

Hjertesviktdagboka

- din egen oversikt og handlingsplan





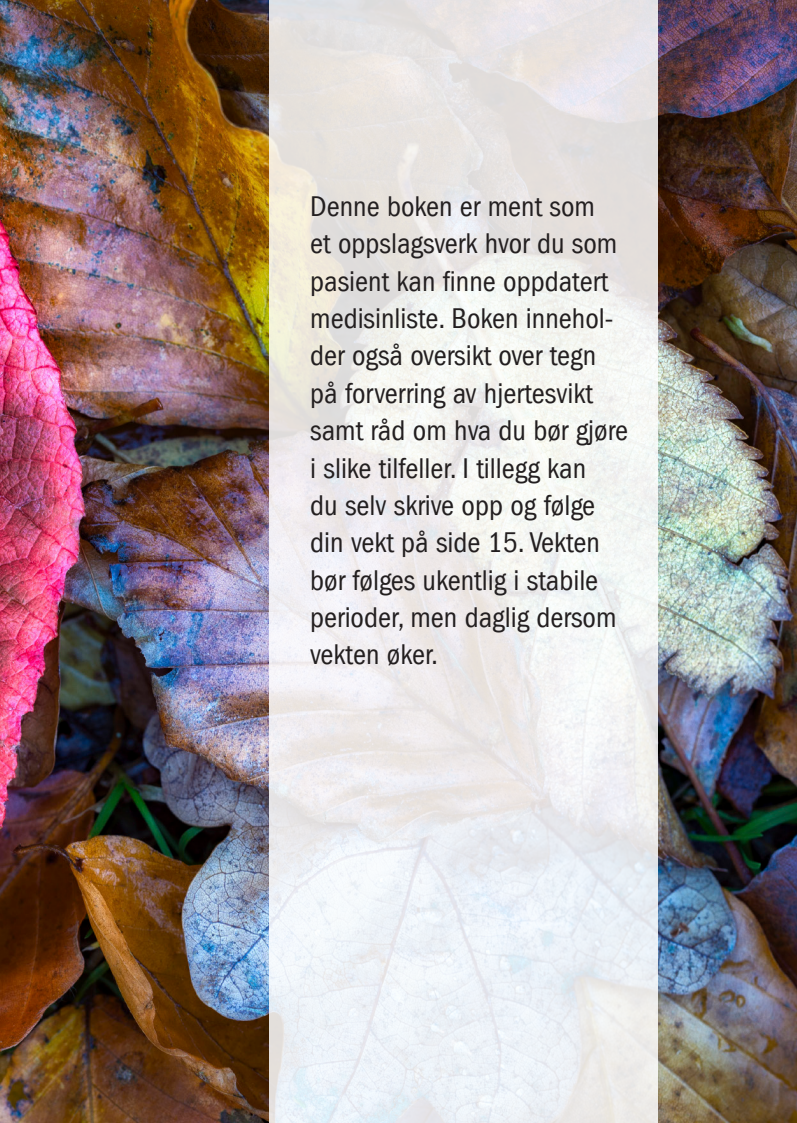
Personalia

Navn

Adresse

Telefon





Denne boken er ment som et oppslagsverk hvor du som pasient kan finne oppdatert medisinliste. Boken inneholder også oversikt over tegn på forverring av hjertesvikt samt råd om hva du bør gjøre i slike tilfeller. I tillegg kan du selv skrive opp og følge din vekt på side 15. Vekten bør følges ukentlig i stabile perioder, men daglig dersom vekten øker.

Hvorfor bruke dagboken?

Boken er ment som et hjelpemiddel for at du lettere skal få oversikt over medisinene dine. Gjennom bruk av boken kan du selv være med på å få bedre kontroll over egen sykdom. Pass på at medisinlisten alltid er oppdatert, og vis alltid boken når du er i kontakt med noen i helsetjenesten.

Det anbefales at du skriver inn nyttig informasjon om de ulike legemidlene du bruker, for eksempel hva du skal passe på i situasjoner som ved oppkast/diaré og annen akutt sykdom som fører til dehydrering. Det bør da tas en pause fra enkelte av legemidlene som virker på nyrene, for å unngå (forverring av) nyresvikt. Ta kontakt med fastlegen din eller sykepleier på hjertesviktpoliklinikken hvis du er usikker.



Viktige navn og telefonnummer

Fastlege

Tlf.:

Sykehus

Tlf.:

Hjertesviktpoliklinikk

Tlf.:

Medisiner

Viktig at du har god oversikt over medisinene dine og bruker de slik det er anbefalt. Sørg for at denne listen er oppdatert og at du har den med på kontroller.

Startdato	Preparatnavn	Styrke	



Virkning	Morgen	Middag	Kveld	Sluttdato

Medisiner

Viktig at du har god oversikt over medisinene dine og bruker de slik det er anbefalt. Sørg for at denne listen er oppdatert og at du har den med på kontroller.

Startdato	Preparatnavn	Styrke	



Virkning	Morgen	Middag	Kveld	Sluttdato

Medisiner

Viktig at du har god oversikt over medisinene dine og bruker de slik det er anbefalt. Sørg for at denne listen er oppdatert og at du har den med på kontroller.

Startdato	Preparatnavn	Styrke	



Virkning	Morgen	Middag	Kveld	Sluttdato

Vanlige tegn på forverring av hjertesvikt eller væskeopphopning er:

- at det blir vanskeligere å puste
- rask vektøkning (uten å samtidig spise mer) >2-3 kg på få dager
- hovne bein/ødemer
- hoste
- stinnhetsfølelse i mage, økt bukomfang

Dersom du har tegn på væskeopphopning kan du øke _____ i 1-3 dager. Vurder væske- og saltinntaket. Dersom det ikke blir bedre eller du er i tvil bør du kontakte fastlegen (evt hjertesviktsykepleier).

Ved betydelig pustebesvær bør du ringe 113

Anbefalinger fra egen lege om hvordan jeg selv kan justere mine medisiner.

Medisin	Vanlig dose	Endret dose

Gode råd:

- Sjekk vekten daglig (samme tidspunkt hver dag).
- Vær forsiktig med salt.
- Begrense væskeinntak. Avtal eventuell drikkerestriksjon med lege/hjertesviktsykepleier. Maks: _____
- Dehydrering/uttørring bør unngås.
- Dersom du får kraftig diare/oppkast, alvorlig infeksjon og det blir tegn til dehydrering, bør du midlertidig redusere _____. Kontakt legen din slik at du får tatt blodprøver (nyrefunksjons-prøver).

Dato	Vekt	Tiltak

Status

Dato	Vekt	Blodtrykk	Puls	Kalium	GFR	Kreatin	NT-proBNP

Status

[illegible]

Status

[illegible]

Spørsmål og egne notater

[illegible]

Spørsmål og egne notater

Faktorer som kan ha betydning for din hjertesykdom

- **Drikke:** Væskeinntak avhenger av situasjonen din. Ved tegn på væskeopphopning, reduser inntak. Maks 1,5-2 liter daglig er ofte vanlig. Dersom du har kommet opp i doser på anbefalt hjertesvikt-medisiner, bør du få i deg nok drikke.
- **Salt:** Unngå mat og drikke som inneholder mye salt, da dette kan gjøre deg dårligere. Salt binder vann i kroppen og gir væskeopphopning.
- **Vekt:** Normalvekt bør tilstrebes.
- **Fysisk aktivitet:** Hverdagsaktiviteter og trening et par ganger i uka anbefales. Turgåing er også bra.
- **Røyking:** Bør unngås. Øker risiko for hjertesykdom.
- **Kostråd:** Fisk, frukt og grønnsaker, magre kjøtt- og meieriprodukter. Grovt korn og fiber er bra.
- **Alkohol:** Moderat inntak er akseptabelt for de fleste, mens enkelte bør unngå alkohol helt. Hør med din lege.
- **Vaksinasjon:** Snakk med legen din om Influensa og pneumokokkvaksine (mot lungebetennelse).



Denne boken er en ny og revidert utgave laget i samarbeid med Merete G. Nordstad, hjertesviktsykepleier ved Lovisenberg Diakonale sykehus og Kari Korneliussen, kardiologisk sykepleier på hjertesviktpoliklinikken ved Sykehuset i Vestfold, Tønsberg, på bakgrunn av en tidligere utgave fra Nasjonalforeningen for folkehelsen.