

# Plani i vetë-menaxhimit të insuficiencës së zemrës

Emri \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Mos pini duhan; shmangni duhanin e dorës së dytë.

Çdo ditë:  Peshoni veten në mëngjes  Merrni medikamentet  Hani ushqime me pak kripë  Balanconi aktivitetin me periudha pushimi

## Zona Jeshile: Pa probleme

Nëse:

- ✓ Nuk keni vështirësi në frymëmarrje
- ✓ Rritje në peshë me më pak se 1 kg (megjithëse disa ditë mund të ketë rritje në peshë prej 0,5–1 kg)
- ✓ Pa ënjtje të këmbëve poshtë, nyjave të këmbëve, këmbëve lart ose stomakut
- ✓ Pa dhimbje kraharori
- ✓ Jeni i aftë të kryeni aktivitetet e zakonshme



## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ Simptomat tuaja janë nën kontroll
- ✓ Vazhdoni të merrni medikamentet sipas rekomandimit
- ✓ Ndiqni zakonet e të ushqyerit shëndetshëm
- ✓ Respektoni të gjitha takimet me mjekun

## Zona e Verdhë: Paralajmërim

Nëse keni **ndonjë** nga të mëposhtmet:

- ✓ Rritja në peshë me një ose më shumë kilogramë në një ditë ose 1,4 - 2,2 kg në një javë
- ✓ Rritje e vështirësisë në frymëmarrje
- ✓ Rritje e ënjtjes së këmbëve poshtë, nyjave të këmbëve, këmbëve lart ose stomakut
- ✓ Lodhje ose mungesë energjie
- ✓ Kollë e thatë
- ✓ Marrje mendsh
- ✓ Ndjesi ankthi—e kuptoni se ka diçka që nuk shkon
- ✓ Vështirësi në frymëmarrje kur shtrihen ose flini ulur me jastëkë shtesë
- ✓ Dhimbje ose shtrëngim i ri ose i shpeshtë në kraharor



## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ Simptomat tuaja mund të tregojnë se ju duhet një përshtatje e mjekimit  
*Telefononi infermieren që vjen në shtëpi ose doktorin e kujdesit parësor dhe kardiologun*

Doktori: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Udhëzimet: \_\_\_\_\_

Kardiologu: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

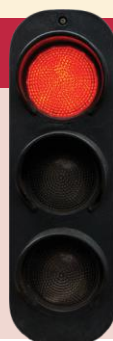
Udhëzimet: \_\_\_\_\_

***Nëse vëreni një Zonë të Verdhë Paralajmërimi, punoni afër me personelin e kujdesit tuaj shëndetësor***

## Zona e Kuqe: Paralajmërim mjekësor! Ndalni dhe mendoni

Nëse:

- ✓ Keni vështirësi për të marrë frymë ose vështirësi të vazhdueshme në frymëmarrje kur qëndroni ulur pa lëvizur
- ✓ Keni dhimbje kraharori që nuk ju largohet ose ndodh sërish pasi merrni tre tableta nitro
- ✓ Jeni të hutuar ose nuk mund të mendoni qartë



## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ ***Duhet të vlerësoheni menjëherë nga një profesionist i kujdesit shëndetësor***
- ✓ ***Telefononi 9-1-1***
- ✓ ***Njoftoni zyrën e ofruesit të kujdesit shëndetësor***

Burimi: Shoqata Amerikane e Zemrës. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure>

Ky material u përgatit nga Shërbimet e Plakjes dhe Paafhtësisë dhe u përshtat për përdorim me lejen e Grupit Këshillimor të Shërbimeve Shëndetësore, sipas kontratës me Qendrat e Shërbimeve Medicare & Medicaid (CMS), një agjenci e Departamentit Amerikan për Shërbimet Shëndetësore dhe Njerëzore. Përmbajtja e paraqitur nuk paraqet domosdoshmërisht politikën CMS.

Ky informacion është vetëm për qëllim edukativ. HSAG nuk paraqet ose garanton që ky informacion është i zbatueshëm për cilindo kujdes ose trajtim të veçantë të pacientit. Kjo përmbajtje nuk përbën këshillë mjekësore nga mjeku dhe nuk përdoret për të zëvendësuar një trajtim ose këshillë nga një mjek praktikant ose ofrues tjetër i kujdesit shëndetësor.