā pacienta veselību un ilgtermiņu, kā arī samazina atkārtoti hospitalizāciju skaitu.

### Dziļi vārdi par šiem medikamentu lietotājiem

- Pacientam jābūt drošam zāļu lietošanā - jēma, kuri medikamenti, cik bieži un kādā devā jālieto.
- Dažu medikamentu pirmā deva var būt īpaši svarīga sirds mazspējas pacientu pašapūti, pirms vispārējās stāvokļa sāk uzlaboties. Tāpēc ir svarīgi turpināt zāļu lietošanu un nepārcensties gadījumā kļūstot ar zāļu.
- Medikamenti devas piemērošana var būt lēns process. Sirds mazspējas gadījumā zāļu devas jāpārskatī katru nedēļu, lai nodrošinātu, ka Jūsu tuvīnieks nezaudē drošību un rezultātus tiek sasniegti atbilstoši ārstēšanai.
- Pacietī sirds mazspējas pacientam jālieto vairāki medikamenti. Atcerieties - tie visi ir svarīgi!
- Svarīgi ir noteikt nevienu devu medikamentā ik dienu ir jālieto tā, kā noteikts ārsts - sākotnēji pacietināt laiku un devas.

### Medikamenti un to iedarbība

Zemāk minēti medikamenti kuri visbiežāk tiek nozīmēti sirds mazspējas pacientiem. Atcerieties - jālieto tie zāles, ko nozīmējis ārsts un pirms lietošanas jāpasūta ārsts vai farmaceits instrukciju.

Medikaments	Iedarbība
Beta blokatori Šo zāļu nosaukumi bieži beidzas ar «-olols».	Liek sirdij strādāt lēnāk, tādējādi padarot sirds darbu efektīvāku.
AKE inhibitoru kombinācija ar diurētiku Šo zāļu nosaukumi bieži beidzas ar «-prils».	Atvieglo sirds darbu, atbrīvojot asināsvaivā orgānus.
ARB (Angiotenzīna receptoru blokatori) - pacientiem, kuri nepanes AKE inhibitorus Šo zāļu nosaukumi bieži beidzas ar «-sartāns».	Darboja līdzīgi AKE inhibitoriem.
Darboja līdzīgi diurētiskiem līdzekļiem. Pacientiem var būt jālieto vairāki šādi medikamenti, lai nodrošinātu, ka zāļu kombinācija ir efektīva.	Palīdz organismam atbrīvoties no liekā šķidruma, tādējādi atvieglojot sirdi.

### Implantējama ierīce/elektrokardiostimulators:

- Sirds resincronizācijas terapija (CRT) - implantējama ierīce sirds un asņspējas zīdēsā nā pacientiem ar vārdstājas traucējumiem elektrokardiogrammā, ja medikamentozā terapija nedod vēlamo rezultātu. Ar šīs ierīces palīdzību tiek stimulēti sirds kambari un dardzība ar mērķi uzlabot sirds funkciju, tomēr šī ierīce var nepastiprināt visiem pacientiem ar sirds mazspēju.
- Implantējama kardiostimulācija (ICD) - implantējama ierīce dzīvības atbaidīšanas sistēma traucējumu novēršanai. Dardzēt sirdi vai ICD var būt nepieciešama vienā ierīcē.

## Praktiski padomi ārstēšanās uz laika bošanai

Viens no veidiem, kā varat palīdzēt tuvīniekam kontrolēt simptomus, ir mudināt pievienot uzmanībasdevam radītājam.

Komplicēti uzdevumi	Kā Jūs varat palīdzēt?	Sazināties ar ārstu vai māsars:
Pelns svarīgs pasākums - var būt, ja Jūs nevarat sirds mazspējas orgānu un uzdevus uzdevus.	Mudiniet tuvīnieku novērtēt katru dienu vienā un tajā pašā laikā. Mudiniet veikt lēmumus par to, ko darīt, ja Jūs nevarat veikt lēmumus.	Pacients pieņemot svarīgus lēmumus katru 2-3 dienu laikā.
Tuša uz apdelšanu, viedra vārdiem, ja organismā tiek sūkņi šķidrums.	Mudiniet tuvīnieku dienas laikā regulāri apstāties. Ja ir tuša, kāds var palīdzēt pacelties un iet.	Tuša nozīmīgā priekš.
Grūti atņemt ir pēdējās pēdējās vārdiem.	Mudiniet tuvīnieku nepārkāpt. Ja grūti ir atņemt, saņemot daudz palīdzību, lai palīdzētu atņemt ir pēdējās vārdiem.	Ārsta vai māsars nozīmīgā palīdzības.
Negatīvs - daudz bīstamā ar šo simptomu, ja Jūs nevarat sirds mazspējas orgānu.	Mudiniet tuvīnieku atņemt dienu vai vairākas reizes. Pacientam jālieto zāles, ja pacients nespēj atņemt.	Pasūt negatīvu, lai šīs ierīces būtu aktīvas.
Reibonis vai gribas sajūta, ko var būt bīstama, ja Jūs nevarat sirds mazspējas orgānu.	Mudiniet tuvīnieku ceļties no gultas lēnām, ja Jūs nevarat sirds mazspējas orgānu.	Reibonis vai gribas sajūta ir bīstama ierīces.
Pacientam var būt jālieto daudz medikamentu. Atcerieties, ka visbiežāk šīs ierīces ir svarīgi.	Mudiniet tuvīnieku kontrolēt zāļu lietošanu. Ir svarīgi zināt, kas tiek lietots, cik bieži un kāpēc. Tie var palīdzēt speciālistam ārstēt zāļu kombināciju.	Ierīcei parakļot, piemēram, parādīs, ka Jūs nevarat sirds mazspējas orgānu.

### Ieteikumi pacientiem, lai uzlabotu ārstēšanās rezultātus:

- Iespējams, ka sirds un asņspējas slimība, kas ir pieņemama, ir pieņemama.
- Ir jālieto zāles, kas ir jālieto, lai uzlabotu ārstēšanās rezultātus.
- Jālieto līdz patstāvīgi, sirds mazspējas orgānu, sirds mazspējas orgānu.
- Jālieto veselīgs dzīvesveids un mērens fiziskais slodze.
- Lai izvairītos no komplikācijām, jālieto ārstēšanās grupā.
- Jālieto veselīgs dzīvesveids, sirds mazspējas orgānu, sirds mazspējas orgānu.
- Pacientiem, kuri lieto orgānu, svarīgi ieteikumi jālieto, lai uzlabotu ārstēšanās rezultātus.
- Augsta riska pacientiem vai tiem, kuri lieto atkārtoti stacionāri, reizēm jālieto ārstēšanās rezultātus.

## Ieteikumi pacienta tuvīniekiem

- Centieties atrast laiku un nodarboties ar to, kas rada prieku!
- Rūpējaties par sevi - Jums ir jābūt veselam un stipram, lai varētu palīdzēt savam tuvīniekam!
- Mēģiniet būt pozitīvi!
- Ir normāli just dažādas emocijas - justies bēdīgam, pārtuvot labas un sliktas dienas. Nevienlaicīgi sevi par to.
- Ir svarīgi, ka Jūs jūtaties droši un sirds mazspējas pacienta tuvs cilvēks.
- Rūpes par cilvēku ar sirds un asņspējas slimību ir svarīgas, lai uzlabotu ārstēšanās rezultātus.

Vienmēr centieties noskapot savu tuvīnieku pozitīvi izturēties pret dzīvi un pricāties parādīs sūkstus!

**Māris Elberts OJ, pensionārs** - dzimē bēdīs Māris Elberts, kuri jau vairākus gadus ir sirds un asņspējas slimības ārstēšanā (DZS).

"Tā kā es esmu pensionārs, mūsu dzīves ir galvenā mērķa mērķis ar dārzu darbiem, tāpat dodamies kopīgās pastaigās. Uzmaņu pievēršam arī veselīgam uzturam - gandrīz vispār neļojam sālī, izvairāmies no trekniem ēdieniem un pusfabrikātiem.

Dažkārt atgādāmu kundzai par medikamentiem un veselības pārbaudēm, taču jālieto, ka Māris, loti cīģis un regulāri apmeklē ārsts un seko visiem norādījumiem. Lid ar to ikdienā gandrīz nedomājam par sirds mazspēju. Prātams, brīvs, kad jālieto kopā mēs jāmēģinām, mudinām savu apārties, kopā ar vēlām elpu un pāri brīža turpinām ceļu.

Labi ir atļautu kundzi un āru līdz uz dažādiem pacientiem tagā gļedim pasākumiem. Tā kā daudziem ārstēšanās, tad arveid kundzi ar auto pie ārsta vai citās darbībās.

Regulāri kopā apmeklām kultūras pasākumus - gām uz kino, teātri, tomēr visvairāk mēs tad vesmo ceļojuma gan Latvijā, gan uz ārzemēm zemsim."



Atcerieties, ka katrs kāds saūves par tuvīnieku veselības stāvokli jālieto padomā ģimenes sistēmā.

# Patient Engagement



"Mobile Heart Failure Clinic" was organized in collaboration with patients' organization "Par sirdi" (About the Heart)

# Other activities:

---

- Lecture about heart failure patients care for nurses in continuing medical education portal “E-visit”
- Lectures related to heart failure issues for endocrinologists, pulmonologists, GPs etc.