

# Iċċekkjar qalbek u għall-puplesija?

L-ewwel pass tiegħek biex tevita attakk tal-qalb jew puplesija

## X'inhu?

Iċċekkjar tal-qalb u għall-puplesija huwa għal dawk li:

- għandhom 45 sena jew aktar (35 u aktar għal nies Aborigini u Torres Strait Islander)
- ma kellhomx attakk tal-qalb, problemi tal-qalb jew puplesija.

Tista' żżur lit-tabib tiegħek jew ners fil-lokal biex tiċċekkja dan.

Biex tifhem ir-riskju tiegħek, jagħmlulek testijiet tad-demem u jtkellmu miegħek dwar:



## Għaliex huwa importanti?

Li jagħtik attakk tal-qalb jew puplesija hija haġa serja u jkollha impatt kbir fuq il-ħajja tiegħek.

It-tabib tiegħek jew ners tista' tuża mezz ta' kalkolu tar-riskju biex tkun taf iċ-ċans ġenerali li jkollok attakk tal-qalb jew puplesija.

[www.cvdcheck.org.au](http://www.cvdcheck.org.au)

Jistgħu jtkellmu miegħek x'tista' tagħmel biex tnaqqas ir-riskju. Dan jista' jinkludi li tiegħu medicini.

**Tħallix attakk tal-qalb jew puplesija tkun l-ewwel sinjal li hemm xi haġa ħażina.**

### Ħu azzjoni

- ✓ Agħmel appuntament mat-tabib tiegħek jew ners
- ✓ Itlob għal iċċekkjar tal-qalb u għall-puplesija
- ✓ Ħu dan il-fuljett miegħek
- ✓ Staqsi dwar xi programmi fil-lokal li jistgħu jgħinuk
- ✓ Agħmel dan għalik u għall-għezież tiegħek

## Kif iżżomm qalbek b'saħħitha

Fittex għajnuna biex tieqaf tpejjep



Kun aktar attiv/a



Kul ikel li jkun tajjeb għalik



Naqqas l-alkoħol



Żomm il-pressjoni tad-demem u l-kolesterol tiegħek f'livelli mingħajr periklu



Immaniġġja d-dijabete



Fittix support soċjali

## Għal informazzjoni tas-saħħa tal-qalb

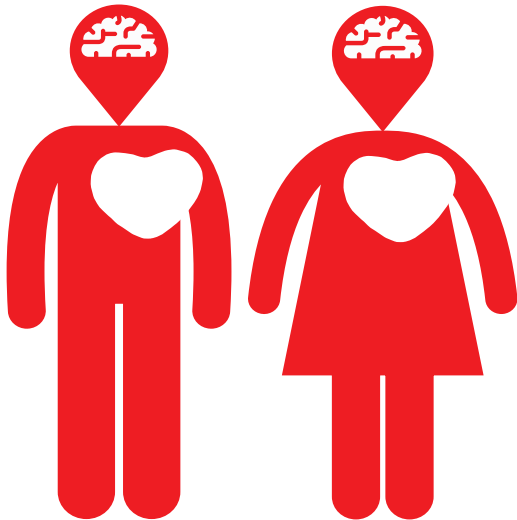
Ċempel **1300 36 27 87** biex titkellem ma' professjonist tas-saħħa. **Is-Servizz ta' Informazzjoni tas-Saħħa tal-Heart Foundation** jipprovdi informazzjoni dwar is-saħħa tal-qalb u servizzi ta' appoġġ.

## Għal informazzjoni dwar puplesija

Ċempel **1800 STROKE (1800 787 653)**. Professionisti tas-saħħa ta' **StrokeLine** jipprovdu informazzjoni u pariri dwar il-prevenzjoni ta' puplesija, kura u kif tirkupra.

## Għal interpretu

Ċempel **131 450** jekk ikollok bżonn ta' interpretu u staqsi għal Heart Foundation jew Stroke Foundation.



© 2016 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Din il-pubblikazzjoni hija bbażata fuq CON-155.v2, Know the risk factors (Kun af il-fatturi ta' riskju).

**Termini tal-użu:** Dan il-materjal kien żviluppata għal informazzjoni ġenerali u għal skopijiet ta' edukazzjoni biss. **Ma jikkostitwix f'parir mediku.** Jekk jogħġbok ikkonsulta mal-proveditur tal-kura tas-saħħa tiegħek jekk għandek, jew tissuspetta li għandek problema tas-saħħa. L-informazzjoni dwar is-saħħa pprovduta kienet żviluppata mill-Heart Foundation u hija bbażata fuq riċerka indipendenti u evidenza xjentifika disponibbli fiz-żmien li nkitbet. L-informazzjoni tinkiseb u kienet żviluppata minn varjetà ta' sorsi, inklużi, imma mhux limitati għal, kollaborazzjonijiet ma' terzi partijiet u informazzjoni pprovduta minn terzi partijiet skont l-liċenzja. Mhix endorsjar ta' xi organizzazzjoni, prodott jew servizz.

Waqt li nġhatat attenzjoni fil-preparazzjoni tal-kontenut ta' dan il-materjal, in-National Heart Foundation of Australia, il-haddiema tagħha u l-partijiet relatati, m'għandhom l-ebda responsabilità, inkluż għal xi telf jew ħsara, li tirriżulta milli wiehed joqgħod fuq il-kontenut, jew għall-eżattezza tiegħu, aġġornament jew jekk mhux shiħ.

Dan il-materjal jista' jinsab fi programmi jew materjal ta' terzi partijiet (inkluż, imma mhux limitat għal show bags jew kits ta' reklamar). Dan ma jimplikax endorsjar jew rakomandazzjoni min-National Heart Foundation of Australia għal organizzazzjonijiet, prodotti jew servizzi ta' terzi partijiet bħal dawn, inkluż il-materjal jew informazzjoni tagħhom. Kull riskju ta' użu ta' materjal jew informazzjoni tan-National Heart Foundation of Australia minn persuna jew organizzazzjoni oħra huwa responsabilità ta' min jużah.

Il-kontenut kollu ta' dan il-materjal huwa suġġett għall-protezzjoni tal-copyright. Mistoqsijiet dwar permessi għandhom ikunu diretti lil [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

CON-181-MAL