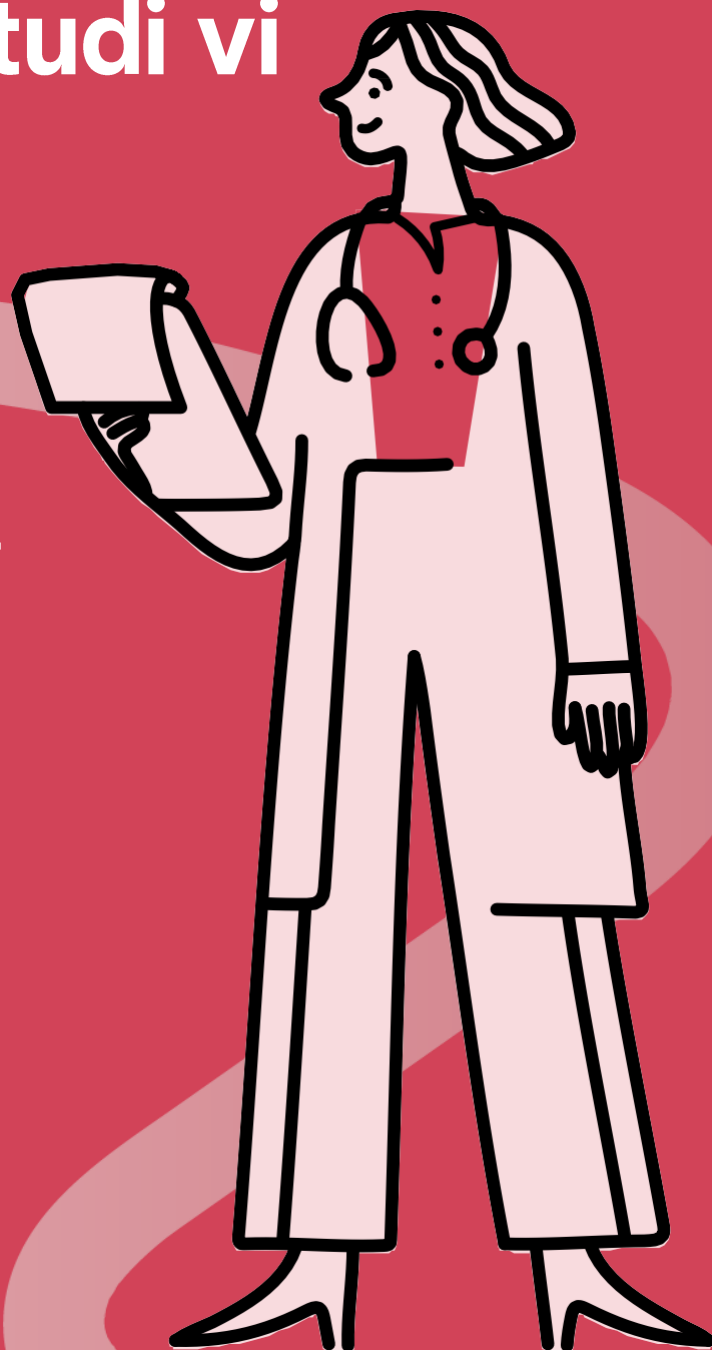


Srce pove več, če spregovorite tudi vi

Vodič za pogovor
z zdravnikom za
bolnike s srčnim
popuščanjem



Življenje s srčnim popuščanjem ni le zdravljenje bolezni. Vsak dan morate biti pozorni na znake svoje bolezni, prilagajati vsakodnevne navade in nenehno spremljati svoje počutje. Tudi če ste našli svoj način življenja z boleznijo, je lahko pretežko, kadar vse to nosite sami. Če odkrito poveste, kako se počutite, imate svoje zdravje bolj v svojih rokah.

Ta vodnik vam pomaga urediti misli, doseči, da bodo vaše skrbi slišane, in spremeniti pogovore z zdravnikom v pravo sodelovanje, kjer vaše izkušnje sooblikujejo zdravljenje.

Prav je, da odkrito poveste, kako se počutite, kaj se je spremenilo in kakšno pomoč potrebujete. Zaslužite si, da vas poslušajo. Kadar nekaj ni v redu, to povejte na glas.

Letošnji svetovni dan srca naj bo opomnik prav za vas.

KAZALO

Se prepoznate v teh trenutkih?	03
Priprava na pogovor z zdravnikom	04
Pogovor z bližnjimi	05
Med pogovorom z zdravnikom	06
Kaj sledi	07
Povejte, kaj je za vas pomembno	08
Viri	08

SE PREPOZNATE V TEH TRENUTKIH?



Včasih nam zgodba nekoga drugega, ki živi s srčnim popuščanjem, pomaga opaziti spremembe pri nas samih.

Vsak to doživlja po svoje, a mnogi pravijo, da so sčasoma opazili majhne spremembe in se jim neopazno prilagodili.¹ Spraševali so se, ali je zaradi teh težav sploh vredno iti k zdravniku.

Ko boste brali naslednje zgodbe, se za trenutek ustavite ob svoji izkušnji. Ni treba, da se prepoznate v vsaki zgodbi. Včasih je dovolj že ena majhna podobnost, da začnete pomemben pogovor.



“ Delala sem od doma, ko me je nenadoma stisnilo v prsih. Ponoči sem pristala na urgenci. Povedali so mi, da imam najbrž atrijsko fibrilacijo. Dodatne kardiološke preiskave so pokazale, da imam srčno popuščanje. ”

Kirsten, bolnica s srčnim popuščanjem, ZDA

“ Opazila sem vse večjo utrujenost, predvsem v nogah. Ko so mi otekli še gležnji, sem vedela, da gre za srce. ”

Mary, bolnica z amiloidozo srca, Združeno kraljestvo



“ Najbolj očitno je bilo na družinskem dopustu, ko smo se odpravili v hribe. Takrat smo videli, da je nekaj resno narobe. Po nekaj sto metrih je bila mama, ki je bila vedno zelo v formi, tako zadihana, da ni mogla več naprej. ”

Ariane, hči bolnice s transtiretinsko amiloidno kardiomiopatijo (ATTR-CM), Nemčija



PRIPRAVA NA POGOVOR Z ZDRAVNIKOM



Pri pripravi na obisk zdravnika ne gre za to, da bi imeli vse odgovore.

Gre za to, da si vzamete nekaj minut in premislite, kaj se je spremenilo, kako to vpliva na vaš vsakdan in kaj želite, da zdravnik ve.

Znaki srčnega popuščanja so lahko podobni znakom staranja in jih hitro pripišemo letom.² Če premislite, kako so se sčasoma spreminjali, jih boste lažje opisali.

Pred obiskom pri zdravniku si vzemite trenutek in premislite:

- Kdaj ste prvič opazili, da je nekaj drugače?
- So težave sčasoma postale bolj opazne?
- Ali kaj poslabša ali olajša vaše težave?

KAKO ZAČETI POGOVOR

Pomislite, kako težave vplivajo na vaš vsakdan.

Včasih je lažje povedati, kaj se je spremenilo v vsakdanjem življenju, kot opisati sam simptom. Tudi majhne spremembe so lahko pomembne in zdravniku pomagajo bolje razumeti, kaj doživljate.³

Spodnje znake uporabite kot preprost seznam za pripravo na pogovor z zdravnikom. Da jih ne pozabite, jih lahko zapišete na listek, ki ga vzamete s sabo.

- ☒ **Zadihanost pri hoji ali vzpenjanju po stopnicah.**
- ☐ **Pogosteje kot prej se morate ustaviti in odpočiti.**
- ☐ **Otekanje stopal, gležnjev ali nog.**
- ☐ **Ko ležite povsem na ravnem, vam je neprijetno, zato si med spanjem pomagata z dodatnimi blazinami.**
- ☐ **Težje sledite aktivnostim družine, prijateljev ali svojim hobijem.**
- ☐ **Spremenili ste navade, ker so vsakdanja opravila postala težja.**

Ti primeri zdravniku pomagajo razumeti, kako težave vplivajo na vaš vsakdan.



STE VEDELI?

Včasih srčno popuščanje povzroča druga bolezen.⁴ Ena od njih je transtiretinska amiloidna kardiomiopatija (ATTR-CM), napredujoča in pogosto spregledana bolezen.⁵

Težave, kot so zadihanost, utrujenost, otekanje nog ali gležnjev (edemi), razbijanje srca in vrtočlavlava, so podobne drugim oblikam srčnega popuščanja, zato je ATTR-CM težko prepoznati.^{6,7,8}

Če se težave spreminjajo, slabšajo ali vas skrbi glede diagnoze, se pogovorite z zdravstvenim osebjem. Morda obstaja osnovni vzrok za vaše srčno popuščanje. Tako vprašanje lahko pripomore k ustreznejši obravnavi in oskrbi.⁹

POGOVOR Z BLIŽNJI MI



Srčno popuščanje ne vpliva samo na telo. Vpliva tudi na kakovost življenja, počutje, odnose in na to, kaj zmorete postoriti čez dan.¹⁰ Če poveste, kaj vam povzroča težave, boste bližnjim pomagali, da vas bodo lažje podprli pri zdravljenju.

Vsak ima svoje bližnje. To je lahko:



**partner ali
zakonec**



družinski član



**dober
prijatelj**



**nekdo, ki mu
zaupate**

KAKO ZAČETI POGOVOR

ZAČNITE S TEM, KAR STE OPAZILI:

“ Želim ti povedati, da zadnje čase opazam nekaj sprememb pri svojem zdravju. ”

ODKRITO POVEJTE, KAKO SE POČUTITE:

“ Bolj sem utrujen(a) in zadihan(a) kot običajno, nekatere vsakdanje stvari mi gredo težje od rok. ”

PRIZNAJTE, DA O TEM TEŽKO GOVORITE:

“ Težko govorim o tem, ker nočem biti v breme, a mislim, da je prav, da veš, kaj se dogaja. ”

POVEJTE, KAKŠNA POMOČ BI VAM KORISTILA:

“ Ne potrebujem nobene usluge. Veliko mi pomeni že, da me poslušáš in se kdaj oglasiš. ”

PROSITE ZA SPREMSTVO K ZDRAVNIKU:

“ Nekateri dnevi so vse težji. Bi šel (šla) z menoj na naslednji pregled? ”



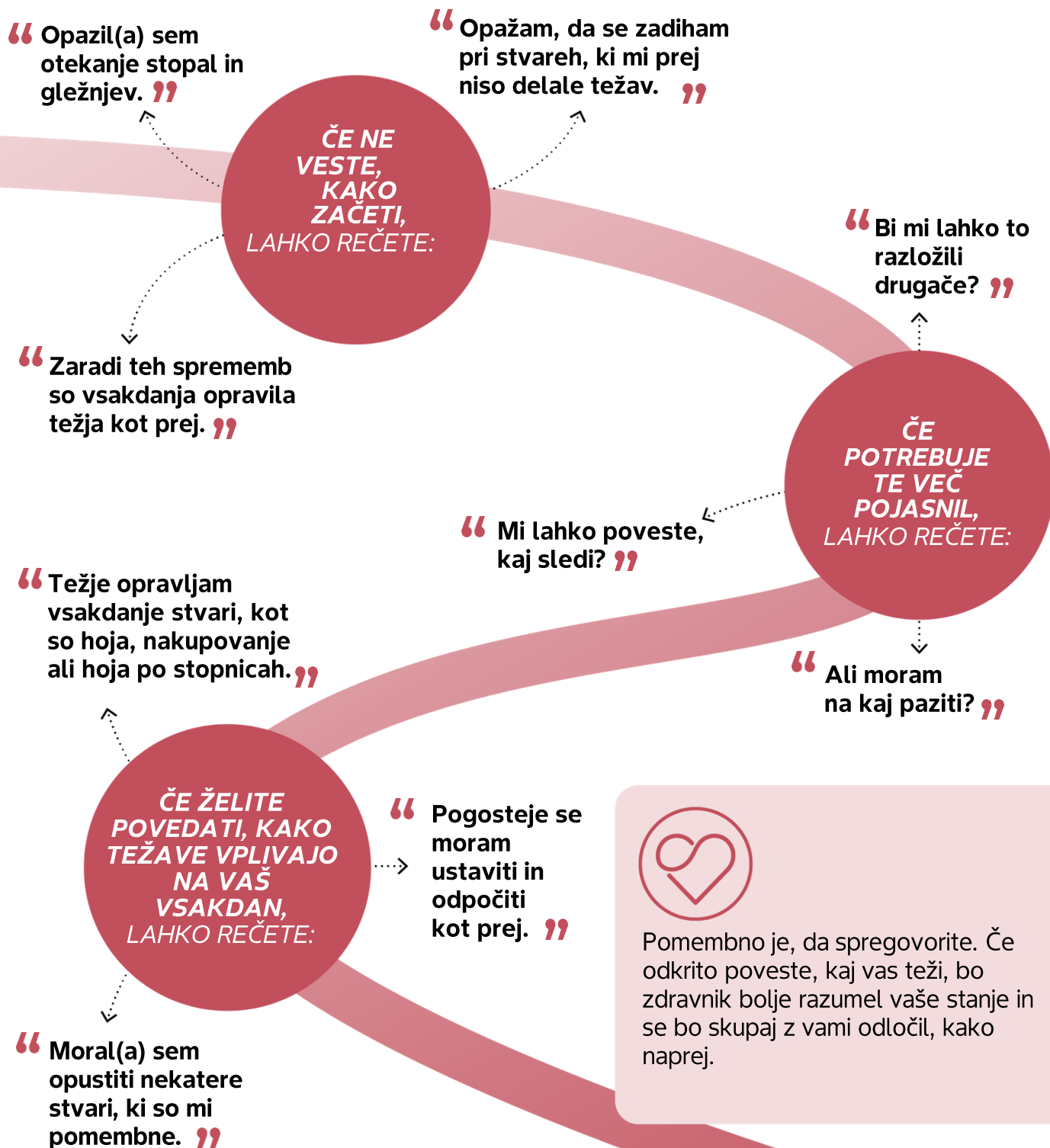
Prositi za pomoč ni preveč. Ljudje, ki vam želijo dobro, vam bodo radi pomagali. Le vedeti morajo, kako.

MED POGOVOROM Z ZDRAVNIKOM



Nihče ne pozna vašega telesa bolje kot vi. Vaša izkušnja je pomemben del razumevanja zdravja vašega srca. Zgodnje prepoznavanje poslabšanja je ključen del skrbi zase in lahko prepreči marsikateri obisk bolnišnice.¹¹

Ni treba, da vse razložite popolno. Najpomembneje je, da odkrito poveste, kako je.



Obisk pri zdravniku je en korak k razumevanju zdravja vašega srca.

Preden odidete, se prepričajte, da veste, kaj sledi in koga lahko pokličete, če imate vprašanja ali opazite spremembe.

PREDEN ODIDETE IZ ORDINACIJE

Prepričajte se, da veste:

- Kaj po mnenju zdravnika povzroča vaše težave.
- Ali potrebujete dodatne preiskave.
- Za katera zdravila ali terapije ste se dogovorili.
- Kaj sledi.
- Kdaj imate naslednji pregled.



KO PRIDETE DOMOV

Vzemite si nekaj minut in premislite o obisku.

Vprašajte se:

- Ali razumem, kaj so mi povedali?
- Sem o tem povedal(a) nekomu, ki mu zaupam?
- Ali vem, kdaj naj pokličem zdravstveno osebje, če se težave poslabšajo ali me kaj skrbi?

Če se težave poslabšajo, so pogostejše ali začnejo drugače vplivati na vaš vsakdan, ne čakajte na naslednji pregled – poiščite zdravniško pomoč.

POVEJTE, KAJ JE ZA VAS POMEMBNO



Ob srčnem popuščanju se včasih zdi, da nosite breme, ki ga drugi ne vidijo. Ni treba, da ga nosite sami. Vsaka težava, ki jo opazite, vsako vprašanje in vsak pogovor z zdravstvenim osebjem pomagajo ustvariti jasnejšo sliko o zdravju vašega srca.

Na glas povejte, kaj se je spremenilo, vprašajte, kar vas zanima, in poiščite pomoč, ki jo potrebujete.

Zapomnite si:



Vaše **težave** so pomembne.



Vaša **vprašanja** so pomembna.



Vaše **izkušnje** so pomembne.



Na glas **povejte**, kaj je za vas pomembno.

Ko gre za zdravje srca, pogovor o tem ne sme biti breme. To je ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko storite.



VIRI

1. Taylor CJ, et al. From breathless to failure: symptom onset and diagnostic meaning in patients with heart failure—a qualitative study. *BMJ open*. 2017 Mar;7(3):e013648.
2. Harvard Health. 5 warning signs and symptoms of early heart failure. 2026. Available at: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/5-warning-signs-of-early-heart-failure>. Last accessed: August 2026.
3. Santos GC, et al. Symptom perception in heart failure: a scoping review on definition, factors and instruments. *European Journal of Cardiovascular Nursing*. 2020 Feb;19(2):100-17.
4. American Heart Association. Risks for and Causes of Heart Failure. 2025. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/causes-and-risks-for-heart-failure>. Last accessed: August 2026.
5. Lauppe RE, et al. Nationwide prevalence and characteristics of transthyretin amyloid cardiomyopathy in Sweden. *Open Heart*. 2021 Oct 13;8(2):e001755.
6. Brito D, et al. World heart federation consensus on transthyretin amyloidosis cardiomyopathy (ATTR-CM). *Global heart*. 2023 Oct 26;18(1):59.
7. Maurer MS, et al. Expert consensus recommendations for the suspicion and diagnosis of transthyretin cardiac amyloidosis. *Circulation: Heart Failure*. 2019 Sep;12(9):e006075.
8. Gertz M, et al. Avoiding misdiagnosis: expert consensus recommendations for the suspicion and diagnosis of transthyretin amyloidosis for the general practitioner. *BMC family practice*. 2020 Sep 23;21(1):198.
9. Heidenreich PA, et al. 2022 AHA/ACC/HFSA guideline for the management of heart failure: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*. 2022 May 3;145(18):e895-1032.
10. British Heart Foundation. Living with heart failure (HF). 2025. Available at: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/practical-support/living-with-heart-failure>. Last accessed: August 2026.
11. Jaarsma T, et al. Self-care of heart failure patients: practical management recommendations from the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. *European Journal of Heart Failure*. 2021;23(1):157-174.

COR-BEY-SI-0008-1-09-2026

Vsebinsko podpira Bayer.

Vodič za pogovor z zdravnikom za bolnike s srčnim popuščanjem