# ELEMENTY PORADY EDUKACYJNEJ I SCHEMAT WIZYTY W NIEWYDOLNOŚCI SERCA

POLSKIE TOWARZYSTWO MEDYCYNY RODZINNEJ

Porada edukacyjna w opiece koordynowanej POZ to świadczenie udzielane pacjentowi przez lekarza lub pielęgniarkę ukierunkowane na przekazanie praktycznej wiedzy dotyczącej chorób przewlekłych, leczenia i modyfikacji stylu życia. Stanowi element **Indywidualnego Plan Opieki Medycznej (IPOM)** i ma wspierać pacjenta w lepszym zrozumieniu zaleceń, samokontroli oraz podejmowaniu decyzji prozdrowotnych. Pacjent może skorzystać do **9 porad edukacyjnych i konsultacji dietetycznych rocznie**, z możliwością indywidualnego dostosowania ich liczby do potrzeb zdrowotnych.

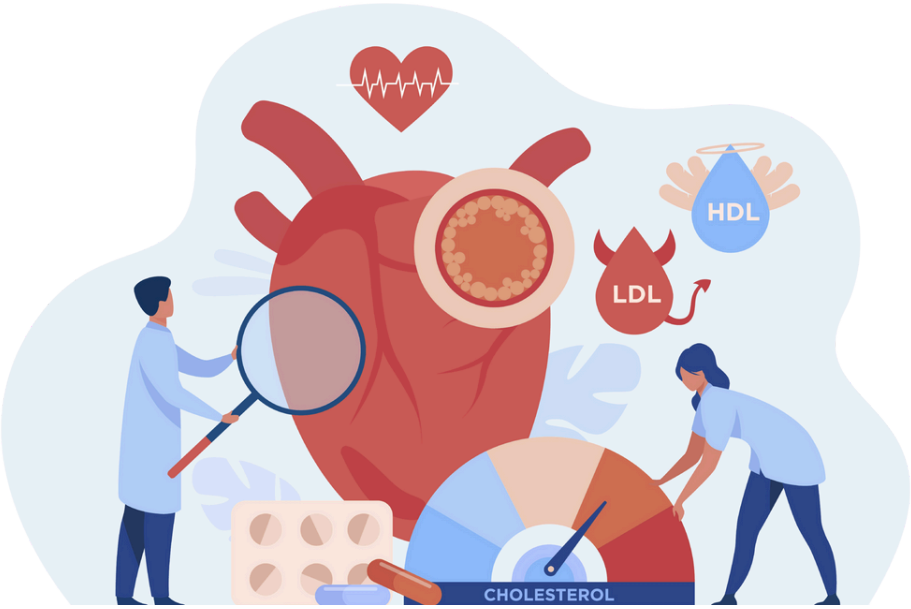
## Z czego składa się porada edukacyjna?

**a. Diagnoza potrzeb edukacyjnych pacjenta**
- ocena wiedzy o chorobie, stylu życia, nawyków i możliwości pacjenta,
- określenie motywacji, gotowości do zmiany i barier w leczeniu.

**b. Planowanie indywidualnego programu edukacyjnego**
- ustalenie celów edukacyjnych (ogólnych i szczegółowych),
- wybór metod edukacji (indywidualna, grupowa, zdalna),
- zaplanowanie harmonogramu i doboru materiałów edukacyjnych.

**c. Realizacja porady edukacyjnej**
- przekazanie wiedzy o chorobie i jej leczeniu,
- nauka umiejętności samoopieki i samokontroli,
- kształtowanie zdrowych nawyków i sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- wzmacnianie motywacji i zaangażowania w proces leczenia.

**d. Ewaluacja efektów edukacji**
- ocena, co pacjent zrozumiał i jakie umiejętności nabył,
- ocena zachowań zdrowotnych oraz, jeśli to możliwe, podstawowych parametrów klinicznych,
- modyfikacja dalszego planu edukacyjnego i udzielanie kolejnego wsparcia.




Boehringer Ingelheim
Partner projektu

# CHECKLISTA:

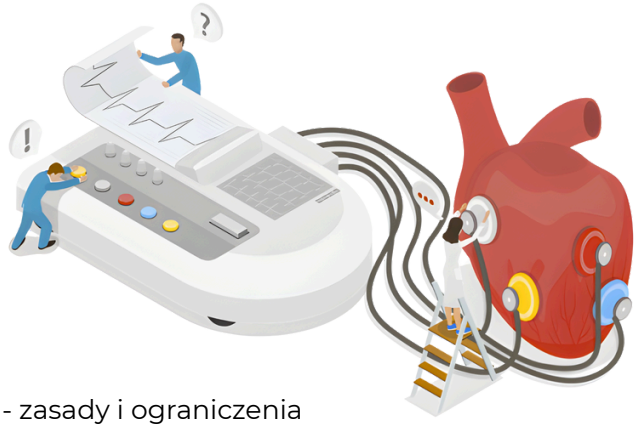
## PORADY EDUKACYJNE W PIERWSZYM ROKU U PACJENTA Z NOWO ROZPOZNANĄ NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA (HF)

POLSKIE TOWARZYSTWO MEDYCYNY RODZINNEJ

1. **Diagnoza sytuacji pacjenta i wprowadzenie do edukacji**
   - ◻ Definicja niewydolności serca - typy, mechanizm, powstanie i przebieg
   - ◻ Objawy i powikłania
   - ◻ Cele leczenia

2. **Samokontrola niewydolności serca**
   - ◻ Codzienny pomiar masy ciała w domu - zasady i interpretacja
   - ◻ Monitorowanie obrzęków, duszności, tolerancji wysiłku i ogólnego samopoczucia - **rozpoznawanie objawów alarmowych**
   - ◻ Samodzielna kontrola ciśnienia, tętna i objawów ze strony układu oddechowego
   - ◻ Wiedza, kiedy kontaktować się z personelem medycznym

3. **Farmakoterapia**
   - ◻ Rodzaje leków stosowanych w niewydolności serca
   - ◻ Zasady przyjmowania leków
   - ◻ Przechowywanie leków i prawidłowa organizacja terapii
   - ◻ Monitorowanie działań niepożądanych i reakcje na nie



4. **Styl życia i aktywność fizyczna**
   - ◻ Zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w HF
   - ◻ Dostosowanie wysiłku do objawów i aktualnej tolerancji
   - ◻ Programy ćwiczeń - jak rozpocząć i kiedy przerwać
   - ◻ Praca, aktywność w czasie wolnym, prowadzenie pojazdów - zasady i ograniczenia

5. **Dieta, podaż płynów i masa ciała**
   - ◻ Ograniczenie soli - praktyczne wskazówki
   - ◻ Zdrowy sposób odżywiania i zapobieganie niedożywieniu
   - ◻ Podaż płynów - indywidualne limity, kontrola bilansu
   - ◻ Alkohol - ograniczenia, całkowita abstynencja w określonych sytuacjach
   - ◻ Monitorowanie masy ciała - zasady i interpretacja nagłych zmian

6. **Zapobieganie czynnikom ryzyka**
   - ◻ Szczepienia zalecane w HF
   - ◻ Konsekwencje palenia tytoniu i korzyści z zaprzestania
   - ◻ Metody wspierające rzucenie palenia
   - ◻ Unikanie substancji psychoaktywnych i rezygnacja z alkoholu

7. **Edukacja dotycząca chorób współistniejących**
   - ◻ Znaczenie kontroli glikemii i ciśnienia dla przebiegu HF
   - ◻ Ograniczenia lekowe w niewydolności nerek, rozpoznawanie ryzyka hiperkaliemii
   - ◻ Zasady samokontroli u pacjentów z cukrzycą (glikemia, stosowanie leków)
   - ◻ Zależności między chorobami towarzyszącymi a zaostrzeniami HF

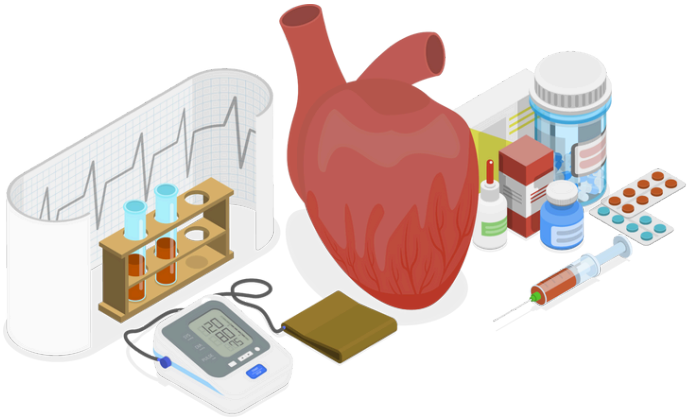
Boehringer Ingelheim
Partner projektu

# CHECKLISTA:
## PORADY EDUKACYJNE W PIERWSZYM ROKU U PACJENTA Z NOWO ROZPOZNANĄ NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA (HF)

POLSKIE TOWARZYSTWO MEDYCYNY RODZINNEJ

8. **Życie codzienne, psychologia i relacje**
   - ☐ Radzenie sobie z obciążeniem psychicznym, lękiem, obniżonym nastrojem
   - ☐ Kiedy zgłosić się po pomoc psychologiczną
   - ☐ Jak włączać rodzinę w opiekę nad pacjentem z HF
   - ☐ Aktywność seksualna - zasady, bezpieczeństwo, kiedy ograniczyć
   - ☐ Planowanie podróży, pobytów poza domem, ekspozycji na upały
   - ☐ Jak przygotować leki i sprzęt na wyjazdy

9. **Ocena podsumowująca**
   - ☐ Powtórzenie kluczowych treści
   - ☐ Rozwiązanie trudności i barier
   - ☐ Ocena efektów edukacji
   - ☐ Omówienie narzędzi do dalszej samokontroli i edukacji



## Przykładowy opis porady edukacyjnej

**Część oceny i kontroli stanu zdrowia:**

Podczas wizyty pacjent nie zgłasza nowych, niepokojących objawów. Stan ogólny stabilny. W badaniu przedmiotowym bez cech ostrej dekompensacji. Czynność serca miarowa, brak nasilonych obrzęków obwodowych. Saturacja w normie. Pacjent stosuje dotychczasowe leczenie zgodnie z zaleceniami.
Przyjmowane leki: empagliflozyna 10 mg raz dziennie, enalapryl 2,5 mg dwa razy dziennie, metoprolol 12,5 mg raz dziennie, spironolakton 50 mg raz dziennie, torasemid 10 mg. Pacjent deklaruje regularne przyjmowanie leków.

**Część edukacyjna:**

Z pacjentem omówiono istotę niewydolności serca jako przewlekłej choroby związanej z osłabieniem pracy serca. Wyjaśniono główne typy niewydolności (HFrEF, HFpEF) oraz mechanizm jej powstawania. Przedstawiono najczęstsze objawy, takie jak duszność, obrzęki i męczliwość. Omówiono możliwe powikłania, w tym zaostrzenia wymagające hospitalizacji i zaburzenia rytmu. Ustalono cele leczenia: zmniejszenie objawów, poprawa jakości życia i redukcja ryzyka zaostrzeń, wydano materiały edukacyjne.


Źródła:
1. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure (European Heart Journal; 2021
2. 2023 Focused Update of the 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure
3. Załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 15 września 2022 r. (Dz. U. poz. 1965). Wykaz świadczeń opieki koordynowanej oraz warunki ich realizacji.
4. Mastalerz-Migas A., Biesiada A., Babicki M. Opieka koordynowana krok po kroku. Medu Investment Sp. z o.o. – wydawca strefaPOZ.pl 2025



Boehringer Ingelheim
Partner projektu