

# Työväline aorttastenoosisi oireiden seurantaan

Kuuntele sydäntäsi.  
Tunnista merkit.



Seuraa sydämesi terveyttä niin voit yhdessä lääkärisi kanssa käydä aorttastenoosia vastaan.








Edwards

**Aorttastenoosin oireiden seurantalomake** auttaa sinua seuraamaan ja merkitsemään muistiin oireitasi. Lääkärisi on helpompi arvioida aorttastenoosin aiheuttaja, vaikeusaste ja eteneminen, kun hän tietää aorttastenoosin vaikutukset sinuun ja elämäntyyliisi.

## Tunnista oireet.

Näistä tunnistat aorttastenoosin:<sup>(1)</sup>

				
Kipu tai puristava tunne rinnassa	Nopea tai lepattava syke	Hengenahdistus	Huimaus tai pyörrytys	Nilkkojen tai jalkojen turvotus

Aorttastenoosin oireita pidetään usein vain merkkeinä vanhenemisesta, ja eroa on vaikea huomata ilman tiivistä seuranta.<sup>(1)</sup> Sinulla on kohonnut riski<sup>(1)</sup> oireelliseen vaikeaan aorttastenoosiin. Siksi sinun on tärkeää tuntea sydämesi terveydentila ja kertoa lääkärillesi, jos tilasi heikkenee.

<sup>(1)</sup>Carabello BA. Introduction to aortic stenosis. Circ Res 2013;113:179–85.

## Miten seurantalomaketta käytetään

1. Kerro muutamalla virkkeellä nykyisestä terveydentilastasi ja siitä, miten aorttastenoosi mielestäsi vaikuttaa elämääsi.
2. Lisää päivämäärä ensimmäiselle riville niinä päivinä, joina täytät lomaketta.
3. Kerro päivän päätteeksi muutamalla virkkeellä mahdollisista oireista sekä toimista, joihin aorttastenoosi vaikutti mielestäsi tavallista enemmän.
4. Yritä täyttää seurantalomaketta ainakin 14 päivänä, jotta lääkärisi saa mahdollisimman kattavan kuvan oireistasi.
5. Pidä seurantalomake paikassa, joka muistuttaa sen täyttämistä päivittäin (esim. jääkaapin ovessa, yöpöydällä).
6. Ota seurantalomake mukaasi seuraavalle lääkärikäynnille. Voit käyttää sen kanssa myös Läppävika.fi-sivulta saatavaa opasta keskusteluun lääkärin kanssa.

Miten aorttastenoosi vaikuttaa elämääni:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Toiminnot, joista pidän mutta joita en enää harrasta:

---

---

---

---

---

---

---

---

Toiminnot, jotka haluaisin aloittaa uudelleen:

---

---

---

---

---

---

---

---



# Päivä 1

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....

.....



# Päivä 2

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....

.....



## Päivä 3

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasiuksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....


.....



## Päivä 4

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasiuksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....





.....



## Päivä 5

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....



.....



## Päivä 6

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....

.....



# Päivä 7

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

## Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....

.....

Tällä viikolla pahentuneet oireet:

.....

.....

.....

.....

.....

Tällä viikolla elämiseen heikentävästi vaikuttaneet tekijät:

.....

.....

.....

.....

.....

Muut minuun tällä viikolla vaikuttaneet muutokset:

.....

.....

.....

.....

.....



## Päivä 8

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....



.....



## Päivä 9

Päivämäärä .....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....

.....





## Päivä 10

Päivämäärä.....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....



.....



## Päivä 11

Päivämäärä.....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....

.....



## Päivä 12

Päivämäärä.....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....





.....



## Päivä 13

Päivämäärä.....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

Muita muutoksia tänään

.....

.....

.....


.....



# Päivä 14

Päivämäärä.....

Oireet	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Kipu tai puristava tunne rinnassa				
 Nopea tai lepattava syke (sydämentykytys)				
 Hengenahdistus, etenkin rasituksessa				
 Huimaus tai pyörrytys väsyneenä				
 Nilkkojen tai jalkojen turvotus				

Vaikutus elämiseen	Ei yhtään	Lievä	Kohtalainen	Vakava
 Vaikeuksia kävellä lyhyitä matkoja				
 Vaikeuksia nukkua tai tarve nukkua istualtaan				
 Aktiivisuuden vähentyminen				
 Stressi				
 Ahdistus				

## Muita muutoksia tänään

---

---

---

---

---

---

---

---

Tällä viikolla pahentuneet oireet:

---

---

---

---

---

---

---

---

Tällä viikolla elämiseen heikentävästi vaikuttaneet tekijät:

---

---

---

---

---

---

---

---

Muut minuun tällä viikolla vaikuttaneet muutokset:

---

---

---

---

---

---

---

---



Edwards, Edwards Lifesciences ja tyylitelty E-logo ovat Edwards Lifesciences Corporationin tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä tai palvelumerkkejä. Kaikki muut tavaramerkit ovat omistajiensa omaisuutta.

© 2020 Edwards Lifesciences Corporation. Kaikki oikeudet pidätetään. PP--EU-0440 v1.0  
**Edwards Lifesciences** • Route de l'Etraz 70, 1260 Nyon, Sveitsi • [edwards.com](http://edwards.com)



**Edwards**