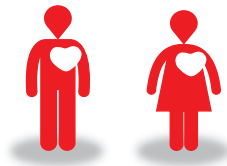


Ħobb lil qalbek



Gwida li tissapportja l-fejqa u s-saħħa għal
qalb b'saħħitha

Għarfien

Aħna grati ħafna lill-membri komunitarji u lill-professjonisti tas-saħħa tal-informazzjoni dwar l-iżvilupp u l-ittestjar ta' dan il-ktieb.

Dan il-ktieb għandu l-appoġġ ta':

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

Tim tal-produzzjoni

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise











Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Kontenut

Dwar dan il-ktieb

Fl-isptar	1
 X'gara lil qalbi?	2
 Għaliex gara dan?	3
 Mistoqsijiet li tistaqsi fl-isptar	4
Meta toħroġ mill-isptar	9
 Tھےjjija biex toħroġ mill-isptar	10
 Rijabilitazzjoni Kardijaka – għajjuna għal qalbek	11
 Il-lista tiegħi ta' ċcekkar biex infiq	13
Pjan ta' fejqan	17
 Azzjonijiet għal qalb b'saħħitha	18
 Mistoqsijiet dwar il-medicina lit-tabib tiegħek	20
 Lura għal ħajja ta' kuljum	24
 Il-proċess tat-twaqqif tal-għanijiet għal qalb b'saħħiha	26
Numri tat-telefown importanti	34
It-tim tal-kura tiegħi	36
Noti	38

Dwar dan il-ktieb

Dan il-ktieb huwa għal dawk li kienu l-isptar minħabba kundizzjoni tal-qalb. Jipprovdi informazzjoni biex tgħinek tfiq u biex iżzomm qalbek b'saħħitha.

Ġewwa ssib:

- mistoqsijiet li għandek tistaqsi lit-tabib
- lista ta' ċċekkjar biex tfiq
- informazzjoni dwar rijabilitazzjoni kardijaka
- passi prattici għal qalb b'saħħitha

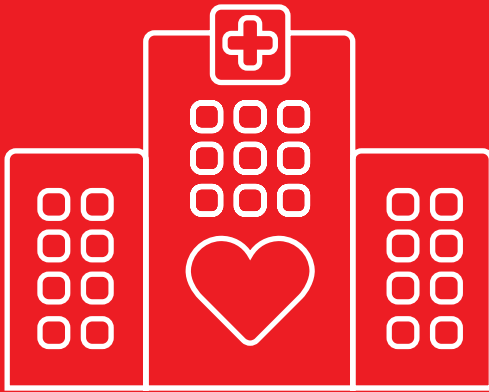
Messaġġ għall-kerers

Il-kerers jistgħu jipprovdu sapport fiżiku u emozzjonali importanti lil xi ħadd li jkollu każ ta' mard tal-qalb. Dan il-ktieb jgħin lil kerers jifhmu l-proċess tal-fejqa u fejn jiksbu aktar informazzjoni.

Trid aktar informazzjoni?

Il-**Heart Foundation's Health Information Service** jipprovdi informazzjoni dwar is-saħħa tal-qalb u servizzi ta' sapport. Ċempel **1300 36 27 87** u tkellem ma' wieħed mill-professjonisti tas-saħħa tagħna. Jekk **ikollok bżonn interpretu ċempel 131 450** u staqsi għal Heart Foundation (Fondazzjoni tal-Qalb).





Fl-isptar

“ Bdew jiġru ħafna affarijiet. Ikollok 15-il persuna jċarrtulek ħwejġek minn fuqek, biex jibdew it-trattament mediku... Qatt ma jispjegawlek xejn, qatt ma kellhom żmien. ”



X'gara lil qalbi?

Li tifhem il-kundizzjoni ta' qalbek u t-trattament jistgħu jgħinuk fil-fejqan tiegħek u jagħmluk anqas anzjuż/a.

Jistgħu jiġru ħafna affarijiet fl-isptar u tista' tħossok ixxukkjat/a, konfuż/a, bid-dmugħ f'għajnejk, jew anke irrabjat/a. Jista' jkun diffiċli li tiftakar dak kollu li jgħidulek.

Staqsli lit-tabib tiegħek jew ners biex jispjegalek il-problema tal-qalb tiegħek u biex jagħtik informazzjoni li tista' tieġu miegħek id-dar.

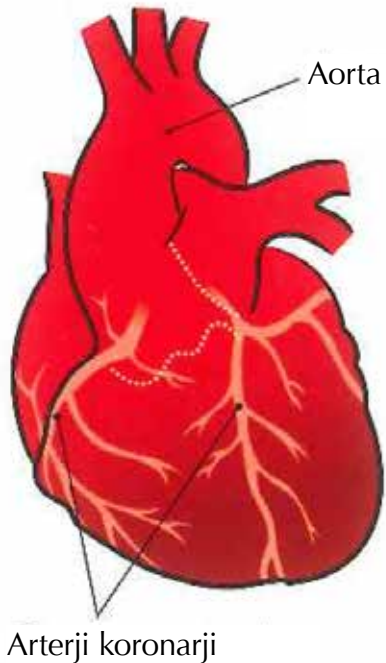
Tista' żżur ukoll heartfoundation.org.au biex tikseb aktar informazzjoni dwar kundizzjonijiet tal-qalb.

Qalbek

Qalbek hija muskolu li jippompja d-demm madwar ġismek.

L-arterji koronarji huma l-pajps speċjali li jissupplixxu d-demm lill-muskolu tal-qalb.

Jekk l-arterji jkunu bblukkati, dan jista' jikkaguna attakk tal-qalb.





Għaliex ġara dan?

It-tabib tiegħek jew in-ners ikun jista' jispjegalek xi ftit mir-raġunijiet għal kundizzjoni ta' qalbek. Dawn ir-raġunijiet jissejġu fatturi ta' riskju. Aktar ma jkollok fatturi ta' riskju, aktar ikunu kbar iċ-ċansijiet tiegħek li jkollok problema tal-qalb.

Fatturi ta' riskju jinkludu:



Tipjip



Pressjoni għolja tad-demm



Dijabete



Kolesterol għoli



Ikel mhux tajjeb għas-saħħa



Ikollok ħxuna żejda jew obeżità



Ma tkunx attiv/a ħafna

Meta tagħmel bidliet f'dawn il-fatturi ta' riskju, bħal meta tieqaf tpejjep jew tnaqqas il-pressjoni tad-demm tiegħek tista' ttejjeb is-saħħa ta' qalbek.

It-taqsimha ħadra ta' dan il-ktieb tagħtik lista sempliċi tal-passi li tista' tieġu biex jgħinuk tfigh u timmanigga s-saħħa ta' qalbek.



Mistoqsijiet li tisqasi fl-isptar

#Hobb lil qalbek | Fl-isptar

'X'gara lil qalbi?'

'Ikolli b'zonn għajjnuna meta nerga' lura d-dar?'

'Kif nieħu ħsieb tal-gerħa tiegħi?'

'Kemm indum biex infiq?'

'Kemm indum l-isptar?'

'X'testijiet għandi b'zonn?'

'X'inhuma l-fatturi ta' riskju tiegħi?'

'Xi trattamenti kelli?'

'Kif jista' jkolli aċċess għal għajjnuna fid-dar?'

'Għandi b'zonn insegwi kura wara?'

'Kif nista' nikseb informazzjoni dwar servizzi oħra ta' sapport (iġifieri sapport finanzjarju)?'



Noti



Meta toħrog mill-isptar

“ Kelli ftit episodji emozzjonali... ...Ikollok dawk l-affarijiet ġo fik issa [stents, pacemaker] li tinkwieta dwarhom... ”



Tħejjija biex toħroġ mill-isptar

Il-fejġan jibda fl-isptar u jkompli wara li toħroġ mill-isptar.

Huwa normali li tħossok anzjuż/a li toħroġ mill-isptar u li jista' jkollok bżonn xi ħadd jgħinek tieġu ħsieb tiegħek innifsek.

Tkellem mat-tabib tiegħek, ners jew staff ta' rijabilitazzjoni kardijaka dwar kif tkun qed tħossok u fejn jista' jkollok aċċess għal kura fid-dar u servizzi oħra ta' sapport.

X'għandi nkun naf?

It-trattament li kellek fl-isptar għal kundizzjoni ta' qalbek mhux kura.

Hemm numru ta' affarijiet li għandek tiddiskuti man-ners jew tabib tiegħek biex jippreparawk għall-fejġan tiegħek. Dawn jinkludu informazzjoni dwar il-mediċini tiegħek, fatturi ta' riskju, attendenza ta' rijabilitazzjoni kardijaka u kura li għandek issegwi wara.



Uża l-lista ta' ċċekkjar fuq paġna 13 bħala gwida għalik. Itlob lill-kerer tiegħek, membru tal-familja jew ħabib/a biex ikunu miegħek meta tiddiskuti din l-informazzjoni.



Rijabilitazzjoni kardijaka – għajnuna għal qalbek

X'inhì?

Rijabilitazzjoni kardijaka hija parti importanti mill-proċess ta' fejqan tiegħek.

Tagħtik informazzjoni li tgħinek timmaniġġa s-saħħa ta' qalbek bl-aħjar mod possibbli. Hafa nies jibdew programm ta' rijabilitazzjoni kardijaka waqt li jkunu għandhom l-isptar u jkomplu wara li jerggħu lura d-dar.

It-tabib tiegħek jew ners jista' jirreferik għal programm.

Għaliex huwa importanti?

Nies li jibdew u jispicċaw rijabilitazzjoni kardijaka jkollhom ċans aħjar ta' fejqan tajjeb. Ikollhom ċans anqas ta' problemi ripetuti tal-qalb fil-futur.

Kif jgħin?

Programm ta' rijabilitazzjoni kardijaka jista' jgħin lilek u lill-kerer timmaniġġaw dak li ġara.

Jgħinek:

- ✓ titgħallem aktar dwar il-kundizzjoni ta' qalbek
- ✓ timmaniġġa l-fatturi ta' riskju tiegħek
- ✓ tifhem il-medicini tiegħek u kif teħodhom
- ✓ terġa' lura għall-attivitajiet ta' kuljum u tiekol ikel tajjeb għas-saħħa
- ✓ tifhem is-sinjali ta' twissija ta' attakk tal-qalb



Programm ta' Rijabilitazzjoni Kardijaka - Referement

Ghandi referement għal _____

Isem _____

Kuntatt _____

Kif nikseb aktar informazzjoni?

Jekk ma tirčevix informazzjoni dwar programm ta' rijabilitazzjoni kardijaka, staqsi lit-tabib tiegħek jew ners biex jirreferik għal programm.

Tista' ċċempel ukoll lill-**Heart Foundation's Health Information Service** fuq **1300 36 27 87**. Jekk **ikollok bżonn ta' interpretu**, ċċempel **131 450** u staqsi għal Heart Foundation.





Il-lista tiegħi ta' ċekkkjar biex infiq



- Nifhem x'għara lil qalbi u l-kura li għandi bżonn insegwi wara
- Naf x'inhuma l-fatturi ta' riskju li għandi u x'għandi nagħmel biex nimmaniġġahom
- Għandi referement għal programm ta' rijabilitazzjoni kardijaka
- Nifhem il-mediċini li għandi nieħu u kif neħodhom
- Għandi mediċini biżżejjed biex iservuni sal-appuntament li jmissni mat-tabib tiegħi
- Naf x'għandi nagħmel jekk jiġini uġiġh f'sidri jew sinjali oħra ta' twissija ta' attakk tal-qalb
- Se nagħmel/għamilt appuntament ieħor mat-tabib lokali tiegħi
- Naf fejn nikseb aktar informazzjoni dwar is-saħħa tal-qalb u sapport (iġifieri sapport emozzjonali)
- Naf dwar il-kura fid-dar u servizzi oħra ta' sapport

Noti

Noti

Noti



Pjan ta' fejqan

“ Ikun meta terġa' lura d-dar li tibda taħseb dwaru.”



Azzjonijiet għal qalb b'saħħitha

It-trattament ta' kundizzjoni tal-qalb ma jispiċċax fl-isptar.

Hemm passi sempliċi li jkollok bżonn tiegħu wara li toħroġ mill-isptar biex jgħinuk tfigh u tnaqqas iċ-ċans tiegħek ta' problemi tal-qalb fil-futur.



Attendi rijabilitazzjoni kardijaka

Meta tattendi għal rijabilitazzjoni kardijaka tkun qed tagħmel waħda mill-aħjar affarijiet li tista' tagħmel biex tgħinek tfigh.

Jekk ma tirċevix referement, itlob lit-tabib tiegħek jew lin-ners biex jirreferik għal programm.



Kompli ċċekkja mat-tabib tiegħek

Iċċekkjar regolari mat-tabib tiegħek huwa importanti biex jgħinek timmaniġġa s-saħħa ta' qalbek.

Jekk ikollok proċedura medika jew operazzjoni tal-qalb, jekk tiegħu ħsieb sewwa tal-feriti jgħin biex tevita infezzjoni.



Iċċekkja mat-tabib tiegħek dwar sinjali għal kull infezzjoni u x'għandek tagħmel jekk taħseb li jkollok infezzjoni.

Ftakar biex tiegħu miegħek il-lista tal-mediċini u kull riżultati ta' testijiet.



Kompli hu l-medicini

Anke jekk taħseb li tħossok aħjar, tieqafx tieħu xi medicini jew tibdel kemm tkun qed tieħu mingħajr ma tiċċekkja mat-tabib tiegħek.

Il-medicini jistgħu jgħinuk tnaqqas ir-riskju ta' attakk tal-qalb, timmanigga s-sintomi tiegħek u jzommuk barra l-isptar.

It-tabib tiegħek jispjegalek kif tieħu l-medicini tiegħek u l-effetti sekondarji komuni tagħhom. Huwa importanti li tkompli tieħu l-medicini tiegħek biex tfiq u għas-saħħa ta' qalbek.

Uża l-mistoqsijiet dwar il-medicina mat-tabib tiegħek fuq paġna 20.

Medicini - mobile app

Il-Heart Foundation għandha mobile app b'xejn biex jgħinek fl-immaniggar tal-medicini tiegħek. L-app jista' jintuza wkoll biex iżzomm rekord tal-persjoni tad-demem tiegħek u tal-kolesterol u xi ricetti tal-ikel tajbin għas-saħħa.

Għal aktar informazzjoni u biex tniżzel l-app, mur fuq myheartmylife.org.au





Mistoqsijiet dwar il-medicina lit-tabib tieghek

#Hobb il qalbek | Pjan ta' fejqan

'Għaliex qed nieħu l-medicini tiegħi?'

'Kemm irrid indum neħodha?'

'Kif inkun naf li qed taħdem?'

'Hemm xi riskji jew effetti sekondarji wara li nieħu l-medicina?'

'X'nagħmel jekk ikolli effetti sekondarji wara li nieħu l-medicina?'

'Nista' nuża medicini ta' marka orħos?'

'Kif nistorja l-medicini tiegħi?'

'Għandi nieħu l-medicini tiegħi mal-ikel?'

'Għandi nevita xi ikel, supplimenti jew medicini oħra waqt li nkun qed nieħu din il-medicina?'



Immanigga l-fatturi ta' riskju tiegħek

Li tifhem il-fatturi ta' riskju relevanti tiegħek huwa importanti biex jgħinuk milli twaqqaf attakk ieħor tal-qalb jew problemi tal-qalb fil-futur.

Tkellem mat-tabib tiegħek jew mat-tim ta' rijabilitazzjoni kardijaka dwar il-fatturi ta' riskju relevanti għalik u biex jgħinuk twaqqaf sett ta' għanijiet għal qalb b'saħħitha (paġna 26).

Hu ħsieb l-emozzjonijiet tiegħek

L-esperjenza ta' attakk tal-qalb jew problema oħra tal-qalb tista' tkun inkwetanti. Tista' tħossok bid-dmugħ f'għajnejk u ma tkunx taf għaliex. Taffettwak fizikament u jista' jkollha impatt emozzjonali, soċjali u finanzjarju.

Huwa normali li tesperjenza ħafna affarijiet differenti. Tkellem mal-familja u l-ħbieb jew mat-tabib tiegħek dwar dak li tkun qed tħoss.

Beyondblue tipprovdi informazzjoni u servizzi ta' support li jistgħu jgħinu lilek u lill-kerer tiegħek waqt dan iż-żmien diffiċli. Iċċekkja [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au) jew ċempel **1300 22 46 36**.





Ingħaqad ma' grupp ta' support

Li tingħaqad ma' grupp ta' support jista' jkollu ħafna benefiċċji.

Li taqşam l-istejjer ma' oħrajn jista' jkun ta' motivazzjoni u jagħtik il-fiduċja biex tagħmel bidliet fl-istil ta' ħajja tiegħek. Jista' jgħinek tħossok anqas iżolat/a u aktar fiduċjuż/a dwar il-kunduzzjoni ta' qalbek u l-futur.

Għal aktar informazzjoni dwar gruppi ta' support ċempel is-Servizz ta' Informazzjoni tal-Heart Foundation (paġna 35).



Kun af is-sinjali ta' twissija ta' attakk tal-qalb

Jekk kellek attakk tal-qalb (jew problema oħra tal-qalb), tinsab f'riskju akbar li jkollok attakk ieħor.

Kull minuta tgħodd f'każ ta' attakk tal-qalb. Li tagħraf is-sinjali ta' twissija u li tfittex trattament kmieni billi ċċempel Żero għal Tliet Darbiet (000) jistgħu jnaqqsu l-ħsara lil qalbek u ssalva ħajtek.

It-trattament jibda meta ċċempel għal ambulanza. Huwa l-aktar mod salv u ta' malajr biex tasal l-isptar.



Tgħallem is-sinjali ta' twissija. Ċempel lis-Servizz ta' Informazzjoni tas-Saħħa tal-Heart Foundation għal pjan ta' azzjoni f'każ ta' sinjali ta' twissija (ara l-paġna li jmiss).

Taħseb li tagħraf attakk tal-qalb tiegħek? (Pjan ta' Azzjoni)



Thoss xi

uġigh

pressjoni

toqol

ebusija

F'wiehed jew aktar minn dawn

Is-Sider

L-Għonq

Ix-Xedaq

Id-Driegħ/
dirgħajn

Id-Dahar

L'Isपालेज्

Forsi thoss

Dardir

Għaraq kiesah

Sturdament

Qtugh ta' nifs

Iva

1

IEQAF u strieh issa

2

TKELLEM għid lill xi ħadd kif tħossok

Is-sintomi tiegħek huma qawwija jew sejrin għall-agħar?

jew

Is-sintomi tiegħek damu 10 minuti?

Iva

3

ĊEMPEL 000* Żero tliet darbiet

- Meta jwieġeb l-operatur, għid "AMBULANCE".
- Meta jwieġeb l-operatur l-ieħor, għid "MALTESE INTERPRETER".
- Taqtax il-linja.
- X'aktarx trid tistenna ftit. Stenna biex jgħidulek x'għandek tagħmel.

* Jekk qed iċċempel 000 bil-mobajl u ma qbadtx, ipprova 112.

© 2011 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761.

Maltese

Kalamita li titwaħħal mal-frigġ dwar is-sinjali ta' twissijiet – tinkiseb f'lingwi oħra. Ċempel **1300 36 27 87** jew ibgħat email **health@heartfoundation.org.au**



Lura għall-ħajja ta' kuljum



Meta nista' nsuq karozza?

It-tabib tiegħek jiggwidak dwar meta tkun tista' terġa' ssuq billi dan jiddependi mill-kundizzjoni ta' qalbek. Iż-żmien ta' stennija qabel terġa' tibda ssuq li huwa ssuġġerit, jinkludi:

Kundizzjoni tal-qalb / trattament

Waqfien tat-taħbit tal-qalb

Operazzjoni tal-bypass (CABG)

Attakk tal-qalb

Pacemaker

Angiogram

Angioplasty / Stent

Żmien issuġġerit li għandek tistenna

Tal-anqas sitt xhur

Tal-anqas eiba ġimgħat

Tal-anqas ġimagħtejn

Tal-anqas ġimagħtejn

Tal-anqas jumejn

Tal-anqas ġimgħa



Meta nista' nerġa' lura għax-xogħol?

Issoltu tkun tista' terġa' lura għax-xogħol ftit ġimgħat wara li terġa' lura d-dar mill-isptar. Jiddependi kemm tfiq malajr u x'tip ta' xogħol tagħmel. Tkellem mat-tabib tiegħek dwar meta jista' jkun l-aħjar żmien li terġa' lura għax-xogħol u l-appoġġ li jista' jkollok bżonn fejn taħdem.



Meta nista' nivvjaġġa?

Tista' tivvjaġġa dritt bil-ferrovija, tram jew xarabank, jew bħala passiġġier/a f'karozza. Iċċekkja mat-tabib tiegħek jekk tistax tivvjaġġa bl-ajruplan billi jista' jkollok bżonn formula ta' approvazzjoni medika.



Kollox sewwa li jkolli sess mill-ġdid?

Hija haġa komuni li ma jkollokx aptit għas-sess għal xi żmien wara li jkollok attakk tal-qalb.

Il-biċċa l-kbira tan-nies jista' jkollhom sess ftit żmien wara li jkollhom attakk tal-qalb jew problema oħra tal-qalb. Jekk tista' timxi sa żewġ indani ta' taraġ u ma jkollokx uġiġh f'sidrek jew nuqqas ta' nifs għandek tkun tajjeb/tajba għas-sess.

Oqgħod attent/a li ma tagħmilx pressjoni fuq in-naħa ta' quddiem tal-ħajt ta' sidrek. Jekk kellek operazzjoni, din l-erja tista' ddum minn 6 sa 8 ġimgħat biex tfiq. Ieqaf jekk thoss xi uġiġh jew skonfort f'sidrek.



X'attività ta' kuljum nista' nagħmel mingħajr periklu?

Dejjem iċċekkja mat-tabib tiegħek jew mat-tim ta' rijabilitazzjoni kardijaka dwar meta jkun salv li tagħmel attivitajiet ta' kuljum, inkluż li timmowja l-lawn, tgħaddi l-ħwejjeg u tipi differenti ta' sports.

Wara li terġa' lura d-dar mill-isptar, ibda bil-mod b'attivitajiet regolari bħal xogħol ħafif fil-ġnien u xogħol fid-dar. Terfax affarijiet jew oġġetti tqal.



Iċċekkja wkoll mat-tabib tiegħek jew mat-tim ta' rijabilitazzjoni kardijaka dwar għajuna fid-dar jew servizzi oħra ta' sapport li jista' jkollok bżonn.



Proċess tat-twaqqif tal-għanijiet għal qalb b'saħħitha

Hu dan il-ktieb għal rijabilitazzjoni kardijaka u meta żżur it-tabib tiegħek jew ners li taħdem fejn tingħata s-servizz.

Aqra l-għanijiet imniżżla fil-paġni li ġejjin, u ddeciedi f'liema oqsma tixtieq l-għajnuna.

Ikkonċentra li tagħmel bidla waħda jew tnejn f'daqqa. Jekk tipprova tibdel ħafna affarijiet flimkien jista' jkun diffiċli iżzomm kontroll fuq kollox.

Għid lill-familja tiegħek jew lill-ħbieb dwar l-għanijiet tiegħek. Jistgħu jkunu interessati li jingħaqdu miegħek!

L-għanijiet tiegħi



Inzomm il-pressjoni tad-demem u l-kolesterol tiegħi f'livelli salvi

Biex iżzomm qalbek b'saħħitha huwa importanti li tkun taf kemm ikunu għoljin il-pressjoni tad-demem u l-kolesterol tiegħek. Jekk għandek pressjoni tad-demem jew il-kolesterol għolja, tkun f'riskju akbar ta' attakk tal-qalb jew puplesija.

Jista' jkollok pressjoni għolja tad-demem jew kolesterol għoli u tħossok tajjeb/tajba. Itlob lit-tabib tiegħek biex jiċċekkjahomlok.





Il-pressjoni tad-demm tiegħi:

Data					
BP (Pressjoni tad-demm)					

Il-kolesterol tiegħi:

Data					
Chol (Kolesterol)					

L-għan tiegħi

Pressjoni tad-demm:

Kolesterol:



Niekol ikel li jkun tajjeb għall-ġismi u għal qalbi

Ikel tajjeb għas-saħħa huwa parti importanti biex tiegħu tnebbi qalbek. Li tiegħi ikel tajjeb għas-saħħa jista' jkun faċli billi sempliċement tiddel kif l-ikel tiegħek jissajjar jew billi tiddel xi ftit ingredjenti m'ohrajn aktar tajbin għas-saħħa.

Pariri

- ibdel ħobż abjad, għaġin u ross għal verżjonijiet ta' multigrain u wholemeal (ħobż ismar)
- ipprova sajjar fil-forn ikel bħal ħut bil-frac tal-ħobż, tiġieġ jew chips minflok taqlihom
- neħħi x-xaħam u l-ġilda minn fuq it-tiġieġ qabel issajrhom
- itlob għal zlazi u dressing fi platt separat, mhux fuq l-ikel
- agħzel ikel li jkun imsajjar bil-fwar jew moqli stir fried minflok imsajjar deep-fried
- kul anqas ikel take-away (pizza, pies, hamburgers)
- illimita xaħam saturat (gallettini, kejs, chips)

Jekk iżzomm djarju tal-ikel ikun haġa tajba biex iżzomm rekord ta' x'qed tiegħi. Tista' tibda billi tikteb xi għanijiet ta' ikel tajjeb għas-saħħa (ara paġna 30).

Għal riċetti ta' ikel tajjeb għas-saħħa, iċċekkja l-websajt tal-Heart Foundation heartfoundation.org.au

Ikel tajjeb għas-saħħa jfisser dieta bbilancjata u varjata



Kul ħafna frott frisk (żewġ porzjonijiet) u ħaxix tal-ikel (ħames porzjonijiet) kuljum.



Kul żewġ jew tliet porzjonijiet (150g kull porzjon) ta' ħut biż-żejt (salamun, tonn) kull ġimgħa.



Agħzel żjut tajbin u adattati għas-saħħa (tal-kanola, tal-warda tax-xemx jew taż-żebbuġ). Ġewż (makadamja, lewż) huma tajbin ukoll biex tiekoll xi ħaġa żgħira.



Illimita l-laħam ipproċessat, inklużi laħam mid-deli (salami) u zalzett. Agħzel laħam bla xaħam.



Tagħzilx ikel bi żjieda fil-melħ, low salt (baxx fil-melħ) jew b'anqas melħ. Uża ħxejjex aromatiċi jew ħwawar minflok melħ. Evita ikel ippakkjat lest.



Ibdel ikel magħmul mill-ħalib b'ħafna xaħam (full-fat) għal ikel magħmul mill-ħalib li jkun baxx jew mingħajr xaħam. Uża l-marġerina minflok il-butir.



Ix-xorb tal-ilma huwa l-aħjar ħaġa għalik. Ipprova li ma tixrobx aktar minn xarba jew tnejn standard ta' alkoħol kuljum. F'ta' lanqas ġurnata jew tnejn fil-ġimgħa tixrob xejn alkoħol.



Illimita zokkor raffinat jew zokkor miżjud. Evita soft drinks, sports drinks, fizzy drinks, u cordial.



L-għanijiet tiegħi għal ikel tajjeb għas-saħħa huma:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Żomm piż tal-gisem tajjed għas-saħħa

Li tiflel il-piż b'mod tajjed għas-saħħa jieħu ż-żmien. L-aħjar mod għal dan huwa taħlita ta' ikel tajjed għas-saħħa u żjieda fl-attività fizika tiegħek.

Jekk għandek piż żejjed madwar l-istonku, tinsab f'riskju aktar għoli tas-saħħa. Li tkejjel il-ħxuna madwar il-qadd huwa mod tajjed biex tosserva kontinwament il-piż tiegħek.

Id-daqs tal-qadd li għandek taspira li jkollok huwa:



Irgiel
94cm



Nisa
80cm



Il-qisien tiegħi

Id-daqs tal-qadd tiegħi huwa:

Il-piż tiegħi huwa:

L-għan tiegħi

- Piż tajjed għas-saħħa:
- Qadd b'daqs tajjed għas-saħħa:



Kun aktar attiv/a

Jekk tibqa' attiv/a jista' jgħinek fil-burdati tiegħek u f'qalbek.

Jekk ma tħobbx tagħmel eżercizzju, hemm modi oħra biex tkun attiv/a fil-ħajja tiegħek ta' kuljum bħal xogħol fil-ġnien, tilgħab mat-tfal u timxi sal-ħwienet.

Il-mixi huwa tajjeb għaliex huwa ġentili fuq ġismek u tista' timxi skont il-pass tiegħek.

Ippjana ċerti miri kemm għandek timxi. Ibda billi timxi 10 minuti kuljum u kompli ibni fuqhom sa 30 minuta.

Uża t-tejbil hawn taħt bħala gwida.

Ġimgħa	Ħin minimu (minuti)	Kemm-il darba kuljum
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

Għal aktar informazzjoni dwar gruppi tal-Mixi tal-Heart Foundation ċempel **1300 36 27 87** jew żur heartfoundation.org.au/walking





Ikseb għajnuna biex tieqaf tpejjep

Li tieqaf tpejjep hija waħda mill-aħjar affarijiet li tista' tagħmel għal qalbek.

Qatt m'hu tard li tieqaf tpejjep. Fil-fatt, fil-mument li tieqaf tpejjep, ir-riskju tiegħek ta' attakk tal-qalb jew puplesija jibda jonqos.

Pariri biex tieqaf

- Ċempel Quitline fuq **13 78 48**
- Tkellem mat-tabib tiegħek, ners jew spiżjar dwar terapija ta' bidla tan-nikotina u għażliet oħra
- Agħzel data meta se tieqaf
- Taqtax qalbek. Li tieqaf huwa diffiċli. Jista' jieħu aktar minn attentat wieħed
- Għid lill-familja tiegħek u lill-ħbieb biex jgħinuk



L-immaniġġar tad-dijabete tiegħi

Jekk għandek id-dijabete, tinsab f'riskju aktar għoli ta' attakk tal-qalb jew puplesija.

Itlob lit-tabib tiegħek biex jiċċekkja l-livelli taz-zokkor fid-demm tiegħek (test tad-demm HbA1c). L-iskop generali tal-livell ta' HbA1c huwa li jkun anqas minn 7%.

Aħdem mat-tabib tiegħek jew edukatur tad-dijabete akkreditat/a biex ifassal pjan għall-aħjar mod biex timmaniġġa d-dijabete tiegħek.

Għal aktar informazzjoni kkuntattja Diabetes Australia fuq **1300 13 65 88** jew **diabetesaustralia.com.au**

Numri tat-telefown importanti



Numru tat-telefown ta' emergenza

Ċempel Żero għal Tliet Darbiet (000) għal ambulanza. Jekk 000 ma jaħdimx fuq il-mowbajl tiegħek ipprova ċempel 112



Għal pariri u support dwar dipressjoni u ansjetà

1300 224 636 | beyondblue.org.au



Għal support biex tieqaf tpejjep

13 78 48 | quitnow.gov.au



Għal informazzjoni dwar dijabete

1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



Għal informazzjoni dwar medicini

1300 633 424



Għal informazzjoni u rizorsi ta' support għall-kerers

1800 422 737 | carergateway.gov.au



Għal informazzjoni dwar support ta' kura lokali, diżabilità u servizzi komunitarji

1800 052 222

Servizz ta' Informazzjoni tas-saħħa tal-Heart Foundation



Is-Servizz tal-Infommazzjoni tas-Saħħa tal-Heart Foundation jipprovdi informazzjoni dwar is-saħħa tal-qalb u servizzi ta' support.

Ċempel **1300 36 27 87** waqt il-ħinijiet tax-xogħol, ibgħat email **health@heartfoundation.org.au** jew żur **heartfoundation.org.au/healthinfo**



Jekk ikollok bżonn ta' interpretu ċempel **131 450** u staqsi għall-Heart Foundation.

It-Tim ta' kura tiegħi

Id-dettalji tiegħi:

Isem

Indirizz

Numru tat-telefown

Data tat-twelid

X'gara lil qalbi?

- Attakk tal-qalb
- Falliment tal-qalb
- Arterja bblukkata
- Problema tal-valv tal-qalb
- Affarijiet oħra

X'kien it-trattament tiegħi?

- Testijiet tal-qalb
- Angioplasty / Stent
- Pacemaker
- Operazzjoni tal-bypass
- Defibrillazzjoni
- Affarijiet oħra

Isem tal-medicina u doża

Min qed jieħu ħsiebi?

Il-Kardijoloġista tiegħi:

Isem _____

Indirizz _____

Numru tat-telefown _____

Numru tal-fax _____

Appuntamenti _____

It-Tabib Tiegħi:

Isem _____

Indirizz _____

Numru tat-telefown _____

Numru tal-fax _____

Appuntamenti _____

L-Ispizjar Tiegħi:

Isem _____

Indirizz _____

Numru tat-telefown _____

Numru tal-fax _____

Appuntamenti _____

Programm ta' Rijabilitazzjoni Kardijaka:

Isem _____

Indirizz _____

Numru tat-telefown _____

Numru tal-fax _____

Appuntamenti _____

