



Διάγνωση και παρακολούθηση **KM**

Έχετε διαγνωστεί με κολπική μαρμαρυγή (KM). Εδώ δίνονται κάποιες ιδέες συζήτησης με τον γιατρό σας ως προς τις αιτίες, τους κινδύνους, τις θεραπευτικές επιλογές.

1. Ποιες παθήσεις μπορούν να συσχετιστούν με την KM;

(Έχετε διαγνωστεί/υποβληθεί σε θεραπεία για οποιαδήποτε από τις παρακάτω παθήσεις;)

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Υπέρταση | <input type="checkbox"/> Διαβήτης | <input type="checkbox"/> Παχυσαρκία |
| <input type="checkbox"/> Καρδιοπάθεια | <input type="checkbox"/> ΧΑΠ/χρόνια πνευμονοπάθεια | <input type="checkbox"/> Υπνική άπνοια |
| <input type="checkbox"/> Εγκεφαλικό | <input type="checkbox"/> Διαταραχές του θυρεοειδούς | |

2. Τι προκαλεί την εκδήλωση της KM;

(Για παράδειγμα, κατανάλωση καφέ ή αλκοόλ, στρες, σωματική άσκηση, έλλειψη ύπνου,...)

.....

3. Τι κίνδυνο έχω με την KM, μπορεί να προκαλέσει άλλα προβλήματα καρδιάς/υγείας;

.....

4. Τι κίνδυνο διατρέχω για εγκεφαλικό και πρέπει να κάνουμε κάτι για να μειώσουμε τον κίνδυνο αυτό;

.....

5. Θα μπορούσε να επιδεινωθεί η KM μου;

.....

6. Ποιες είναι οι θεραπευτικές επιλογές μου;

.....

7. Υπάρχει πλήρης θεραπεία για την KM;

.....

8. Πόσο συχνά πρέπει να με παρακολουθούν;

.....

9. Θεραπευτική αγωγή:

• Τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση που επανεμφανιστεί η KM;

- Μπορώ να μείνω σπίτι για ώρες εκτός αν έχω τα ακόλουθα συμπτώματα:
- Μπορώ να λάβω επιπλέον φαρμακευτική αγωγή με τη μορφή:
- Μετά από ώρες μπορώ να επικοινωνήσω με:
- Σε μη εργάσιμες ώρες, θα πρέπει να επικοινωνήσω με:

• Έχω μόνιμη KM

- Υπάρχει επιπλέον φαρμακευτική αγωγή που μπορώ να πάρω σε περίπτωση που επιδεινωθούν τα συμπτώματά μου;
- Ποια νέα ή επιδεινούμενα συμπτώματα θα πρέπει να με κάνουν να σας τηλεφωνήσω αμέσως;
- Σε μη εργάσιμες ώρες, θα πρέπει να επικοινωνήσω με:

10. Τι πρέπει να γνωρίζω για την καθημερινή μου ζωή;

- Υπάρχουν δραστηριότητες ή ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγω;
- Πώς επηρεάζει η διατροφή μου ή η κατανάλωση αλκοόλ/καφεΐνης την ΚΜ;
- Εξακολουθώ να μπορώ να οδηγώ αυτοκίνητο/να χειρίζομαι επικίνδυνα μηχανήματα;
- Μπορώ να ταξιδέψω και, αν ναι, και με αεροπλάνο;
- Πρέπει να παρακολουθώ τους παλμούς της καρδιάς μου (καρδιακή συχνότητα) με συσκευή παρακολούθησης της καρδιάς;
- Τι είδους/συχνότητα άσκησης θα συνιστούσατε;
- Κάποιο στρες είναι αναπόφευκτο, υπάρχουν αξιόπιστες μέθοδοι για την καλή διαχείριση του στρες;

Η **θεραπεία της ΚΜ** έχει ξεκινήσει. Εδώ δίνονται κάποιες ιδέες συζήτησης με τον γιατρό σας κατά τους επανελέγχους

1. Παρατήρησα νέα συμπτώματα

- Θα μπορούσε αυτό να σημαίνει ότι επιδεινώνεται η πάθηση;
- Μπορεί αυτό να αποτελεί παρενέργεια του νέου φαρμάκου μου ή αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακά μου;
- Θα παραμείνει έτσι;
- Μπορώ να πάρω άλλο φάρμακο στη θέση του;

2. Συνεχίζω να έχω επεισόδια ΚΜ, τι άλλο μπορεί να γίνει για να νιώσω καλύτερα;

3. Αισθάνομαι πολύ καλύτερα, μπορώ να μειώσω τη δοσολογία της αγωγής μου;

4. Τι θα με βοηθήσει να υιοθετήσω τις προτεινόμενες αλλαγές τρόπου ζωής, υπάρχει κάποια υποστήριξη για μένα;

- Ποιες είναι οι πιο σημαντικές για να ξεκινήσω;

5. Ποιες στρατηγικές θα με βοηθήσουν να παίρνω τακτικά τα συνταγογραφούμενα φάρμακα;

- Τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση που ξεχάσω μια δόση φαρμάκου;
- Πόσο σημαντικά είναι τα διαστήματα μεταξύ των δόσεων των φαρμάκων (τρεις φορές την ημέρα σημαίνει κάθε 8 ώρες ή με κάθε γεύμα);
- Έχετε κάποιες συμβουλές για το πώς μπορώ να υπενθυμίζω στον εαυτό μου να λαμβάνει τα φάρμακα σωστά;

6. Ποιον άλλον, εκτός από εσάς, μπορώ να προσεγγίσω για υποστήριξη (φαρμακοποιό, νοσηλεύτη, κ.λπ.);