

## **SYDÄMEN VAJAATOIMINTA- RYHMÄOHJAUS**

Keskiviikkona 1.9.2021 klo 12:00-13:30

Keskiviikkona 6.10.2021 klo 12:00-13:30

Keskiviikkona 3.11.2021 klo 12:00-13:30

Keskiviikkona 1.12.2021 klo 12:00-13:30

Sydämen vajaatoiminnan hoitoon kuuluu tiivis oman voinnin seuranta. Säännöllinen oman voinnin ja oireiden seuranta auttaa havaitsemaan sairaudessa ja voinnissa tapahtuvia muutoksia riittävän ajoissa ja ehkäisee sairauden tilan huononemista ja vähentää sairaalahoidon tarvetta. Tyksin Sydänkeskus tarjoaa vajaatoimintaa sairastaville potilaille ryhmäohjausta. Ohjauksesta vastaavat sairaanhoitaja ja farmaseutti.

### Ohjauksen sisältö:

- Sydämen vajaatoiminta sairautena ja sen oireet
- Ravitsemus: nestearviointi, vähäsuolaisuus, sydänystävällinen ruoka
- Kotona pärjääminen, liikunta, seksuaalisuus, masennus
- Lääkehoito
- Milloin huolestua oireista ja mihin ottaa yhteyttä
- Luotettavat tiedonlähteet

Mukaan ryhmäohjaukseen voit ottaa yhden läheisen. Osallistuminen ohjaukseen on maksutonta.

Ilmoittaudu mukaan kertomalla se vuodeosaston hoitajalle tai soittamalla Sydänpoliklinikalle puh. 02 313 2024 arkisin klo 8-13.00.

Noudatamme koronaepidemian aikaisia rajoituksia kokoontumisten suhteen.