



**Heart Failure Awareness Day Activities  
in Turkey**  
9-11 May 2014

# Posters and materials that have been used during HF Awareness Day

An Infograph about AHF was prepared and put on the trays and InfoTV



**HER AKUT KALP YETMEZLİĞİ ATAĞI, GİTTİKÇE BOZULAN SAĞLIK VE DE YAŞAMSAL ORGANLARDA OLUŞAN HASARLA SONUÇLANIR.**

**AKY NEDİR?**  
Akut Kalp Yetmezliği (AKY) kalbin vücudun yeterli kan pompalayamadığı durumdur. Ortaçağdan itibaren yaygın bir hastalıktır.

**BELİRTLER VE SEMPTOMLAR\*\*\***

- 1) Göğüs ağrısı
- 2) Nefes alırken zorluk
- 3) Akciğerlerde ve vücutta şişme

**"Bağatlamışım gibi hissettim"**

**SÜREKLİ KÖTÜLEŞEN DURUM**

Hastaların **BİR AKY** atağı veya **TEKRARLAYAN AKY** atakları genellikle durum çözümlenmiş olsa bile sonuçlanır.

Hastaların **%20-30'u** AKY atağı geçirildikten sonraki 1 yıl içinde ölmektedir.

Hastaların **%3-4'ü** ise atakları sonra hayatlarına kaybetmektedir.

Hastaların **%85'i** 65 yaş üzeri hastalara hastaneye yatma sebeplerini içinde en yaygın olanıdır.

Hastaların **%20-30'u** AKY atağı geçirildikten sonraki 1 yıl içinde ölmektedir.

Her yıl sadece ABD'de ve bu ülkelerde **3.5 milyon**'dan fazla AKY atağı görülmektedir.

Akut Kalp Yetmezliği bilimsel açıdan daha iyi anlaşılacağı, potansiyel etkilerinin giderilmesi için yapılan araştırmalarda ilerleme sağlanmaktadır.\*\*\*

**NOVARTIS**  
INNOVATION



# Posters and materials that have been used during HF Awareness Day: Patients' information leaflet

## ÖZÖM ÖNERİLERİ

Yaşam tarzına adaptasyonu; kalp yetersizliği, yaşam boyu tedavi gerektiren kronik bir hastalıktır. Nadiren, tamamen normale döner.

**Kilomuzu korumak** Kalp yetersizliği vücudun ağırlaşmasına hızla değişikliklere neden olabilir. İlaç zaman içerisinde istenmez kilo kaybı ciddi bir durumun habercisi olabilir. Yaşam tarzına bağlı olmaması, hareketliliği veya kalp yetersizliğinden dolayı kilo kaybı kaybetme riski olabilir. Ayrıca tıbbi tedaviler için doktorunuzun fazla sıklıkla ağırlaşma da olabilir.

**Tuz tüketimi:** Kalp yetersizliği hastalarında tuz tüketimini kontrol altına almak önemlidir. Tuz tüketimini azaltmak için öncelikle masunlardan ve diğer yiyeceklerden tuz almasını kontrol etmek, daha fazla sodyum maye tüketmek, yağ oranı düşük ve şekerli yiyeceklerden kaçınmak, tuz ve sodyum tüketimini azaltmak gerekir.

**Suyunuzu Kalp yetersizliği için hastalar için** 12-2 litre arasında (bu miktarda su, günde meyve suyu, çorba, süt ve gazlı içecekler dahil), günlük su tüketimini azaltmaya doktorunuzla konuşun ve suya yarım çay bardağı tuz eklemek, bir defada fazla miktarda su içmek yerine az miktarda suyu birkaç kez içmek ve suyu ve meyveleri soğuk olarak tüketmek faydalı olabilir.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

hastalarını etkilediğinde fazla miktarda alkol tüketmek kalp hastaları ve kalp hastaları için kardiyomyopati denilen kalp yetersizliğine sebep olabilir. Günde bir ölçek olarak günlük alkol tüketiminin 1-2 bardakı geçmemesi önerilir (bir bardak içecek tek olarak bir şişe bir veya bir kahve fincanı veya benzer miktarda alkol içeren alkol olabilir). Yaşam tarzına bağlı olmaması, hareketliliği veya kalp yetersizliğinden dolayı fazla alkol tüketiminden tümüyle uzak durulmalıdır.

**Potasyum alımı:** Rahatsızlığın için ilaç tedavisi için kullanılmayan potasyum hastalarında tuz tüketimini kontrol altına almak önemlidir. Tuz tüketimini azaltmak için öncelikle masunlardan ve diğer yiyeceklerden tuz almasını kontrol etmek, daha fazla sodyum maye tüketmek, yağ oranı düşük ve şekerli yiyeceklerden kaçınmak, tuz ve sodyum tüketimini azaltmak gerekir.

**Yağ ve kolesterol:** Diyetinizden yağ, yağsız et, tahıl ve soya yağı dışında diğer yağları azaltın ve yağ ve sodyum tüketimini azaltın. Kalp hastalarında kolesterolün yüksek olması kalp hastalıklarına sebep olabilir. Yüksek kolesterolün kalp hastalıklarına sebep olduğunu doktorunuza danışarak öğütülmesi önerilir.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

**50 YIL TÜRK KARDİYOLOJİ DERNEĞİ**

**50 YIL**

**Sağlıklı Kalplerle Geleceği**

## Kalp Yetersizliği Bilgilendirme Broşürü

**Kalp yetersizliği**, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

## UYARILAR

Kalp yetersizliği yaşam kalibriden bütün şikayet ve belirtileri düzenli kontrol altında tutulmalıdır.

- Ağrılı durumlarda acil yardım talep edin;
- Nürolojik (bilinç kaybı) ya da renin kalibriden göğüs ağrısı;
- Ciddi ve hızlı nefes darlığı;
- Bayılmaları;

- Ağrılı durumlarda en kısa sürede doktorunuza bildirmeniz;
- Nefes darlığına acil yardım talep edin;
- Nefes darlığına acil yardım talep edin;
- Rahat bir uyku için gereken yastık miktarında artış;
- Kalp hastası aray veya parçalarını güdümlenmesi;

- Ağrılı durumlarda doktorunuza görününüz;
- Hızlı kilo alımı;
- Kalp hastası aray veya parçalarını güdümlenmesi;
- Bacaklar veya ayak bileklerinde artan şişlik;
- İştahsızlık, bulantı hissi;
- Göğüs ağrısı hissi;
- Göğüs ağrısı hissi;
- Göğüs ağrısı hissi;

Nispetiye, İstanbul A-4 Blok K:8 No:47-48 Çobançeşme, Bahçelievler 34196, İSTANBUL  
T: +90 212 221 11 5033 F: +90 212 221 11 54  
info@tkd.org.tr www.tkd.org.tr

**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

## KALP YETERSİZLİĞİNİ NEDENİ

Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

## KALP YETERSİZLİĞİNİN NEDENLERİ

Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

## KALP YETERSİZLİĞİNİ YAŞAMAK

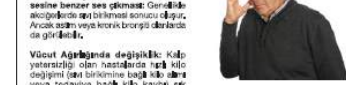
Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp



**Öksürük veya nefes verirken iğrik iğrik sesler** nefes darlığına sebep olabilir. Nefes darlığına sebep olabilir. Nefes darlığına sebep olabilir.



**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp



**Kalp yetersizliği nedir?** Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.



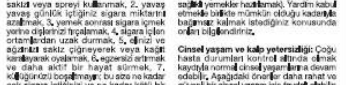
**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.



**Sigara içmek:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.



**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

**Alkol tüketimi:** Alkol eden kalp

**Nefes darlığı:** Kalp yetersizliği kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır. Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyaç duyduğu kadar kan pompalamasını sağlamada yetersiz kalmasıdır.

# TSC HF Working Group Announcements during Turkish Society of Cardiology Spring Meeting 8-11 May 2014 , İzmir, Turkey

- HF Awareness Day Poster in the venue by TSC HF Working Group
- On congress TVs during the whole meeting in the venue by TSC HF Working Group



# Heart Failure Awareness Day on Turkish Society of Cardiology Website

DİKKAT! Eski bir tarayıcı kullanıyorsunuz. <http://browsehappy.com/> adresinden sürümünüzü yükseltin ya da [Google Chrome](#) ile en iyi web deneyimini yaşayın.

**50 YIL** **TÜRK KARDİYOLOJİ DERNEĞİ**  
TURKISH SOCIETY OF CARDIOLOGY

Online Hizmetler Giriş EN

Dernek - Kılavuzlar - Çalışma Grupları - Yeterlilik Kurulu -

Dünya Kalp Günü

Kadın Kalbinde Kırmızı Alarm

**Kalp Yetersizliği Farkındalık Günü**

Dünya Hipertansiyon Günü

## Kalp Yetersizliği Farkındalık Günü

**TÜRK KARDİYOLOJİ DERNEĞİ**  
Kalp Yetersizliği Çalışma Grubu

HEART FAILURE ASSOCIATION OF THE ESC EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY



**Kalp Yetersizliğinde Yaşam Beklentisi Pek Çok Kanserden Daha Kötüdür**

**KALP YETERSİZLİĞİ**



# Heart Failure Awareness Day Press Release

**“Nefes Darlığı, Çabuk Yorulma, Bacaklarda Şişme  
Yakınmalarınız Varsa Kalp Yetersizliğiniz Olabilir.  
Doktorunuza Başvurunuz”**

EUROPEAN HEART FAILURE AWARENESS DAY

**Türk Kardiyoloji Derneği  
Kalp Yetersizliği Çalışma Grubu**

## **BASIN AÇIKLAMASI**

“Kalp Yetersizliğinde Yaşam Beklentisi, Pek Çok Kanserden Daha Kötüdür”

Her yıl Mayıs ayının ikinci haftasında birçok ülkede “Kalp Yetersizliği Günü” etkinlikleri düzenlenmektedir. Kalp Yetersizliği Günü'nün temel amaçları, kalp yetersizliğinin toplumda ki farkındalığını arttırmak, korunma, erken tanı, belirtiler, uygun tedavi ve yaşam biçimi değişikliklerini vurgulayarak toplumun kalp yetersizliği konusunda bilinçlenmesini sağlamaktır. Türk toplumunun kalp damar sağlığının korunmasını hedef olarak belirlemiş olan Türk Kardiyoloji Derneği'nin Kalp Yetersizliği Çalışma Grubu toplumda kalp yetersizliği farkındalığını arttırmak amacıyla Kalp Yetersizliği Günü etkinlikleri düzenlemektedir.

Kalp yetersizliğinin görülme oranları hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde giderek artmaktadır. Önümüzdeki 15-20 yıl içinde toplum sağlığını tehdit eden boyutlara ulaşacağı tahmin edilmektedir. Hayat boyu tedavi gereksinimi, sık hastaneye yatma ihtiyacı, komplike ve pahalı cihaz tedavisi uygulamaları nedeniyle aynı zamanda sağlık ekonomisi üzerine yüksek maliyetler getirmektedir.

Kalp yetersizliğinin giderek artan oranlarda görülmesinin önemli nedenleri vardır. Günümüz modern tedavi yöntemleriyle kalp krizi, kalp damar hastalığı, kalp kapak hastalıkları, hipertansiyon, şeker hastalığına bağlı ölümler engellenebilmekte ve yaşam süresi uzamaktadır. Ancak bu hastaların büyük bölümünde zamanla kalp yetersizliği gelişmektedir. Dolayısıyla bu hastalıkların son açtığı kapı kalp yetersizliğidir. En önemli faktörlerden bir diğeri de toplumların yaşlanmasıdır. Yaş ilerledikçe kalp yetersizliği görülme oranı artış göstermektedir. 40 yaş sonrası yaşam boyu kalp yetersizliği gelişme riski %20'dir. Toplumda kalp yetersizliği görülme oranı genel olarak %2-3 iken, 70 yaş sonrası bu oran %10'a, 80 yaş sonrası %15-20'lere çıkmaktadır. Ülkemizde yaşam süresi son 15-20 yıl içinde yaklaşık 10 yıl uzamıştır. Yaşlı nüfus giderek artmaktadır. Önümüzdeki 10 yıl içinde de 2 kat daha fazla artması beklenmektedir. 80 yaş üzeri nüfusumuz bugün 7.5 milyondur ancak 2023 yılında 14-15 milyon olacağı öngörülmektedir. Kalp yetersizliği olgularının %50'ye yakın bölümü 80 yaşın üstündeki bireylerdir. Bugün için Avrupa ülkelerinde 15 milyon, Amerika Birleşik Devletlerinde 6 milyon, ülkemizde ise 3 milyon kalp yetersizliği hastasının olduğu tahmin edilmektedir. Bu rakamın önümüzdeki 10 yıl içinde en azından 2-3 kat artacağı öngörülmektedir.

# Heart Failure Awareness Day Message that was sent to 2600 clinicians



*Sağlıklı Kalplerle Geleceğe*

[www.tkd.org.tr](http://www.tkd.org.tr)

Niş İstanbul A Blok Kat:8 No:  
47-48 Çabanoşme, Sanayi Cd.  
11, Yenibosna Bahçelievler 34196  
İstanbul

Tel: 0 (212) 221 17 30  
0 (212) 221 17 38

Fax: 0 (212) 221 17 54



Değerli Üyemiz Sayın Prof.Dr. Yüksel Çavuşoğlu,

Türk toplumunun kalp damar sağlığının korunmasını hedef olarak belirlemiş olan Türk Kardiyoloji Derneği ve Kalp Yetersizliği Çalışma Grubu'nun hedeflerinden biri de toplum ve hekimler arasında kalp yetersizliği farkındalığını arttırmaktır. Çünkü gerçekleştirdiğimiz ulusal araştırmalar (HAPPY, TAKTİK, HitPoint) önümüzdeki dönemde toplumumuzun en ağır sağlık sorununun kalp yetersizliği olacağını ortaya koymuştur.

Kalp yetersizliği gelişimini engellemek, ilerlemesini yavaşlatmak ve yaşam süresini uzatıp yaşam kalitesini yükseltmek; ancak toplumun ve hekimlerin kalp yetersizliği konusunda bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi ile sağlanabilecektir.

Her yıl Mayıs ayının ikinci haftasında olduğu gibi bu yıl da 9-11 Mayıs 2014 tarihleri arasında Avrupa ülkelerinde **Kalp Yetersizliği Farkındalık Günü** etkinlikleri düzenlenmekte, TKD Kalp Yetersizliği Çalışma Grubu da bu etkinliklere destek vermektedir.

Bu kapsamda Çalışma Grubumuz tarafından baskı alınıp hastalara dağıtılmak üzere hazırlanan 2 sayfalık **Hasta Bilgilendirme Broşürü** ile daha ayrıntılı hazırlanan **Toplum İçin Bilgiler** kılavuzuna Kalp Yetersizliği Çalışma Grubumuzun web sayfasından ulaşılabilir.

Başarı dilekleri ve saygılarımızla.

Prof. Dr. Mustafa Kemal Erol  
TKD Genel Sekreteri

Prof. Dr. Yüksel Çavuşoğlu  
TKD Kalp Yetersizliği Çalışma Grubu  
Başkanı