

# Heart Failure Awareness Days 2019

Report from: Republic of Belarus

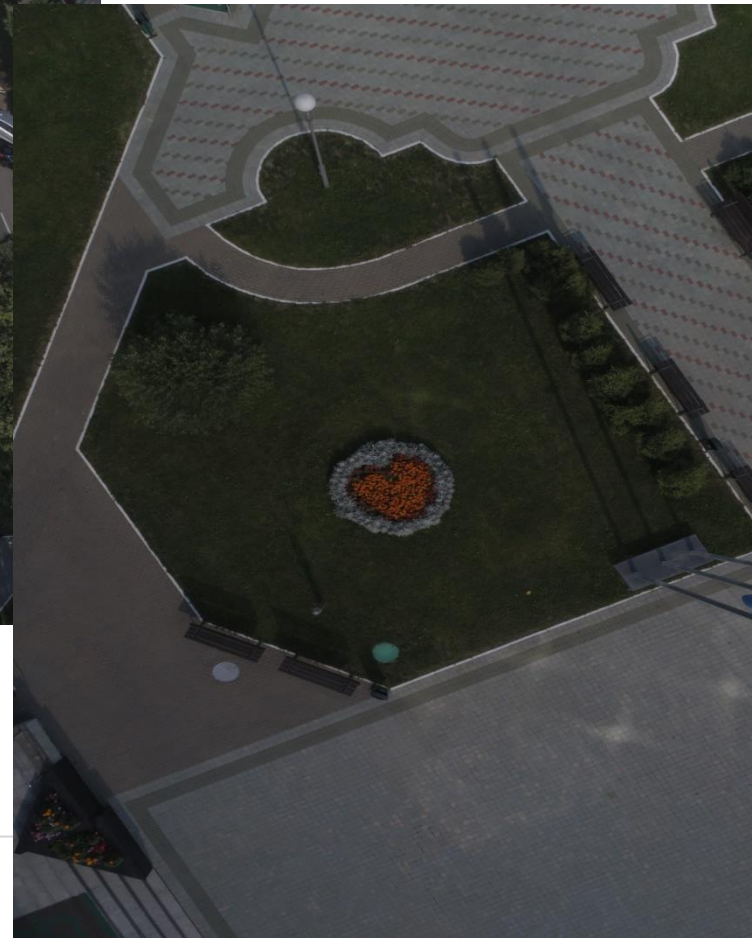
Name of reporter: Alena Kurlianskaya



**HFA**  
Heart Failure  
Association



**ESC**  
European Society  
of Cardiology





**HFA**  
Heart Failure  
Association



**ESC**



# Public Event/Open clinic

## Main idea:

- In 2019 in the Republic of Belarus, Belarussian Heart Failure Association and Research and Practical Center “Cardiology” offered to establish ***“1<sup>st</sup> republican sporting events among patients with heart failure and patients who have already had heart transplantations”***.
- Initiative was supported by the Ministry of Health of the Republic of Belarus and the Sports and Tourism Ministry of the Republic of Belarus. In September a world known sport facility welcomed participants of the social event.
- It is difficult to overestimate the importance of the social share ‘Second breath’. It is a kind of popularization of a healthy lifestyle in Belarus and it also helps to pay attention to the prevention of heart failure and diseases connected with a high risk of cardiovascular catastrophes.

# Public Event/Open clinic

## Main idea:

- The main goal is *to draw attention to the prevention of heart failure and diseases associated with a high risk of cardiovascular catastrophes, as well as to demonstrate the results of high-tech treatment methods in the country introduced in the Research and Practical Center "Cardiology", which allow patients to live a full life at all stages of heart failure and after heart transplantation.*
-

# Public Event/Open clinic

## Main idea:

- **Organizers and professional cardiologist, surgeons pointed out the results of the high technology treatment methods that allow patients to live fully at all stages of heart failure and after performed heart transplantation.**
- **The important part of the event was working in section, where skilled specialists worked out useful recommendations in practice. Motion is very important for a heart health, that is why it is necessary to do physical activities. Participants must get used to arterial pressure monitoring and during the event they were getting acquainted with the main rules of this process. And of course healthy nutrition is the basis, during the event nutrition specialists were cooking food, explaining how can be ingredients combined, were sharing the recipes with the participants and then they were degusting the dishes.**

# TV & radio coverage

## Nation TV & Radio (channels & station):

- **Belarussian Television 1 (news, program "health")**



(coverage about 7 mil. people)

- **CTV (news)**



**СТВ**

(coverage about 3,5 mil. people)

- **RUSRADIO**  **& RADIO ROKS** 

(coverage about 5 mil. people)



# Newspaper & website coverage

Total coverage about 60% (6 mil. people)

- **BELAPAN** (news website) 
- **BELTA** (news website) 
- **TVR** (main news website of the Republic of Belarus) 
- **CTV** (news website) 
- **MEDVESTNIK** (news website) 



# Newspaper & website coverage

Total coverage about 60% (6 mil. people)

- SB BY (news website)



- MINSKNEWS (news website)



- TUT.BY (news website)



- NAVINY BY (news website)

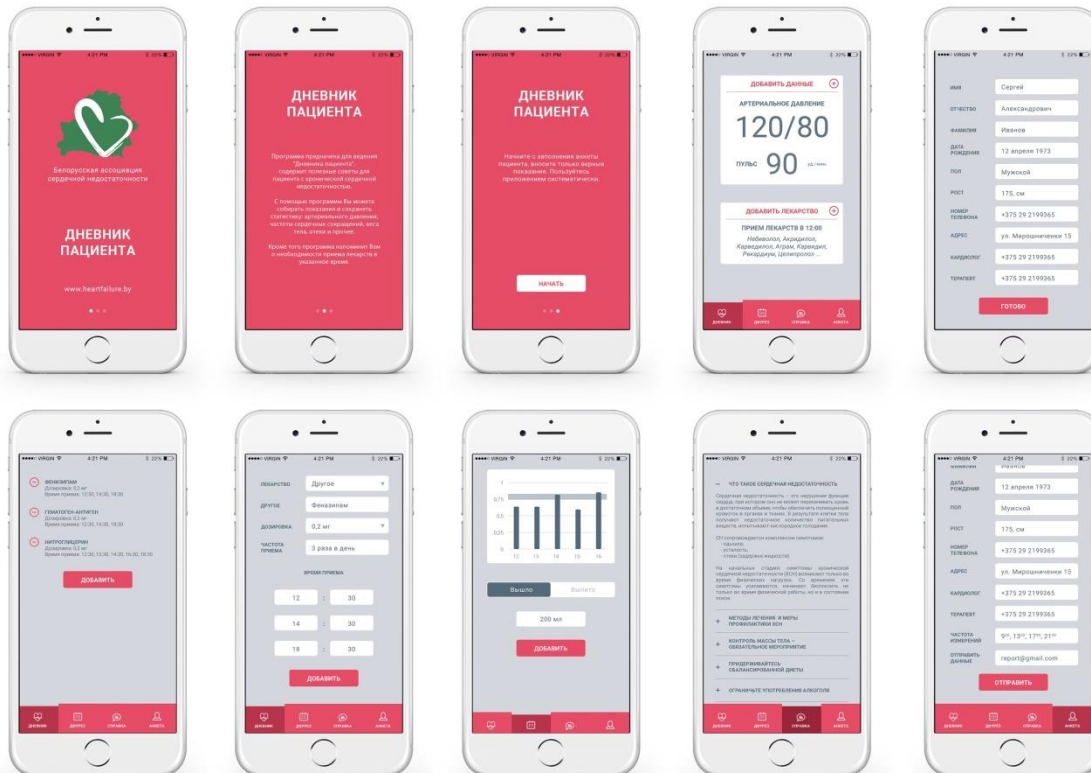


- MINISTRY OF HEALTH (news website)



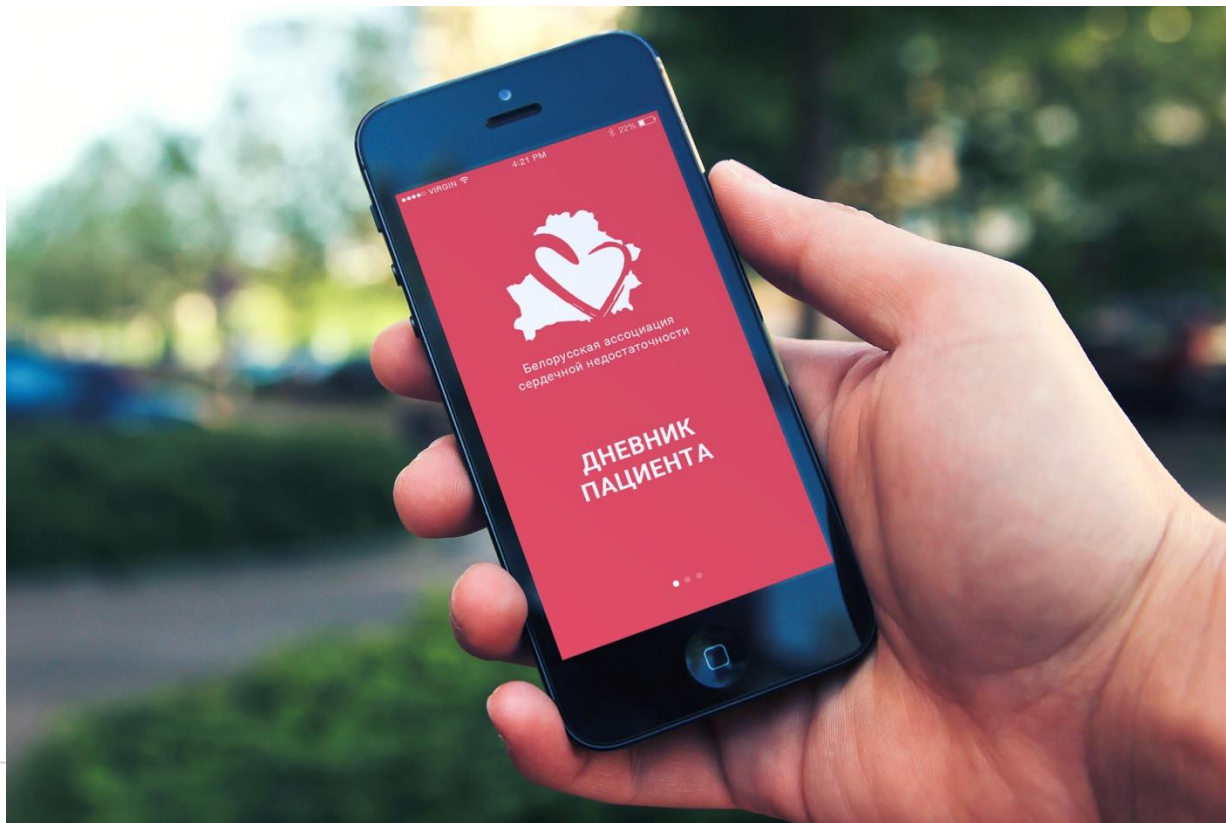
# Digital material for patients

## Cardio application



# Digital material for patients

## Cardio application



# Printed material for patients

## Patient's diary



**Дневник пациента** с сердечной недостаточностью (СН) разработан с целью помочь Вам принимать активное участие в лечении вашего заболевания вместе с лечащим врачом. Вы сами сможете контролировать ключевые показатели состояния здоровья и в случае необходимости сообщить об изменениях лечащему врачу. Кроме того, дневник поможет Вам разобраться в сущности заболевания и лечебных методах, а также понять важность изменения образа жизни. Ежедневные записи Ваших измерений будут очень полезны для обсуждения с врачом при последующих посещениях лечебного учреждения.

Вы можете узнать больше про сердечную недостаточность на официальном образовательном веб-сайте Белорусской ассоциации сердечной недостаточности:  
[www.heartfailure.by](http://www.heartfailure.by)

### Мои личные данные

ФИО \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_  
Адрес \_\_\_\_\_  
Телефон:  
домашний \_\_\_\_\_  
мобильный \_\_\_\_\_

### Важные номера телефонов

 Вашего кардиолога \_\_\_\_\_  
 Вашего терапевта \_\_\_\_\_  
 Служба скорой помощи: **103**

# Printed material for patients

## Patient's diary

8

### 4. Откажитесь от курения

Курение оказывает неблагоприятное влияние на здоровье и ухудшает прогноз при сердечно-сосудистой патологии. Курение усиливает эффект таких факторов риска, как возраст, мужской пол, артериальная гипертония и сахарный диабет.

Прекращение курения – одна из самых эффективных мер профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Избегайте пассивного курения.



### 5. Физическая активность – один из способов поддержания здоровья

Малоподвижный образ жизни и низкая физическая активность увеличивают риск раннего развития и прогрессирования ХСН.

Не менее 30 минут в день посвящайте упражнениям легкой (пешая прогулка) и умеренной интенсивности (быстрая ходьба). Одним из вариантов физической нагрузки является скандинавская ходьба.

Выбор режима физической нагрузки зависит от Вашего состояния, оцененного лечащим врачом.

9

### 6. Регулярно контролируйте артериальное давление (АД) и частоту сердечных сокращений (ЧСС)

Поддерживайте уровень АД < 140/90 мм

Как правильно измерить АД в домашних условиях:

- перед измерением необходимо отдохнуть;
- измеряйте АД в положении сидя, с опорой на спину и руки, поставьте ноги на пол, живую руку на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать, в т.ч. по телефону;
- в идеале нужно производить 2 измерения с интервалом 1–2 мин., 1 раз утром и 1 раз

Как измерить ЧСС в домашних условиях:

Оптимальное ЧСС 55–60 уд./мин.

- посидите спокойно не менее 5 минут;
- пульс удобно прощупывать на запястье у основания большого пальца. Удобно пользоваться как опора;
- подсчитайте пульс в течение 60 секунд

10

### 7. Поддерживайте нормальный уровень сахара в крови

Уровень глюкозы крови у пациентов с ХСН не должен превышать 5 ммоль/л, уровень гликированного гемоглобина – 5,6%.

### 8. Проверьте, нет ли отеков в области нижних конечностей

Наличие отеков можно определить простым нажатием пальца в течение нескольких секунд на кожу в области лодыжек. Если нет отека, то после отнятия пальца ткани моментально расправляются. Если есть отек, то остается ямка на 1–2 минуты, затем она исчезает.

### 9. Сотрудничество врача и пациента – залог успешного лечения

Необходимым условием эффективной профилактики СН и ее прогрессирования являются хорошее взаимопонимание между врачом и пациентом. Эффективность лекарственного средства зависит от его правильного и регулярного применения. Не секрет, что пациенты часто не придерживаются предписанной схемы лечения по разным причинам, вследствие чего наступает обострение (декомпенсация) сердечной недостаточности.

11

### 10. Что необходимо знать о путешествиях

Отдыхать лучше в привычной климатической зоне. Не рекомендуется проводить отпуск в условиях высокогорья, высоких температур, повышенной влажности. Продолжительность авиационных перелетов должна составлять не более 2,5 часов. В случае длительных перелетов увеличивается риск обезвоженности и усиления отеков нижних конечностей.

При любой форме путешествий противопоказано длительное вынужденное положение. Рекомендуется вставание, ходьба или легкая гимнастика каждые 30 минут. В условиях жаркого и влажного климата необходимо корректировать прием мочегонных препаратов.

Строгое соблюдение всех рекомендаций врача по проводимой терапии и принципов здорового образа жизни – залог уменьшения симптомов сердечной недостаточности, улучшения качества жизни пациента и предотвращения прогрессирования заболевания!



# Political Engagement Organization committee

- **The first deputy of the minister of health care (Pinevich D.)**
- **Vice minister of sport RB (Ananiev N.)**
- **Head of Paralympic committee (Shepel O.)**
- **Head of the speed skating federation RB (Hatylev A.)**
- **Head of Belarussian Heart Failure Association (Kurlianskaya A.)**
- **Head freelance heart surgeon of the ministry oh health RB (Ostrovskiy Y.)**

# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

- **There were more than 80 patients with HF and after performed heart transplantations .**
- **They were divided into 6 teams ('Belief', 'Hope', 'Love', 'Happiness', 'Life', 'Health') – main idea 'Fulfilling life despite a serious diagnosis'.**
- **All patients participated in two different types of competitions: individual and relay.**

# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

6 teams compete. Names of teams:

- “Faith” - blue T-shirt;
- “Hope” is a yellow T-shirt;
- “Love” is a pink T-shirt;
- “Happiness” - an orange T-shirt;
- “Life” is a pale green T-shirt;
- “Health” is a light purple T-shirt.



sb.by

sb.by

Медицинский вестник





## *'Second breath'.*



**HFA**  
Heart Failure  
Association

Team members meet for the first time. Each traveled to the Center of Cardiology at different times. Such an informal meeting is a good chance to make new friends. Leaders who are not afraid to become captains of command are immediately visible. One of them is Sergey Lapa. He is 35 years old, and he is a father of many children. Today, the man supports his wife Elena, sons Maxim, Stas, Artem. Two years ago, Sergey suffered a heart attack. More recently - in exchange - he was operated on. Read more:  
<https://news.tut.by/go/654416.html>



## **Patient Engagement (patients had active role in the campaign)**

Each team has 8 people

(patients, a doctor, an athlete or a media person).

The stages of the competition are divided into relay races.

The whole circle can be represented

as a single chain of separate stages.

Where each stage is repeated twice from start to finish.

At each stage, a team member waits.

According to the results of the relay,

measuring pressure and quiz,

points are awarded.







Yuri Moiseev was transplanted heart in 2010.  
The day of the operation –  
November 1 - he considers his second birthday.  
Read more: <https://news.tut.by/go/654416.html>

***'Second breath'.***



Zoe Savritskaya was diagnosed by experts and was find - a tumor in the heart.

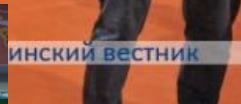
- The tumor grew slowly and didn't bother much, and when it reached 3 X 4 cm, the heart began to go astray.

Often lost consciousness, and once the heart stopped. Doctors miraculously pulled me out of clinical death.

Moved several operations.

In 2011, transplantation was performed

Patient Engagement (patients had active role in the campaign)





Patient Engagement (patients had active role in the campaign)



# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)





# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

Blood pressure control zone. The first zone of blood pressure control will be included as a stage of the race. The main blood pressure control zone is located inside the cycle track and is available to everyone throughout the event.





## Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

Healthy eating area.

A separate master class on proper and healthy nutrition for all participants in the event.

The transition to this zone will be after all the teams finish the baton.



# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

Health master class zone, where specialists can make interesting recommendations for life





## Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

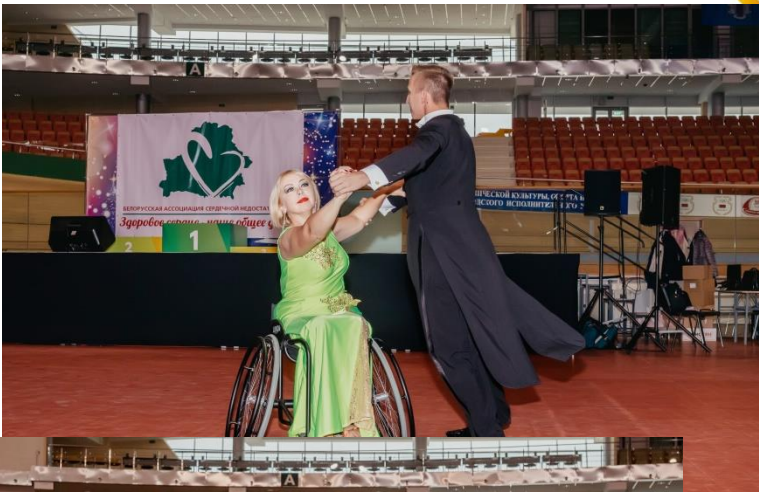
Zone for a comic musical gymnastic flash mob with the participation of athletes, doctors and patients (dance gymnastics TOGETHER).

***‘Second breath’***



# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

Zone for a mini concert.





# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)





# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)

Rewarding, congratulations, free communication.



# Patient Engagement (patients had active role in the campaign)



**Social event "Second breath"**



# Please add text, photos, links etc to the presentation.



**HFA**  
Heart Failure  
Association

- <https://minsknews.by/stolicza-primet-respublikanskije-sportivnye-igry-sredi-pacientov-s-serdechnoj-nedostatochnostyu/>
- <https://www.sb.by/articles/pervye-respublikanskije-sportivnye-igry-sredi-patsientov-s-serdechnoy-nedostatochnostyu-i-posle-trans.html>
- <https://naviny.by/article/20190921/1569074960-seychas-eto-absolyutno-zdorovye-lyudi-v-minske-proshli-neobychnye>
- <http://minzdrav.gov.by/ru/sobytiya/sotsialnaya-aktsiya-vtoroe-dykhanie-/>
- <http://www.medvestnik.by/ru/news/view/pobeda-schastjja-neosporima-19384-2019/>
- <https://belsat.eu/ru/in-focus/v-minske-sostoyalis-sportivnye-igry-dlya-patsientov-s-serdechnoj-nedostatochnostyu/>
- <https://news.tut.by/go/654416.html>



**ESC**

# Please add text, photos, links etc to the presentation.

- <https://www.youtube.com/watch?v=TKAvVvLIMfI>
- [https://belapan.by/archive/2019/09/21/media\\_kardio\\_vid/](https://belapan.by/archive/2019/09/21/media_kardio_vid/)
- [https://yandex.by/turbo?text=https%3A%2F%2Fwww.tvr.by%2Fnews%2Fobshchestvo%2Frnpts\\_kardiologiya\\_provel\\_sotsialnuyu\\_akt\\_siyu\\_vtoroe\\_dykhanie%2F&utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.by%2Fnews&appsearch\\_header=1](https://yandex.by/turbo?text=https%3A%2F%2Fwww.tvr.by%2Fnews%2Fobshchestvo%2Frnpts_kardiologiya_provel_sotsialnuyu_akt_siyu_vtoroe_dykhanie%2F&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.by%2Fnews&appsearch_header=1)
- [https://yandex.by/turbo?text=http%3A%2F%2Fwww.ctv.by%2Fnovosti-minska-i-minskoy-oblasti%2Foni-byli-v-shage-ot-smerti-teper-na-puti-k-sportu-v-minske-proshli&utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.by%2Fnews&appsearch\\_header=1](https://yandex.by/turbo?text=http%3A%2F%2Fwww.ctv.by%2Fnovosti-minska-i-minskoy-oblasti%2Foni-byli-v-shage-ot-smerti-teper-na-puti-k-sportu-v-minske-proshli&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.by%2Fnews&appsearch_header=1)
- [https://www.tvr.by/news/obshchestvo/rnpts\\_kardiologiya\\_provel\\_sotsialnuyu\\_akt\\_siyu\\_vtoroe\\_dykhanie/](https://www.tvr.by/news/obshchestvo/rnpts_kardiologiya_provel_sotsialnuyu_akt_siyu_vtoroe_dykhanie/)





**THANK YOU FOR ATTENTION!**

