

Những Vùng Suy Tim Giúp ích cho Việc Hướng dẫn Thực hiện Chăm sóc cho Quý vị

Cuộc sống của quý vị thay đổi khi bị suy tim, nhưng quý vị có thể quản lý bệnh này từng bước một. Quý vị còn mạnh mẽ hơn bệnh suy tim rất nhiều. Hãy sử dụng Kế hoạch Hành động này để giúp hướng dẫn thực hiện việc chăm sóc cho quý vị. Xem lại kế hoạch này với nhà cung cấp của quý vị ít nhất mỗi năm một lần.

1. Mỗi ngày, hãy kiểm tra xem quý vị đang ở vùng nào.

Quý vị có đang ở trong vùng XANH không?

Quý vị ở vùng này nếu quý vị gặp TẤT CẢ những vấn đề sau đây:

- Không sưng bàn chân, mắt cá chân, cẳng chân và bụng
- Quý vị có thể làm những việc thường làm
- Không thở dốc hoặc khó thở
- Quý vị ăn uống như bình thường
- Không tăng cân đột ngột
- Không đau ngực

Quý vị có đang ở trong vùng VÀNG không?

Quý vị cần giúp đỡ, nếu quý vị gặp CHỈ MỘT trong những vấn đề sau:

- Ho mới gặp hoặc tăng lên
- Tăng cân từ 2 pound trở lên trong 24 giờ (1 ngày) HOẶC
- Tăng cân từ 5 pound trở lên trong 1 tuần.
- Mới sưng mới ở mắt cá chân, chân hoặc dạ dày của quý vị
- Cần thêm gối để ngủ hoặc phải ngủ trên ghế
- Khó thở khi thực hiện các hoạt động bình thường
- Cảm thấy no nhanh hơn bình thường khi ăn
- Cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường

Quý vị có đang ở trong vùng ĐỎ không? Quý vị cần trợ giúp ngay lập tức nếu quý vị gặp BẤT KỶ vấn đề nào sau đây:

- Đau ngực hoặc tức ngực không thuyên giảm
- Lú lẫn hoặc khó suy nghĩ mạch lạc mới gặp hoặc trầm trọng hơn
- Khó thở nghiêm trọng ngay cả khi nghỉ ngơi
- Chóng mặt và khó đi lại, đứng dậy, ngã, ngất xỉu, bất tỉnh
- Mệt mỏi cực độ ngay cả khi không thực hiện bất kỳ hoạt động nào

2. Sau đó, dựa trên vùng của quý vị, hãy quyết định những điều cần phải làm.

Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng XANH:

- ✓ Tiếp tục dùng theo thuốc kê đơn
- ✓ Kiểm tra cân nặng của quý vị để biết lượng nước tích tụ đột ngột mỗi ngày
- ✓ Kiểm tra triệu chứng sưng ở bàn chân, mắt cá chân, cẳng chân và dạ dày của quý vị
- ✓ Hãy năng động và vận động hàng ngày nhiều nhất có thể
- ✓ Khi quý vị có sự lựa chọn, hãy chọn thực phẩm ít muối
- ✓ Gặp nhà cung cấp của quý vị ít nhất một lần một năm
- ✓ Tiêm vắc-xin ngừa cúm, viêm phổi và Covid-19
- ✓ Tránh sử dụng thuốc lá và tránh xa những người hút thuốc

Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng VÀNG:

- Đứng đợi quá 24 giờ để thực hiện các bước sau -
 - ✓ Gọi cho nhà cung cấp của quý vị trong giờ làm việc thông thường để xem liệu quý vị có cần thay đổi bất kỳ điều gì trong quá trình chăm sóc của mình hay không - hỏi xem quý vị có cần thay đổi lượng thuốc uống không
 - ✓ Hãy gọi cho đường dây Y tá Tư vấn do bên bảo hiểm sức khỏe của quý vị cung cấp nếu quý vị cần trợ giúp khi văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ của quý vị đóng cửa
 - ✓ Cảnh thận hơn với lượng muối quý vị ăn
 - ✓ Hạn chế lượng nước uống nếu quý vị bị sưng nhiều hơn bình thường

Nếu vậy, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức!

- ✓ **Hãy gọi số 9-1-1**