

# *Moja Putovnica za liječenje zatajivanja srca*



**HRVATSKO  
KARDIOLOŠKO  
DRUŠTVO**



**HRVATSKA  
KUĆA SRCA**

Pod pokroviteljstvom Hrvatskog kardiološkog društva i Zaklade "Hrvatska kuća srca"

**Putovnica** za *liječenje zatajivanja srca* je osmišljena na način da Vam pomogne kako bi i Vi imali aktivnu ulogu u liječenju, tako što ćete pratiti i bilježiti ključne podatke, kao i uzimanje terapije koju Vam je preporučio Vaš liječnik. Svrha ove knjižice jest da Vam pomogne u razumijevanju Vaše bolesti i donošenju promjena u stilu života koje mogu poboljšati tijek bolesti.

Pomoću ove **Putovnica**, možete redovito pratiti svoju težinu, krvni tlak, srčanu frekvenciju, simptome i kvalitetu života. Vaš liječnički tim raspravit će s Vama koje su optimalne vrijednosti težine, krvnog tlaka i srčane frekvencije upravo za Vas. Svakodnevno praćenje tih ključnih podataka bit će vrlo vrijedno za razgovor s Vašim liječnikom ili medicinskom sestrom na sljedećem kontrolnom pregledu.

**Putovnica** za *liječenje zatajivanja srca* je **Vaš suputnik u liječenju**.

# Moja Putovnica za liječenje zatajivanja srca

Ime i prezime \_\_\_\_\_

Datum rođenja \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**Vaš profesionalni liječnički tim Vam je na raspolaganju**

*Vaš specijalistički centar*

---

*Vaš kardiolog*

---

*Vaš liječnik obiteljske medicine*

---

*Vaša medicinska sestra*

---

*Broj u slučaju nužde*

---



# Moja terapija

| Uvedeno liječenje        | Naziv i doza lijeka (mg) |  |  |  |
|--------------------------|--------------------------|--|--|--|
| ACE inhibitor/ARB        |                          |  |  |  |
| β-blokator               |                          |  |  |  |
| Diuretik                 |                          |  |  |  |
| Antagonist aldosterona   |                          |  |  |  |
| I <sub>f</sub> inhibitor |                          |  |  |  |
| Glikozidi digitalisa     |                          |  |  |  |

Ostalo

---

---

---

Datum i vrijeme sljedećeg pregleda

---

Liječnik:

---

## Komentari

---

---

---



# Moja terapija

| Uvedeno liječenje        | Naziv i doza lijeka (mg) |  |  |  |
|--------------------------|--------------------------|--|--|--|
| ACE inhibitor/ARB        |                          |  |  |  |
| β-blokator               |                          |  |  |  |
| Diuretik                 |                          |  |  |  |
| Antagonist aldosterona   |                          |  |  |  |
| I <sub>f</sub> inhibitor |                          |  |  |  |
| Glikozidi digitalisa     |                          |  |  |  |

Ostalo

---

---

---

Datum i vrijeme sljedećeg pregleda

---

Liječnik: \_\_\_\_\_

## Komentari

---

---

---



# Moja terapija

| Uvedeno liječenje        | Naziv i doza lijeka (mg) |  |  |  |
|--------------------------|--------------------------|--|--|--|
| ACE inhibitor/ARB        |                          |  |  |  |
| β-blokator               |                          |  |  |  |
| Diuretik                 |                          |  |  |  |
| Antagonist aldosterona   |                          |  |  |  |
| I <sub>f</sub> inhibitor |                          |  |  |  |
| Glikozidi digitalisa     |                          |  |  |  |

Ostalo

---

---

---

Datum i vrijeme sljedećeg pregleda

---

Liječnik:

---

## Komentari

---

---

---



# Moje zatajivanje srca

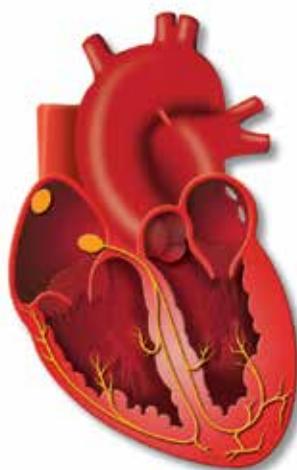
- Zatajivanje srca je stanje u kojem **srce** ne može omogućiti dovoljan protok krvi kako bi se zadovoljile potrebe organizma za kisikom i ostalim za život bitnim tvarima.

Zatajivanje srca najčešće nastaje kao posljedica preboljelog i prekasno liječenog srčanog udara, nekontrolirane bolesti povišenog krvnog tlaka ili bolesti srčanih zalistaka.

Ostali uzroci mogu biti brojni, na primjer prirođene ili upalne bolesti srca, bolesti koje primarno zahvaćaju srčani mišić takozvane kardiomiopatije, neke metaboličke bolesti i drugo.

**SRCE**  
Tjelesna pumpa

- Zatajivanje srca je obilježeno **znakovima** i **simptoma** uzrokovanim nakupljanjem tekućine i smanjenjem protoka krvi.



Čest znak zatajivanja srca je **edem**, to jest oticanje tkiva zbog nakupljanja viška tekućine, a najčešći simptomi jesu **zadihanost** i **umor**.



# Savjeti za svaki dan

Brinite o sebi preuzimajući **aktivnu ulogu** u upravljanju Vašom bolesti. **Promjene životnog stila** mogu imati pozitivan utjecaj na Vašu svakodnevnicu. Pravilna ishrana i tjelovježba pomoći će Vam u smanjivanju simptoma i usporiti pogoršanje bolesti.



## ► Savjeti za pravilnu **PREHRANU**

- Smanjite unos soli, a posebno izbjegavajte jela sa skrivenim količinama soli, kao što su gotova jela, sir, mesne prerađevine...
- Provjeravajte količine soli na deklaracijama o hrani.
- Izbjegavajte životinske masnoće izuzev zdravih ribljih masnoća, jedite voće i povrće, nemasne mlječne proizvode, žitarice i ribu.
- Za poboljšanje okusa hrane koristite razno bilje i začine, a ne sol.
- Izbjegavajte prekomjernu konzumaciju kofeina ili alkohola.
- U pojedinim slučajevima liječnik Vam može savjetovati da smanjite unos tekućine.
- Pitajte liječnika ili nutricionista za savjet.



## ► **Ustrajte u VJEŽBANJU**

- Održavajte svakodnevne aktivnosti u kući, s obitelji i prijateljima.
- Bavite se redovitom tjelovježbom, kao što je šetanje ili plivanje.

Prekinite s vježbanjem ako osjetite veliku zaduhanost, vrtoglavicu, bol u prsima, mučninu ili hladan znoj, te se posavjetujte sa svojim liječnikom.



# Savjeti za svaki dan

Liječnik Vam je propisao lijekove koje trebate redovito uzimati, ali i Vi sami možete pratiti simptome kako biste na vrijeme spriječili pogoršanje bolesti. Ne zaboravite da niste sami: potražite pomoć!

## Kako sami možete izmjeriti krvni tlak?

Rabite moderne uređaje za mjerjenje krvnog tlaka i manžete odgovarajuće veličine (pratite upute za uporabu na monitoru ili pitajte liječnika za savjet).

- Prije mjerjenja, odmorite se 3 do 5 minuta.
- Suzdržite se od pušenja, ispijanja kave ili alkohola najmanje 30 minuta prije mjerjenja.
- Prilikom mjerjenja krvnog tlaka, sjednite tako da su Vam stopala ravno na podu, leđa i ruke podbočene, a ruka u razini srca. Nemojte pričati.
- Bolje je mjeriti krvni tlak na manje dominantnoj ruci (tj. ako ste dešnjak, mjerite tlak na lijevoj ruci).
- Idealno bi bilo mjeriti tlak dva puta u razmaku od 1 do 2 minute, te zapisati vrijednosti drugog mjerjenja. Takav postupak napravite jednom ujutro i jednom navečer.

## Kako sami možete izmjeriti srčanu frekvenciju?

Srčana frekvencija označava broj otkucaja koje srce napravi u 1 minuti.

**Većina tlakomjera istodobno mjeri i krvni tlak i srčanu frekvenciju. Međutim, srčanu frekvenciju možete izmjeriti i sami.**

- Smirite se i ostanite sjediti barem 5 minuta.
- Skinite sat s ruke, palac okrenite prema gore, a ruku lagano savijte u laktu. S drugom rukom, lagano prislonite svoj kažiprst i srednji prst na zglob suprotne ruke.
- Prstima pritisnite žlijeb između srednje tetine i vanjske kosti. Trebali biste osjetiti bilo – to su Vaši otkucaji srca.
- Izbrojite otkucaje srca u 30 sekundi, pomnožite ih s 2 i dobit ćete vrijednost svoje srčane frekvencije.



# Moji podatci

## Težina

Neki simptomi se pojavljuju zbog nakupljanja tekućine u Vašem tijelu. To se događa kad srce ima poteškoća s održavanjem normalnog krvotoka, što izaziva nakupljanje tekućine u nogama, plućima ili području trbuha. Važite se jednom ili dvaput tjedno, istim danima i u isto vrijeme, po mogućnosti ujutro na prazan želudac i bez odjeće. Uvijek koristite istu vagu.

Moja preporučena težina je između \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ kg  
*definirana od Vašeg liječnika*



Provjerite oticanje na zglobovima, nogama i oko struka, jednostavnim pritiskom palca na nekoliko sekundi. Ako ostanu udubine na tim mjestima, imate otekline. To može ukazati na zadržavanje tekućine, koje se pojavljuje prije nego vidite značajne promjene u težini.

## "Debljanje" i prilagodba doze diuretika

Višak tekućine se može otkloniti povećanjem doze diuretika, ako Vaš liječnik tako preporuči:

Diuretik dodatno propisan \_\_\_\_\_

+ 1 kg \_\_\_\_\_ mg

+ 1.5 kg \_\_\_\_\_ mg

+ 2 kg \_\_\_\_\_ mg

**Obratite se svom liječniku ako dobijete više od 2 kg na težini.**



# Moji podatci

## Krvni tlak

Kontroliranje povišenog krvnog (arterijskog) tlaka je važan dio sprječavanja pogoršanja zatajivanja srca. Ako se u zatajivanju srca Vaš tlak značajnije snizi, možete osjetiti vrtoglavicu, slabost, omaglicu i mračenje pred očima.

Moj preporučeni krvni tlak je između  
\_\_\_\_ / \_\_\_\_ i \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mm Hg  
*definiran od Vašeg liječnika*



**Ako je Vaš krvni tlak konstantno previšok ili prenizak, ili imate glavobolju, vrtoglavicu ili nesvjesticu, posavjetujte se sa svojim liječnikom.**

## Srčana frekvencija

Srčana frekvencija označava broj otkucaja koje srce napravi u 1 minuti.

Dok povećanje srčane frekvencije (povećanje broja otkucaja srca) pomaže Vašem tijelu pri obavljanju veće tjelesne aktivnosti, trajno povećan broj otkucaja srca opterećuje srce. Vaš liječnik dat će Vam terapiju kojom se regulira broj otkucaja srca, te omogućuje djelotvorniji rad srca.

Moja preporučena srčana frekvencija je između \_\_\_\_ i \_\_\_\_ otkucaja/min  
*definirana od Vašeg liječnika*

**Ako Vam je srčana frekvencija konstantno previšoka ili preniska, ili imate vrtoglavicu ili nesvjesticu, posavjetujte se sa svojim liječnikom.**



# **Moj dnevnik samokontrole**

*Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.*

### **Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:**

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

## Hobiji i rekreacijske aktivnosti:

**DA** **DJELOMIČNO** **NE**

## Učinkovitost na poslu:

DA DJELOMIČNO NE

## Obavljanje kućanskih poslova:

DA DJELOMIČNO NE

**Posjete obitelji ili prijateljima:**

DA DJELOMIČNO NE

### **Intimni odnosi/veze:**

**DA** **DJELOMIČNO** **NE**

# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|



# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|



# Moj dnevnik samokontrole

Pratite Vaše zatajivanje srca kako biste što brže reagirali na moguće pogoršanje. Upisujte vrijednosti svaki dan tijekom 4 tjedna, te nakon toga najmanje dva puta tjedno.

| Datum | Težina<br>(Kg) | Krvni tlak<br>(mm Hg) | Srčana frekvencija<br>(otkucaji/min) | Umor<br>(DA ili NE) | Zadihanost<br>(DA ili NE) |
|-------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |
|       |                |                       |                                      |                     |                           |

## Procjena mojih svakodnevnih aktivnosti:

Je li bolest zatajivanja srca utjecala na moj protekli tjedan? Zaokružite odgovor.

Hobiji i rekreativske aktivnosti:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Učinkovitost na poslu:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Obavljanje kućanskih poslova:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Posjete obitelji ili prijateljima:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|

Intimni odnosi/veze:

|    |            |    |
|----|------------|----|
| DA | DJELOMIČNO | NE |
|----|------------|----|



# *Moj dnevnik samokontrole*

# Bilješke



# *Moj dnevnik samokontrole*

# Bilješke



## *Moji sljedeći pregledi*

# Moj oslonac

- Niste sami! Imate specifično zdravstveno stanje o kojem možete razgovarati sa svojom obitelji i prijateljima, liječničkim timom, medicinskim sestrama, kao i s drugim bolesnicima.

## Vaša podrška

### ■ **Obitelj i prijatelji**

Oni Vam mogu pružiti potporu motivirajući Vas da kontrolirate svoju prehranu, vježbate i razgovorate o Vašem stanju. To će svakako olakšati Vaš svakodnevni život.

### ■ **Liječnički tim**

Liječnici obiteljske medicine, kardiolozi ili internisti, specijalizirane medicinske sestre, ljekarnici i nutricionisti, svi oni spremni su Vam pomoći.

### ■ **Bolesnici**

Možete razmjenjivati svoja iskustva s iskustvima drugih bolesnika.

*Za više informacija i savjeta, možete kontaktirati i udrugu bolesnika:*

### **Hrvatska udruga srčanih bolesnika "Srce"**

*Ulica kneza Mislava 13*

*10 000 Zagreb*

*tel. 01/ 4649 844*

*e-mail: [srce@udruga-srce.hr](mailto:srce@udruga-srce.hr)*

# **Vaš zdravstveni tim je tu da Vam pomogne!**

## **Nazovite hitnu službu u slučaju:**

- nepopuštanja boli u prsima unatoč korištenju nitroglicerina
- teške i neprestane zaduhanosti
- nesvjestice ili kolapsa

## **Obavijestite svojeg doktora ili medicinsku sestruru što prije ako osjetite:**

- povećanu zaduhanost, lošiju podnošljivost tjelesne aktivnosti
- česta buđenja tijekom noći zbog zaduhe i potrebe za ležanjem na više jastuka
- neprestano ili često ubrzane otkucaje srca
- osjećaj značajne aritmije
- brzo dobivanje na težini

## **Popričajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom u slučaju:**

- pojačanog oticanja nogu ili trbuha
- jake vrtoglavice, omaglice, mračenja pred očima
- lošijeg teka ili mučnine
- povećanog umora
- pogoršanja kašlja

Ove preporuke preuzete su sa službene edukacijske internetske stranice o zatajivanju srca Europskog kardiološkog društva: [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)



# *Moja Putovnica za liječenje zatajivanja srca*

## Moj suputnik u liječenju

# *Moja Putovnica za liječenje zatajivanja srca*

## Moj suputnik u liječenju



**HRVATSKO  
KARDIOLOŠKO  
DRUŠTVO**



**HRVATSKA  
KUĆA SRCA**  
CROATIAN HEART HOUSE

Pod pokroviteljstvom Hrvatskog kardiološkog društva i Zaklade "Hrvatska kuća srca"