

03 listopada 2020

# SAMOOPIEKA W PRZEBIEGU NIEWYDOLNOŚCI SERCA

Samoopieka, to aktywny udział chorego i jego opiekunów w terapii. Jest ono procesem rozwijającym się dynamicznie w czasie oraz charakteryzującym się stopniowym zdobywaniem wiedzy i umiejętności praktycznych, przekształcaniem ich w codzienne nawyki

Fundamentem samoopieki jest przestrzeganie zaleceń oraz prowadzenie samokontroli. **Regularne przyjmowanie zalecanych dawek leków jest podstawą dobrego leczenia.** Przyjmuje się, że dopiero zażywanie około 90-95% przepisanych leków daje szansę na uzyskanie oczekiwanych korzyści. Nawet krótkie przerwy w podawaniu niektórych leków stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla życia, szczególnie zagrożenie nagłym zgonem. Nie może zabraknąć leków w czasie wyjazdu na wakacje, nie wolno robić przerwy w przyjmowaniu leków, aby oszczędzić wątrobę albo żołądek przez kilka dni ich nieprzyjmowania. Błędem jest samodzielne zmniejszanie ilości dawek przyjmowanych leków. Zbyt rzadkie podawanie leków krótkodziałających powoduje, że chory odnosi korzyści jedynie przez pewną część doby, a pozostaje niezabezpieczony przez pozostałe godziny. Przyjmowanie leków zbyt rzadko powoduje większe dobowe wahania parametrów, na które te leki wpływają. Leki hipotensyjne (przeciwnadciśnieniowe) mogą powodować spadki ciśnienia w okresie maksymalnego ich działania oraz wzrosty wartości w okresie, gdy działanie to zanika. Takie wahania sprzyjają zaprzestaniu przyjmowania leku i w konsekwencji pogorszeniu jakości życia. Bardzo niebezpieczne jest przyjmowanie nieprzepisanych leków o działaniu przeciwbólowym, przeciwgorączkowym, przeciwgrypowym, sprzedawanych w aptekach i sklepach bez recepty. Co piąte przyjęcie do szpitala z powodu zaostrzenia niewydolności serca jest spowodowane nieprawidłowym przyjmowaniem leków. Wartym jest sporządzanie dokładnej listy przyjmowanych leków (nazwa, dawka, częstotliwość) oraz odnotowywanie na tej liście leków niezapisanych przez lekarza, aby przy kolejnej wizycie nie zapomnieć o nich porozmawiać i dowiedzieć się o możliwości ich bezpiecznego stosowania.

## Piśmiennictwo:

1. Krakowiak P., Krzyżanowski D., Modlińska A.: Przewlekłe chory w domu. Fundacja Lubię Pomagać, Gdańsk 2011.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*