

 AdvocateHealthCare  
We are  AdvocateAuroraHealth

[advocatehealth.com](https://advocatehealth.com)



# Żyj dobrze z niewydolnością serca

 Advocate Health Care

We are  AdvocateAuroraHealth

# Dodatkowe zasoby dotyczące niewydolności serca

**Oto dodatkowe zasoby dotyczące niewydolności serca, dzięki którym uzyskasz więcej informacji na temat dobrego życia z niewydolnością serca.**

- American Heart Association – przewodnik *Explore My HF* i portal społecznościowy „Rise Above Heart Failure” pod adresem [www.RiseAboveHF.org](http://www.RiseAboveHF.org)
- Heart Failure Society of America (HFSA) – [www.hfsa.org](http://www.hfsa.org). Zawiera informacje dla pacjentów na temat niewydolności serca, narzędzia dla pacjentów, serie seminariów internetowych i nadchodzące wydarzenia.

## Zasoby społecznościowe dotyczące edukacji w zakresie niewydolności serca: dla Advocate Health Care

- American Association of Heart Failure Nurses „Patient Education” – [https://www.aahfn.org/mpage/patient\\_tip\\_sheet](https://www.aahfn.org/mpage/patient_tip_sheet)
- Moduły edukacyjne dotyczące niewydolności serca – [www.RiseAboveHF.org](http://www.RiseAboveHF.org)
- Health Journey Support: Edukacja w zakresie zdrowia układu krążenia i układu oddechowego, cukrzycy, zdrowia psychicznego i onkologii <http://www.healthjourneysupport.com/cardiology/?TOPIC=heart-failure&JOURNEY=1> <http://www.healthjourneysupport.com/>
- Heart Failure Society of American <https://www.hfsa.org/patient/patient-tools/educational-modules/>

## Więcej informacji na temat przepisów o niskiej zawartości sodu:

- Nie podawaj soli: Przepisy na sukces: <https://cdn.ymaws.com/www.aahfn.org/resource/resmgr/Docs/awareness/cookbookpdf.pdf>
- Jak przestrzegać diety niskosodowej: [http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA\\_Module2\\_0518.pdf](http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA_Module2_0518.pdf)

## Zasoby dotyczące rzucania palenia:

- Illinois Tobacco Quit Line 1-866-784-8937 (866-QUIT-YES) <https://quityes.org>

## Zasoby dotyczące ćwiczeń i aktywności fizycznej:

Sit and Be Fit; [www.sitandbenefit.org](http://www.sitandbenefit.org), program ćwiczeń na krześle emitowany w całym kraju w stacjach publicznych; dostępny także na płytach DVD.

# Advocate Health Care

## Niewydolność serca – zasoby

### Dołącz do MyAdvocateAurora

MyAdvocateAurora umożliwia zarządzanie stanem zdrowia przez Internet z dowolnego miejsca. Wysyłaj wiadomości do swojego lekarza, przeglądaj wyniki badań, umawiaj wizyty i opłacaj rachunki przez Internet – wszystko z bezpiecznego, spersonalizowanego pulpitu nawigacyjnego. Aby dołączyć do MyAdvocateAurora, przejdź na stronę [www.myadvocateaurora.org](http://www.myadvocateaurora.org).

## Spis treści

Cele opieki w niewydolności serca / Zespół opieki zdrowotnej.....	2
Co to jest niewydolność serca?.....	3
Pobyt w szpitalu – czego można się spodziewać? .....	4–6
Plan opieki domowej .....	7–21
• Codziennie przyjmuj leki i dowiedz się, jak działają Twoje leki na niewydolność serca .....	7–9
• Jedz mniej soli.....	10–12
• Ogranicz przyjmowanie płynów.....	13–14
• Codzienna aktywność fizyczna.....	15–16
• Codzienna kontrola wagi .....	17
• Dziennik wagi.....	18–19
• Twój plan postępowania.....	20
• Dalszy kontakt z zespołem opieki zdrowotnej .....	21
Zasoby Advocate Health Care.....	22–24
Dodatkowe zasoby dotyczące niewydolności serca .....	25

# Cele opieki w niewydolności serca / zespół opieki

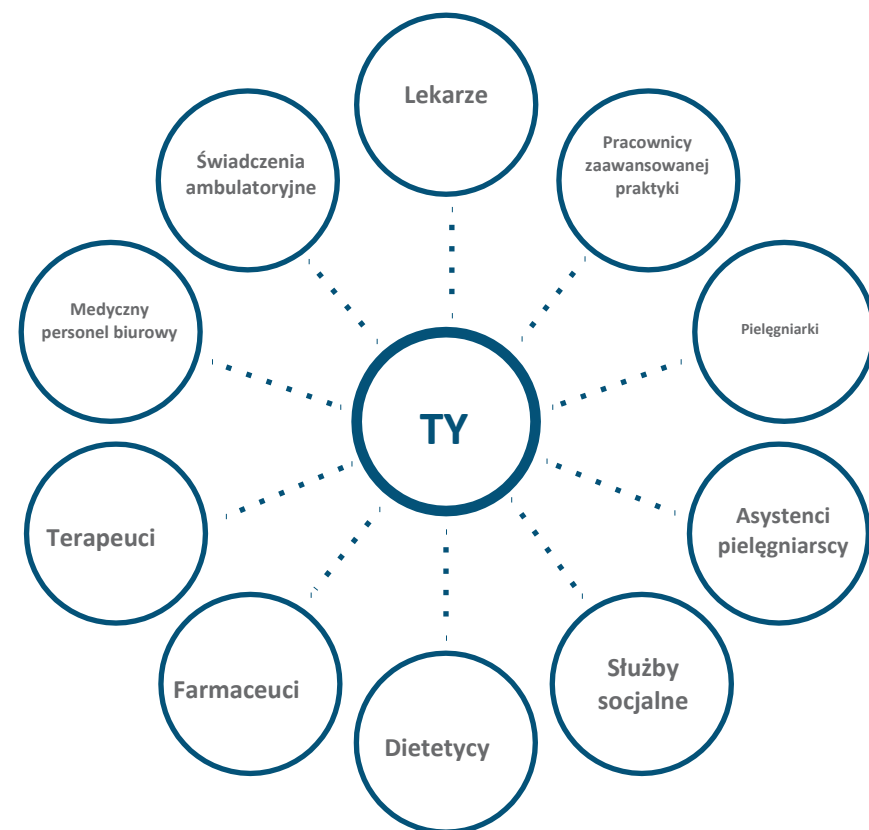
## Cele opieki w niewydolności serca

Opieka w niewydolności serca ma trzy główne cele:

- Zrozumienie przebiegu leczenia
- Zarządzanie lekami
- Opracowywanie zmian stylu życia, które będą dla Ciebie najbardziej korzystne. Poprawi to Twoje samopoczucie i pomoże Ci dobrze żyć we własnym domu.

## Kim jest Twój zespół opieki zdrowotnej?

**TY** jesteś ważną częścią własnego zespołu opieki. Aktywnie uczestnicz we własnej opiece. Nie bój się zadawać pytań. Im więcej będziesz uczestniczyć w opiece podczas pobytu w szpitalu, tym lepiej będziesz o siebie dbać po powrocie do domu. **Jesteśmy tu po to, aby Ci pomóc.**



Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące niewydolności serca lub informacji zawartych w tej broszurze, skontaktuj się ze swoim zespołem opieki zdrowotnej. Na końcu tej broszury znajdują się również dodatkowe zasoby, które pomogą dowiedzieć się więcej o niewydolności serca. Jeśli po powrocie ze szpitala masz jakiegokolwiek pytania lub nie wiesz, jak postępować, skontaktuj się ze swoim zespołem opieki zdrowotnej.

***Jesteśmy z Tobą!***

# Advocate Health Care Niewydolność serca – zasoby

## Opieka paliatywna Advocate:

**Usługa:** opieka paliatywna to szczególny rodzaj opieki dla osób z poważnymi problemami zdrowotnymi. Program koncentruje się na łagodzeniu bólu i innych objawów, odpowiadając na potrzeby psychologiczne, emocjonalne i duchowe Twoje, członków Twojej rodziny i opiekunów.

### Jak to działa:

Korzyści opieki paliatywnej obejmują:

- lepsze zrozumienie swojego stanu i możliwości wyboru opieki medycznej;
- wsparcie emocjonalne dla Ciebie i Twojej rodziny;
- łagodzenie uciążliwych objawów, takich jak ból, duszność, zmęczenie, zaparcia, nudności, utrata apetytu i problemy ze snem;
- lepsza zdolność do prowadzenia codziennego życia.

Aby dowiedzieć się więcej o usługach Advocate w zakresie opieki paliatywnej, zadzwoń pod numer 630.571.8990.

## Opieka hospicyjna Advocate:

**Usługi:** hospicjum Advocate oferuje szeroką gamę usług hospicyjnych dla pacjentów, którzy nie chcą już poddawać się leczeniu. Większość opieki hospicyjnej jest świadczona w domu, w którym chcą przebywać pacjenci.

W zależności od potrzeb opiekę może zapewniać lekarz hospicjum, pielęgniarka, asystent osoby chorej, pracownik socjalny, wolontariusze lub kapelan.

Aby dowiedzieć się więcej na temat opieki hospicyjnej Advocate, zadzwoń pod numer 630.963.6800. (Uwaga: aby otrzymywać świadczenia hospicyjne, wymagane jest skierowanie od lekarza. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem).

# Advocate Health Care

## Niewydolność serca – zasoby

### Usługi Advocate at Home:

Advocate at Home, oddział Advocate Health Care zajmujący się opieką zdrowotną świadczoną w domu, zapewnia opiekę pielęgniarską, opiekę hospicyjną, sprzęt medyczny, kroplówki w domu oraz terapie oddechowe i rehabilitacyjne.

**Usługa:** opieka zdrowotna Advocate świadczona w domu obejmuje opiekę pielęgniarską, fizjoterapię, terapię zajęciową, logoterapię, opiekę pracownika socjalnego i asystenta osoby chorej dla pacjentów, którzy przebywają w domu

**Jak to działa:** lekarze domowej opieki zdrowotnej będą odwiedzać Cię zgodnie z harmonogramem dostosowanym do Twojego indywidualnego planu opieki. Będziesz mieć również dostęp do zdalnego/telefonicznego wsparcia 7 dni w tygodniu. Zakres i rodzaj otrzymywanej opieki zostanie określony na podstawie zaleceń lekarza i rodzaju usług, których potrzebujesz.

Aby dowiedzieć się więcej na temat opieki zdrowotnej Advocate świadczonej w domu, odwiedź stronę [www.advocatehealth.com/advocate-at-home](http://www.advocatehealth.com/advocate-at-home) lub zadzwoń pod numer **1.800.564.2025**. (Uwaga: aby otrzymywać domową opiekę zdrowotną, wymagane jest skierowanie od lekarza. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem).

### Usługi rehabilitacji kardiologicznej w niewydolności serca:

**Usługa:** monitorowana terapia ruchowa i informacje na temat zdrowego stylu życia

**Jak to działa:**

- Porady dotyczące zdrowego odżywiania się dla serca (długoterminowe strategie odchudzania i utrzymania wagi)
- Wskazówki, które pomogą włączyć aktywność fizyczną i ćwiczenia do codziennego życia
- Wskazówki, które pomogą radzić sobie ze stresem
- Wskazówki, które pomogą poprawić nastrój
- Wskazówki, które pomogą rzucić palenie (w razie potrzeby)

Advocate Health Care oferuje wiele lokalizacji świadczących usługi rehabilitacji kardiologicznej w całym Illinois. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z kliniką niewydolności serca w Twojej okolicy.

# Co to jest niewydolność serca?

## Co to jest niewydolność serca?

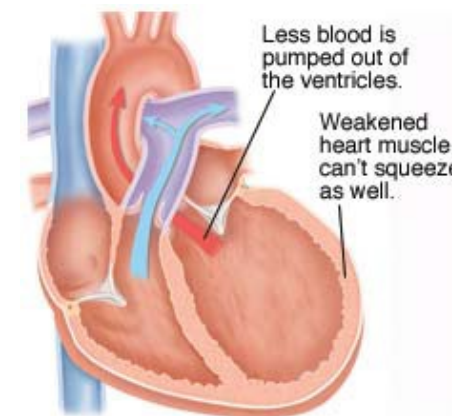
Niewydolność serca to stan, w którym serce nie może pompować wystarczającej ilości krwi, aby zaspokoić potrzeby organizmu.

Niewydolność serca pogarsza się z czasem i nie ustępuje. Objawy można kontrolować, współpracując z zespołem opieki zdrowotnej.

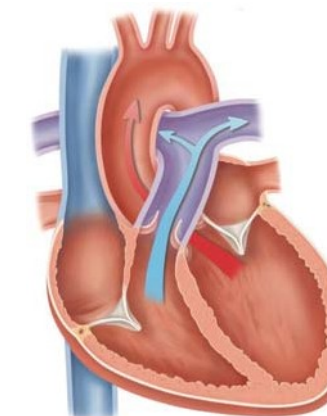
## Rodzaje niewydolności serca

- Serce nie jest wystarczająco silne, aby pompować krew – skurczowa niewydolność serca lub
- Serce nie może wypełnić się wystarczającą ilością krwi – rozkurczowa niewydolność serca

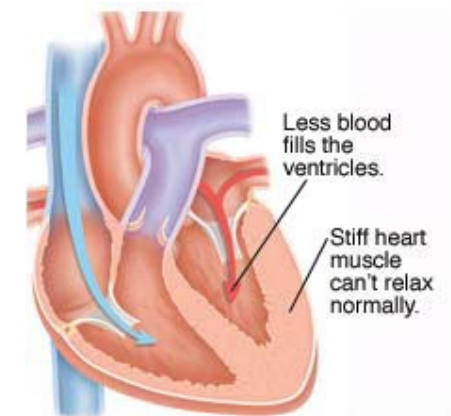
**Skurczowa niewydolność serca**



**Zdrowe serce**



**Rozkurczowa niewydolność**



Zdjęcia dzięki uprzejmości © 2018 The StayWell Company, LLC

***Jesteśmy z Tobą!***

# Pobyt w szpitalu – czego można się spodziewać?

## Czego można się spodziewać podczas pobytu w szpitalu z powodu niewydolności serca

Pacjenci z niewydolnością serca muszą nauczyć się wielu nowych rzeczy, aby radzić sobie z chorobą. Podczas pobytu w szpitalu zespół opieki zdrowotnej będzie pomagał Ci w dbaniu o siebie i nauczy Cię, jak zachować zdrowie po powrocie do domu.

## Lista przyjmowanych leków

Otrzymasz leki, które pomogą Twojemu sercu lepiej funkcjonować i usunąć nadmiar płynów z organizmu

Upewnij się, że rozumiesz, jak działają te leki i jak je przyjmować. Jeśli masz pytania dotyczące któregoś z leków, zapytaj swój zespół opieki zdrowotnej.

**Porada: zrealizowanie recept przed opuszczeniem szpitala ułatwi Ci kontynuowanie przyjmowania odpowiednich leków po powrocie do domu. Zapytaj swój zespół opieki medycznej, jak zrealizować recepty przed wypisem.**

Pamiętaj, aby przyjmować leki – codziennie, wszystkie dawki.

## Dieta i ograniczenie przyjmowania płynów

Sól może spowodować zatrzymanie wody w organizmie, co może utrudniać pracę serca. Ograniczenie spożycia soli i ilości przyjmowanych płynów to sposoby na pozbycie się nadmiaru wody z organizmu, które sprawią, że poczujesz się lepiej.

Podczas pobytu w szpitalu prawdopodobnie zostanie zastosowana dieta o niskiej zawartości soli i może być konieczne ograniczenie ilości przyjmowanych płynów. Dzięki spożywaniu mniejszej ilości soli, możesz:

- zmniejszyć obrzęk nóg lub żołądka;
- poprawić swój oddech;
- zmniejszyć uczucie pełności (wzdęcia);
- kontrolować wysokie ciśnienie krwi.

Po wyjściu ze szpitala obniżenie ilości soli w diecie powinno stać się **nawykiem na całe życie**.

# Plan opieki domowej – wizyty kontrolne

## Dalsza opieka

Niewydolność serca jest poważną chorobą trwającą całe życie, która postępuje z czasem. Dalsza opieka pod okiem lekarza to najlepszy sposób, aby pozostać z dala od szpitala, żyć dłużej i żyć dobrze!

Sprawdź zalecenia podane podczas wypisu ze szpitala i ustal terminy kolejnych wizyt kontrolnych.

Niewydolność serca nie oznacza, że musisz przestać żyć pełnią życia. Przestrzegając planu opieki domowej, nadal możesz robić wiele rzeczy, które lubisz.

## Twój plan opieki domowej:

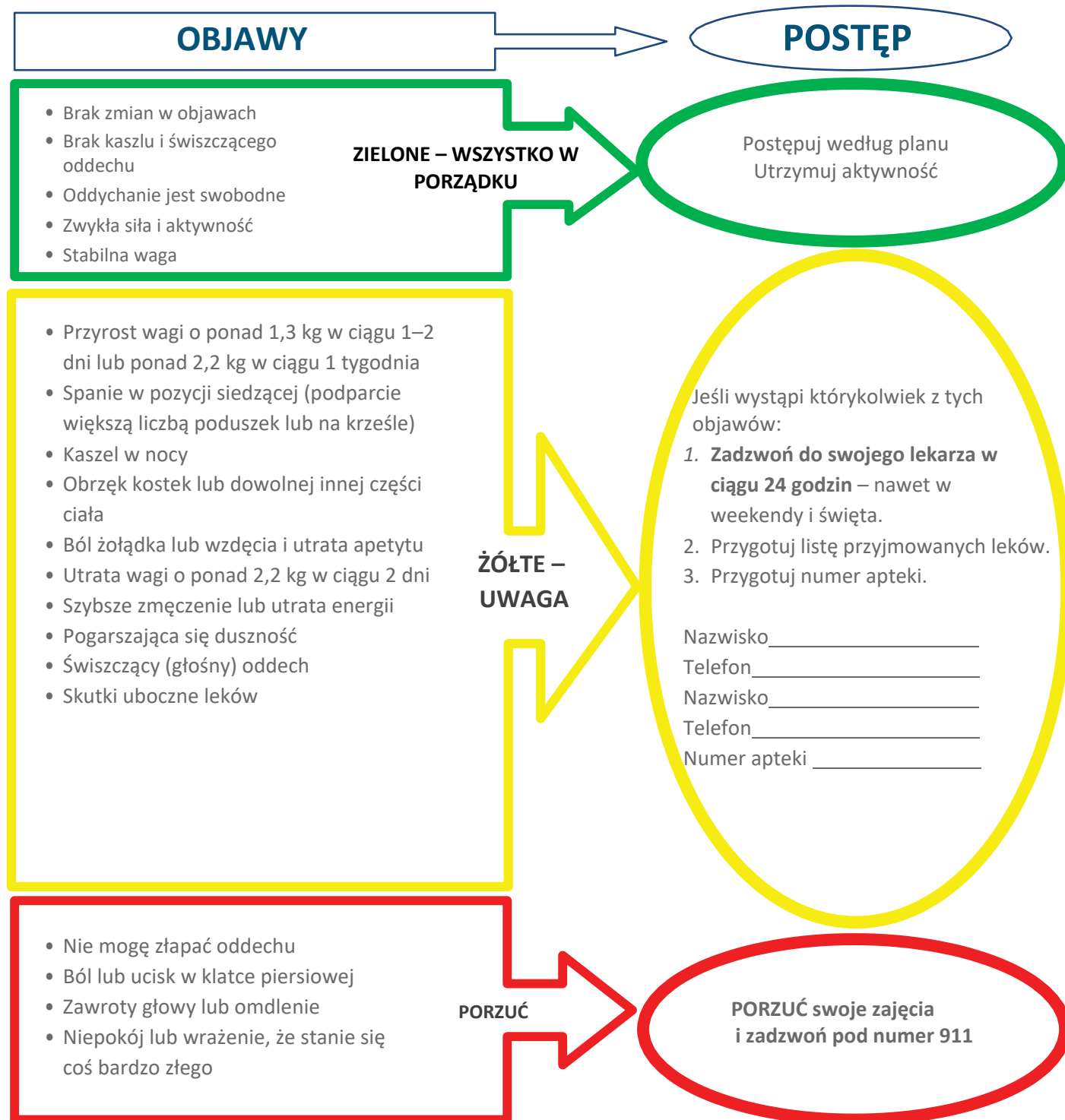
1. **Przyjmuj leki codziennie, wszystkie dawki.**
2. **Jedz mniej soli.**
3. **Ogranicz przyjmowanie płynów.**
4. **Uprawiaj codzienną aktywność fizyczną.**
5. **Codziennie kontroluj wagę.**
6. **Korzystaj ze swojego planu postępowania.**
7. **Bądź w kontakcie z zespołem opieki zdrowotnej.**

***Jesteśmy z Tobą!***

# Plan opieki domowej – Twój plan postępowania

Umieść tę kartkę na lodówce, aby pamiętać o codziennym sprawdzaniu objawów.

## Twój plan postępowania



Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub nie wiesz, jak postępować, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

# Pobyt w szpitalu – czego można się spodziewać? (kontynuacja)

## Aktywność fizyczna

Serce to mięsień, który potrzebuje ćwiczeń, aby zachować zdrowie i siłę. Ważne jest, aby zachować aktywność nawet podczas pobytu w szpitalu! Aktywność fizyczna pomoże Ci poczuć się lepiej i wzmocnić organizm.

Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej o swoim poziomie aktywności. Otrzymasz pomoc w przygotowaniu odpowiedniego planu.

Oto kilka sposobów na utrzymanie aktywności w szpitalu:

- Usiądź do każdego posiłku.
- Praca z terapeutą: lekarz może zalecić fizjoterapię, terapię zajęciową i rehabilitację kardiologiczną.

## Codzienna kontrola wagi

Codziennie śledzenie wagi jest bardzo ważne w przypadku niewydolności serca. Nagły przyrost masy ciała oznacza, że organizm zatrzymuje dodatkową ilość wody.

Kontrolę wagi należy przeprowadzać raz dziennie:

- zaraz po przebudzeniu;
- przed ubraniem się;
- przed jedzeniem lub pić;
- po oddaniu moczu.

Codziennie ważenie się w ten sam sposób powinno stać się nawykiem na całe życie.

## Kontrola przyjmowania i wydalania płynów w szpitalu

Podczas pobytu w szpitalu będziemy kontrolować ilość wszystkich

przyjmowanych przez Ciebie płynów. Do płynów zaliczamy: wodę, napoje

gazowane, soki, kawę, herbatę, mleko, zupę, lody, galaretkę, lód.

Będziemy również kontrolować ilość oddawanego moczu. Mocz należy oddawać do kaczki sanitarnej lub wkładki sedesowej do zbierania moczu, abyśmy mogli dokonać prawidłowego pomiaru.

Należy powiadomić opiekuna o przyjmowaniu dodatkowych płynów

Po oddaniu moczu należy wezwać opiekuna, aby można było zmierzyć ilość moczu i opróżnić pojemnik.

# Pobyt w szpitalu – czego można się spodziewać? (kontynuacja)

## Sprawdzanie objawów

Twój zespół opieki zdrowotnej będzie często zadawał Ci pytania dotyczące oznak i objawów niewydolności serca, które doprowadziły Cię do pobytu w szpitalu. Pytania te mają na celu upewnienie się, że objawy, które zaprowadziły Cię do szpitala, ustępują.

Oznaki i objawy, o które będziemy pytać, mogą obejmować:

- duszność lub trudności w oddychaniu;
- uczucie zmęczenia;
- obrzęk dłoni, nóg i stóp lub żołądka;
- niedawne zmiany wagi;
- trudności w wykonywaniu codziennych czynności, takich jak kąpiel, chodzenie, mówienie lub jedzenie;
- problemy ze snem;
- ból w klatce piersiowej lub ucisk w spoczynku i/lub podczas aktywności;
- problemy z jedzeniem – uczucie sytości, utrata apetytu;
- problemy skórne – zimna skóra, trudno gojące się rany.

Będziemy starać się, aby te oznaki i objawy ustąpiły lub uległy złagodzeniu, zanim opuścisz szpital.

***Jesteśmy z Tobą!***

# Plan opieki domowej – codzienna kontrola wagi

Umieść tę kartkę przy wadze, aby pamiętać o codziennym zapisywaniu swojej wagi.

Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga





# Plan opieki domowej – przyjmowanie leków

## Przyjmowanie leków – codziennie, wszystkie dawki

Rozpisz plan przyjmowania leków po powrocie do domu. Porozmawiaj na ten temat ze swoim zespołem opieki zdrowotnej. Oto kilka pomysłów, aby pamiętać o lekach:

- lista leków wraz z instrukcją, jak i kiedy je przyjmować;
- pudełko na leki;
- inna metoda. \_\_\_\_\_



**Porada:** na każdą wizytę u lekarza należy zawsze przynosić listę lub opakowania leków. Twój lekarz może chcieć przejrzeć Twoje leki, aby upewnić się, że są dla Ciebie bezpieczne i że masz ich odpowiednią ilość.

## Poznaj swoje leki na niewydolność serca

**Diuretyki (leki moczopędne)** kontrolują ilość soli i wody w Twoim organizmie.

- Leki te powodują oddawanie moczu, aby pozbyć się nadmiaru soli i wody.
- Aby utrzymać równowagę organizmu, lekarz może zmieniać ilość przyjmowanych leków każdego dnia.
- Najpopularniejsze leki moczopędne to:
  - furosemid (Lasix);
  - bumetanid (Bumex);
  - torasemid (Demadex).
- Moje leki moczopędne: \_\_\_\_\_

**Beta-blokery** spowalniają częstość akcji serca, dzięki czemu serce nie musi tak ciężko pracować. Leki te mogą pomóc Ci poczuć się lepiej, pozostać z dala od szpitala i żyć dłużej.

- Typowe beta-blokery stosowane w niewydolności serca to:
  - karwedilol (Coreg);
  - bursztynian metoprololu (Metoprolol XL, Toprol XL);
  - bisoprolol (Zebeta).
- Moje beta-blokery: \_\_\_\_\_

# Plan opieki domowej – codzienna kontrola wagi

## Codzienna kontrola wagi

Skorzystaj z dziennika wagi zawartego w tej broszurze, aby codziennie śledzić swoją wagę.

### PAMIĘTAJ:

Kontrolę wagi należy przeprowadzać raz dziennie:

- zaraz po przebudzeniu;
- przed ubraniem się;
- przed jedzeniem lub piciem;
- po oddaniu moczu.



**Porada:** po zważeniu zapisz swoją wagę w dzienniku wagi na następnej stronie lub w kalendarzu.

Następnie przejdź do Planu postępowania (strona 20), aby przejrzeć objawy i ewentualnie wykonać niezbędne czynności.

# Plan opieki domowej – codzienna aktywność fizyczna

## Codzienna aktywność fizyczna

Skontaktuj się z zespołem opieki zdrowotnej przed rozpoczęciem

jakiegokolwiek nowej aktywności. Zaczynaj od wykonywania ćwiczeń przez 5–

10 minut przez większość dni w tygodniu.

Gdy taka aktywność stanie się łatwiejsza, powoli dodawaj **kolejne minuty ciągłej aktywności**, aż osiągniesz cel – 30

minut lub więcej. Zaplanuj swoją aktywność na taką porę dnia, kiedy czujesz się najlepiej.

Aktywność z przyjacielem lub partnerem może sprawić, że ćwiczenia będą przyjemniejsze.

**Przerwij aktywność** i skontaktuj się z zespołem opieki zdrowotnej, jeśli poczujesz:

- zawroty głowy;
- duszność, która jest gorsza niż zwykle lub nie ustępuje podczas odpoczynku;
- nietypowy ból lub dyskomfort.

### Niezwłocznie zadzwoń pod numer 911, jeśli poczujesz:

- ból w klatce piersiowej, ucisk, ciężar lub ściskanie;
- nietypowy ból w rękach, ramionach, szczęce, szyi lub plecach;
- omdlenie lub zamroczenie;
- kołatanie serca, nierówny rytm lub przyspieszenie rytmu serca wraz z zawrotami głowy, oszołomieniem, bólem w klatce piersiowej lub nudnościami.

# Plan opieki domowej – przyjmowanie leków (kontynuacja)

## Poznaj swoje leki na niewydolność serca (kontynuacja)

**Enzymy konwertujące angiotensynę (inhibitory ACE)** rozluźniają i rozszerzają naczynia krwionośne, zwiększając przepływ krwi i dotlenienie serca. Leki te również zmniejszają pracę, którą musi wykonać serce. Sprawiają, że możesz czuć się lepiej i żyć dłużej.

- Typowe inhibitory ACE to:
  - lizynopryl (Prinivil, Zestril);
  - kaptopryl (Capoten);
  - enalapryl (Vasotec);
  - ramipryl (Altace);
  - chinapryl (Accupril).

**Antagoniści receptora angiotensyny (ARB, sartany)** to grupa leków, które można stosować zamiast inhibitorów ACE u osób, u których występują działania uboczne. Sartany zmniejszają wpływ niektórych szkodliwych hormonów stresu (substancji odkładających się w organizmie osób z niewydolnością serca). Działają podobnie jak inhibitory ACE.

- Przykłady sartanów to:
  - kandesartan (Atacand);
  - irbesartan (Avapro);
  - walsartan (Diovan);
  - losartan (Cozaar).

- Mój inhibitor ACE lub sartan: \_\_\_\_\_

Antagoniści receptora mineralokortykoidowego: pomagają żyć dłużej i pozostać z dala od szpitala. Leki te zmniejszają ilość sodu i wody zatrzymywanych przez organizm. Działają na dwa sposoby, blokując szkodliwe działanie hormonów stresu, które zwężają naczynia krwionośne, powodujące zatrzymywanie soli i wody w organizmie.

- spironolakton
- eplerenon

Możesz również przyjmować lek z nowej grupy antagonistów receptorów angiotensyny i inhibitorów neprylizyny (ARNI). Działają na dwa sposoby, blokując szkodliwe działanie hormonów stresu, które zwężają naczynia krwionośne, powodujące zatrzymywanie soli i wody w organizmie.

- Przykład leków z grupy ARNI:
  - sakubitryl z walsartanem (Entresto)

**Wiele suplementów ziołowych i/lub leków dostępnych bez recepty (takich jak ibuprofen, Advil, Aleve, naproksen) może wchodzić w interakcje z przepisanyimi lekami. Przed rozpoczęciem przyjmowania któregokolwiek z tych suplementów lub leków należy skonsultować się z zespołem opieki zdrowotnej.**

# Plan opieki domowej – mniejsze spożycie soli

## Spożywanie mniejszej ilości soli (sodu)

Spożywanie zbyt dużej ilości soli (sodu) może powodować zatrzymywanie wody w organizmie. To sprawia, że serce musi pracować ciężiej, aby pompować krew przez Twój organizm. Nagromadzenie płynów może powodować duszność oraz obrzęk stóp, nóg, dłoni i żołądka.

Lekarz może zalecić ograniczenie ilości spożywanej soli (sodu) do mniej niż 2000 miligramów (mg) dziennie. Należy dążyć do poziomu 500–700 mg sodu na posiłek.

Większość pokarmów zawiera sól (sód), przez co większość Amerykanów spożywa 4000–5000 mg soli dziennie w swojej codziennej diecie.

## Kilka sposobów na ograniczenie ilości spożywanego sodu

- Zabierz ze stołu solniczkę i nie dodawaj soli do potraw podczas gotowania.
- Używaj pieprzu, ziół, przypraw, mieszanek ziół Mrs. Dash, cytryny lub octu, aby dodać potrawom smaku. Przed użyciem jakichkolwiek zamienników soli, takich jak No Salt, NuSalt lub zamiennik soli Morton, skonsultuj się z lekarzem.
- Czytaj etykiety żywności i wybieraj produkty zawierające mniej niż 140 mg sodu na porcję.
- Staraj się gotować posiłki w domu. Będziesz mieć większą kontrolę nad tym, ile sodu znajduje się na Twoim talerzu.
- Ogranicz posiłki poza domem do 1 razu w tygodniu lub rzadziej. Jedzenie restauracyjne jest bardzo bogate w sól.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

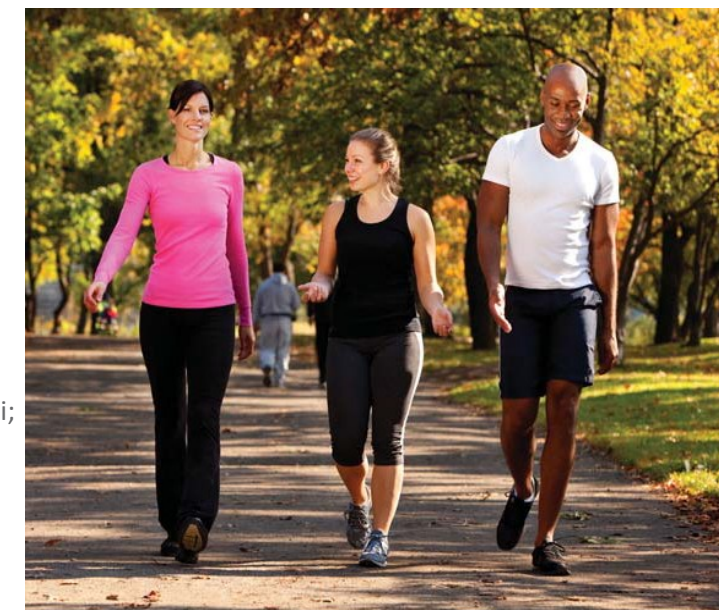
# Plan opieki domowej – codzienna aktywność fizyczna

## Codzienna aktywność fizyczna

Zwiększenie aktywności fizycznej to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia w przypadku niewydolności serca.

### Utrzymywanie aktywności:

- poprawia zdrowie serca i płuc;
- zwiększa siłę;
- zwiększa energię do wykonywania codziennych czynności;
- kontroluje ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i cukrzycę;
- poprawia zakres ruchu i równowagę;
- pomaga schudnąć lub utrzymać wagę;
- zmniejsza stres.



## Różne sposoby na utrzymanie aktywności

- wykonywanie ćwiczeń na krześle lub maszerowanie w miejscu;
- spacer po domu, okolicy lub po centrum handlowym;
- rozciąganie, joga lub taniec do ulubionej muzyki;
- jazda na rowerze stacjonarnym;
- udział w zajęciach z instruktorem lub korzystanie z filmów z ćwiczeniami w domu;
- pływanie lub ćwiczenia w wodzie;
- dołączenie do programu rehabilitacji serca w Twojej okolicy.

# Plan opieki domowej – ograniczenie przyjmowania

## Ogranicz przyjmowanie płynów

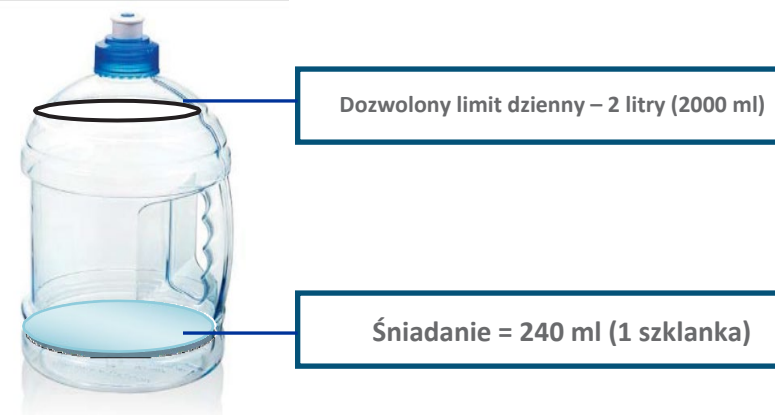
Ilości wypijanych w ciągu dnia płynów można śledzić na 2 sposoby:

1. Za każdym razem, gdy coś pijesz, zanotuj ilość płynu. Dodawaj ilości po każdym wpisie:

Przykład:

Płyn	Ilość	ml	Razem
Woda do porannych leków	¼ szklanki	60 ml	60
Sok pomarańczowy	½ szklanki	120 ml	180
Kawa	1 szklanka	240 ml	420
Mleko do płatków	½ szklanki	120 ml	540
Zupa o obniżonej zawartości sodu na obiad	1 szklanka	240 ml	780

2. Na dużym pojemniku zaznacz dozwoloną dzienną ilość płynów. Gdy przyjmujesz płyny, wlej równą ilość wody do pojemnika. Gdy pojemnik zapełni się, oznacza to, że dzienny limit został osiągnięty:



### Porady, które pomogą Ci uniknąć pragnienia:

- ogranicz słoną żywność;
- żuj gumę;
- przyjmuj leki, „popijając” je mussem jabłkowym;
- jeśli to możliwe, unikaj mocnego słońca; wychodź z domu wcześniej rano lub wieczorem.

### Unikaj lub ogranicz te potrawy o wysokiej zawartości soli:

Słone przekąski, takie jak krakersy i chipsy ziemniaczane



Panierowane lub smażone potrawy



Przetworzone produkty mięsne, takie jak parówki, kiełbasa, bekon i szynka



Przetworzone sery, takie jak ser amerykański, serek wiejski



Konserwy mięsne i rybne



Pakowane potrawy, takie jak ryż smakowy lub mieszanki do makaronu



### Wybierz te potrawy o niskiej zawartości soli:

Niesolony popcorn, niesolone orzechy lub chipsy o niskiej zawartości sodu



Świeże owoce i warzywa



Chude mięso, drób, ryby lub chude wędliny o niskiej zawartości sodu



Ser naturalny w niewielkich ilościach



Świeże ryby, niearomatyzowane ryby mrożone, tuńczyk w wodzie o niskiej zawartości sodu



Gotuj od podstaw; przygotuj zwykły ryż lub makaron. Dopraw własnymi ziołami i przyprawami.



# Plan opieki domowej – mniejsze spożycie

## Spożywanie mniejszej ilości soli (sodu)

Oto przykłady tych samych posiłków przygotowanych na dwa różne sposoby. Jeden sposób przygotowania wykorzystuje składniki i przepisy o niskiej zawartości sodu, a drugi nie.

Przygotowanie „standardowe”		Przygotowanie o niskiej zawartości sodu	
Spaghetti z ½ szklanki sosu marinara i 4 pulpetami mięsnymi	800–900 mg	Spaghetti z ½ szklanki włoskiego sosu pomidorowego bez dodatku soli i domowe pulpety mięsne* (mielony indyk, pieprz, pietruszka i pełnoziarniste płatki zbożowe)	Mniej niż 300 mg
Sałatka z 2 łyżkami dressingu włoskiego	300–400 mg	Sałatka z 2 łyżkami sosu z octu i oliwy*	0 mg
½ szklanki zielonej fasolki z puszki	300–400 mg	Mrożona zielona fasolka do przygotowania na parze w torebce, z niesolonym masłem	0 mg
2 kromki mrożonego pieczywa czosnkowego	500–600 mg	2 cienkie kromki pełnoziarnistego chleba z niesolonym masłem i czosnkiem w proszku	200–300 mg
<b>Razem:</b>	<b>1900–2300 mg</b>	<b>Razem:</b>	<b>500–600 mg</b>

\*Pyszne przepisy na potrawy o niskiej zawartości sodu można znaleźć na stronie:

<https://recipes.heart.org>

<https://cdn.ymaws.com/www.aahfn.org/resource/resmgr/Docs/awareness/cookbookpdf.pdf>

[http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA\\_Module2\\_0518.pdf](http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA_Module2_0518.pdf)

Aby uzyskać więcej informacji na temat spożywania mniejszej ilości soli, skontaktuj się z dietetykiem.

Lekarz może zalecić ograniczenie ilości wypijanych dziennie płynów. Zapytaj swojego lekarza,

ile płynów możesz wypijać każdego dnia

**Co to są płyny?** To wszelkie potrawy, które w temperaturze pokojowej mają postać płynną.

Wszystkie płyny, które pijesz lub spożywasz w ciągu dnia, składają się na Twój dzienny limit!

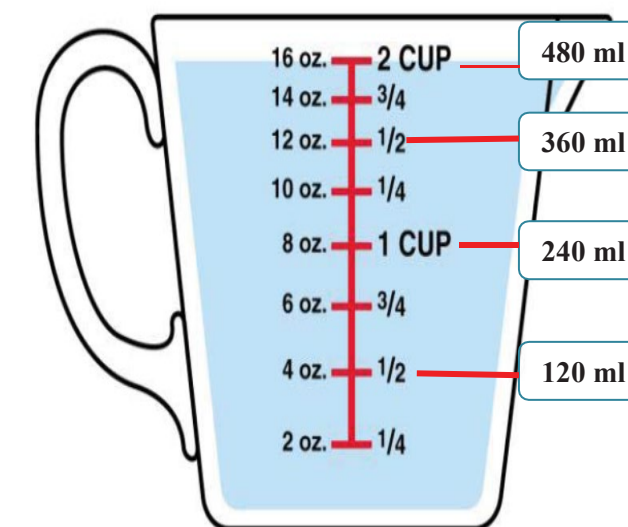
### Przykłady płynów

woda  
kostki lodu  
napoje bezalkoholowe / napoje gazowane / soki  
mleko / śmietana  
kawa herbata  
rosół / zupy  
lody / mrożone mleko / sorbet  
mrożony jogurt / lody na patyku  
galaretka / żelatyna  
alkohol / piwo / wino

### 2000 ml płynów

dziennie to najczęściej zalecany limit płynów

2 litry = 8 szklanek płynu



### Uwaga

Niektóre soczyste owoce (np. arbuz) zawierają duże ilości płynów i powinny być spożywane z umiarem