

Falliment kroniku tal-qalb Chronic Heart Failure

X'inhu l-falliment kroniku tal-qalb?

Il-falliment kroniku tal-qalb hi kondizzjoni li tibqa' miegħek meta l-muskolu tal-qalb isir debboli u ma jkunx jista' jippompja tajjeb daqs meta kien normali. Għalkemm din tista' tikkawża l-mewt, int tista' tikkontrolla s-sintomi, tevita viżiti bla bżonn fl-isptar u tgħix hajja itwal u aktar b'saħħitha billi tikkontrolla l-kondizzjoni tiegħek u taħdem flimkien mat-tim tiegħek tal-kura tas-saħħa.

Sintomi tal-falliment kroniku tal-qalb

Sintomi komuni tal-falliment kroniku tal-qalb jinkludu qtugħ ta' nifs, għejja, zieda fil-piż, nefha fl-għekiesi u jew fiż-żaqq. Hu importanti li titkellem mat-tabib tiegħek jew man-ners tiegħek tal-falliment tal-qalb dwar kwalunkwe sintomi godda jew li qed jiggravaw.

Kif timmaniġġja l-falliment kroniku tal-qalb

It- tlett affarijiet prinċipali li tista' tagħmel huma:

1. **Hu l-mediċini tiegħek hekk kif ordnalek it-tabib.** Int għandek mnejn tingħata numru ta' mediċini bir-riċetta tat-tabib. Jekk tħoss li l-mediċini tiegħek mhux qed jaħdmu jew qed jikkawżaw xi problemi, jew jekk għandek xi mistoqsijiet, kellem lit-tabib tiegħek, lin-ners tiegħek tal-falliment tal-qalb jew lill-ispizjar tiegħek.
2. **Għasses u kkontrolla l-bilanċ tiegħek tal-fluwidi.** Dan jinkludi rutina ta' kuljum fejn trid tintiżen, tikkontrolla kemm tieħu fluwidi, tillimita l-ammont ta' melħ u tieħu l-mediċini (djuretici) hekk kif ordnalek it-tabib.
3. **Agħmel tibdil fil-mod ta' kif tgħix fuq tul twil ta' żmien.** Hu importanti li tkun ħieles mit-tipjip, tillimita x-xorb kaffinat u l-alkoħol, tgawdi ikel tajjeb, tkun fiżikament attiv u li tara li jkollok u żżomm piż tal-ġisem li hu tajjeb għall-saħħtek.

Int għandek mnejn tkun tista' wkoll tattendi programm speċjalizzat li ser jgħinek timmaniġġja l-kundizzjoni tiegħek u tevita li tqatta' żmien fl-isptar fil-ġejjieni.

Meta jkollok tqatta' ħajtek tbatu bil-falliment kroniku tal-qalb, dan jista' jinvolti sfida, u hi ħaġa normali li xi kultant tħossok inkwetat, qalbek sewda, jew imdejjaq. Imma, jekk tħossok imdejjaq jew miżeru kważi l-ħin kollu int għandek tkellem lit-tabib tiegħek, għax id-dipressjoni hi kondizzjoni li tista' tkun ikkurata u li tolqot ħafna nies li jbatu minn falliment kroniku tal-qalb.

Aqleb din il-paġna għall-action plans tiegħek li jagħtuk parir dwar ir-rutina tiegħek ta' kuljum u meta għandek tmur tara tabib.

Il-fuljett tal-Heart Foundation li jismu Living well with chronic heart failure' jispjega x'inhu l-falliment kroniku tal-qalb u l-immaniġġjar tiegħu b'aktar dettal. Joffri pariri prattiċi dwar l-ikkontrollar tas-sintomi u l-immaniġġjar tal-bilanċ tal-fluwidi, u jwieġeb xi mistoqsijiet li n-nies li jbatu minn falliment kroniku tal-qalb spiss jagħmlu. Ser jgħinek tifhem aħjar il-kondizzjoni tiegħek u l-kura tagħha, u jista' jiggwidak fid-diskussjonijiet tiegħek mat-tim tiegħek tal-kura tas-saħħa. Biex tikseb kopja ta' dan il-ktejjeb, ċempel lil Heart Foundation fuq 1300 36 27 87.

'Action Plan' tal-falliment kroniku tal-qalb

Nota: Hu importanti li tfassal pjan individwali ta' azzjoni mat-tim tal-kura tas-saħħa tiegħek li jqies il-gravità tal-falliment tal-qalb tiegħek, kwalunkwe problema oħra tas-saħħab li int għandek mnejn tbatì minnha, u l-preferenzi tiegħek tal-kura tas-saħħa.

Kuljum:

- Intiżen u zomm rekord tal-piż tiegħek.
- Illimita l-ammont ta' fluwidu u melħ li tieħu skond ma jgħidlek it-tabib tiegħek.
- Hu l-medicini tiegħek kif ordnatek it-tabib.
- Żomm ruħek fizikament attiv.
- Tinsieq titlob l-għajnuna medika meta jkun hemm bżonn (ara hawn taħt).

Ċempel lit-tabib tiegħek jew lin-ners tiegħek tal-falliment tal-qalb malajr kemm jista' jkun jekk:

- iżżid jew titlef aktar minn 2 kilogrammi fuq perijodu ta' jumejn.
- jekk tħoss li l-qtugħ tan-nifs tiegħek mar għall-agħar meta tagħmel attivitajiet normali.
- qalbek qed tħabbat b'heffa kbira.
- tħossok sturdut ħafna jew tintilef minn sensik.
- l-angina tiegħek qed tiggrava.
- hemm żjieda fin-nefha fl-għekiesi tiegħek, rigljejk jew f'żaqkek.
- qed tisgħol ħafna – speċjalment bil-lejl.
- tħossok ġeneralment aktar għajjen jew aktar qalbek sewda mis-soltu.

Meta taqbdok l-angina:

- leqaf minnufih u strieħ.
- Jekk is-serħan biss ma jirriżultax f'serħan malajr jew b'mod effettiv, hu doża tal-medicina tiegħek ta' l-angina.
- Jekk l-angina ma tbattix fi żmien 5 minuti, hu doża oħra tal-medicina tiegħek ta' l-angina.
- Jekk l-angina ma tgħaddix għal kollox fi żmien 10 minuti minn meta bdiet wara li tkun straħt u ħadt il-medicina **JEW** hi severa **JEW** marret malajr għall-agħar, **din hi emergenza. Għajjat għall- għajjut malajr. Ċempel tlett żerojiet (000)* u staqsi għall-ambulanza.** Taqtax. Stenna sakemm tingħata l-parir mingħand l-operatur 000.

* Jekk meta ċempel 000 minn fuq il-mobajl tiegħek, ma taqbadx, ipprova 112.

Ċempel tlett żerojiet (000)* u staqsi għall-ambulanza jekk:

- tħoss għall-għarrieda qtugħ sever tan-nifs • qed jaqbdok "blackouts" (tintilef minn sensik) ġodda
- * Jekk meta ċempel 000 minn fuq il-mobajl tiegħek, ma taqbadx, ipprova 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.
© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-MLT

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

