

مناطق فشل القلب للمساعدة في توجيه رعايتك

تتغير حياتك بفشل القلب، لكن خطوة بخطوة يمكنك أن تضع نفسك في موضع المسؤولية. أنت أقوى من فشل القلب. استخدم خطة العمل هذه للمساعدة في توجيه رعايتك. راجع هذه الخطة مع مقدم الخدمة الخاص بك مرة واحدة على الأقل في السنة.

1. كل يوم، تحقق من المنطقة التي أنت فيها.

2. ثم، بناءً على منطقتك، حدد ما يجب فعله.

هل أنت في المنطقة الخضراء؟

أنت كذلك، إذا كان كل ما يلي ينطبق عليك:

- لا يوجد تورم في القدمين والكاحلين والساقين والمعدة
- يمكنك أن تفعل الأشياء التي تفعلها عادةً
- لا يوجد قصور في التنفس أو صعوبة في التنفس
- أنت تأكل كالعادة
- لا زيادة مفاجئة في الوزن
- لا يوجد ألم في الصدر

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الخضراء:

- ✓ استمر في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف
- ✓ افحص وزنك بحثاً عن تراكم الماء المفاجئ كل يوم
- ✓ تحقق من وجود تورم في قدميك وكاحليك وساقيك ومعدتك
- ✓ كن نشطاً وتحرك يومياً بقدر ما تستطيع
- ✓ عندما يكون لديك خيار، فاختر خيار الطعام قليل الملح
- ✓ قم بزيارة مقدم الخدمة الخاص بك مرة واحدة على الأقل في السنة
- ✓ احصل على لقاحات الإنفلونزا والالتهاب الرئوي وكوفيد-19
- ✓ تجنب استخدام التبغ وابتعد عن المدخين

هل أنت في المنطقة الصفراء؟

أنت بحاجة إلى مساعدة، حتى إذا كان ينطبق عليك أي مما يلي:

- سعال جديد أو متزايد
- زيادة الوزن بمقدار 2 رطل أو أكثر في 24 ساعة (يوم واحد) أو
- زيادة الوزن بمقدار 5 أرطال أو أكثر في أسبوع واحد.
- تورم جديد في الكاحلين أو الساقين أو المعدة
- تحتاج إلى المزيد من الوسائد للنوم أو يجب أن تنام على كرسي
- صعوبة في التنفس عند القيام بنشاطك المعتاد
- الشعور بالامتلاء أسرع من المعتاد عند تناول الطعام
- الشعور بالتعب أكثر من المعتاد

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الصفراء:

- لا تنتظر أكثر من 24 ساعة لاتخاذ الخطوات التالية -

- ✓ اتصل بمقدم الخدمة خلال ساعات العمل العادية لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى تغيير أي شيء في رعايتك - اسأل عما إذا كنت بحاجة إلى تغيير كمية الأدوية التي تتناولها
- ✓ اتصل بخط استشارة الممرضة من التأمين الصحي الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عندما يكون مكتب مقدم الخدمة مغلقاً
- ✓ كن حذراً جداً بشأن كمية الملح التي تتناولها
- ✓ قلل من شرب السوائل إذا كان لديك تورم أكثر من المعتاد

هل أنت في المنطقة الحمراء؟

أنت بحاجة إلى مساعدة على الفور، إذا كان لديك أي مما يلي:

- ألم في الصدر أو ضيق في الصدر لا يزول
- ارتباك جديد أو متفاقم أو مشاكل في التفكير بوضوح
- ضيق شديد في التنفس حتى عند الراحة
- دوام وصعوبة في المشي، الوقوف، السقوط، الإغماء، فقدان الوعي
- التعب الشديد حتى عند عدم القيام بأي نشاط

إذا كان الأمر كذلك، فاحصل على المساعدة على الفور!

✓ اتصل بالرقم 9-1-1