

Gáttatíf

Eftirlit með einkennum

Eftirfarandi atriði hjálpa þér að fylgjast með einkennum þínum. Mismunandi litir segja til um hvort þörf sé á frekara eftirliti eða viðbrögðum.

Daglegt eftirlit og sjálfsumönnun

- Taktu lyfin samkvæmt fyrir mælum læknis
- Mældu púlsinn daglega og mældu blóðþrýstinginn reglulega
- Fylgdu ráðleggingum um lífstílstengda þætti

Grænt - Öruggt svæði

Einkenni eru í lágmarki og púls í hvíld undir 100 slögum á mínútu

Viðbrögð:

Ekki er ástæða til breytinga, haltu áfram á sömu braut

Gult - Viðvörðunarsvæði

Þú finnur fyrir einhverju af eftirfarandi:

- Hjartsláttatruflunum sem eru þyngri eða oftari en venjulega
- Aukinni mæði
- Aukinni þreytu og ekki næg orka til að klára daglegar athafnir
- Nýlegum svima
- Óróleika eða tilfinningu um að eitthvað sé ekki eins og það á að vera
- Óþægindum vegna aukaverkana af lyfjum
- Viðvarandi versnun síðustu 12-24 klukkustundir

Viðbrögð:

- Hafðu samband við heilsugæslu eða læknavakt
- Athugaðu hvort þú sért að sinna sjálfsumönnun nægilega vel

Rautt - Neyðarástand

Við eftirfarandi einkenni þarftu að bregðast skjótt við:

- Yfiriði eða yfiriðstilfinningu
- Alvarlegri mæði og/eða örðugleikum við öndun
- Brjóstverk sem hverfur ekki við hvíld eða lyfjameðferð
- Erfitt er að hugsa skýrt
- Einkenni eru um slag eða heilablóðfall eins og fram kemur að neðan

Viðbrögð:

Farðu strax á bráðamóttöku eða hringdu í 112

SLAG - Þekktu einkennin

- Sjóntruflun og/eða skyntap
- Lömum útlíma
- Andlitslömum
- Erfiðleikar við tal eða tjáningu

HEILA-APPID í snjallsíma auðveldar þér að þekkja helstu einkenni áfallsins og bregðast skjótt við. Ekki hika við að ýta á rauða takkann 112 ef þú hefur þessi einkenni.

www.heilaheill.is

Daglegt eftirlit og sjálfsumönnun _____

Tegund gáttatífs

- Nýgreint
- Kemur í köstum sem standa skemur en eina viku
- Kemur í köstum sem standa lengur en eina viku
- Hefur staðið yfir í meira en eitt ár í einu
- Er langvinnt og hefur staðið yfir í meira en eitt ár

Markmið meðferðar

Hjartsláttur sé á bilinu _____

- Halda reglulegum takti
- Hægja á óreglulegum takti

Hjartsláttur/púls

- Teldu púlsinn daglega, fáðu kennslu ef þarf
- Ef púls er hraðari en _____ þarftu að bregðast við með því að: _____
- Fylgstu með einkennum gáttatífs

Blóðþrýstingur

- Æskilegur blóðþrýstingur hjá þér er _____
- Mældu blóðþrýsting reglulega _____ og fáðu kennslu ef þarf

Lyfin

- Taktu lyfin samkvæmt fyrirmælum læknis
- Hafðu samband við heilsugæslu ef þú telur þörf á að gera breytingar á lyfjameðferð

Lífstílstengdir áhættuþættir gáttatífs

- Hjartasjúkdómar
- Ofþyngd eða offita
- Kæfisvefn
- Sykursýki
- Áfengis- og/eða vímuefnanotkun
- Streita

Markmið og spurningar fyrir næsta viðtal
