


Zwiększmy świadomość dziś, chronimy serce jutro

#HeartFailureAwarenessDays

27.04–3.05.

2026 DNI ŚWIADOMOŚCI
NIEWYDOLNOŚCI
SERCA

 [facebook.com
/asocjacja niewydolnoscisercptk](https://facebook.com/asocjacja niewydolnoscisercptk)

 [youtube.com
/@asocjacja niewydolnoscisercptk](https://youtube.com/@asocjacja niewydolnoscisercptk)



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO



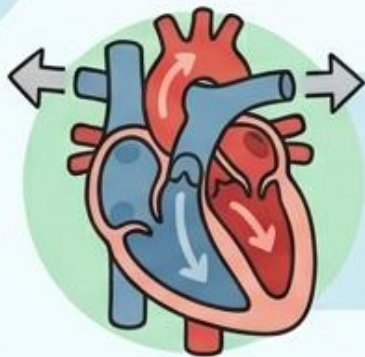
DNI ŚWIADOMOŚCI NIEWYDOLNOŚCI SERCA
27 KWIECZNIA – 3 MAJA 2026
ASOCJACJA NIEWYDOLNOŚCI SERCA PTK



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA – CO TO JEST?



**SERCE POMPUJE
KREW ZBYT SŁABO**

**ORGANIZM DOSTAJE
ZA MAŁO TLENU**



**TO NIE JEDNA CHOROBA –
TO ZESPÓŁ OBJAWÓW**

1. DUSZNOŚĆ

2. OBRZĘKI
KOSTEK

3. ZMĘCZENIE



**SERCE NADAL
PRACUJE –
ALE POTRZEBUJE
LECZENIA**

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA W POLSCE



**W POLSCE
OK. 1,4 MILIONA
CHORYCH NA
NIEWYDOLNOŚĆ
SERCA**

**TO TYLE CO
MIESZKAŃCY
DUŻYCH MIAST**



WARSZAWA KRAKÓW WROCŁAW
2 307 892 2 032 236 1 261 322



**CHOROBA
STAJE SIĘ
CORAZ CZĘSTSZA**



**WYMAGA
WCZESNEGO
ROZPOZNANIA
I LECZENIA**



Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

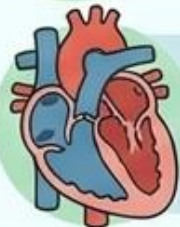
DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA – SKUTEK INNYCH CHORÓB?

SKUTEK CZYNNIKÓW RYZYKA NAJCZĘŚCIEJ JEST SKUTKIEM INNYCH CHORÓB



**NADCIŚNIENIE
TĘTNICZE**



WADY SERCA



**ZABURZENIA
RYTMU SERCA**



palenie
tytoniu



nadużywanie
alkoholu



STRES



**CHOROBA
WIEŃCOWA**



CUKRZYCA



OTYŁOŚĆ

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA – DIAGNOSTYKA

JAK ROZPOZNAJE SIĘ NS?

ETAP PODSTAWOWY (LEKARZ RODZINNY)



Wywiad i badanie lekarskie

Wstępne badanie i pytania.



EKG

Ocena rytmu i pracy serca.



Badania krwi

M.in. NT-proBNP/BNP.



podejrzenia NS

Gdy wyniki są nieprawidłowe.



ETAP SPECJALISTYCZNY (KARDIOLOG)



Echo serca (USG serca)

Kluczowe badanie dla NS.



ROZPOZNANIE Niewydolności Serca

Pełna diagnoza kardiologiczna.

DALSZA DIAGNOSTYKA



Koronarografia



MR serca



DODATKOWE BADANIA DLA OCENY PRZYCZYNY NS

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

A MOŻE TO NIEWYDOLNOŚĆ SERCA?

OBJAWY



**DUSZNOŚĆ
PRZY WYSILKU**



ZMĘCZENIE



**OBRZĘKI
KOSTEK I NÓG**



**PRZYROST
WAGI**



LEKARZ RODZINNY



KARDIOLOG



**WYWIAD
I BADANIE**



**PODSTAWOWE
BADANIA**



ECHO SERCA



CEL I



**WŁĄCZENIE
LECZENIA**



**SKIEROWANIE
DO SPECJALISTY**

**JEŚLI WYNIKI SĄ
NIEPRAWIDŁOWE**



**DODATKOWE
BADANIA**



**STAŁA
KONTROLA**

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

DLACZEGO DO KARDIOLOGA?

**MÓJ LEKARZ RODZINNY/DIABETOLOG/NEFROLOG ZLECIŁ KONSULTACJĘ
KARDIOLOGICZNĄ - DLACZEGO?**



CUKRZYCA

Zwiększa ryzyko niewydolności serca.



CZYNNIKI RODZINNE I GENETYCZNE

Predyspozycja do chorób serca.



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Stary wróg serca.



CHOROBA WIEŃCOWA

Zmniejszony przepływ krwi.



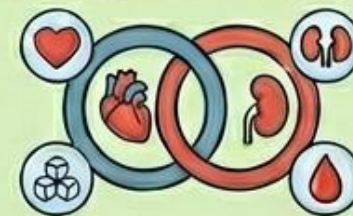
CHOROBY NEREK



Obciążają serce.



CHOROBY CZĘSTO WSPÓLISTNIEJĄ



Niewydolność serca,
choroby nerek, zespół
metaboliczny



WCZESNA DIAGNOZA RATUJE ZDROWIE

Zapobiega NS, chroni narządy.

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

OBJAWY NIEWYDOLNOŚCI SERCA

- NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ



DUSZNOŚĆ PRZY WYSIŁKU

Trudności z oddychaniem podczas aktywności.



ZMĘCZENIE

Brak energii i przewlekłe osłabienie.



OBRZĘKI NÓG

Puchnięcie stóp i łydek, szczególnie wieczorem.



PRZYROST MASY CIAŁA

1 kg w ciągu doby
lub 2 kg w ciągu 3 dni



DUSZNOŚĆ W NOCY NA LEŻĄCO

Potrzeba spania z wyżej uniesioną głową.



SPLĄTANIE LUB ZABURZENIA KONCENTRACJI

Może wystąpić u starszych pacjentów.

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



NIEWYDOLNOŚĆ SERCA - CZY TO SIĘ LECZY?



Leczenie ISTNIEJE!



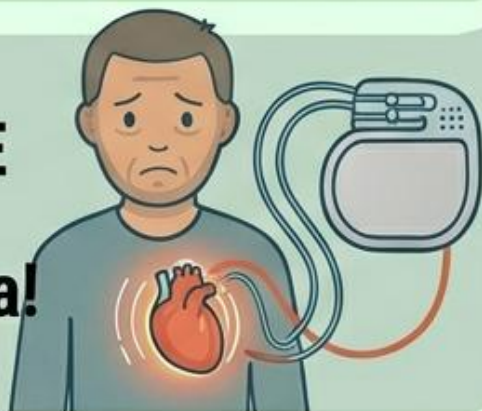
**Leczenie jest
SKUTECZNE!**



**Poprawia OBJAWY
i pracę serca!**



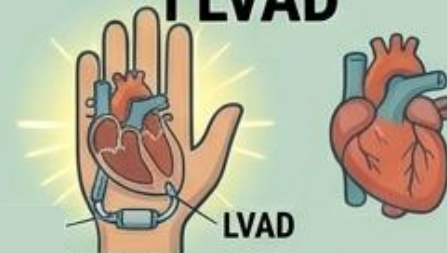
**POMOCNE
Tabletki
i Urządzenia!**



Styl życia MA ZNACZENIE!



**ZAAWANSOWANE PRZYPADKI:
Przeszczep Serca
i LVAD**



**LVAD - mechaniczne
wspomaganie serca.**



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA - KOGO DOTYKA?



>60 lat

Z wiekiem rośnie ryzyko zmian strukturalnych serca.



OTYŁOŚĆ I CHOROBY METABOLICZNE

Obciążenie serca i naczyń krwionośnych. Np. cukrzyca.



STAN PO ZAWALE SERCA

Uszkodzony mięsień sercowy po zawale jest słabszy.



CZYNNIKI RODZINNE I GENETYCZNE

Predyspozycja do wrodzonych wad lub kardiomiopatii.



STYL ŻYCIA

Brak aktywności, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu.



MOŻE DOTYCZYĆ KAŻDEGO

Nie zwlekaj z diagnozą

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



NIETYDOLNOŚĆ SERCA - GDZIE PRZEBIEGA LECZENIE

ETAPY DIAGNOSTYKI I INICJACJI LECZENIA



Lekarz rodzinny - podejrzenie i wstępne działania
Pierwszy kontakt przy niepokojących objawach, wstępne badania, wstępne zalecenia.

Kardiolog - rozpoznanie i plan leczenia
Specjalistyczna diagnostyka, potwierdzenie NS, włączenie optymalnego leczenia farmakologicznego i interwencyjnego.



Pielęgniarka NS - edukacja i opieka
Wsparcie w zrozumieniu choroby, edukacja pacjenta i rodziny, monitorowanie postępów.

SPECJALISTYCZNA OPIEKA I ZAAWANSOWANE LECZENIE



Szpital - leczenie zaostrzeń i ciężkich stanów
Zapewnienie pilnej pomocy przy zaostrzeniu objawów, specjalistyczne procedury, stabilizacja stanu.

Klinika Kardiologiczna - zaawansowana terapia
Leczenie zaawansowanej niewydolności serca, np. CRT, ICD, LVAD, przeszczep serca.



Rehabilitacja Kardiologiczna - programy usprawniające
Indywidualne programy aktywności, ćwiczenia, poprawa wydolności fizycznej i jakości życia.

KOORDYNACJA OPIEKI



Lekarz rodzinny
(kontynuacja terapii)

Kardiolog
(kontrola)

Edukacja i Samokontrola

Rehabilitacja



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

CODZIENNE ŻYCIE Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA

CODZIENNE NAWYKI I POSTĘPOWANIE



Regularna aktywność fizyczna
Indywidualnie dobrany ruch.



Zdrowa dieta z małą ilością soli
Wybór pełnowartościowych produktów.



Przyjmowanie zaleconych leków
Stałe, regularne dawki.



Zdrowie psychiczne
Relaks, rozmowa, pozytywne myślenie.



Szczepionki ochronne
Ważne dla profilaktyki infekcji.
Całkowita rezygnacja z nałogów.



TWOJE WSPARCIE I ROZWÓJ



Wsparcie bliskich
Rozmowa, pomoc, towarzystwo.

Hobby i zainteresowania
Radość, relaks, odkrywanie pasji.



Zarządzanie stresem

Codzienna kontrola
i dbanie o siebie.



**DALSZA
DIAGNOSTYKA**

Wizyta u
lekarza

Badania
kontrolne

Zmiana
leków

DŁUGOTERMINOWE OBSERWACJE

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA - GDZIE PO WIEDZĘ

WIARYGODNE SERWISY INTERNETOWE



slabeserce.pl

slabeserce.pl

Portal w języku
polskim

heartfailurematters.org

Portal w językach obcych
(brak j. polskiego)



Medycyna Praktyczna (mp.pl)

Szczegółowe informacje dla pacjentów.

WSPARCIE I KONTAKT SPECJALISTYCZNY



Zapytaj swojego lekarza.

Podstawowe, spersonalizowane informacje.

Kardiolinia

<https://kardiolinia.pl/>



**Korzystaj ze
sprawdzonych
źródeł.**



**DODATKOWE
KROKI**

Zapytaj
lekarza

Skontaktuj się
z Kardiolinią

Wyszukaj w
sprawdzonych
źródłach

KROKI DO PODJĘCIA PRZY NS

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO

DNI ŚWIADOMOŚCI NS 27.04-3.05.2026

NIETYDOLNOŚĆ SERCA - GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA

FORMALNE GRUPY WSPARCIA



Organizacje pacjenckie

Wymiana doświadczeń, edukacja, wsparcie prawne.

Grupy wsparcia

Bezpieczna przestrzeń do dzielenia się emocjami.



Wolontariat medyczny

Pomoc w codziennych czynnościach, towarzystwo.



Programy rehabilitacyjne

Aktywność fizyczna i psychoedukacja.

OSOBISTY SYSTEM WSPARCIA

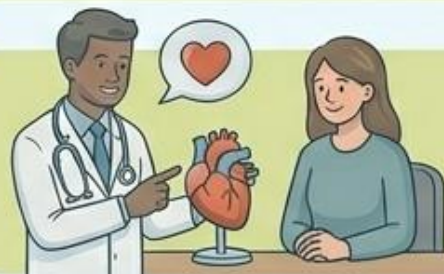


Rodzina i bliscy.

Codzienna pomoc, miłość, obecność.

Przyjaciele i sąsiedzi.

Wsparcie społeczne, rozmowa, wspólny czas.



Personel medyczny.

Profesjonalna opieka, monitorowanie, edukacja.

Rodzina i bliscy

Grupy wsparcia

Personel medyczny

Korzystaj z organizacji

BUDOWANIE WSPARCIA

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



REHABILITACJA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W NIEWYDOLNOŚCI SERCA

KORZYŚCI REHABILITACJI



Poprawia objawy i przeżycie!

Wzrost wydolności fizycznej i lepsza jakość życia.



Zmniejsza ryzyko zaostrzenia objawów!

Lepsza kontrola choroby i mniejsza duszność!

✓ Zapobiega nagłej śmierci sercowej! ✓ Poprawia przeżywalność!



Dostosowana rehabilitacja!

Zindywidualizowane podejście do terapii.
Decyzja po kompleksowej ocenie.

AKTYWNOŚĆ NA CO DZIEŃ



Codziennie minimum '10 tysięcy' kroków!

Wybierz schody zamiast windy!
Spacer z rodziną, zakupy pieszo.

Wybieraj różnorodne aktywności!

Utrzymaj sprawność i pozytywną energię.
Nie bój się prosić o konsultację.



Konsultacja w sprawie rehabilitacji.

Ustalenie dalszych kroków,
np. wizyty kontrolnej lub badania krwi.

ROZPOZNANIE
Rozpoznanie niewydolności serca

Poprawa stylu życia

większa aktywność fizyczna

poprawa wydolności



ZAOSTRZENIE NIEWYDOLNOŚCI SERCA - NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

NIEPOKOJĄCE OBJAWY (ALARM)



Nasilona duszność

W spoczynku lub mniejszym wysiłku.



Szybki przyrost masy ciała

Nagle przybycie na wadze.



Obrzęki

Puchnięcie nóg, kostek, brzucha.



ALARM

Gorsza tolerancja wysiłku

Zmęczenie po prostych czynnościach.



TWOJE SERCE POD KONTROLĄ



Regularna kontrola wagi

Codzienne ważenie.

Obserwacja ciała

Szukanie obrzęków.



Słuchanie serca

Monitorowanie tętna.

Rozpoznanie alarmu

Zrozumienie objawów.



**DALSZA
DIAGNOSTYKA**

Wizyta u
lekarza

Badania
kontrolne

Zmiana
leków

KROKI DO PODJĘCIA PRZY ZAOSTRZENIU NS





ZAOSTRZENIE NIEWYDOLNOŚCI SERCA - CO ROBIĆ?

NIEPOKOJĄCE OBJAWY



Pojawienie się duszności lub jej nasilenie!

Problemy z oddychaniem w spoczynku lub mniejszym wysiłku.



Nagle zwiększenie masy ciała!

Powyżej 1 kg/dobę lub 2kg/3 dni.



Puchnięcie nóg, kostek, brzucha!
obrzęki kończyn dolnych.



Złe samopoczucie!
duszność, kołatania serca, omdlenie

DZIAŁANIA I POMOC



Nie ignoruj objawów!

Pamiętaj: szybkie działanie jest kluczowe.

Pilny kontakt z lekarzem!

Zadzwoń do przychodni, poradni kardiologicznej lub Kardiolinii. Nie zwlekaj. **KARDIOLINIA**



Konsultacja w sprawie leczenia!

Ustalenie dalszych kroków, np. wizyty kontrolnej lub badania krwi.



Pilna Wizyta u Lekarza



Kardiolog (kontrola NS)



Terapia i Edukacja



Monitorowanie Samokontroli



NIEWYDOLNOŚĆ SERCA I DEPRESJA

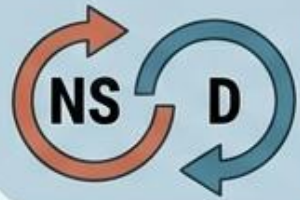
POŁĄCZENIE CHORÓB



Często występują razem!
Depresja jako powikłanie lub przyczyna.



Wpływają na przebieg choroby!
Depresja pogarsza rokowania i jakość życia.



Wzajemne nasilenie objawów!
Problemy z samokontrolą, przyjmowaniem leków.

DZIAŁANIA I POMOC



Nie ignoruj objawów!
Bądź świadomy zmian w nastroju i energii.

Szukaj wsparcia!

Rozmawiaj ze swoim lekarzem lub kardiologiem. Nie bój się prosić o pomoc.



Terapia psychologiczna

Wsparcie psychoterapeutyczne dla NS i depresji.

KOORDYNACJA OPIEKI I SAMOKONTROLI


Lekarz rodzinny
(kontynuacja terapii NS+D)


Kardiolog
(kontrola NS)


Terapia psychologiczna


Edukacja i Samokontrola



MITRACLIP - CZYLI NAPRAWA NIESZCZELNEJ ZASTAWKI MITRALNEJ

NAPRAWA I DZIAŁANIA



Małoinwazyjny zabieg!

Bez otwierania klatki piersiowej.
Szybka rehabilitacja.

! Zapobiega nagłej śmierci sercowej! ! Poprawia przeżywalność!



Dostosowana rehabilitacja!

Zindywidualizowane podejście do terapii.
Decyzja po kompleksowej ocenie.



Dalsze monitorowanie i terapia!

Wsparcie w zrozumieniu choroby,
edukacja i monitorowanie postępów.

CZYNNIKI I SZANSE



Poprawia jakość życia!

Wzrost wydolności fizycznej
i lepsza jakość życia.

Kwalifikacja do leczenia!

Dla wybranych pacjentów.

✓ Dla "nieszczelności" serca ✓ Poprawia przepływ krwi.



Farmakoterapia

Niezbędna kontynuacja leczenia
tabletkami

Rozpoznanie niewydolności serca

Brak poprawy lub pogorszenie objawów

Niedomykalność zastawki mitralnej

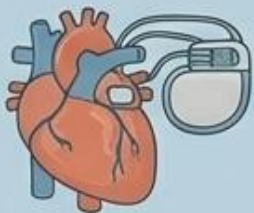
Kwalifikacja do MitraClip

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



URZĄDZENIA WSPOMAGAJĄCE PRACĘ SERCA

URZĄDZENIA WSZCZEPIALNE



ICD (Defibrylator Wszczepialny)

- ! Zapobiega groźnym arytmiom!
- ! Zapobiega nagłej śmierci sercowej.



CRT (Terapia Resynchronizująca)

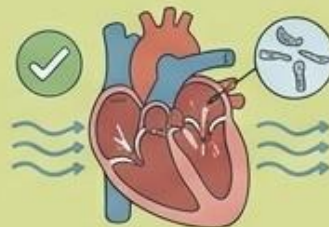
- ✓ Poprawia pracę serca
- ✓ Zwiększa wydolność fizyczną!



LVAD

- Mechaniczne wspomaganie lewej komory.
- ✓ LVAD - podejmuje pracę za serce. Zaawansowana terapia NS.

INNE URZĄDZENIA I KWALIFIKACJA



MitraClip/TriClip (Dla "Nieszczelności")

- Naprawa zastawek
- ✓ Dla "nieszczelności" serca
 - ✓ Poprawia przepływ krwi.

Kwalifikacja do leczenia!

Szczegółowa ocena medyczna.
Nie bój się prosić o konsultację.



Dla wybranych pacjentów!

Zindywidualizowane podejście do terapii.
Decyzja po kompleksowej ocenie.

ETAPY LECZENIA ZABIEGOWEGO



Konsultacja
u lekarza



Szczegółowa
Diagnostyka



Kwalifikacja
przez Kardiologa



Zabieg
wszczepienia/naprawy

Dołącz do nas i dbaj o swoje serce!



ZAAWANSOWANA NIEWYDOLNOŚĆ SERCA - PRZESZCZEP SERCA

KWALIFIKACJA I DZIAŁANIA



Często występują razem!

Gdy inne metody leczenia farmakologicznego i interwencyjnego są nieskuteczne.

! Zapobiega nagłej śmierci sercowej! ! Poprawia przeżywalność



Wymaga specjalistycznej kwalifikacji!

Kompleksowa ocena stanu zdrowia, psychologiczna i społeczna.

✓ Decyzja po kompleksowej ocenie ✓ Wybór optymalnego czasu.



Prowadzenie ciągłego leczenia!

Dalsze monitorowanie i przyjmowanie leków, np. immunosupresyjnych.

CZYNNIKI I SZANSE



NS
Zaawansowana

Brakuje dawców!

Większe zapotrzebowanie niż dostępność narządów.

→ Długi czas oczekiwania → Konieczność promocji dawstwa!

Kwalifikacja do leczenia!

Szczegółowa ocena medyczna.
Nie bój się prosić o konsultację.



Terapia psychologiczna

Poprawa jakości życia

KOORDYNACJA OPIEKI I SAMOKONTROLI



Lekarz rodzinny



Kardiolog



Zespół
zaawansowanej NS

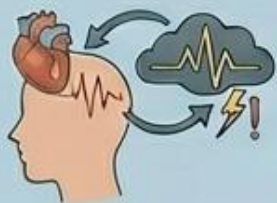


HTX



ZAAWANSOWANA NIEWYDOLNOŚĆ SERCA - URZĄDZENIE WSPOMAGAJĄCE LEWĄ KOMORĘ (LVAD)

KWALIFIKACJA I DZIAŁANIA



Stosowany w zaawansowanej chorobie!

Gdy inne metody leczenia farmakologicznego i interwencyjnego są nieskuteczne.

! Zapobiega nagłej śmierci sercowej! ! Poprawia przeżywalność



Wymaga specjalistycznej kwalifikacji!

Kompleksowa ocena stanu zdrowia, psychologiczna i społeczna.

✓ Decyzja po kompleksowej ocenie ✓ Wybór optymalnego czasu.



Prowadzenie ciągłego leczenia!

Dalsze monitorowanie i przyjmowanie leków, np. przeciwkrzepliwych

CZYNNIKI I SZANSE



Pomaga znowu żyć bez duszności!

Wzrost wydolności fizycznej i lepsza jakość życia.

Kwalifikacja do leczenia!

Szczegółowa ocena medyczna.
Nie bój się prosić o konsultację.



Daje szansę na życie!

Poprawa jakości życia i wydłużenie przeżycia. Zindywidualizowane podejście.

Niewydolność serca

Codziennie kontrole,
brak postępów.

brak poprawy po leczeniu

Objawy bez zmian, złe wyniki.

zaawansowana niewydolność serca

Niewydolność NS, trudne decyzje.

LVAD

LVAD - mechaniczne wspomaganie,
lepsza jakość życia.



ASOCJACJA
NIEWYDOLNOŚCI SERCA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
KARDIOLOGICZNEGO



DNI ŚWIADOMOŚCI NIEWYDOLNOŚCI SERCA

27 KWIECZNIA – 3 MAJA 2026

ASOCJACJA NIEWYDOLNOŚCI SERCA PTK



facebook.com
/asocjancjaniezydolnoscisercaptk



youtube.com
/@asocjancjaniezydolnoscisercaptk