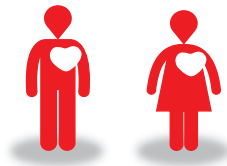


Volite svoje srce



Vodič do oporavka i dobrog zdravlja srca

Zahvale

Izuzetno smo zahvalni članovima zajednice i zdravstvenim djelatnicima koji su nam pomogli u sastavljanju i testiranju ove knjižice.

Ovu knjižicu podržava:

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

Produkcijski tim

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise











Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Sadržaj

O ovoj knjižici

U bolnici	1
 Što se dogodilo s mojim srcem?	2
 Zašto mi se to dogodilo?	3
 Pitanja koja postaviti u bolnici	4
Izlazak iz bolnice	9
 Priprema za otpuštanje iz bolnice	10
 Srčana rehabilitacija – pomoć za vaše srce	11
 Popis stvari koje trebam učiniti tijekom operavka	13
Plan oporavka	17
 Postupci koje možete poduzeti za postizanje boljeg zdravlja srca	18
 Pitanja o lijekovima koje možete postaviti vašem liječniku	20
 Povratak svakodnevnom životu	24
 Postavljanje ciljeva koji će rezultirati boljim zdravljem srca	26
Važni telefonski brojevi	34
Moj tim za njegu	36
Bilješke	38

O ovoj knjižici

Ova knjižica je za osobe koje su bile u bolnici zbog srčanih problema. U njoj ćete naći informacije koje će vam pomoći tijekom oporavka i da biste mogli održati zdravlje svog srca.

U njoj ćete naći:

- pitanja koja možete postaviti svom liječniku
- popis stvari kojih se pridržavati tijekom oporavka
- informacije o srčanoj rehabilitaciji
- praktične korake za postizanje boljeg zdravlja srca

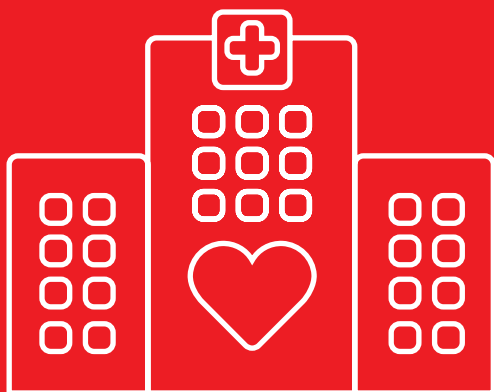
Poruka za njegovatelje

Njegovatelji mogu pružiti važnu fizičku i emocionalnu podršku osobama koje su imale srčanu epizodu. Ova brošura omogućit će im da se upoznaju s tijekom oporavka i uputiti ih gdje potražiti dodatne informacije.

Trebate li više informacija?

Zdravstvena informativna služba Srčane zaklade (**Heart Foundation's Health Information Service**) pruža informacije o zdravlju srca i relevantnim službama od kojih možete dobiti pomoć. Nazovite **1300 36 27 87** da biste porazgovarali s jednim od naših zdravstvenih djelatnika. Ako vam je potreban tumač, nazovite **131 450** i zamolite da vas se spoji sa Srčanom zakladom (Heart Foundation).





U bolnici

“ Bila je to ludnica. Oko tebe je 15 osoba koje ti pokušavaju zderati odjeću, priključiti te na još više cjevčica ... Nikad ništa nisu objasnili, jednostavno nisu imali vremena. ”



Što se dogodilo s mojim srcem?

Bolje razumijevanje zdravstvenog stanja vašeg srca i liječenja koje vam je potrebno, pospiješit će vaš oporavak i osigurati da budete manje zabrinuti.

U bolnici se mnogo toga može dogoditi što vas može šokirati, zbuniti, rastužiti, pa čak i razljutiti. Također, možda će vam biti teško zapamtiti sve što vam je rečeno.

Zamolite liječnika ili bolničarku da vam objasni vaše srčano oboljenje i da vam pruži informacije koje možete ponijeti kući.

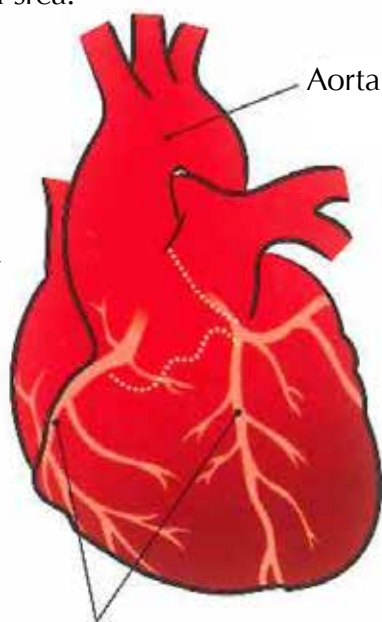
Također, možete posjetiti heartfoundation.org.au da biste saznali više o bolestima srca.

Srce

Srce je mišić koji vam pumpa krv po tijelu.

Srčane arterije su posebne cijevi koje dopremaju do krv srčanog mišića.

Začepljenje arterija može dovesti do srčanog udara.



Srčane arterije



Zašto mi se to dogodilo?

Vaš liječnik ili bolničarka biti će u stanju objasniti vam neke od razloga koji su doveli do vaših zdravstvenih problema sa srcem. Oni se nazivaju čimbenicima rizika. Što više čimbenika rizika, veće su i šanse da ćete imati problema sa srcem.

Čimbenici rizika uključuju:



Pušenje



Visoki krvni tlak



dijabetes



visoki kolesterol



nezdravu
ishranu



višak kilograma ili
pretilost



nedovoljnu
tjelesnu
aktivnost

Promjene koje će rezultirati smanjenjem čimbenika rizika, poput prestanka pušenja ili sniženja krvnog tlaka, mogu pozitivno utjecati na zdravlje vašeg srca.

U zelenom dijelu ove brošure navedeni su jednostavni koraci koje možete poduzeti, koji će vam pomoći da se brže oporavite i očuvate zdravlje srca.



Pitanja koja postaviti u bolnici

Volite svoje srce | U bolnici

'Što se dogodilo s mojim srcem?'

'Hoće li mi biti potrebna pomoć kada se vratim kući?'

'Kako se trebam brinuti o svojoj rani?'

'Koliko dugo će oporavak trajati?'

'Koliko dugo ću ostati u bolnici?'

'Koje pretrage će mi biti potrebne?'

'Koji čimbenici rizika utječu na mene?'

'Kakvo liječenje sam do sada primio/la?'

'Kako mogu doći do kućne pomoći?'

'Trebam li od sada posebnu njegu?'

'Kako ću saznati o dostupnosti drugih usluga (npr. financijske pomoći)?'





Izlazak iz bolnice

“ Cijela stvar me je emocionalno potresla... ...sada odjednom u sebi imaš te stvari [stentove, pacemaker] o kojima stalno brineš...”



Priprema za otpuštanje iz bolnice

Oporavak počinje još u bolnici i nastavlja se kada je napustite.

Normalno je da ste zabrinuti što će se dogoditi kada napustite bolnicu i možda ćete trebati nekoga tko će se o vama brinuti.

Porazgovarajte sa liječnikom, bolničarkom ili osobljem koje vodi program srčane rehabilitacije o tome kako se osjećate i kako možete doći do usluga kućne skrbi i ostalih pomoćnih usluga.

Što trebam znati?

Liječenje koji ste primili u bolnici za vaše srčano oboljenje ne znači da ste sada izliječeni.

Tijekom pripreme za oporavak, postoji mnoštvo stvari o kojima ćete morati porazgovarati sa svojom bolničarkom ili liječnikom. One uključuju: informacije o lijekovima koje trebate uzimati, čimbenicima rizika, srčanoj rehabilitaciji i nastavku njege.



Koristite **popis na strani 13**, koji će vam poslužiti kao vodič. Zamolite svog njegovatelja, člana obitelji ili prijatelja da ostane sa vama dok o tome budete razgovarali.



Srčana rehabilitacija – pomoć za vaše srce

Što je srčana rehabilitacija?

Srčana rehabilitacija je važan dio vašeg oporavka.

Tijekom nje ćete dobiti informacije koje će vam pomoći održavati zdravlje srca na najbolji mogući način. Dosta ljudi započne srčanu rehabilitaciju još tijekom boravka u bolnici i nastavi s njome i nakon povratka kući.

Vaš liječnik ili bolničarka će vam dati uputnicu za sudjelovanje u programu srčane rehabilitacije.

Zašto je ona važna?

Osobe koje su dovršile program srčane rehabilitacije imaju bolje šanse za uspješan oporavak. Također, manje je vjerojatno da će te osobe imati sličnih srčanih problema ubuduće.

Kako će mi ovaj program pomoći?

Program srčane rehabilitacije vama i vašem njegovatelju može pomoći da se bolje snađete u novonastaloj situaciji.

Program će vam pomoći:

- ✓ naučiti više o vašem srčanom oboljenju
- ✓ držati pod kontrolom čimbenike rizika koji utječu na vas
- ✓ bolje razumijeti zašto i na koji način uzimati lijekove
- ✓ vratiti se svakodnevnim aktivnostima i hraniti se zdravo
- ✓ prepoznati rane znakove srčanog udara



Program srčane rehabilitacije – uputnica

Imam uputnicu za _____

Ime i prezime _____

Kontakt _____

Kako mogu doznati više?

Ako još niste dobili informacije o programu srčane rehabilitacije, zamolite liječnika ili bolničarku da vas uputi na taj program.

Također, možete nazvati Zdravstvenu informativnu službu Srčane zaklade (**Heart Foundation's Health Information Service**) na broj **1300 36 27 87**. Ako vam je **potreban tumač**, nazovite broj **131 450** i zamolite da va se spoji sa Srčanom zakladom.





Popis stvari koje trebam učiniti tijekom oporavka



- Razumijem što se dogodilo s mojim srcem i znam kakva prateća njega će mi biti potrebna
- Znam koji čimbenici rizika utječu na moje zdravlje i što trebam učiniti da bi ih držao/la pod kontrolom
- Imam uputnicu za program srčane rehabilitacije
- Znam koje lijekove moram koristiti i kako ih uzimati
- Imam dovoljno lijekova do iduće posjete liječniku
- Znam što učiniti ako osjetim bolove u prsima ili primjetim druge znakove koji upozoravaju na srčani udar
- Zakazat ću kontrolni pregled kod svog mjesnog liječnika
- Znam gdje ću dobiti više informacija o zdravlju srca i dostupnoj pomoći (npr. emocionalnoj pomoći)
- Znam za kućnu pomoć i druge dostupne usluge



Plan oporavka

“ O tome nećete razmišljati sve dok ne dođete kući. ”



Postupci koje možete poduzeti za postizanje boljeg zdravlja srca

Liječenje srčanog oboljenja ne završava se u bolnici.

Postoje jednostavni koraci koje ćete trebati poduzeti kada napustite bolnicu, koji će vam pomoći da se oporavite i umanjite opasnost od ponovnih srčanih problema.



Prisustvujte rehabilitacije

Sudjelovanje u programu srčane rehabilitacije je jedna od najboljih stvari koje možete učiniti da biste postigli svoj oporavak.

Ako već niste dobili uputnicu, zamolite vašeg liječnika ili bolničarku da vas upute u taj program.



Pregled kod liječnika

Redoviti liječnički pregledi su važni u praćenju zdravstvenog stanja srca.

Ako ste imali medicinski zahvat ili operaciju, trebate adekvatno brinuti o svojoj rani da biste izbjegli infekciju.



Porazgovarajte s liječnikom o simptomima infekcije i što učiniti ako se ona pojavi.

Ne zaboravite ponijeti popis lijekova koje uzimate i rezultate zdravstvenih pretraga koje ste proveli.



Nastavite uzimati svoje lijekove

Čak i ako vjerujete da se osjećate bolje, nemojte prestati uzimati lijekove ili mijenjati njihovu količinu ili dozu prije no što porazgovarate s liječnikom.

Lijekovi mogu umanjiti opasnost od srčanog udara, kontrolirati simptome i prevenirati ponovni odlazak u bolnicu.

Liječnik će vam objasniti na koji način uzimati vaše lijekove i koje su njihove uobičajene nuspojave. Zbog oporavka i očuvanja zdravlja srca, važno je da nastavite uzimati lijekove.

Vašem liječniku možete postaviti pitanja o lijekovima, koja se nalaze na strani 20.

Lijekovi – aplikacija za mobitel

Srčana zaklada ima besplatnu aplikaciju za mobitel koja će vam pomoći kod uzimanja lijekova. Ona se također može koristiti za praćenje krvnog tlaka i kolesterola i na njoj ćete naći i nekoliko recepata za pripremu zdravih obroka.

Za dodatne informacije i da biste učitali ovu aplikaciju, posjetite myheartmylife.org.au





Pitanja o lijekovima za vašeg liječnika

'Zašto su mi potrebni ovi lijekovi?'

'Koliko dugo ću trebati uzimati ove lijekove?'

'Kako ću znati djeluju li?'

'Postoje li kakvi rizici ili nuspojave uzimanja ovih lijekova?'

'Što napraviti ako se pojave nuspojave?'

'Mogu li koristiti jeftinije vrste lijekova?'

'Gdje trebam držati lijekove?'

'Trebam li ove lijekove uzimati uz hranu?'

'Trebam li izbjegavati neku hranu, nadomjestke ili druge lijekove dok uzimam ove lijekove?'



Kontrolirajte čimbenike rizika koju utječu na vas

Razumjeti koji čimbenici rizika utječu na vas je važno za preventivu ponovnog jednog srčanog udara ili budućih problema sa srcem.

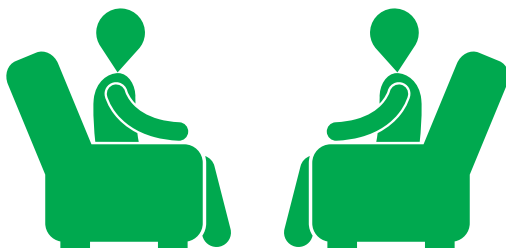
Recite svom liječniku ili timu za srčanu rehabilitaciju o čimbenicima rizika koji utječu na vas i zamolite ih da vam pomognu u postavljanju ciljeva koji će dovesti do boljeg zdravlja srca (strana 26).

Pobrinite se za svoje emocije

Doživjeti srčani udar ili druge srčane probleme može biti vrlo stresno. Možda ćete biti plačljivi, a nećete znati zašto. To iskustvo može na vas djelovati na fizičkoj, društvenoj i financijskoj razini.

Normalno je očekivati da ćete iskusiti puno različitih osjećaja. Porazgovarajte s obitelji i prijateljima ili sa vašim liječnikom o tome kako se osjećate.

Beyondblue pruža informacije i podršku koja kako vama tako i vašem njegovatelju može pomoći da lakše prebrodite ovo teško razdoblje. Posjetite beyondblue.org.au ili nazovite broj 1300 22 46 36.





Pridružite se grupi za uzajamnu podršku

Pridruživanje grupi za uzajamnu podršku može vam višestruko koristiti.

Podijeliti iskustva s drugima može vas motivirati i dati vam više samopouzdanja da promijenite dosadašnji način života. Može osigurati da se ne osjećate tako izolirani i da dobijete više vjere u buduće zdravlje vašeg srca.

Za dodatne informacije o grupama za uzajamnu podršku nazovite Službu za zdravstvene informacije Srčane zaklade (strana 35).



Upoznajte rane znakove srčanog udara

Ako ste imali srčani udar (ili neki drugi problem sa srcem), pod većom ste opasnošću da će vam se on ponovno dogoditi.

Kada se radi o srčanom udaru, svaka minuta je važna. Prepoznavanje znakova upozorenja i traženje hitne medicinske intervencije pozivom na trostruku nulu (000) može umanjiti moguće oštećenje srca i spasiti vam život.

Liječenje počinje kad pozovete vozilo hitne pomoći. To je najsigurniji i najbrži način da dođete do bolnice.



Upoznajte se sa znakovima upozorenja. Nazovite Službu za zdravstvene informacije Srčane zaklade (pogledajte iduću stranicu).

Hoćete li prepoznati srčani udar? (Action Plan)



Osjećate li bilo kakvu

bol

pritisak

težinu

stezanje

U

prsimu

vratu

čeljusti

ruci/rukama

leđima

ramenima

Možete također osjećati

mučninu

hladan znoj

vrtočlavicu

nedostatak zraka

Da

1 STANITE i odmorite se

2 RAZGOVARAJTE recite nekome kako se osjećate

Jesu li vam simptomi jaki ili pogoršavaju li se?

ili

Traju li vam ti simptomi već 10 minuta?

Da

3 TELEFON 000* Triple Zero

- Kada operater odgovori, recite "AMBULANCE".
- Kada slijedeći operater odgovori, recite "CROATIAN INTERPRETER".
- Nemojte spustiti slušalicu.
- Možda ćete morati malo pričekati. Pričekajte daljnje upute.

* Ako Triple Zero (000) ne možete dobiti na svom mobitelu, na telefon 112.

© 2013 National Heart Foundation of Australia ABN 98 006 414 761.

Croatian

Magnet za hladnjak sa znakovima upozorenja – dostupan na drugim jezicima. Nazovite **1300 36 27 87** ili pošaljite email na health@heartfoundation.org.au



Povratak svakodnevnom životu



Kada mogu početi voziti?

Vaš liječnik će vam reći kada ćete ponovno moći početi voziti automobil, a to će ovisiti o stanju vašeg srca.

Predloženo razdoblje prije početka vožnje uključuje:

Srčano oboljenje / liječenje	Predloženo razdoblje čekanja
srčana klijetutost	Najmanje šest mjeseci
bypass (CABG) operacija	Najmanje četiri tjedna
srčani udar	Najmanje dva tjedna
ugradnja pacemakera	Najmanje dva tjedna
angiogram	Najmanje dva dana
angioplastika/ugradnja stentova	Barem tjedan dana



Kada se mogu vratiti na posao?

Na posao se obično možete vratiti nekoliko tjedana nakon otpuštanja iz bolnice. To će uglavnom ovisiti o brzini vašeg oporavka i prirodi posla kojim se bavite. Porazgovarajte s liječnikom o tome kada bi bilo najbolje da se vratite na posao i kakva bi vam podrška vašeg poslodavca mogla trebati.



Kada smijem ponovno putovati?

Odmah možete putovati vlakom, tramvajem ili autobusom, ili kao suvozač u automobilu. Provjerite sa svojim liječnikom smijete li putovati avionom, jer će vam za to biti potrebna medicinska potvrda.



Smijem li ponovno imati seksualne odnose?

Prirodno je da nećete osjećati potrebu za seksom još neko vrijeme nakon srčanog udara.

Vačina osoba može imati seksualne odnose ubrzo nakon srčanog udara ili drugog srčanog problema. Ako se možete popeti stepenicama dva kata, a da pri tome ne osjećate bolove u prsima ili nedostatak daha, vjerojatno možete imati i seksualne odnose.

Nemojte pritiskati prsa. Ako ste imali operaciju, trebat će 6-8 tjedana da vam rane zarastu. Ako osjetite bolove ili nelagodnost u prsima, prestanite.



Koje svakodnevne aktivnosti mogu provoditi bez straha?

Uvijek provjerite s liječnikom ili vašim timom za srčanu rehabilitaciju kada je sigurno nastaviti sa svakodnevnim aktivnostima, uključujući i košenje trave, glačanje i različite vrste sportova.

Nakon što se vratite kući iz bolnice, počnite se polako vraćati svakodnevnim aktivnostima poput laganih radova u vrtu i u kući. Ne dižite utege ili teške stvari.



Također, porazgovarajte sa svojim liječnikom ili timom za srčanu rehabilitaciju o ostalim uslugama koje će vam možda trebati.



Postavljanje ciljeva za održanje zdravlja srca

Ponesite ovu knjižicu kada budete išli na program srčane rehabilitacije ili u posjet liječniku ili bolničaki.

Pročitajte ciljeve navedene na idućim stranama i odlučite u kojim područjima vam je potrebna pomoć.

Fokusirajte se na postizanje jedne ili dvije promjene u danom razdoblju. Ako pokušate promijeniti previše stvari odjednom, bit će vam preteško sve držati pod kontrolom.

Obavijestite prijatelje o ciljevima koje ste si postavili. Možda će vam se i oni željeti pridružiti!

Moji ciljevi



Održavanje krvnog tlaka i kolesterola u zdravim granicama

Da biste održali zdravlje srca trebate znati visinu vašeg krvnog tlaka i kolesterola. Ako vam je krvni tlak ili kolesterol visok, pod većim ste rizikom od srčanog ili moždanog udara.

Možete imati visoki tlak i kolesterol i osjećati se dobro. Zamolite liječnika da ih provjeri.





Moj krvni tlak je:

Datum						
Krvni tlak						

Moj kolesterol:

Datum						
Kolesterol						

Moj cilj

Krvni tlak:

Kolesterol:



Hrana koja je dobra za tijelo i srce

Zdrava ishrana važan je dio u očuvanju zdravlja srca. Nju je jednostavno postići ako promijenite način na koji kuhate namirnice ili ako neke od njih zamijenite zdravijima.

Savjeti

- Zamijenite bijeli kruh, tjesteninu i rižu kruhom od cjelovitog ili integralnog brašnja (crni kruh)
- Pokušajte peći namirnice poput ribe ili piletime u mrvicama u pećnici umjesto da ih pržite
- Prije kuhanja odstranite masnoću s mesa i kožu s piletime
- Tražite da vam se umaci serviraju u zasebnim posudama, ne posuti po hrani
- Birajte hranu kuhanu na pari ili prženu hranu, umjesto take-away hrane (npr. pizze, mesnih pita, hamburgera)
- Ograničite unos zasićenih masnoća (keksi, kolači, čips)

Vodite dnevnik ishrane, jer to je dobar način da se upoznate sa svojim navikama u ishrani. Možete započeti upisujući najprije neke od svojih ciljeva glede zdrave ishrane (pogledajte stranu 30).

Na internet stranici Srčane zaklade naći ćete recepte o zdravoj ishrani: heartfoundation.org.au

Zdrava ishrana uključuje uravnoteženu i raznoliku dijetu



Jedite svakodnevno dosta svježeg voća (dva serviranja) i povrća (pet serviranja).



Tjedno uživajte u dva do tri obroka (od 150g) ribe s visokom količinom nezasićenih masnoća (losos, tuna).



Odaberite dobro, zdravo ulje za kuhanje, (od uljane repice, suncokreta ili maslinovo ulje). Orašasti plodovi (makadamije, bademi) su izvrsni za grickanje.



Smanjite unos mesnih prerađevina, uključujući i onih koje kupujete u delikatesama (npr. salama) i kobasica. Odaberite posno meso.



Odaberite jela s niskom ili smanjenom količinom soli. Umjesto soli koristite začine. Izbjegavajte pakiranu hranu.



Zamjenite punomasne mliječne namirnice onima sa smanjenom količinom masti ili bezmasnim mliječnim proizvodima. Koristite margarin umjesto putra.



Za vas je najbolje piti vodu. Nemojte piti više od dva standardna alkoholna pića na dan. Svaki tjedan barem jedan ili dva dana nemojte konzumirati alkohol.



Ograničite unos rafiniranog šećera ili proizvode s dodanim šećerom. Izbjegavajte gazirana pića, sportske napitke, karbonirana pića i voćni sirup.



Moji ciljevi glede zdrave ishrane:



Imati zdravu tjelesnu težinu

Zdravo mršavljenje može potrajati duže vremena. Najbolji pristup tome je kombinacija zdrave ishrane i povećanja tjelesne aktivnosti.

Ako imate višak kilograma u predjelu trbuha, pod većom ste zdravstvenom opasnošću. Mjerenje obujma struka je dobar način praćenja zdravstvenog stanja.

Poželjan obujam struka:



Muškarci
94cm



Žene
80cm



Moje mjere

Obujam struka:

Težina:

Moj cilj

- Zdrava težina:
- Zdravi obujam struka:



Budite aktivniji

Aktivnost će doprinjeti boljem raspoloženju i zdravlju srca.

Ako ne volite vježbati, postoji mnoštvo načina na koje možete biti aktivni u svakodnevnom životu, poput rada u vrtu, igre s djecom ili hodanja do trgovine.

Hodanje je dobro jer je lagano za organizam, a možete se kretati onoliko brzo koliko želite.

Postavite si određene ciljeve. Počnite hodati 10 minuta na dan i povećavajte to vrijeme do 30 minuta. Kao vodič možete koristiti tabelu koja se nalazi niže.

Tjedan	Minimalno vrijeme (minute)	Koliko puta na dan
1	5–10	2
2	10–15	2
3	15–20	2
4	20–25	1–2
5	25–30	1–2
6	30+	1–2

Za informacije o grupama za hodanje Srčane zaklade nazovite 1300 36 27 87 ili posjetite heartfoundation.org.au/walking



✓ Potražite pomoć za odvikavanje od pušenja

Odvići se od pušenja je najbolja stvar koju možete učiniti za svoje srce.

Nikada nije prekasno prestati sa pušenjem. U stvari, odmah čim prestanete pušiti, vaš rizik od srčanog ili moždanog udara počinje opadati.

Savjeti za odvikavanje od pušenja

- Nazovite Quitline na broj **13 78 48**
- Razgovarajte s liječnikom, bolničarkom ili ljekarnikom o terapiji zamjene nikotina i drugim mogućnostima
- Odredite datum kada ćete prestati pušiti
- Nemojte odustati. Odvikavanje od pušenja je teško. Možda će vam trebati više pokušaja
- Tražite od obitelji ili prijatelja da vas podrže

✓ Kontrola dijabetesa

Ako imate dijabetes, pod većim ste rizikom od srčanog ili moždanog udara.

Zamolite liječnika da provjeri visinu glukoze u vašoj krvi (HbA1c krvni test). U načelu razina HbA1c bi trebala biti niža od 7%.

Zajedno sa svojim liječnikom ili akreditiranim edukatorom za dijabetes sastavite plan za kontrolu dijabetesa.

Za dodatne informacije kontaktirajte organizaciju Diabetes Australia na **1300 13 65 88** ili **diabetesaustralia.com.au**

Važni telefonski brojevi



Telefonski brojevi u hitnim slučajevima

Nazovite trostruku nulu (000) za vozilo hitne pomoći. Ako 000 ne možete nazvati s vašeg mobitela, pokušajte nazvati 112



Za savjet i pomoć kod depresije ili anksioze:
1300 224 636 | beyondblue.org.au



Za pomoć kod odvikavanja od pušenja:
13 78 48 | quitnow.gov.au



Za informacije o dijabetesu:
1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



Za informacije o lijekovima:
1300 633 424



Za informacije i pomoćne resurse za njegovatelje:
1800 422 737 | carergateway.gov.au



Za informacije o mjesnim službama za pomoć njegovateljima i informacije o društvenim uslugama:
1800 052 222

Zdravstvena informativna služba Srčane zaklade



Zdravstvena informativna služba Srčane zaklade pruža informacije o zdravlju srca i pomoćnim uslugama.

Nazovite **1300 36 27 87** tijekom radnih sati, pošaljite email na adresu **health@heartfoundation.org.au** ili posjetite **heartfoundation.org.au/healthinfo**



Ako vam je potreban tumač, nazovite **131 450** i zamolite da vas se spoji sa Srčanom zakladom (Heart Foundation).

Moj tim za njegu

Moji podaci:

Ime i prezime

Adresa

Broj telefona

Datum rođenja

Što se dogodilo s mojim srcem?

- srčani udar
- zatajenje srčanog mišića
- začepljenje arterije
- problem sa srčanim zaliskom
- drugo

Što će moje liječenje uključivati?

- srčane pretrage
- angioplastiku / ugradnju stentova
- pacemaker
- bypass operaciju
- defibrilaciju
- drugo

Naziv i doza lijekova

Tko će se brinuti o meni?

Moj kardiolog:

Ime i prezime _____

Adresa _____

Broj telefona _____

Broj faxesa _____

Pregled/konzultacija _____

Moj liječnik opće prakse:

Ime i prezime _____

Adresa _____

Broj telefona _____

Broj faxesa _____

Pregled/konzultacija _____

Moj ljekarnik:

Ime i prezime _____

Adresa _____

Broj telefona _____

Broj faxesa _____

Pregled/konzultacija _____

Program srčane rehabilitacije:

Ime i prezime _____

Adresa _____

Broj telefona _____

Broj faxesa _____

Pregled/konzultacija _____

