

# Širdies nepakankamumu sergančiųjų bei jų artimųjų lūkesčiai ir atsakomybės



Tarptautinis širdies  
nepakankamumu sergančiųjų  
pacientų organizacijų ir  
pacientų bendradarbiavimas

# TURINYS

## KAS YRA ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS? 3

Širdies nepakankamumo simptomai.....	4
Priežastys.....	5
Diagnozė ir gydymas.....	6

## KAS YRA ŠN SERGANČIŪJŲ / JŲ SLAUGYTOJŲ LŪKESČIŲ IR ATSAKOMYBĖS GAIRĖS? 8

Gairių tikslas.....	10
Kam skirtos gairės? .....	11

## KODĖL REIKALINGOS ŠN SERGANČIŪJŲ IR SLAUGYTOJŲ LŪKESČIŲ IR ATSAKOMYBĖS GAIRĖS? 12

Sunkumai, su kuriais susiduria sergantieji ŠN ir slaugytojai.....	14
Lyčių skirtumai sergant širdies nepakankamumu.....	14
Pacientų atsiliepimai .....	15

## ŠN SERGANČIŪJŲ LŪKESČIAI 16

## ŠN SERGANČIŪJŲ ATSAKOMYBĖS 22

## LITERATŪRA 25

## KAS PARENGĖ ŠIAS GAIRĖS? 26

Apie „Global Heart Hub“ .....	26
-------------------------------	----



# Kas yra širdies nepakankamumas?

Širdies nepakankamumas (ŠN) – tai būklė, kai širdis negali tinkamai atlikti kraujo siurblio funkcijos. Taip nutinka dėl to, kad širdis gali prisipildyti kraujo tik su padidintu slėgiu arba jos pumpavimas nepadidėja pagal krūvio poreikius. Dėl to, kad padidintas slėgis persiduoda į organų venas, įvairiuose organuose dažniausiai pėdose, kulkšnyse ir kojose, plaučiuose kaupiasi skysčiai.

ŠN yra dažna liga, kurios atvejų visame pasaulyje vis daugėja. Kadangi vis daugiau žmonių patiria širdies priepuolius ir susiduria su ŠN lemiančiais širdies sutrikimais, vis daugiau gyventojų išsivysto minėtoji būklė.

# ŠIRDIES NEPAKANKAMUMO SIMPTOMAI

ŠN skirtingus žmones gali paveikti skirtingai. Simptomai gali atsirasti staiga ir iš pradžių būti sunkūs (ūminis ŠN) arba rasti laikui bėgant ir palaipsniui blogėti (lėtinis ŠN). ŠN sergančiam asmeniui gali pasireikšti vienas ar keli iš toliau nurodytų simptomų.

## Dažniausi simptomai ir požymiai:

- Dusulys užsiimant minimalia fizine veikla ar gulint
- Nereguliarus arba stiprus ir greitas širdies plakimas
- Kojų, pėdų arba pilvo tinimas
- Kosulys / švokštimas
- Svorio padidėjimas per trumpą laikotarpį (>2 kilogramai per 2 dienas)
- Didelis nuovargis, mažas energijos kiekis ar trūkumas
- Apetito praradimas

## Kiti simptomai ir požymiai:

- Galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas
- Kognityvinės problemos, pvz., sunku susikaupti ar atminties sutrikimai
- Dažnesnis šlapinimasis, ypač naktį

# PRIEŽASTYS

Pagrindinės priežastys, galinčios sukelti ŠN, yra įvairios širdies ligos, tad ŠN sergantys pacientai paprastai kenčia nuo vienos ar kelių iš toliau nurodytų būklių, dėl kurių padidėja ŠN išsivystymo rizika.

## Širdies raumens pažeidimas, kurį sukelia:

- Vainikinių arterijų liga
- Aukštas kraujospūdis
- Širdies vožtuvo liga
- Nereguliarus širdies ritmas
- Širdies raumens liga
- Miokardo infarktas (širdies priepuolis)
- Diabetas

## Kai kuriems žmonėms ŠN išsivysto dėl šių priežasčių:

- Virusinė liga
- Lėtinė plaučių liga
- Rūkymas arba alkoholio / narkotikų vartojimas
- Nutukimas
- Miego apnėja
- Sunki anemija
- Įgimtos širdies anomalijos (širdies sutrikimai, su kuriais gimstate)
- Tam tikro gydymo, pvz., chemoterapijos ar radioterapijos, pasekmės
- Kartais ŠN priežasties nepavyksta nustatyti

# DIAGNOZĖ IR GYDYMAS

ŠN yra dažna ir sunki būklė, kuriai reikalinga medicininė priežiūra. ŠN sergančiųjų gyvenimas susideda iš sunkesnių ir lengvesnių laikotarpių. Labai svarbu šių ligą anksti diagnozuoti ir gydyti! Gydamas ankstyvųjų stadijų ŠN, žmonės gali gyventi ilgiau, visavertiškiau ir aktyviau.

## Širdies nepakankamumui nustatyti atliekami šie tyrimai:

- Įvertinama ligos istorija
- Pirminė paciento apžiūra
- Kraujo tyrimai, skirti natriuretiniams peptidams (BNP arba NT-proBNP širdies gaminami hormonai) įvertinti
- Krūtinės ląstos rentgenograma
- Elektrokardiograma (EKG – tyrimas, kuriuo tikrinamas širdies ritmas ir elektrinis aktyvumas)
- Echokardiograma (ultragarsinis skenavimas, pateikiantis išsamų širdies vaizdą)



Rekomenduojamas gydymas skiriamas, atsižvelgiant į ŠN tipą, sunkumą ir gretutines ligas. Toliau išvardyti trys ŠN tipai pagal širdies kairiojo skilvelio išstūmimo frakciją (KSIF).

- **ŠN, kai sumažėjusi išstūmimo frakcija (sIFŠN)** – kairysis skilvelis būna padidinto tūrio, išstumia mažą savo tūrio dalį <40%.
- **ŠN, kai vidutiniškai sutrikusi išstūmimo frakcija (vsIFŠN)** – kairysis skilvelis išstumia nuo 41% iki 49% širdyje esančio kraujo.
- **ŠN, kai išsaugota išstūmimo frakcija (iIFŠN)** – kairysis skilvelis išstumia 50% ar daugiau širdyje esančio kraujo, bet pildosi su aukštu slėgiu.

## ŠN gydymas:

- Vaistų deriniai
- Gyvenimo būdo pokyčiai (pvz., fizinės veiklos, mitybos keitimas, alkoholio vartojimo nutraukimas ir rūkymo metimas)
- Kai kuriems žmonėms gali prireikti gydymo implantuojamais prietaisais ir (arba) širdies persodinimo

## Išvada

Nors šiuo metu ŠN dar nėra pilnai išgydomas, medikamentinis gydymas ir gyvenimo būdo pokyčiai gali padėti ŠN sergantiems žmonėms kontroliuoti savo būklę ir gyventi produktyvų, visavertį gyvenimą.

Jei norite gauti daugiau informacijos, apsilankykite šių gairių pabaigoje nurodytose svetainėse.



# Kas yra ŠN sergančiųjų/jų artimųjų lūkesčių ir atsakomybės gairės?

Gairėse yra apibrėžiami lūkesčiai ir atsakomybės siekiant sukurti ir įgyvendinti tarptautiniu mastu pripažįtamą ŠN sergančių žmonių priežiūros standartą.

Bendras šių gairių tikslas – vystyti aukštos kokybės priežiūrą ir palengvinti jos pritaikymą tarptautiniu mastu visose sveikatos priežiūros sistemose.

## JOS SKIRTOS...

### ŠN sergantiesiems ir jų artimiesiems:

- Kad žinotų, ko tikėtis vykstant jų priežiūros procesui.
- Kad turėtų galimybę užduoti jiems rūpimus klausimus.
- Kad suprastų asmenines teises ir atsakomybes susijusias su savo sveikata.

### Sveikatos priežiūros paslaugų teikėjams:

- Kad suprastų išgyvenamą patirtį ir rastų sprendimus, kurie darytų teigiamą poveikį pacientams.

### Politikos formuotojams ir kitoms suinteresuotosiems šalims:

- Kad pagrįstai kurtų pokyčius bei įgyvendintų ŠN priežiūros patobulinimus, į šį procesą įtraukiant pacientus.

# GAIRIŲ TIKSLAI

- **Pagerinti bendrąją gyvenimo kokybę** ŠN sergantiems žmonėms per visą sveikatos priežiūros laikotarpį.
- **Nustatyti pagrindinius sergančiųjų / artimųjų lūkesčius**, kurie būtų įtraukti į tarptautiniu mastu pripažįstamą ŠN priežiūros standartą, padedantį gerinti pacientų gyvenimo kokybę ir mažinti su ŠN susijusį mirštamumą bei hospitalizavimą.
- **Nustatyti pagrindines sergančiųjų atsakomybes** prižiūrint savo sveikatą ir siekiant geresnės gyvenimo kokybės.
- **Paraginti politikos formuotojus**, sveikatos priežiūros paslaugų teikėjus ir ligonių kasas pripažinti ŠN sunkia lėtine būkle, reikalaujančia bendrų pastangų – nuo žinojimo iki gydymo ir sveikatos priežiūros.
- **Skatinti veiksmingą bendradarbiavimą** tarp visų suinteresuotųjų šalių – sergančiųjų / artimųjų, sveikatos priežiūros specialistų, sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų, politikos formuotojų ir ligonių kasų.
- Užtikrinti, kad sergančiųjų ir artimųjų vaidmuo būtų pripažįstamas svarbus **ateityje vykdant mokslinius tyrimus ir kuriant** gydymo gaires bei bendrąją širdies ir kraujagyslių ligų sveikatos politiką.



# KAM SKIRTOS GAIRĖS?





# Kodėl šios gairės reikalingos?

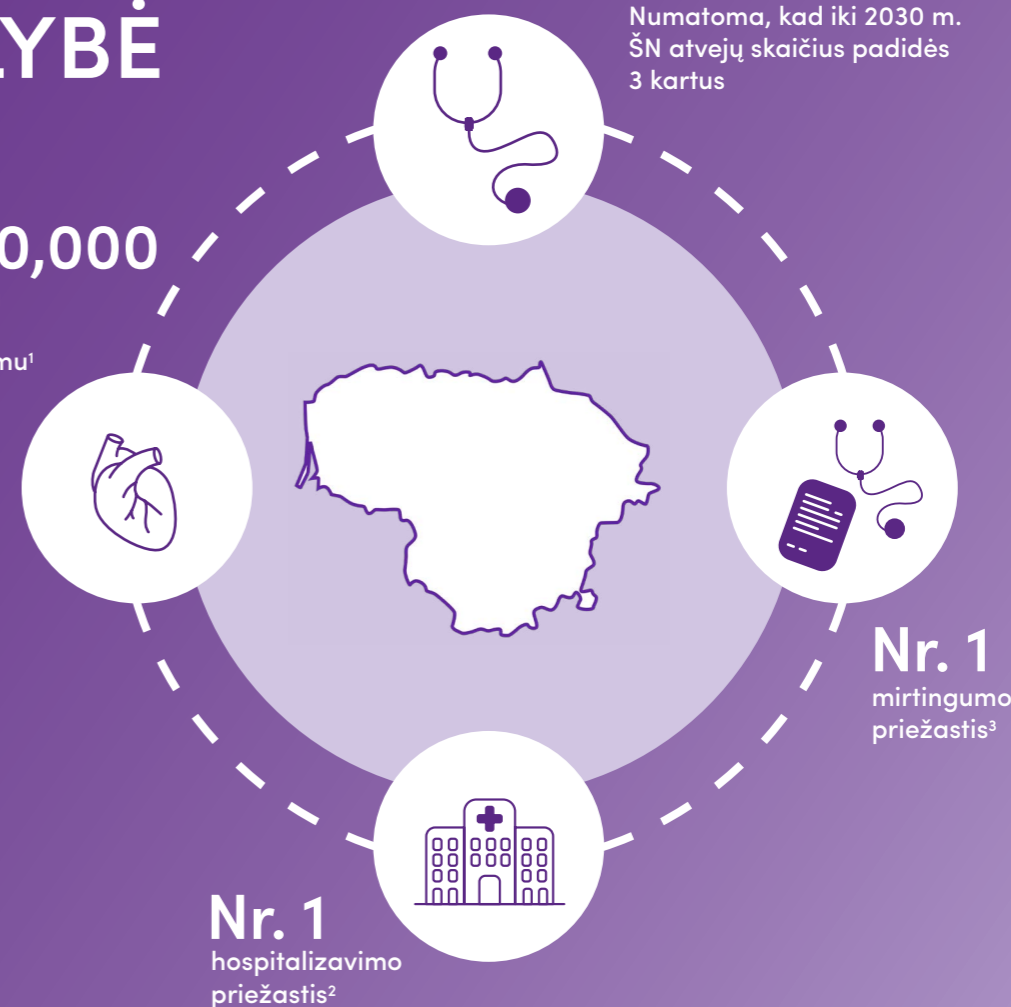
ŠN kelia didelių sunkumų tiek sergantiems, tiek artimiesiems, tiek visai visuomenei.

## REALYBĖ

Virš 140,000

žmonių gyvena  
su širdies  
nepakankamumu<sup>1</sup>

Numatoma, kad iki 2030 m.  
ŠN atvejų skaičius padidės  
3 kartus



ŠN sergančiųjų sveikatos priežiūros pasiekiamumas skiriasi visame pasaulyje. Šios gairės skirtos su ŠN susijusioms suinteresuotoms šalims, pvz., Vyriausybei, sveikatos priežiūros paslaugų teikėjams, draudimo bendrovėms, sergantiems ŠN ir artimiesiems, vietinėms problemoms identifikuoti ir spręsti bei pasinaudoti galimybėmis įgyvendinti pokyčius. Ji mus suvienija bendradarbiaujant ir siekiant bendro tikslo – gerinti asmenų, sergančių ŠN, gyvenimą, o visa tai teikia naudos tiek sergantiems ŠN, tiek artimiesiems, tiek visai visuomenei<sup>4</sup>.

# SUNKUMAI, SU KURIAIS SUSIDURIA SERGANTIEJI ŠN IR ARTIMIEJI

Sergantieji ŠN ir jų artimieji susiduria su smarkiai sumažėjusiu funkcinio pajėgumu ir suprastėjusia gyvenimo kokybe – šie sunkumai panašūs į patiriamus sergant paskutinėmis vėžio stadijomis arba ŽIV<sup>5,6</sup>.

ŠN yra pagrindinė vyresnių asmenų hospitalizavimo priežastis. Daugiau nei pusė visų ŠN sergančiųjų yra pakartotinai hospitalizuojami per metus nuo išrašymo iš ligoninės.

# LYČIŲ SKIRTUMAI SERGANT ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU

Tiek vyrai, tiek moterys ŠN serga pakankamai vienodai, tačiau pastebimi su pacientų lytimi susiję skirtumai sergant ŠN, pvz.:

- Takotsubo sindromas pasireiškia beveik išimtinai tik moterims ir jį dažnai sukelia emocinis ar fizinis stresas. Daugiau nei 90 proc. registruotų atvejų pasitaiko 58–75 metų moterims po menopauzės<sup>7,8</sup>.
- Hipertenzija sergančioms moterims ŠN išsivystymo rizika yra tris kartus didesnė<sup>9</sup>. Su diabetu susijusio ŠN rizika yra didesnė moterims nei vyrams, o moterų nutukimas yra stipresnis ŠN rizikos veiksnys<sup>10</sup>.

# PACIENTŲ ATSLIEPIMAI

– ŠN serganti pacientė

"Su širdies nepakankamumu gyvenu jau nuo 2013m., tais pačiais metais buvo implantuotas stimulatorius. Jaučiuosi stabiliai, nes labai trokštu gyventi ir žinau kaip svarbu yra rūpintis savo sveikata ir priimti diagnozę. Širdies Nepakankamumas yra nepagydoma liga, bet koreguojant gyvenimo būdą, nuolat vartojant vaistus ir užsiimant fizine veikla galima palaikyti puikią gyvenimo kokybę."

– ŠN sergantis pacientas

"Nors sveikata vaikystėje nesiskundžiau, tačiau metams bėgant širdis silpnėjo ir būdamas moksleivių patekau į medikų rankas ir ne vieną dieną praleidau ligoninėje. 16-os išgirdau širdies nepakankamumo diagnozę. Tikiu, kad išgirdus diagnozę yra svarbu nelikti vienam, prašyti artimųjų pagalbos, draugų palaikymo ir kreiptis psichoterapeuto konsultacijai. Lėtinti gyvenimo tempą, išgirsti vidinį balsą bei stebėti savijautą – mano pagrindiniai patarimai, tiems, gyvenantiems su širdies nepakankamumu."

– ŠN sergantis pacientas

"Jau 17 metų gyvenu su transplantuota donoro širdimi, o viskas prasidėjo nuo širdies nepakankamumo diagnozės, kurią išgirdau po persirgto gripo 2000 metais. Medikams ne kartą teko vaduoti mane iš mirties gniaužtu, todėl esu ir būsiu visada dėkingas jiems. Šiandien į gyvenimą žiūriu optimistiškai, daug išgyvenau per savo ligos istoriją, todėl drąsiai dalinuosi ja, nes tikiu, kad tai gali padėti ir įkvėpti kitus labiau rūpintis savo sveikata."

"Išgirdusi širdies nepakankamumo diagnozę prieš pat savo 30-ąjį gimtadienį, galvojau, kad mano gyvenimas baigėsi. Visą šį kelionės su liga laikotarpį buvau labai nepriklausoma, nes man svarbiausia buvo jaustis puikiai, išmanyti apie savo ligą ir padaryti viską, ką galiu, savo jėgomis, kad kuo efektyviau valdyčiau ŠN ir kuo labiau galėčiau mėgautis savo gyvenimu."

– ŠN serganti pacientė





# ŠN sergančiųjų lūkesčiai

## Mano lūkesčiai sergant širdies nepakankamumu:

- 1** Laiku gauti teisingą ŠN diagnozę.
- 2** Laiku gauti geriausią šiuo metu prieinamą sveikatos priežiūrą pagal priimtus gydymo standartus.
- 3** Turėti galimybę bendrauti su daugiadisciplinės priežiūros komanda ir dalyvauti sprendimų priėmimo visu mano sveikatos priežiūros laikotarpiu.
- 4** Turėti prieigą prie mokymo priemonių ir išteklių, įskaitant sveikatos priežiūros planą, kad galėčiau veiksmingai prižiūrėti savo sveikatą.
- 5** Turėti prieigą prie paslaugų ir išteklių, reikalingų mano psichinės sveikatos priežiūrai po diagnozės nustatymo.
- 6** Sulaukti empatijos ir supratimo iš sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų.
- 7** Turėti galimybę prisidėti prie būsimų ŠN mokslinių tyrimų ir juose dalyvauti kaip lygiavertei suinteresuotajai šaliai.

## Laiku gauti teisingą ŠN diagnozę

1

**Laiku gauti teisingą diagnozę** yra itin svarbu tam, kad būtų pradėtas gydymas, padėsiantis palengvinti simptomus, sumažinti hospitalizavimo poreikį, pagerinti gyvenimo kokybę ir prailginti gyvenimo trukmę.

- Nacionalinės iniciatyvos, skirtos didinti sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų, ypač pirminės sveikatos priežiūros ir greitosios medicinos pagalbos gydytojų informuotumą apie ŠN požymius ir simptomus.
- Kreipimasis laiku į gydytoją, turintį reikiamos patirties, kad įvertintų mano sveikatą ir atliktų reikiamą diagnostiką pagal dabartines įrodymais pagrįstas nuostatas, kad ŠN būtų laiku ir tiksliai diagnozuotas.

## Laiku gauti prieigą prie geriausios šiuo metu prieinamos sveikatos priežiūros

2

- Galimybė patekti pas sveikatos priežiūros specialistus, turinčius reikiamos su mano sveikatos būkle susijusios patirties, per laikotarpį, nustatytą dabartiniuose sveikatos priežiūros standartuose.
- Galimybė gauti širdies reabilitacijos paslaugas (galima ir virtualiai).
- Galimybė gauti nuolatinę kvalifikuotų ŠN sveikatos priežiūros specialistų pagalbą, įskaitant, jei reikia, nuotolines medicinos paslaugas, nesvarbu, kur gyvenčiau.
- Galimybė gauti man tinkamą gydymą vaistais ir prietaisais pagal dabartinius įrodymais pagrįstus sveikatos priežiūros standartus ir rekomendacijas.

4

## Turėti prieigą prie mokymo priemonių ir išteklių, įskaitant sveikatos priežiūros planą, kad galėčiau veiksmingai kontroliuoti savo sveikatą

Kaip ŠN sergantis žmogus, aš ir mano šeima /artimieji norėsime užduoti daugybę klausimų apie mano būklę ir tai, kaip galėtume išsaugoti mūsų gerovę. Todėl mums reikia pagalbinės mokomosios medžiagos ir šaltinių, galinčių atsakyti į mūsų klausimus. Ši medžiaga turi būti pasiekama bet kada ir turi apimti įvairias temas, įskaitant nurodytas toliau.

- Paaiškinimas, kas yra ŠN ir kur gauti daugiau informacijos apie šią būklę.



3

## Turėti galimybę bendrauti su daugiadisciplinės priežiūros komanda ir dalyvauti sprendimų priėmimo visu mano sveikatos priežiūros laikotarpiu

- Galimybė pasiekti integruotą sveikatos priežiūros sistemą, leidžiančią mano ŠN priežiūros komandai bendradarbiauti tarpusavyje ir su sveikatos priežiūros specialistais bei paslaugų, kurių man gali prireikti, pvz., kitų specialybių gydytojų, bendruomenės ar namų priežiūros išteklių, palaikomosios slaugos ir pan., teikėjais.
- Galimybė susisiekti su atvejo vadybininku ar pacientui pagalbą teikiančiu asmeniu arba paskirtu sveikatos priežiūros specialistu, kuris koordinuoja mano priežiūrą ir gali būti mano vieninteliu kontaktiniu asmeniu.
- Galimybė susisiekti su ŠN priežiūros komanda, veikiančia per į pacientą orientuotą konsultacijų centro modelį, kurio centre esu aš ir mano artimieji.
- Galimybė gauti prieigą prie skaitmeninės sveikatos priežiūros sistemos, kuri padeda mano ŠN priežiūros komandai koordinuoti ir planuoti mano stebėjimo vizitus bei patikras, ypač jei gyvenu kaimo vietovėje ir (arba) priklausau vietos bendruomenei.

## > Lūkesčiai 4

- Vaistai, rehabilitacija ir kitas rekomenduojamas gydymas: nauda, rizika ir galimas šalutinis poveikis.
- Chirurginės procedūros – nauda, rizika, lūkesčiai ir apribojimai / iššūkiai po operacijos bei priežiūra.
- Požymiai ar simptomai, ir kada kreiptis į gydytoją pagalbos.
- Kada ir kaip susisiekti su savo ŠN priežiūros komanda.
- Gyvenimas po ŠN diagnozės nustatymo: grįžimas iš ligoninės į namus, mityba, miego sutrikimai, kognityviniai iššūkiai, poveikis šeimai / artimiesiems, fizinė ir kita veikla bei kiti klausimai.
- Priežiūros planas išrašius iš ligoninės, kurį pasirašo mano daugiadisciplinės priežiūros komandos nariai. Šis planas mano priežiūros laikotarpiu reguliariai peržiūrimas ir atnaujinamas.

## Turėti prieigą prie paslaugų ir išteklių, reikalingų mano psichinės sveikatos priežiūrai užtikrinti po diagnozės nustatymo

### 5

ŠN sergantieji ir artimieji dažnai susiduria su psichinės sveikatos problemomis, įskaitant (bet tuo neapsiribojant) depresiją, nerimą ir psichinę įtampą; šios būklės turi didelį neigiamą poveikį mūsų bendrai gerovei ir gyvenimo kokybei.

- Standartizuotas mano ir mano šeimos /artimųjų psychosocialinis įvertinimas.
- Galimybė man ir mano šeimai ar artimiesiems pasiekti vietines ir (arba) virtualias pagalbos grupes.
- Galimybė asmeniškai ir virtualiomis priemonėmis gauti pagalbos dėl psichinės sveikatos. Tokia pagalba yra neatsiejama mano sveikatos priežiūros dalis.

### 6

## Sulaukti empatijos ir supratimo iš sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų

- Sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų pripažinimas, kad mano nurodyti artimieji turi teisę su jais susisiekti ir bendrauti mano vardu.
- Užtikrinimas, kad sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys ŠN srityje, būtų išklause reikiamus mokymus ir turėtų tinkamų įgūdžių, padedančių suprasti ŠN keliamus sunkumus sergantiesiems ŠN bei žinoti, kaip geriausia mums padėti.
- Sveikatos priežiūros specialistų atvirumas pagarbiai aptariant bet kokius mano užduodamus klausimus apie alternatyvų ar papildomą gydymą.

### 7

## Turėti galimybę prisidėti prie būsimų ŠN mokslinių tyrimų ir juose dalyvauti kaip lygiavertei suinteresuotajai šaliai

- Užtikrinimas, kad VPD (visuomenės ir pacientų dalyvavimas) būtų būtina visų vyriausybės finansuojamų ŠN mokslinių tyrimų sąlyga.
- Užtikrinimas, kad pacientai ir artimieji būtų įtraukti į mokslinio tyrimo protokolo kūrimą ir gyvenimo kokybės indikatorių įtraukimą, kai tai įmanoma.



# ŠN sergančiųjų atsakomybės

Kaip ŠN sergantis žmogus, esu visiškai atsakingas už rūpinimąsi savo sveikata, padedant mano šeimai ar artimiesiems bei sveikatos priežiūros komandai.

## Kaip ŠN sergantis žmogus arba šeimos narys/ artimas asmuo, prisiimu toliau nurodytas atsakomybes:

### 1 Gyventi sveikai

- Tik aš atsakau už savo pasirinkimus.
- Mano pasirinkimai gali turėti tiek teigiamos, tiek neigiamos įtakos mano sveikatai.
- Darysiu viską, ką galiu, kad gerinčiau savo sveikatą (pvz., laikysiuosi mitybos rekomendacijų, reguliariai mankštinsiuosi, vartosiu vaistus, kaip nurodyta, negersiu alkoholio, mesiu rūkyti ir nevensiu kitų draudžiamų medžiagų).

### 2 Stebėti ŠN simptomus

- Aktyvus savo simptomų stebėjimas – mano gerovės pagrindas.
- Stebėsiu ir fiksuosiu savo simptomus pagal su gydytoju sutartą grafiką.
- Atidžiai stebėsiu bet kokius simptomų pokyčius, į kuriuos turėčiau atkreipti savo gydytojo dėmesį.

### 3 Prašyti medicininės pagalbos, kai jos prireiks

- Įvertinsiu savo ŠN simptomų pokyčius, ir nustatysiu, kokių veiksmų turėčiau imtis. Jei nuspręsiu, kad man reikia medicininės pagalbos, iš karto jos kreipsiuosi, nes suprantu, kad greitai jos negavus mano sveikata gali pablogėti.
- Tada peržiūrėsiu savo sprendimą ir įvertinsiu, ar tinkamai pasirinkau. Toks įvertinimas padės man ateityje priimti geriausius įmanomus sprendimus.



## 4 Vartoti vaistus taip, kaip nurodė mano sveikatos priežiūros komanda

- Vaistus, kad jausčiausi kuo geriau, vartosiu taip, kaip nurodė mano sveikatos priežiūros komanda.
- Mano komanda ir aš dirbsime kartu, kad nustatytume labiausiai man tinkantį gydymo planą. Žinau, kad kai kurie vaistai gali turėti nemalonių šalutinių poveikių, tačiau jų nauda man yra didesnė nei patiriami nemalonumai. Jei man pasireikš šalutinis poveikis, kurį iškęsti itin sunku, nenutrauksiu vaistų vartojimo ir nesumažinsiu jų dozės pirmiau neaptaręs situacijos su savo gydytoju. Kartu nuspręsimė, ar pakeisti mano gydymo planą yra geriausias pasirinkimas.
- Informuosiu savo sveikatos priežiūros komanda apie bet kokius papildus ar alternatyvius vaistus, kuriuos pasirinksiu vartoti be man jau skirtų.

## 5 Laikytis sveikatos priežiūros specialistų patarimų

- Mano gydytojas ir kiti mano sveikatos priežiūros komandos nariai man teikia geriausius patarimus mano gerovei užtikrinti. Prisiimu atsakomybę už šių patarimų laikymąsi, dalyvavimą susitikimuose ir rekomenduojamų diagnostinių bei laboratorinių tyrimų atlikimą.

## 6 Užduoti klausimus, jei ko nors nesuprantu

- Kadangi prisiimu atsakomybę už savo sveikatą, turiu suprasti savo gydymo planą ir bet kokią kitą informaciją, kurią gaunu iš savo sveikatos priežiūros komandos. Jei kiltų bet kokių klausimų, klausiu.



# Literatūra

1. LR SAM Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Lietuvos gyventojų sveikata ir sveikatos priežiūros įstaigų veikla 2021. 2022;8:13.
2. LR SAM Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Lietuvos gyventojų sveikata ir sveikatos priežiūros įstaigų veikla 2021. 2022;8:72.
3. LR SAM Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Lietuvos gyventojų sveikata ir sveikatos priežiūros įstaigų veikla 2021. 2022;8:9.
4. World Heart Federation. 2020. Heart Failure and COVID-19 Infographic Fact Sheet. Pasiikiama: <https://world-heart-federation.org/resource/heart-failure-infographic-2/> [Atidaryta 2021-10-30].
5. Virani Sa, Bains M, Code J, et al. 2017. The need for heart failure advocacy in Canada. Can J Cardiol. 33(11): 1450-4.
6. Alpert Cm, Smith Ma, Hummel Sl, Hummel K. 2017. Symptom burden in heart failure: assessment, impact on outcomes, and management. Heart fail rev. 22(1): 25-39.
7. Abdulla I, Kay S, Mussap C, et al. 2006. Apical sparing in tako-tsubo cardiomyopathy. Intern Med J. 36: 414-18.
8. Medina de Chazal H, Del Buono MG, Keyser-Marcus L, et al. 2018. Stress cardiomyopathy diagnosis and treatment: JACC state-of-the-art review. J Am Coll Cardiol. 72: 1955-71.
9. Bahrami H, Bluemke DA, Kronmal R, et al. 2008. Novel metabolic risk factors for incident heart failure and their relationship with obesity: the MESA (Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis) study. J Am Coll Cardiol. 51: 1775-83.
10. Ohkuma T, Komorita Y, Peters SAE, Woodward M. 2019. Diabetes as a risk factor for heart failure in women and men: a systematic review and meta-analysis of 47 cohorts including 12 million individuals. Diabetologia. 62: 1550-60.

# Kas parengė šias gaires?

Šios gairės parengtos pagal Kanados „HeartLife“ fondo ŠN sergančiųjų gaires ([www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)), jas pritaikė Pasaulinis širdies aljansas „Global Heart Hub“, bendradarbiaudamas su ŠN sergančiais ir jų artimaisiais iš viso pasaulio.

## APIE „ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU SERGANČIŪJŲ ASOCIACIJA“

Širdies Nepakankamumu Sergančiųjų Asociacija yra nevyriausybinė, ne pelno sieianti, pacientų vadovaujama organizacija vienijanti daugiau nei 900 narių, sergančių širdies nepakankamumo liga. Asociacija yra Lietuvos Pacientų Organizacijų Atstovų Tarybos narė, ne vienerius metus aktyviai bendradarbiauja su šalies medikais, pacientų vardu kreipiasi į medikus bei Lietuvos ir ES sveikatos politikus. Organizacija yra Pasaulio Širdies Ligomis Sergančiųjų Aljanso – Global Heart Hub – narė, ir yra pripažinta viena pirmaujančių organizacijų Europoje, besistengiančių atkreipti visuomenės ir valdžios dėmesį į širdies nepakankamumo sergančiųjų problemas.

Asociacija skatina tarp institucinį dialogą siekiant adekvačios pacientų, sergančių širdies nepakankamumu, priežiūros ir mokymų, bei efektyvaus šiuolaikinio gydymo ir rengia pacientų ir medikų konferencijas.

Daugiau sužinokite svetainėje [www.sirdiesnepakankamumas.lt](http://www.sirdiesnepakankamumas.lt) arba susisiekite su mumis e.paštu [info@sirdiesnepakankamumas.lt](mailto:info@sirdiesnepakankamumas.lt)

## APIE „GLOBAL HEART HUB“

Global Heart Hub“ tai tarptautinis širdies ligomis sergančių pacientų organizacijų aljansas, įsteigtas tam, kad padėtų žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis arba tiems, kurie yra paveikti šių ligų.

Mūsų vizija – sukurti bendrą, informuotą ir galinčią veikti pacientų organizacijų ir pacientų šalininkų bendruomenę. Mūsų misija – sukurti pasaulinę širdies ir kraujagyslių ligų bendruomenę, kuri padėtų ir šviestų pacientus, slaugytojus bei sveikatos priežiūros paslaugų teikėjus, kad sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis būtų užtikrinti geriausi įmanomi rezultatai.

### Prisijunkite prie „Global Heart Hub“

Prie „Global Heart Hub“ kviečiamos prisijungti visos širdies ir kraujagyslių ligų pacientų grupės, organizacijos ir jų pacientų šalininkai. Širdies ligomis sergančių pacientų bendruomenei prisijungimas yra nemokamas ir atviras.

Daugiau sužinokite svetainėje [www.globalhearthub.org](http://www.globalhearthub.org) arba susisiekite su mumis e. paštu [info@globalhearthub.org](mailto:info@globalhearthub.org).

Šias gaires pasirašė:



„Global Heart Hub“  
Galway, Airija

Apsilankykite:

[www.globalhearthub.org](http://www.globalhearthub.org)

E. paštas: [info@globalhearthub.org](mailto:info@globalhearthub.org)

Tel: (+353) 91 544310

„Širdies Nepakankamumu Sergančiųjų  
Asociacija“

Apsilankykite:

[www.sirdiesnepakankamumas.lt](http://www.sirdiesnepakankamumas.lt)

E.paštas: [info@sirdiesnepakankamumas.lt](mailto:info@sirdiesnepakankamumas.lt)

Sekite mus socialiniuose tinkluose:

 /globalhearthub

 @globalhearthub

 Global Heart Hub

 @globalhearthub\_org

Sekite mus socialiniuose tinkluose:

 /sirdiesnepakankamumas

 @teguplaka

 Lithuanian Heart Failure Association

 @sirdiesnepakankamumas