FUNDACJA UDARU MÓZGU

INFORMATOR DLA PACJENTÓW Z MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW

KIEDY SERCE NIE TRZYMA RYTMU

WTEDY MÓZG GUBI KROKI

Kampania społeczna STOP MIGOTANIU jest częścią światowej kampanii Sign Against Stroke, która ma na celu poprawić świadomość społeczną na temat wykrywalności i profilaktyki migotania przedsionków i chorób z nim związanych.

Wstęp 4

KILKA SŁÓW O MIGOTANIU PRZEDSIONKÓW (MP)

Co to jest migotanie przedsionków? 5
Czy migotanie przedsionków wygląda tak samo u wszystkich? 6
Jakie są możliwości leczenia 7

OBNIŻANIE RYZYKA UDARU

Dlaczego migotanie przedsionków 5-krotnie zwiększa ryzyko udaru mózgu. 8
Poznaj możliwości redukcji ryzyka 9
Kto potrzebuje leków by zmniejszyć ryzyko udaru mózgu?. 10
Jakie leki mogą obniżyć u mnie ryzyko udaru mózgu? 11
Co mogę zrobić aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu?. 12

PYTANIA KTÓRE POWINIENEŚ ZADAĆ SOBIE I LEKARZOWI

Jak żyć z migotaniem przedsionków? - Dobrze jest pytać cz.1 13
Jak żyć z migotaniem przedsionków? - Dobrze jest pytać cz.2 14
Tematy do omówienia z Twoim lekarzem cz. 1. 15
Tematy do omówienia z Twoim lekarzem cz. 2. 16

MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW - UZYSKAJ NAJLEPSZĄ POMOC

Aktywnie działaj na rzecz swojego leczenia cz. 1. 17
Aktywnie działaj na rzecz swojego leczenia cz. 2. 18
Jak dokumentować historię swojej choroby? 19
Jak być dobrym partnerem dla swojego lekarza cz. 1 20
Jak być dobrym partnerem dla swojego lekarza cz. 2 21

POMOC OD BLISKICH I RODZINY

Jak mogę wspierać bliską osobę, która cierpi na migotanie przedsionków. 22
Zrozumienie i radzenie sobie z efektami migotania przedsionków 23
Wspieranie i zachęcanie osoby z migotaniem przedsionków do zdrowego trybu życia cz. 1 24
Wspieranie i zachęcanie osoby z migotaniem przedsionków do zdrowego trybu życia cz. 2 25
Dowiedz się więcej o migotaniu przedsionków 26

W związku ze Światowym Dniem Udaru Mózgu przekazujemy niniejszą broszurę, wraz z dodatkowymi materiałami dotyczącymi leczenia i zapobiegania udarom mózgu wśród pacjentów z migotaniem przedsionków (dalej w skrócie – MP).

Migotanie przedsionków to nieprawidłowy rytm serca, który jest znaczącym czynnikiem ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Materiały mają za zadanie zachęcić pacjentów do większego zaangażowania w proces leczenia MP.

Materiały dostępne na stronie **www.stopmigotaniu.pl** to rezultat wieloletniej ogólnoświatowej inicjatywy pięciu organizacji pacjenckich i zawodowych, aby stworzyć jednolite materiały do użytku globalnego. Komitetowi przewodzi StopAfib.org z siedzibą w Teksasie, USA. Pozostałe współpracujące organizacje to: Arrythmia Alliance Argentina (Argentyna), Asian Pacific Society of Cardiology (Singapur), Associação Bate, Bate Coração (Portugalia) oraz Fundacja Udaru Mózgu.

Odnotowano ogromne obciążenia emocjonalne i socjoekonomiczne spowodowane wystąpieniem udaru mózgu związanym z migotaniem przedsionków, a przy tym wielu pacjentów nie zdaje sobie sprawy z tego, czym jest migotanie przedsionków, jak zwiększa ryzyko wystąpienia udaru oraz jak można temu zapobiegać. Grupa robocza odnotowała także, iż wielu pacjentów obawia się zadawania pytań lekarzom i współpracy w celu wdrożenia terapii na podstawie aktualnej wiedzy medycznej.

Migotanie przedsionków to najczęściej występująca arytmia serca, występująca u około 34 milionów osób na całym świecie. U osób cierpiących na MP ryzyko wystąpienia udaru mózgu jest pięciokrotnie większe, niż u osób zdrowych. Dodatkowo udary związane z MP częściej, niż u pozostałych pacjentów, kończą się zgonem.

KILKA SŁÓW O MIGOTANIU PRZEDSIONKÓW (MP)

1

CO TO JEST MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW?

Migotanie przedsionków (MP) jest rodzajem zaburzenia rytmu serca

- W trakcie migotania przedsionków serce nie bije regularnie i we właściwym rytmie. Może kołatać i nie kurczy się prawidłowo.
- Kiedy serce nie bije mocno i regularnie, może zmniejszać się ilość krwi wypompowywanej z serca.

To może powodować kolejne problemy wymagające leczenia, na przykład:

ZAKRZEPY KRWI LUB UDAR | PRZECIĄŻENIE SERCA | OBJAWY, KTÓRE NALEŻY LECZYĆ

ZAKRZEPY KRWI I UDAR MÓZGU

W jaki sposób MP prowadzi do zakrzepów krwi?

- Kiedy serce nie pompuje prawidłowo, zalega w nim krew, która może tworzyć zakrzepy.
- Zakrzepy mogą się odrywać i przedostawać wraz z wypompowywaną krwią aż do mózgu.
- W mózgu skrzeplina może utknąć w naczyniu krwionośnym i spowodować udar.

DZIAŁAJ!

ZAPYTAJ lekarza o ryzyko udaru w twoim przypadku.

PRZECIĄŻENIE SERCA

W jaki sposób MP prowadzi do niewydolności serca?

- Serce pracujące niemiarowo nie pompuje dostatecznej ilości krwi.
- Kiedy organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu, serce musi pracować bardziej intensywnie, aby wyrównać te braki. Po pewnym czasie może to prowadzić do niewydolności serca.
- Brak tlenu w mózgu może prowadzić do otępienia i innych problemów.

DZIAŁAJ!

PAMIĘTAJ, że MP stwarza zagrożenie dla twojego serca.

CZY MASZ OBJAWY MP

Zaznacz wszystkie opcje, które Cię dotyczą.

- ☐ Uczucie kołatania lub łomotania w sercu lub naczyniach krwionośnych
- ☐ Przyspieszone lub galopujące bicie serca
- ☐ Zmęczenie lub brak energii
- ☐ Duszność
- ☐ Zawroty głowy
- ☐ Trudności w ćwiczeniach fizycznych

DZIAŁAJ!

POWIEDZ lekarzowi o swoich objawach.

KILKA SŁÓW O MIGOTANIU PRZEDSIONKÓW (MP)

2

CZY MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW WYGLĄDA TAK SAMO U WSZYSTKICH

Jakie są poszczególne typy MP?

Rodzaj MP u danej osoby zależy od następujących czynników:

- Jak często występuje migotanie przedsionków
- Czy dana osoba uświadamia sobie objawy
- Czy występują dodatkowe choroby mające wpływ na ryzyko wystąpienia MP

MP OKRESOWE
inaczej napadowe

- MP pojawia się i ustępuje
- Serce samoistnie powraca do normalnego rytmu
- Może być potrzebna kontrola częstotliwości rytmu komór i ewentualnie leczenie kontrolujące rytm serca

MP CIĄGŁE
przetrwałe lub przetrwałe długotrwające

- MP jest przetrwałe, jeśli utrzymuje się dłużej niż 7 dni
- MP jest przetrwałe długotrwające, jeśli utrzymuje się dłużej niż rok
- Może być konieczne przywrócenie rytmu serca lub podawanie leków

MP UTRWALONE
czyli zaakceptowane

- MP obecne przez cały czas
- Podjęta decyzja, aby nie przywracać normalnego rytmu serca

MP BEZOBJAWOWE

- Niektóre osoby z MP nie odczuwają choroby ani jej objawów
- Można mieć MP i nie wiedzieć o tym

MP OBJAWOWE

- Wiele osób wyczuwa, kiedy ich serce znajduje się w stanie MP
- Objawy mogą obejmować:
  - przyspieszone lub nietypowe bicie serca
  - zmęczenie lub zawroty głowy

MP + INNE CHOROBY

- Choroby powiązane z MP, np. problemy z zastawkami serca, mogą wpływać na potrzeby w zakresie leczenia.
- Ryzyko mogą zwiększać inne choroby, np. choroby serca, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca, a także zaawansowany wiek.

KILKA SŁÓW O MIGOTANIU PRZEDSIONKÓW (MP)

3

JAKIE SĄ MOŻLIWOŚCI LECZENIA

MP leczy się na trzy sposoby:

LEKI | **ZABIEGI NIECHIRURGICZNE** | **ZABIEGI CHIRURGICZNE**

LEKI

- Leki kontrolujące częstotliwość rytmu komór
- Leki kontrolujące rytm serca
- Leki hamujące krzepnięcie krwi i zmniejszające ryzyko udaru

ZABIEGI NIECHIRURGICZNE

mogą obejmować:

- Kardiowersję - przywrócenie prawidłowego rytmu serca
- Ablację przezcewnikową
- Ablację węzła przedsionkowo-komorowego

ZABIEGI CHIRURGICZNE

mogą obejmować:

- Zabiegi na otwartym sercu lub minimalnie inwazyjne
- Zamknięcie uszka lewego przedsionka (metodą chirurgiczną lub niechirurgiczną)

KONTROLA CZĘSTOŚCI RYTMU SERCA

- Kontrola częstości rytmu pozwala zapobiec zbyt szybkiemu biciu serca
- Może również zapobiegać niebezpiecznym rodzajom uderzeń serca
- Nie powstrzymuje MP

KONTROLA RYTMU SERCA

- Kontrola częstotliwości rytmu komór pozwala utrzymać prawidłową strukturę uderzeń serca
- Powinna powstrzymywać MP

LEKI PRZECIWKRZEPLIWE

- Przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych zmniejsza ryzyko udaru
- Dostępne są antagoniści witaminy K oraz antykoagulanty nowej generacji
- Nie powstrzymuje MP

Obniżanie ryzyka **UDARU** 1

Dlaczego Migotanie Przedsionków

5-KROTNIE ZWIĘKSZA RYZYKO UDARU MÓZGU

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia MP i zapobiec udarowi mózgu?

DLACZEGO MP STWARZA RYZYKO WYSTĄPIENIA UDARU?

1 PROBLEMY Z KRĄŻENIEM → 2 ZAKRZEPY KRWI → 3 ZATORY

Bez silnych i regularnych skurczy serce nie jest w stanie wypompować odpowiedniej ilości krwi

Kiedy krew zalega w sercu, może się zlepiać i tworzyć zakrzep

Zakrzep może zostać wypompowany z serca i przeniesiony z krwią do mózgu. Takie zatory mogą powodować udar mózgu.

FAKTY DOTYCZĄCE UDARU MÓZGU SPOWODAWANEGO PRZEZ MP

1 NA 4 OSOBY

W wieku 40 lat ryzyko wystąpienia MP w ciągu twojego życia wynosi 1:4

15-20%

wszystkich udarów wiąże się z migotaniem przedsionków

U około **35%** osób z migotaniem przedsionków rozwija się udar mózgu

1.7 MILIONÓW

ludzi na świecie corocznie umiera lub staje się niepełnosprawnymi z powodu udaru mózgu w przebiegu MP, co wiąże się z ogromnym obciążeniem emocjonalnym i finansowym.

5 x

Ryzyko udaru mózgu jest 5-krotnie wyższe u osób z migotaniem przedsionków, niż u osób bez MP

Udar może dotknąć każdą osobę cierpiącą na MP, również ludzi młodych i dzieci, wskutek czego wiele osób, rodzin i społeczności musi radzić sobie z problemami i niepełnosprawnością

Obniżanie ryzyka **UDARU** 2

Poznaj możliwości

REDUKCJI RYZYKA

Jak mogę zredukować ryzyko i zapobiec przyszłemu udarowi mózgu?

PAMIĘTAJ! MOŻESZ MIEĆ WPŁYW!

MOŻESZ ZMIENIĆ SWOJE NAWYKI ZDROWOTNE → co pomoże: → **ZMNIEJSZYĆ RYZYKO WYNIKAJĄCE Z POWIĄZANYCH CHORÓB** → co pozwoli: → **OCENIĆ POTRZEBY PRZYJMOWANIA LEKÓW PRZECIWZAKRZEPOWYCH**

ZDROWA DIETA

ĆWICZENIA FIZYCZNE

RZUCENIE PALENIA

ZDROWY SEN

POMOGĄ CI OBNIŻYĆ RYZYKO WYSTĄPIENIA:

- Wysokiego ciśnienia krwi
- Cukrzycy
- Zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych

WSKAZANIA DO LECZENIA LUB ZAPOBIEGANIA

Wysokie ciśnienie krwi, zwiększa ryzyko udaru mozgu uszkadzając tętnice, które pękają lub się zatykają

Cukrzyca zwiększa ryzyko udaru poprzez osłabienienie naczyń krwionośnych

Blaszki miażdżycowe w tętnicach spowodowane wysokim poziomem cholesterolu prowadzą do zatorów zwiększających ryzyko wystąpienia udaru mózgu

Zakrzepy powodowane przez MP częściej zostają uwięzione w zwężonych i uszkodzonych tętnicach

ANTYKOAGULANTY ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO UDARU MÓZGU

JAK DZIAŁAJĄ?

Antykoagulanty powstrzymuje krew zalegającą w sercu przed tworzeniem zakrzepu

Kiedy nie ma zakrzepów ryzyko wystąpienia udaru ulega znacznemu obniżeniu

Zbyt wiele osób z MP nie przyjmuje ratujących życie leków. Większość wytycznych nt. leczenia MP zaleca stosowanie antagonistów witaminy K lub doustnych leków nowej generaji, aby obniżyć ryzyko udaru i ratować życie.

Obniżanie ryzyka UDARU

3

Kto potrzebuje leków

BY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO UDARU MÓZGU?

OSZACUJ SWOJE CZYNNIKI RYZYKA:

C	Zastoinowa niewydolność serca	Jeśli tak, dodaj: 1	☐	
H	Nadciśnienie tętnicze	Jeśli tak, dodaj: 1	☐	
A_2	Wiek równy lub powyżej 75 lat	Jeśli tak, dodaj: 2	☐	
D	Cukrzyca	Jeśli tak, dodaj: 1	☐	
S_2	Udar / Przemijający atak niedokrwienny lub incydent zakrzepowo-zatorowy	Jeśli tak, dodaj: 2	☐	
V	Choroba naczyniowa (zawał serca lub miażdżyca naczyń obwodowych (blaszka miażdżycowa w aorcie)	Jeśli tak, dodaj: 1	☐	
A	Wiek 65-74 lata	Jeśli tak, dodaj: 1	☐	
Sc	Płeć żeńska	Jeśli tak, dodaj: 1	☐	WYNIK: ☐

OBLICZ SUMĘ SWOICH PUNKTÓW. PORÓWNAJ Z REKOMENDACJAMI ZAWARTYMI W WYTYCZNYCH:

WYNIK = 0
Jesteś zagrożony w niewielkim stopniu, nie potrzebujesz leków przeciwzakrzepowych

WYNIK = 1
Możesz potrzebować leków przeciwzakrzepowych. Omów tę sprawę ze swoim lekarzem.

2 I WIĘCEJ
Podwyższone ryzyko - korzystne byłoby przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych

Obniżanie ryzyka **UDARU**

4

Jakie leki mogą obniżyć u mnie **RYZYKO UDARU MÓZGU?**

I co należy o nich wiedzieć?

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O LEKACH PRZECIWZAKRZEPOWYCH

Kiedy następuje migotanie przedsionków, ważną rzeczą jest zapobieganie tworzeniu zakrzepów poprzez krew pozostającą w sercu. Zakrzepy mogą prowadzić do udaru mózgu. Antykoagulanty zmniejszają ryzyko udaru niedokrwiennego mózgu poprzez zmniejszenie skłonności krwi do tworzenia zakrzepów.

od antagonistów witaminy K
można oczekiwać
60-70%
REDUKCJI RYZYKA

=

doustne leki nowej generacji zapewniają
REDUKCJĘ RYZYKA
taką samą jak warfaryna

Jakie względy medyczne i obawy wiążą się ze stosowaniem leków przeciwzakrzepowych?

- Obniżenie krzepliwości krwi może prowadzić do nasilonych krwawień,
- Niektóre krwawienia mogą stwarzać poważny problem, np. krwotoki w mózgu,
- Dla większości osób z MP ważniejsze może być zmniejszanie ryzyka udaru mózgu niż ryzyko krwawień,
- Niektóre produkty żywnościowe i leki mogą zmieniać skuteczność działania antagonistów witaminy K,
- Niektórych leków nie należy przyjmować razem z lekami przeciwzakrzepowymi.

W leczeniu MP do wyboru są dwa typy leków:

Antagoniści witaminy K

Doustne leki nowej generacji

Obniżanie ryzyka **UDARU**

5

Co mogę zrobić aby zmniejszyć ryzyko **WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU?**

Porozmawiaj ze swoim lekarzem i dowiedz się, który lek przeciwzakrzepowy jest najlepszy w twoim przypadku:

ANTAGONIŚCI WITAMINY K

- mogą powodować zmiany krwotoczne, zwiększać ryzyko krwawień
- wymagają częstej kontroli parametrów krwi w laboratorium lub w domu
- wymagają ścisłego przestrzegania diety
- są niedrogie
- pozostają w organizmie dłużej niż doustne leki nowej generacji

DOUSTNE LEKI NOWEJ GENERACJI

- również mogą powodować zmiany krwotoczne, zwiększać ryzyko krwawień
- nie wymagają zmiany diety ani badań kontrolnych krwi
- są drogie, jeśli nie są refundowane
- muszą być przyjmowane w ścisłych porach, ponieważ są wydalane z organizmu szybciej niż antagoniści witaminy K
- mogą powodować mniejsze zagrożenie krwotokiem mózgowym mózgu niż tradycyjni antagoniści witaminy K

Kto nie może przyjmować doustnych leków nowej generacji?

Osoby, u których MP jest związane z wadami zastawek serca lub po wszczepieniu sztucznych zastawek serca.

Oprócz sposobów zmniejszania ryzyka, poznaj również objawy udaru mózgu:

C — CIĘŻSZA NOGA LUB RĘKA

Z — ZABURZENIA WIDZENIA

A — ASYMETRIA TWARZY

S — SPOWOLNIONA MOWA

GDY ZAUWAŻYSZ TAKIE OBJAWY NIE LEKCEWAŻ ICH.

DZWOŃ 999 LUB 112!

PAMIĘTAJ LICZY SIĘ CZAS!

MP
PYTANIA KTÓRE POWINIENEŚ ZADAĆ

1

Jak żyć z migotaniem przedsionków?

DOBRZE JEST PYTAĆ!

4 powody, aby czuć się pewnie,
zadając pytania podczas wizyty lekarskiej:

1 LEPSZE REZULTATY LECZENIA

Zwiększ swoją szansę na zdrowe życie.

- Masz prawo rozumieć, na czym polega twoje leczenie
- Rozumiejąc istotę leczenia, będziesz ściślej przestrzegać zaleceń.
- Mając czytelny plan, masz większe szanse na realizację celów leczenia.
- Dobrze poinformowani pacjenci, którzy biorą udział w podejmowaniu decyzji, uzyskują lepsze rezultaty leczenia i często lepszą jakość życia.

pytania kontrolne

- Czy znasz cele swojego leczenia?
- Jeśli bierzesz leki - czy możesz objaśnić, dlaczego bierzesz każdy z nich?
- Czy wiesz, w jakich sytuacjach brać leki?

2 LEPSZA WSPÓŁPRACA

Współpracuj z lekarzem, aby osiągnąć lepszą jakość życia.

- Twój lekarz chce, abyś osiągnął jak najlepsze rezultaty leczenia i chciałby uniknąć ewentualnych błędów w opiece nad tobą.
- Większość lekarzy wie, że pacjenci rozumiejący, na czym polega ich choroba i jej leczenie, mają większe szanse na osiągnięcie celów leczenia.
- Dlatego zadawaj pytania - w interesie własnym i swojego lekarza

pytania kontrolne

- Czy czujesz się pewnie zadając pytania swojemu lekarzowi?
- Czy masz jakiś system gromadzenia swoich pytań i wątpliwości?

MP
PYTANIA KTÓRE POWINIENEŚ ZADAĆ

2

Jak żyć z migotaniem przedsionków?

DOBRZE JEST PYTAĆ!

3 WIĘKSZA PEWNOŚĆ SIEBIE

Bierz aktywny udział w wyjaśnianiu swoich problemów

- Kiedy uczestniczysz w podejmowaniu decyzji o własnym leczeniu, czujesz się lepiej, bo wiesz, że robisz coś, aby zachować zdrowie.
- Uzyskanie odpowiedzi na zadane pytania powstrzyma cię od późniejszego poddawania w wątpliwość zaleconego ci leczenia.
- Zadawanie pytań pomaga budować zaufanie między tobą a lekarzem. Masz okazję zobaczyć, jak lekarz traktuje twoje obawy i pytania

pytania kontrolne

- Czy rozumiesz, dlaczego masz przestrzegać określonego planu leczenia?
- Czy jesteś pewny, że wiesz, jak postępować ze swoją chorobą? Jeśli nie - jak możesz uzyskać większą wiedzę?

4 LEPSZE WYKORZYSTANIE CZASU

Planuj z góry i kontroluj swoją rolę podczas wizyt u lekarza.

- Od lekarzy oczekuje się, że przyjmą możliwie jak największą liczbę pacjentów.
- Kiedy planujesz z góry, możesz zdecydować, które pytania są dla ciebie najważniejsze i skoncentrować się właśnie na nich.
- Kiedy uzyskasz odpowiedzi na swoje najważniejsze pytania, będziesz mieć uczucie, że dokonałeś postępu.

pytania kontrolne

- Czy czujesz się ogólnie przygotowany do wizyty?
- Czy przygotowujesz się z wyprzedzeniem?

MP
PYTANIA KTÓRE POWINIENEŚ ZADAĆ

3

TEMATY DO OMÓWIENIA

z twoim lekarzem

Zrozumienie tych tematów pomoże Ci osiągnąć cele.

POZNAJ SWOJE CZYNNIKI RYZYKA

- W jaki sposób migotanie przedsionków zwiększa zagrożenia dla mojego zdrowia?
- Jaki wpływ na ryzyko związane z MP mają inne dotyczące mnie czynniki zdrowotne?
- Jakie jest ryzyko udaru mózgu w moim przypadku i co trzeba zrobić, aby je zmniejszyć?

POZNAJ SWOJE LEKI

- Jakie leki są dla mnie najbardziej odpowiednie?
- Czy któreś z leków mają łagodzić moje objawy?
- Czy któreś z nich mają obniżać ryzyko udaru mózgu?
- Czy przyjmowane leki wpłyną na inne rodzaje zagrożeń dla zdrowia?
- Co może się zdarzyć, jeśli nie przyjmę leków?

OPRACUJ PLAN SWOJEGO LECZENIA

- Jakie są cele leczenia i w jaki sposób aktualna terapia przyczynia się do ich osiągnięcia?
- W jaki sposób można poznać, że cele są osiągane?
- Jeśli ten plan nie zadziała – jaki jest plan alternatywny?
- Jakie jest prawdopodobieństwo, że będzie trzeba próbować czegoś innego?
- Czy istnieją inne opcje leczenia, które mogłyby być dla mnie odpowiednie?
- Czy mogę jakoś zmienić swój styl życia, aby wpłynąć na poprawę MP?

MP
PYTANIA KTÓRE POWINIENEŚ ZADAĆ

4

TEMATY DO OMÓWIENIA

z twoim lekarzem

USTAL ZASADY KONTAKTU Z LEKARZEM

- W jakich sytuacjach mam kontaktować się z Panem/Panią, a w jakich powinienem zgłosić się do oddziału pomocy doraźnej?
- Jak często muszę przychodzić na wizyty?
- Gdybym chciał poczytać więcej o moim leczeniu - czy poleca mi Pan/Pani jakieś konkretne strony internetowe albo publikacje, które mogłyby być pomocne?
- W jaki sposób mogę być pomocny podczas procesu leczenia?

POZNAJ ZLECONE CI ZABIEGI

- Czy jest jakaś oczywista, najlepsza opcja, czy też mamy szerszy wybór?
- Jaki jest główny powód wyboru tego zabiegu?
- Czy może pan/pani powiedzieć o swoim doświadczeniu w stosowaniu tej procedury?
- Czy mogę oczekiwać, że ten zabieg zahamuje migotanie przedsionków i wyeliminuje moje objawy?
- Jak długotrwałe powinny być efekty zabiegu?
- Czy dopuszczalne są jakieś istotne ustępstwa dotyczące zabiegu, o których powinienem wiedzieć?
- Co poleca mi pan/pani przeczytać, aby dowiedzieć się więcej o tym zabiegu?

MP UZYSKAJ NAJLEPSZĄ POMOC

1

Jak aktywnie działaj na rzecz

WŁASNEGO LECZENIA

Poznaj kroki, które pomogą zapewnić Ci najlepszą możliwą opiekę

DOBRE WIEŚCI

MOŻESZ PODJĄĆ WIELE KROKÓW
aby być najlepszym rzecznikiem samego siebie.

1. POZYTYWNE NASTAWIENIE

Prezentowanie swoich pytań i obaw może być trudne

MOŻESZ SOBIE MYŚLEĆ:

"Martwię się, że moje pytania wskazują, że jestem niedoinformowany"

"Nie nadaję się do tego, nie jestem lekarzem"

"Nie chcę zabierać czasu personelowi ani zawracać im głowy, bo wiem, że są zajęci"

Choć takie obawy są zrozumiałe, odrzuć je.

ZMIEŃ SWOJĄ POSTAWĘ:

"Zadawanie pytań - to dowód mojego zaangażowania"

"Jestem jedyną osobą, która może mówić o **MOICH** odczuciach"

"Byłoby gorzej, gdybym przemilczał swoje obawy, bo jeśli się nic z nimi nie zrobi, mogą wyniknąć gorsze problemy"

CO JEŚLI WCIĄŻ CZUJĘ SIĘ NIEPEWNIE?

To rzecz normalna, że osoba z chorobą serca czuje niepokój, dopóki problem nie zostanie rozwiązany. Lekarz musi zrozumieć, jak MP wpływa na ciebie, twoje życie i twoją rodzinę, dlatego dobrze jest otwarcie mówić o tym, jak się czujesz. Badania wskazują, że ścisłe współdziałanie pacjenta i lekarza może znacząco poprawić rezultaty leczenia.

MP UZYSKAJ NAJLEPSZĄ POMOC

2

Jak aktywnie działać na rzecz

WŁASNEGO LECZENIA

Poznaj kroki, które pomogą zapewnić Ci najlepszą możliwą opiekę

PRZYJMUJ OFEROWANĄ POMOC

Weź ze sobą kogoś, kto pomoże ci zanotować istotne szczegóły oraz wzmocni twoje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Rozważ możliwość zapytania, czy dana osoba zechciałaby być jednym z twoich opiekunów.

ROZMAWIAJ O PRZEPISANYCH LEKARSTWACH

Rozmowa na temat sposobu przyjmowania leków może pomóc ci zrozumieć i radzić sobie z działaniami niepożądanymi, a także uniknąć ewentualnych błędów. Zrozum, jak ważne jest przyjmowanie leków w sposób prawidłowy i w odpowiednim czasie.

MÓW OTWARCIE O SWOICH OBJAWACH I PROBLEMACH

Nawet jeśli wprawia cię to w zakłopotanie. Pomoże to lekarzowi zrozumieć, jaki wpływ twoja choroba może mieć na ciebie i na potrzebne ci zalecenia.

PYTAJ O NAJNOWSZE MOŻLIWOŚCI LECZENIA

Pytaj o nowsze opcje leczenia. Jeśli nie zapytasz, lekarz może nie brać pod uwagę wypróbowania nowych opcji, które mogłyby zaoferować ci lepszą jakość życia.

BIERZ CZYNNY UDZIAŁ W PROCESIE LECZENIA

Obecnie pacjent jest traktowany w opiece zdrowotnej podmiotowo – jak partner, a jego preferencje i decyzje są w pełni respektowane. Twoim PRAWEM i OBOWIĄZKIEM jest zadawanie pytań lekarzowi i uczestniczenie w podejmowaniu decyzji o leczeniu, w oparciu o najlepsze dostępne dowody naukowe.

WIEDZ, KIEDY ZASIĘGNĄĆ OPINII INNEGO LEKARZA

Jeśli kontakty z lekarzem nie dają ci poczucia partnerstwa i wspólnoty celów leczenia, może być konieczne znalezienie innego lekarza. Znajdź kogoś, kto pomoże ci osiągnąć twoje cele!

MP UZYSKAJ NAJLEPSZĄ POMOC

3

Jak dokumentować

SWOJĄ HISTORIĘ CHOROBY?

GROMADŹ DANE W SPOSÓB ŁATWO DOSTĘPNY

- Znajomość historii własnej choroby i przechowywanie dokładnych zapisów jest bardzo użyteczne dla opiekującego się tobą personelu medycznego
- Jeśli jesteś użytkownikiem smartfona, możesz skorzystać z aplikacji do przechowywania danych o zdrowiu, tak aby dane były zawsze łatwo dostępne.

DOKUMENTUJ HISTORIĘ CHOROBY, SWOJE OBJAWY I PROBLEMY

Przekazuj kluczowe informacje. Nie zapomnij o następujących danych:

- Konkretne obawy i powód wizyty.
- Objawy migotania przedsionków, np. przyspieszone, łomoczące lub nieregularne bicie serca.
- Znane ci problemy z sercem.
- Oznaki wcześniejszego udaru mózgu lub "udar ostrzegawczy" (TIA, zwany też przemijającym atakiem niedokrwiennym albo mini-udarem).
- Problemy z częstym krwawieniem lub zasinieniem, np. częste krwotoki z nosa, krwawiące dziąsła czy drobne rany, które krwawią dłużej niż należałoby oczekiwać.
- Problemy z poziomem cukru we krwi lub związane z cukrzycą.
- Problemy z cholesterolem.
- Problem z wysokim ciśnieniem krwi.
- Problemy z wykonywaniem ćwiczeń i aktywnością fizyczną.
- Palenie tytoniu i podejmowane próby rzucenia nałogu.
- Aktualnie przyjmowane leki, w tym leki nabywane bez recepty, suplementy i leki na receptę.

MP
UZYSKAJ NAJLEPSZĄ POMOC

4

Jak być dobrym partnerem

DLA SWOJEGO LEKARZA?

Współdziałaj z lekarzem. W leczeniu uczestniczą obie strony.

ZADANIA LEKARZA:

- Badać twoje problemy.
- Podejmować odpowiednie kroki, aby postawić precyzyjną diagnozę.
- Wziąć pod uwagę najnowsze osiągnięcia naukowe, które mogą dotyczyć twojej sytuacji.
- Zalecać najlepsze rozwiązania oparte na dowodach naukowych, twoim stylu życia i problemach.
- Pomagać ci w osiąganiu dobrej jakości życia.

TWOJE ZADANIA:

- Poinformować o swoich problemach, stylu życia i jakości życia.
- Zadać odpowiednie pytania i prosić o wyjaśnienie, jeśli czegoś nie rozumiesz.
- Brać udział w podejmowaniu decyzji o swoim leczeniu i wiedzieć, dlaczego właśnie takie decyzje zostały podjęte.
- Przestrzegać planu leczenia uzgodnionego z lekarzem.
- Uważać na ewentualne problemy.
- Brać aktywny udział w rozwiązywaniu problemów, aby zredukować ryzyko wystąpienia udaru mózgu i dodatkowych problemów kardiologicznych.

MP
UZYSKAJ NAJLEPSZĄ POMOC

5

Jak być dobrym partnerem

DLA SWOJEGO LEKARZA?

Współdziałaj z lekarzem. W leczeniu uczestniczą obie strony.

ĆWICZ DOBRĄ KOMUNIKACJĘ

- Pamiętaj, że otwarta komunikacja buduje zaufanie.
- Jeśli masz kłopot ze zrozumieniem wszystkich informacji przekazywanych przez lekarza, poproś go o mówienie wolniej albo zapytaj czy możesz nagrać jego wypowiedź.
- Naucz się, aby rozmawiając o swoich problemach najpierw mówić o faktach, a potem o emocjach.
- Uporządkuj pytania, które chcesz zadać podczas wizyty, zaczynając od najważniejszego.
- Zapytaj lekarza o źródła, z których możesz dowiedzieć się więcej o swojej chorobie i uzyskać odpowiedzi na inne pytania.

POMOC OD BLISKICH I RODZINY 1

Jak mogę wspierać bliską osobę, która cierpi

NA MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW

Twoja rola jest istotna dla udanego leczenia

- Bez względu na to, czy uczestniczysz w codziennym podejmowaniu decyzji, czy też możesz pomagać jedynie w określonym czasie, twoje wsparcie jest bardzo cenne. Rozpocznij od szybkiego zapoznania się z informacjami na temat MP.
- Ludzie, którzy otrzymują pomoc i wsparcie, częściej osiągają cele w leczeniu MP. Twój współudział i pomoc mogą mieć duże znaczenie w leczeniu.

Bliscy, mogą pomagać pacjentom w rozwijaniu nawyków w zakresie:

ZDROWEGO STYLU ŻYCIA | **WIZYT U LEKARZA** | **PLANÓW LECZENIA**

WSPIERAJ DOBRE NAWYKI

Nawet niewielkie zmiany mogą obniżać ryzyko

- Wsparcie społeczne pomaga przy zmianie diety, ćwiczeniach fizycznych, rzucaniu palenia, zdrowym śnie.
- Wyrażaj swoje wsparcie, gdy bliskiej osobie udaje się dokonać zmian na lepsze.
- Współuczestnicz i wspieraj w dokonywaniu zmian.

UCZESTNICZ

Dołącz i zmień również swoje nawyki

POMÓŻ SŁUCHAĆ I NOTUJ

Opis przebiegu leczenia może być przytłaczający

- Wspierająca rodzina lub przyjaciele oferują swoją pomoc jako "dodatkowa para oczu i uszu"
- Notuj kluczowe punkty dotyczące:
- **RYZYKA** i jak je trzeba obniżać
- **WYBORÓW**, jakich trzeba dokonywać
- **PROCEDUR**, jakich należy przestrzegać
- **TERMINÓW** wizyt kontrolnych

NOTUJ

Poproś lekarza by podyktował Ci główne punkty

POMÓŻ W ZAPISYWANIU WAŻNYCH SPRAW

Zachęcaj do zapisywania

- ☐ Leków i schematów ich przyjmowania
- ☐ Objawów
- ☐ Poziomu aktywności
- ☐ Postępów w realizacji celów
- ☐ Żywności i wyników INR (przy przyjmowaniu antagonistów witaminy K)
- ☐ Jakości snu

POMAGAJ

Wspieraj bo obserwacja postępów może poprawić wyniki leczenia

POMOC OD BLISKICH I RODZINY

2

Zrozumienie i radzenie sobie z efektami

MIGOTANIA PRZEDSIONKÓW

Migotanie przedsionków dotyka również członków rodziny i opiekunów

Członkowie rodziny i bliscy mogą zmniejszać obciążenie poprzez:

ZROZUMIENIE WYBORÓW

- Rozpoznanie migotania przedsionków może być przytłaczającym przeżyciem zarówno dla osoby bliskiej, jak i dla ciebie jako jej opiekuna. Wzajemnie wsparcie pomoże wam obojgu wypełnić luki w posiadanej wiedzy oraz osiągnąć cele leczenia.
- Udzielaj i przyjmuj wsparcie w miarę dowiadywania się o wyborach bliskiej osoby.
- Postaw na naukę. Pomóż w wyszukiwaniu informacji pozwalających lepiej zrozumieć MP.
Patrz: dodatkowe źródła na stronie www.stopmigotaniu.pl

OBNIŻENIE STRESU OSOBISTEGO

- Funkcja opiekuna może być męcząca. Unikaj poświęcania własnego zdrowia dla utrzymania zdrowia pacjenta. Przede wszystkim dbaj o siebie, a pomagaj w miarę swoich możliwości. Odżywiaj się prawidłowo, ćwicz i odpoczywaj, kiedy tego potrzebujesz.
- Sięgaj po wsparcie społeczne – ze strony przyjaciół, rodziny czy grupy wsparcia dla opiekunów.
- Znajdź czas na relaks i regenerację sił. Ważne jest, abyście oboje byli możliwie zdrowi, fizycznie i psychicznie, co pozwoli wam podejmować kolejne wyzwania.

POZNAJ OBJAWY UDARU MÓZGU

Osoby z MP są bardziej zagrożone udarem mózgu, dlatego ważna jest znajomość jego objawów, aby natychmiast uzyskać pomoc medyczną w przypadku podejrzenia udaru.

Jeśli obserwujesz okresowe roztargnienie lub dziwaczne zachowania, wspomnij o tym lekarzowi. Takie objawy mogą wiązać się z "udarem ostrzegawczym" czyli przemiającym atakiem niedokrwiennym (TIA).

C – CIĘŻSZA NOGA LUB RĘKA

Z – ZABURZENIA WIDZENIA

A – ASYMETRIA TWARZY

S – SPOWOLNIONA MOWA

GDY ZAUWAŻYSZ TAKIE OBJAWY NIE LEKCEWAŻ ICH. DZWOŃ 999 LUB 112!
PAMIĘTAJ LICZY SIĘ CZAS!

POMOC OD BLISKICH I RODZINY

3

Wspieranie i zachęcanie osoby z MP

DO ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

Opiekunowie i bliscy mogą pomóć w utrzymaniu pozytywnej postawy do życia

Twoje wsparcie na rzecz dobrego zdrowia może stanowić solidny fundament do pomyślnego leczenia MP

POPRZEZ NAWYKI OBNIŻAJĄCE RYZYKO

Naucz się uczestniczyć w takich czynnościach, jak kontrola parametrów krwi, pomiar tętna czy ciśnienia krwi, pomagając w dokumentowaniu danych dotyczących zdrowia bliskiej osoby.

Leki mogą odgrywać wyjątkowo ważne znaczenie w obniżaniu ryzyka i leczeniu migotania przedsionków. Wiele leków na MP należy przyjmować w stałych odstępach czasu, a opiekunowie mogą pomóc w przestrzeganiu tej procedury.

Opiekunowie odgrywają czasami decydującą rolę dbając o przedłużanie recept na leki.

POMOC OD BLISKICH I RODZINY

4

Wspieranie i zachęcanie osoby z MP

DO ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

Opiekunowie i bliscy mogą pomóć w utrzymaniu pozytywnej postawy do życia

OFERUJĄC SWOJE TOWARZYSTWO

Zapewnij wsparcie emocjonalne i zrozum, jak cenne może być uważne słuchanie.

Uczestnicz aktywnie w życiu towarzyskim.

Planuj wspólne wyjścia z przyjaciółmi i rodziną, aby podtrzymać pozytywne emocje i zmniejszyć poczucie izolacji i depresji, ale okaż zrozumienie, kiedy bliska osoba nie czuje się na siłach, aby wyjść.

OFERUJĄC SWOJE TOWARZYSTWO

Bądź towarzyszem do spacerów i znajduj sposoby, aby urozmaicać sposoby aktywności fizycznej.

Kupuj żywność i jedzcie wspólnie zdrowe posiłki.

Jeśli bliska osoba przyjmuje antagonistę witaminy K - pomóż odpowiednio zaplanować posiłki.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

GDZIE MOGĘ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ

O DOSTĘPNYCH MOŻLIWOŚCIACH LECZENIA

Zmniejsz ryzyko poprzez samodzielną edukację

Więcej informacji możesz znaleźć poniżej:

KARDIOFOLDER
www.kardiofolder.pl

SERCE DLA ARYTMII
www.sercedlaarytmii.pl

FUNDACJA UDARU MÓZGU
www.fum.info.pl

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA: WWW.STOPMIGOTANIU.PL

StopAfib.org · Arrhythmia Alliance Argentina · Associação Bate Bate Coração · Fundacja Udaru Mózgu · S·A·F·E Stroke Alliance For Europe

© Sign Against Stroke in Atrial Fibrillation Task Force

Sfinansowano z grantu edukacyjnego Bayer

FUNDACJA
UDARU
MÓZGU

WWW.STOPMIGOTANIU.PL