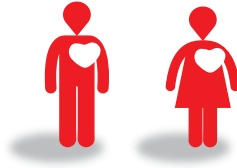


أَحْبِبْ قَلْبَكَ



دليل لدعم الشفاء وصحة القلب الجيدة

الشكر والتقدير

نحن في غاية الإمتنان لأعضاء المجتمع والمهنيين الصحيين الذين أعطوا معلومات لتطوير وإختبار هذا الكتاب.

هذا الكتاب مدعوم من قبل:

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

فريق الإنتاج

Teresa Vaccaro
NPS MedicineWise

Catuscia Biuso
Heart Foundation

Liv Hibbitt
NPS MedicineWise




Shane Taylor
NPS MedicineWise







المحتويات

حول هذا الكتاب

- 1 **في المستشفى**
- 2 ماذا حدث لقلبي؟ 
- 3 لماذا حدث هذا؟ 
- 4 أسئلة لطرحها في المستشفى 

- 9 **مغادرة المستشفى**
- 10 الإستعداد لمغادرة المستشفى 
- 11 إعادة تأهيل القلب - مساعدة لقلبك 
- 13 القائمة المرجعية للشفاء الخاصة بي 

- 17 **خطة الشفاء**
- 18 الإجراءات لصحة القلب 
- 20 أسئلة عن الدواء لطبيبك 
- 24 العودة إلى الحياة اليومية 
- 26 وضع أهداف لصحة القلب 

- 34 أرقام هواتف هامة
- 36 فريق رعايتي
- 38 الملاحظات

حول هذا الكتاب

هذا الكتاب هو للناس الذين كانوا الى المستشفى بسبب مشاكل في القلب. إنه يوفر المعلومات لمساعدتك على الشفاء والحفاظ على صحة قلبك.

سوف تجد في داخل الكتاب:

- أسئلة لتطرحها على طبيبك
- قائمة مرجعية للشفاء
- معلومات عن إعادة تأهيل القلب
- خطوات عملية لصحة القلب

رسالة إلى مقدمي الرعاية

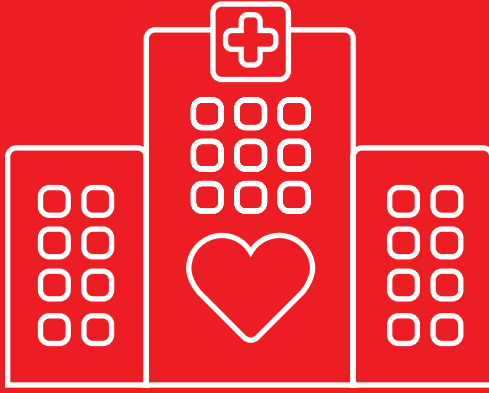
يمكن لمقدمي الرعاية تقديم الدعم البدني والمعنوي المهم للشخص الذي أصيب بمشكلة في القلب. يساعد هذا الكتاب مقدمي الرعاية على فهم عملية الشفاء وأين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات.

هل تريد المزيد من المعلومات؟

تقدم **خدمة المعلومات الصحية لمؤسسة القلب**
(Heart Foundation's Health Information Service)

المعلومات عن صحة القلب وخدمات الدعم. اتصل على الرقم
1300 36 27 87 للتحدث مع أحد العاملين في مجال
الصحة لدينا. إذا كنت بحاجة إلى مترجم اتصل على الرقم
131 450 وأطلب مؤسسة القلب.





في المستشفى

” لقد كان جنونياً. لقد كان هناك نحو 15 شخصاً يحاولون تمزيق ملابسك، ويدخلون أنابيباً إضافية ... لم يوضحوا أبداً شيئاً، لم يكن لديهم أي وقت.“

ماذا حدث لقلبي؟

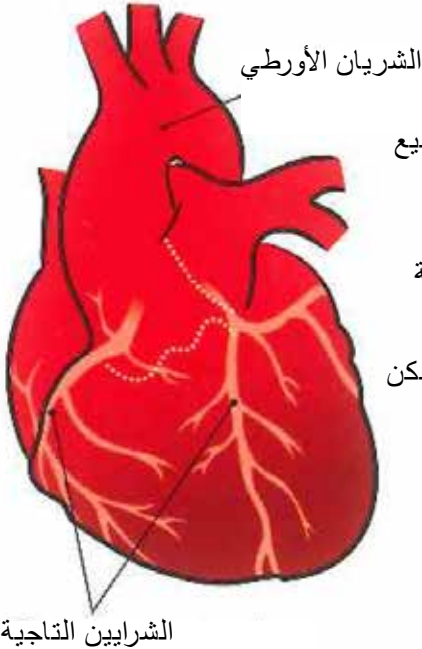


إن فهم حالة وعلاج قلبك يمكن أن يساعد في شفائك ويجعلك تشعر أقل قلقاً.

يمكن أن يحدث الكثير في المستشفى وقد تشعر بالصدمة أو الإرتباك أو التدميع أو حتى الغضب. كما يمكن أن يكون من الصعب أن تتذكر كل ما يُقال لك.

إسأل طبيبك أو الممرض/الممرضة لشرح مشكلة قلبك وإعطائك معلومات يمكنك أخذها للمنزل.

يمكنك أيضاً زيارة heartfoundation.org.au لمعرفة المزيد عن أمراض القلب.



قلبك

قلبك هو عضلة تضخ الدم في جميع أنحاء الجسم.

الشرايين التاجية هي الأنايبب الخاصة التي تزود الدم إلى عضلة القلب.


إذا كانت الشرايين مسدودة، هذا يمكن أن يسبب نوبة قلبية.

لماذا حدث هذا؟





سيكون بإمكان طبيبك أو الممرض/الممرضة شرح بعض من أسباب حالة قلبك. وتسمى هذه الأسباب عوامل الخطر. كلما زادت عوامل الخطر لديك، كلما إرتفعت فرصك في الإصابة بمشكلة في القلب.


تشمل عوامل الخطر:


ضغط دم مرتفع 


التدخين 

إرتفاع الكوليسترول 

مرض السكري 

زيادة الوزن أو السمنة 

الأكل غير الصحي 

عدم النشاط 

إن إجراء تغييرات على عوامل الخطر هذه، مثل التوقف عن التدخين أو تخفيض ضغط الدم يمكن أن تحسن من صحة قلبك.

يسرد الجزء الأخضر من هذا الكتاب خطوات بسيطة يمكنك القيام بها لمساعدتك في الشفاء وإدارة صحة قلبك.

أسئلة لطرحها في المستشفى



ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات



مغادرة المستشفى

”لقد شعرت بحدوث بعضاً من الأمور العاطفية
... توجد الآن تلك الأشياء في جسمك [الدعامات،
جهاز تنظيم ضربات القلب] التي تقلق بشأنها ...“

الإستعداد لمغادرة المستشفى



يبدأ الشفاء في المستشفى ويستمر حتى بعد مغادرتك.

من الطبيعي أن تشعر بالقلق حول مغادرة المستشفى وقد تحتاج إلى شخص ما للمساعدة في العناية بك.

تحدث مع طبيبك أو الممرضين أو موظفي إعادة تأهيل القلب عن كيفية شعورك وأين يمكن الحصول على الرعاية المنزلية وخدمات الدعم الأخرى.

ما الذي أحتاج إلى معرفته؟

العلاج الذي خضعت له في المستشفى لحالة قلبك ليس شفاءً.

هناك عدد من الأشياء التي سوف تحتاج إلى مناقشتها مع الممرضين أو الطبيب لإعدادك للشفاء. وتشمل هذه المعلومات عن أدويةك، وعوامل الخطر، وحضور إعادة تأهيل القلب ومتابعة الرعاية.

إستخدم القائمة المرجعية في صفحة 13 للمساعدة في توجيهك. أطلب من مقدم الرعاية الخاص بك، أو أحد أفراد أسرتك أو صديق أن يكون معك عند مناقشة هذه المعلومات.



إعادة تأهيل القلب - مساعدة لقلبك



ما هي؟

إعادة تأهيل القلب هي جزء مهم من شفائك.

إنها توفر لك المعلومات التي من شأنها أن تساعدك على إدارة صحة قلبك بأفضل طريقة ممكنة. يبدأ الكثير من الناس برنامج إعادة تأهيل القلب في حين لا يزالون في المستشفى ويستمررون بعد عودتهم إلى منزلهم.

يمكن أن يحيلك طبيبك أو الممرض/الممرضة إلى البرنامج.

لماذا هي مهمة؟

الأشخاص الذين يكملون إعادة تأهيل القلب لديهم فرصة أفضل للشفاء الجيد. كما أنهم أقل عرضة للمشاكل القلبية المتكررة في المستقبل.

كيف ستساعد؟

يمكن أن يساعدك برنامج إعادة تأهيل القلب ويساعد مقدم الرعاية الخاص بك في التكيف مع ما حدث.

سوف يساعدك على:

- ✓ تعلم المزيد عن حالة قلبك
- ✓ إدارة عوامل الخطر الخاصة بك
- ✓ فهم أدويةك وكيفية أخذها
- ✓ العودة إلى الأنشطة اليومية وتناول طعام صحي
- ✓ فهم العلامات التحذيرية للنوبة القلبية

برنامج إعادة تأهيل القلب - الإحالة



لدي إحالة إلى _____

الإسم _____

رقم الاتصال _____

كيف يمكنني معرفة المزيد؟

إذا لم تتلقى معلومات حول برنامج إعادة تأهيل القلب، أطلب من طبيبك أو الممرض/الممرضة لإحالتك إلى البرنامج.

يمكنك أيضاً الاتصال **بخدمة المعلومات الصحية لمؤسسة القلب (Heart Foundation's Health Information Service)**

على الرقم **1300 36 27 87** . إذا كنت بحاجة إلى مترجم، اتصل

على الرقم **131 450** وأطلب مؤسسة القلب.



القائمة المرجعية للشفاء الخاصة بي



- أنا أفهم ما حدث لقلبي ومتابعة الرعاية التي أحتاج إليها
- أنا أعلم ما هي عوامل الخطر الموجودة لدي وما الذي بحاجة إلى القيام به لإدارتها
- لدي إحالة إلى برنامج إعادة تأهيل القلب
- أنا أفهم أدويتي وكيفية أخذها
- لدي أدوية تكفي حتى موعد طبيبي المقبل
- أنا أعرف ماذا أفعل إذا شعرت بالألم في الصدر أو غيرها من العلامات التحذيرية للنوبة القلبية
- سوف أرتب/لقد رتبت موعد متابعة مع طبيبي المحلي
- أنا أعرف أين يمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول صحة القلب والدعم (أي الدعم العاطفي)
- أعرف عن الرعاية المنزلية وخدمات الدعم الأخرى

ملاحظات



خطة الشفاء

”وليس بمجرد وصولك إلى المنزل أن تبدأ بالتفكير فيها.“

الإجراءات لصحة القلب



لا ينتهي العلاج لمرض القلب في المستشفى.

هناك خطوات بسيطة سوف تحتاج إلى إجرائها بعد مغادرة المستشفى لمساعدتك على الشفاء والحدّ من فرصتك للإصابة بأمراض القلب في المستقبل.

حضور إعادة تأهيل القلب



حضور إعادة تأهيل القلب هي واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم شفائك.

إذا لم تتلقَ إحالة، أطلب من طبيبك أو الممرض/المرمضة إحالتك إلى البرنامج.

المتابعة مع طبيبك



الفحوصات المنتظمة مع طبيبك مهمة للمساعدة في إدارة صحة قلبك.

إذا خضعت لإجراء طبي أو عملية جراحية في القلب، فإن العناية بجروحك بشكل صحيح سوف تساعد على تجنب الالتهاب.

تحقق مع طبيبك عن علامات وجود

إلتهاب وماذا تفعل إذا كنت تعتقد أن لديك
إلتهاب.

تذكر أن تأخذ قائمة الأدوية الخاصة بك وأية
نتائج إختبار.



إستمر في أخذ أدويةك

حتى لو كنت تعتقد بأنك أفضل، لا تتوقف عن أخذ أي أدوية أو تغيير الكمية التي تأخذها دون إستشارة طبيبك.

يمكن أن تساعد الأدوية في الحدّ من خطر إصابتك بنوبات قلبية، وإدارة أعراضك وإبقائك خارج المستشفى.

سوف يشرح طبيبك كيفية تناول أدويةك والآثار الجانبية الشائعة. ومن المهم أن تستمر في أخذ أدويةك لشفائك وصحة قلبك.

إستخدم أسئلة عن الدواء لطبيبك على صفحة 20.

الأدوية - تطبيقات الموبايل

لدى مؤسسة القلب تطبيق موبايل مجاني للمساعدة في إدارة أدويةك. ويمكن أيضاً استخدام التطبيق لتتبع ضغط الدم والكوليسترول ولديه بعض وصفات الطعام الصحية.

لمزيد من المعلومات وتنزيل التطبيق، انتقل إلى myheartmylife.org.au



أسئلة عن الدواء لطبيبك



إدارة عوامل الخطر الخاصة بك

إن فهم عوامل الخطر ذات الصلة الخاصة بك مهم للمساعدة على منع نوبات قلبية أخرى أو مشاكل في القلب في المستقبل.

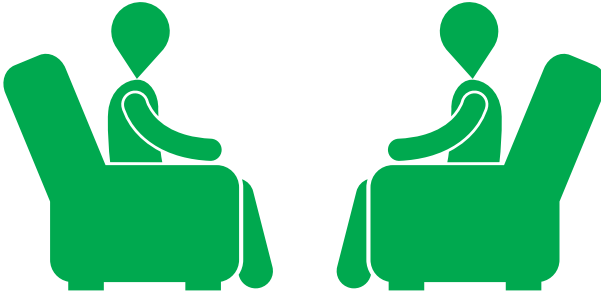
تحدّث مع طبيبك أو فريق إعادة تأهيل القلب حول عوامل الخطر ذات الصلة بك ولمساعدتك على وضع أهداف لصحة قلبك (صفحة 26).

رعاية عواطفك

إن الإصابة بنوبة قلبية أو غيرها من مشاكل القلب هو أمر مُجهّد. قد تشعر بالبكاء ولا تدري لماذا. إنها تؤثر عليك جسدياً ويمكن أن يكون لها تأثير عاطفي وإجتماعي ومالي.

ومن الطبيعي أن تواجه الكثير من المشاعر المختلفة. تحدث مع عائلتك وأصدقائك أو مع طبيبك حول كيفية شعورك.

توفر Beyondblue المعلومات وخدمات والدعم التي يمكن أن تساعدك وتساعد مقدم الرعاية الخاص بك أثناء هذا الوقت العصيب. إنتقل إلى beyondblue.org.au أو اتصل على الرقم 1300 22 46 36.



انضم إلى مجموعة دعم



يمكن أن يكون لدى الإنضمام الى مجموعة دعم العديد من الفوائد.

إن تبادل القصص مع الآخرين يمكن أن يكون محفزاً، ويعطيك الثقة لإجراء تغييرات على نمط حياتك. يمكن أن تساعدك على الشعور بأقل وحدة وأكثر تفاؤلاً حول حالة قلبك والمستقبل.

لمزيد من المعلومات حول مجموعات الدعم، اتصل بخدمة المعلومات الصحية لمؤسسة القلب (صفحة 35).

معرفة العلامات التحذيرية للنوبة القلبية



إذا أصبت بنوبة قلبية (أو غيرها من مشاكل القلب)، أنت في خطر أكبر من التعرض لأخرى.

كل دقيقة لها أهميتها عندما يتعلق الأمر بأزمة قلبية. إن إدراك العلامات التحذيرية وطلب العلاج في وقت مبكر عن طريق الاتصال على ثلاثة أصفار (000) يمكن أن يقلل من الأضرار التي تلحق بقلبك وإنقاذ حياتك.



يبدأ العلاج عندما تطلب سيارة الإسعاف. إنها الوسيلة الأكثر أماناً والأسرع للوصول الى المستشفى.

معرفة العلامات التحذيرية. اتصل بخدمة المعلومات الصحية لمؤسسة القلب للحصول على خطة عمل للعلامات التحذيرية (أنظر الصفحة التالية).

هل ستتعرف على نوبتك القلبية؟ (Action Plan)

هل تشعر بأي مما يلي

القياس وشدة ثقل ضغط ألم

في واحد أو أكثر مما يلي

صدرك رقبته فمك (حنكك) ذراعك/ ذراعك ظهرك كتفك

قد تشعر أيضاً بـ

عشان تعرق بارد دوام (دوخة) ضيق التنفس

نعم

1 **توقف** واسترح الآن

2 **تحدث** وأخبر شخصاً ما بماذا تشعر

هل استمرت الأعراض التي تشعر بها
لمدة 10 دقائق؟

أو

هل الأعراض التي تشعر بها شديدة
أو تزداد سوءاً؟

نعم

3 **الهاتف رقم 000* الأصفر الثلاثة**

- عندما يجيب موظف الهاتف، قل كلمة "إسعاف" باللغة الإنجليزية "AMBULANCE".
- عندما يجيب موظف هاتف آخر، قل عبارة "مترجم عربي" باللغة الإنجليزية "ARABIC INTERPRETER".
- لا تقل الخط.
- قد تحتاج الانتظار لفترة قصيرة. انتظر لمزيد من التعليمات.
- * إذا لم يكن سعودي، الاتصال برقم 000 (الثلاثة أسفار) من مالكه المسؤول. جرب الرقم 112.

© 2011 National Heart Foundation of Australia 90% 90.000 419 741

Arabic

مغناطيس الثلاثة للعلامات التحذيرية - يتوفر باللغات الأخرى. اتصل على

1300 36 27 87 أو البريد الإلكتروني

health@heartfoundation.org.au

العودة إلى الحياة اليومية



متى يمكنني قيادة السيارة؟



سوف يوجهك طبيبك بالنسبة لإمكانك القيادة مره أخرى حيث أن هذا سوف يعتمد على حالة قلبك. تشمل فترات الإنتظار المقترحة قبل القيادة مرة أخرى، ما يلي:

وقت الإنتظار المقترح	حالة القلب / العلاج
سنة أشهر على الأقل	السكتة القلبية
4 أسابيع على الأقل	جراحة الشريان التاجي التحويلية (CABG)
أسبوعين على الأقل	النوبة قلبية
أسبوعين على الأقل	جهاز تنظيم ضربات القلب
يومين على الأقل	وعائية
أسبوع على الأقل	القسطرة / الدعامة

متى يمكنني العودة إلى العمل؟



يمكنك عادة العودة إلى العمل بعد بضعة أسابيع من مغادرتك المستشفى. وذلك يعتمد على مدى سرعة شفائك ونوع العمل الذي تقوم به. تحدث مع طبيبك حول متى قد يكون من الأفضل العودة للعمل والدعم الذي قد تحتاجه من صاحب عملك.

متى يمكنني السفر؟



يمكنك السفر مباشرة بالقطار أو الترام أو الحافلة، أو كراكب في سيارة. تأكد مع طبيبك إذا كنت تستطيع السفر بالطائرة حيث قد تحتاج إلى نموذج تصريح طبي.

هل يجوز ممارسة الجنس مرة أخرى؟

16

من الشائع أن لا تشعر بالرغبة في ممارسة الجنس لفترة من الوقت بعد الإصابة بنوبة قلبية.

يمكن أن يمارس معظم الناس الجنس بعد فترة وجيزة من إصابتهم بنوبة قلبية أو غيرها من مشاكل القلب. إذا كنت تستطيع طلوع مجموعتين من الدرج ولا تشعر بألم في الصدر أو ضيق في التنفس يجب أن تكون على ما يرام لممارسة الجنس.

أحرص على عدم الضغط على جدار الصدر الأمامي. إذا خضعت لعملية، قد تأخذ هذه المنطقة 6-8 أسابيع للشفاء. توقف إذا كنت تشعر بأي ألم أو عدم راحة في صدرك.

ما هو النشاط اليومي الآمن بالنسبة لي للقيام به؟

17

إستشر دائما طبيبك أو فريق إعادة تأهيل القلب حول متى يصبح الوضع آمنا للقيام بأنشطة الحياة اليومية، بما في ذلك جز العشب والكَيّ وأنواع مختلفة من الألعاب الرياضية.



بعد عودتك إلى المنزل من المستشفى، يبدأ ببطء بالقيام بالأنشطة العادية مثل البستنة الخفيفة والأعمال المنزلية. لا ترفع الأوزان أو الأجسام الثقيلة.

كذلك إستشر طبيبك أو فريق إعادة تأهيل القلب حول المساعدة المنزلية أو خدمات الدعم الأخرى التي قد تحتاج إليها.

وضع أهداف لصحة القلب



خذ هذا الكتاب إلى إعادة تأهيل القلب وعند زيارة طبيبك أو ممرض/ممرضة الممارسة.

اقرأ الأهداف الواردة في الصفحات التالية، وقرر ما هي المجالات التي تود الحصول على مساعدة بشأنها.

ركّز على عمل تغيير واحد أو اثنين فقط في وقت واحد. إذا حاولت تغيير أشياء كثيرة جداً معاً يمكن أن يكون من الصعب جداً أن تبقى مُسيطرًا.

دع عائلتك أو أصدقاء يعرفون عن أهدافك. قد يرغبون في الإنضمام إليك!

أهدافي ✓

الحفاظ على ضغط الدم والكوليسترول عند مستويات آمنة

للحفاظ على صحة قلبك فمن المهم أن تعرف أرقام الضغط والكوليسترول في الدم لديك. إذا كان لديك ارتفاع في ضغط الدم أو الكوليسترول، أنت عرضة لنوبة قلبية أو سكتة دماغية.



يمكن أن يكون لديك ارتفاع في ضغط الدم أو ارتفاع في نسبة الكوليسترول وتشعر بصحة جيدة. أطلب من طبيبك فحصهما.



ضغط الدم لدي:

التاريخ					
ضغط الدم					

الكوليسترول لدي:

التاريخ					
الكوليسترول					

هدفني

○ ضغط الدم:

○ الكوليسترول:



تناول الأطعمة التي هي جيدة لجسمي وقلبي

الأكل الصحي هو جزء مهم من الإعتناء بقلبك. يمكن أن يكون تناول الطعام الجيد سهلاً كمجرد تغيير كيفية طهي الطعام أو تبديل بعض المكونات بأخرى صحية.

نصائح

- بَدِّل الخبز الأبيض والمعكرونة والأرز بالخبز المتعدد الحبوب والقمح الكامل (الخبز الأسمر)
- حاول خَبْزَ الأطعمة مثل الأسماك أو الدجاج أو رقائق البطاطا بالقرشلة بدلاً من قليها
- أزيل الدهون من اللحوم والجلد من الدجاج قبل الطبخ
- أطلب الصلصات ومرق التوابل في طبق منفصل، وليس على الطعام
- إختار الأطعمة المطبوخة على البخار أو المقلية بسرعة في الزيت (على الطريقة الصينية) بدلاً من المقلية قلياً عميقاً
- تناول أقل من الأطعمة الجاهزة (البيتزا، الفطائر، الهمبرغر)
- حدِّ من الدهون المشبعة (البسكويت، الكعك، رقائق البطاطا)

إن حفظ فكرة يومية بالطعام هي وسيلة جيدة لتعقب عادات الأكل الخاصة بك. يمكنك البدء بكتابة بعض أهداف الأكل الصحي (أنظر الصفحة 30).

للموصفات الصحية، قم بزيارة موقع مؤسسة القلب
heartfoundation.org.au

يعني الأكل الصحي إتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع



إختار الأطعمة التي لا تحتوي على الملح المُضاف أو القليلة الملح أو ذات الملح المخفض. إستخدم الأعشاب والتوابل بدلا من الملح. تجنب الأغذية المعلبة.



قم بتناول الكثير من الفواكه الطازجة (مقدارين) والخضروات (خمسة مقادير) كل يوم.



بدّل أطفمة الألبان كاملة الدسم بأطفمة الألبان المنخفضة أو معدومة الدسم. إستخدم المارجرين بدلا من الزبدة.



إستمع بمقدارين أو ثلاثة مقادير (المقدار 150 غ) من الأسماك الزيتية (السلمون والتونة) في الأسبوع.



شرب الماء هو الأفضل بالنسبة لك. حاولة عدم شرب أكثر من معيار أو معيارين من المشروبات الكحولية في اليوم. ليكن هناك على الأقل يوم أو يومين خاليين من الكحول في الأسبوع.



إختار الزيوت الصحية، الجيدة (الكانولا أو عباد الشمس أو زيت الزيتون). المكسرات (المكاديميا واللوز) هي أيضا وجبة خفيفة عظيمة.



حدّ من السكر المكرر أو السكريات المضافة. تجذب المشروبات الخفيفة والمشروبات الرياضية والمشروبات الغازية والشراب.



حدّ من اللحوم المصنعة، بما في ذلك اللحوم الباردة (السلامي) والنقانق. إختار اللحوم الخالية من الدهن.



أهدافي للأكل الصحي هي:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

أن يكون لَدَيّ وزن صحي ✓

يستغرق فقدان الوزن بطريقة صحية وقتاً طويلاً. أفضل نهج هو مزيج من الأكل الصحي وزيادة نشاطك البدني.

إذا كنت تحمل وزناً زائداً حول معدتك، أنت معرض لخطر صحي أكبر. قياس الخصر هو وسيلة جيدة لمراقبة هذا الأمر.

قياس الخصر الذي يجب أن تهدف إليه هو:

النساء
80 سم



الرجال
94 سم



مقاييسي

مقياس خصري هو:

وزني هو:

أهدافي

الوزن الصحي: ○

الخصر الصحي: ○

أن تكون أكثر نشاطاً



يمكن للبقاء نشيطاً أن يساعد مزاجك وقلبك.

إذا كنت لا تحب ممارسة الرياضة، هناك طرق أخرى لتكون نشيطاً في حياتك اليومية مثل البستنة، واللعب مع الأطفال والمشي إلى المحلات التجارية.

المشي هو جيد لأنه لطيف على جسمك، ويمكنك السير حسب وتيرتك الخاصة بك.

ضع بعض أهداف للمشي. إبدأ بالمشي لمدة 10 دقائق يومياً وقم بزيادتها إلى 30 دقيقة. استخدم الجدول أدناه كدليل.

عدد المرات في اليوم الواحد	الحد الأدنى من الوقت (دقيقة)	الأسبوع
2	5-10	1
2	10-15	2
2	15-20	3
1-2	20-25	4
1-2	25-30	5
1-2	30+	6

لمزيد من المعلومات حول مجموعات المشي التابعة لمؤسسة القلب اتصل على 1300 36 27 87 أو قم بزيارة heartfoundation.org.au/walking



الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين



الإقلاع عن التدخين هو واحد من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لقلبك.

لم يفت الأوان للإقلاع عن التدخين. في الواقع، في اللحظة التي تفلح فيها عن التدخين، خطر إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية يتقلص.

نصائح للإقلاع عن التدخين

- اتصل بخط Quitline على الرقم 13 78 48
- تحدث إلى طبيبك أو الممرض أو الممرضة أو الصيدلي عن العلاج ببدائل النيكوتين وغيرها من الخيارات
- إختار موعداً للتوقف
- لا تستسلم. الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً. يمكن أن يستغرق عدة محاولات
- اجعل عائلتك وأصدقائك يدعموك

إدارة مرض السكري لذي



إذا كان لديك مرض السكري، فأنت أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

أطلب من طبيبك فحص مستويات الجلوكوز في الدم لديك (إختبار الدم HbA1c). الهدف العام لمستوى نسبة HbA1c هو أقل من 7٪.

إعمل مع طبيبك أو مثقف مرض السكري المعتمد لوضع خطة لأفضل طريقة لإدارة مرض السكري لديك.

لمزيد من المعلومات اتصل مع مؤسسة السكري أستراليا
على 1300 13 65 88 أو
diabetesaustralia.com.au

أرقام هواتف هامة

رقم هاتف الطوارئ



اتصل على الأرقام الثلاثة (000) لسيارة إسعاف. إذا لم يعمل 000 على الموبايل الخاص بك حاول الاتصال على 112



للحصول على المشورة والدعم حول الإكتئاب والقلق
1300 224 636 | beyondblue.org.au



للحصول على الدعم حول الإقلاع عن التدخين
13 78 48 | quitnow.gov.au



للحصول على معلومات حول مرض السكري
1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



للحصول على معلومات حول الأدوية
1300 633 424



للحصول على معلومات وموارد لدعم مقدمي الرعاية
1800 422 737 | carergateway.gov.au



للحصول على معلومات عن خدمات الدعم المحلية لمقدم الرعاية، وخدمات الإعاقة، والخدمات المجتمعية

1800 052 222

خدمة المعلومات الصحية لمؤسسة القلب



Free health information within reach
– The Heart Foundation's
Health Information Service

تقدم خدمة المعلومات الصحية لمؤسسة القلب المعلومات عن صحة القلب وخدمات الدعم.

اتصل على **1300 36 27 87** أثناء ساعات العمل، أو أرسل رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى **health@heartfoundation.org.au** أو قم بزيارة **heartfoundation.org.au/healthinfo** إذا كنت بحاجة إلى مترجم



اتصل على الرقم **131 450**
وأطلب مؤسسة القلب.

فريق رعايتي

تفاصيلي:

الإسم

العنوان

رقم الهاتف

تاريخ الميلاد

ماذا حدث لقلبي؟

- نوبة قلبية
- قصور في القلب
- انسداد الشريان
- مشكلة في الصمام
- أخرى

ماذا كان علاجي؟

- اختبارات للقلب
- القسطرة / الدعامة
- جهاز تنظيم ضربات القلب
- راحة الشريان التاجي التحويلية
- الصدمات الكهربائية
- آخر

إسم الدواء والجرعة

من الذي يعتني بي؟

إختصاصي أمراض القلب الخاص بي:

الإسم

العنوان

رقم الهاتف

رقم الفاكس

المواعيد

طبيبي:

الإسم

العنوان

رقم الهاتف

رقم الفاكس

المواعيد

الصيدلي:

الإسم

العنوان

رقم الهاتف

رقم الفاكس

المواعيد

برنامج تأهيل القلب:

الإسم

العنوان

رقم الهاتف

رقم الفاكس

المواعيد

ملاحظات
