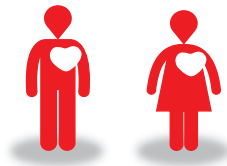


Kochaj swoje serce



Przewodnik pomocny w powrocie do
zdrowia i utrzymaniu serca w dobrym
zdrowiu

Podziękowania

Jesteśmy ogromnie wdzięczni członkom społeczności i pracownikom służby zdrowia, którzy pomogli w opracowaniu i przetestowaniu tej książki.

Książka ta powstała dzięki wsparciu:

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

Zespół produkcyjny

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise











Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Spis treści

Na temat tej książki

W szpitalu	1
 Co się stało z moim sercem?	2
 Dlaczego to się stało?	3
 Pytania do zadania w szpitalu	4
Opuszczenie szpitala	9
 Przygotowanie się do opuszczenia szpitala	10
 Rehabilitacja kardiologiczna – pomoc dla twojego serca	11
 Moja lista kontrolna powrotu do zdrowia	13
Plan powrotu do zdrowia	17
 Kroki w celu zapewnienia zdrowego serca	18
 Pytania, jakie należy zadać swojemu lekarzowi na temat leków	20
 Powrót do codziennego życia	24
 Stawianie sobie celów dla zapewnienia zdrowego serca	26
Ważne numery telefoniczne	34
Mój zespół opieki	36
Uwagi	38

Na temat tej książki

Książka ta jest dla ludzi, którzy trafili do szpitala ze względu na chorobę serca. Służy ona informacją mogącą ci pomóc w powrocie do zdrowia i w zachowaniu zdrowego serca.

W książce tej znajdziesz:

- pytania, jakie należy zadać swojemu lekarzowi
- listę kontrolną powrotu do zdrowia
- informację na temat rehabilitacji kardiologicznej
- praktyczne kroki w celu zapewnienia zdrowego serca

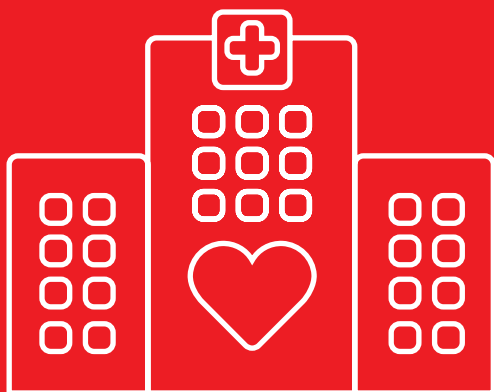
Przesłanie dla opiekunów

Opiekunowie mogą służyć ważną fizyczną i emocjonalną pomocą komuś, kto ma problemy z sercem. Książka ta pomaga opiekunom zrozumieć proces powrotu do zdrowia, oraz wskazuje, gdzie można otrzymać dodatkowe informacje.

Chcesz uzyskać dodatkowe informacje?

Heart Foundation's Health Information Service służy informacją na temat zdrowia serca oraz usług pomocy. Zadzwoń pod numer **1300 36 27 87** by porozmawiać naszym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli **potrzebujesz tłumacza ustnego, zadzwoń pod numer 131 450** i poproś o połączenie z Heart Foundation.





W szpitalu

“ To był obłąd. Pojawia się nagle 15 osób, które próbują zedrzeć z ciebie ubranie, podłączyć jakieś przewody... Niczego nie wyjaśniali, nigdy nie mieli czasu. ”



Co się stało z moim sercem?

Zrozumienie twojej choroby serca oraz leczenia może pomóc ci w powrocie do zdrowia i zmniejszyć twój niepokój.

W szpitalu wiele się może wydarzyć, a ty możesz się poczuć zszokowany, zdezorientowany, płacliwy lub nawet rozgniewany. Może ci być również trudno zapamiętać wszystko, co zostało ci powiedziane.

Poproś swojego lekarza lub pielęgniarkę, by wytłumaczyli ci na czym polega twój problem z sercem i dostarczyli ci informacji, którą będziesz mógł zabrać ze sobą do domu.

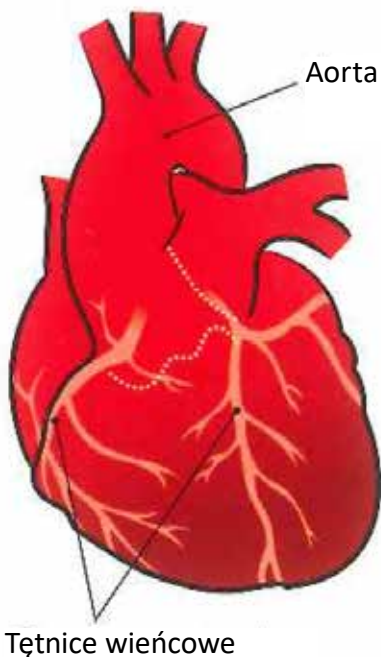
Możesz również odwiedzić stronę **heartfoundation.org.au**, by dowiedzieć się więcej na temat chorób serca.

Twoje serce

Twoje serce jest mięśniem, który pompuje krew płynącą w całym ciele.

Tętnice wieńcowe, są to specjalne przewody, którymi dostarczana jest krew do mięśnia sercowego.

Jeżeli tętnice zostaną zablokowane, może to spowodować atak serca.



Aorta

Tętnice wieńcowe



Dlaczego to się stało?

Twój lekarz lub pielęgniarka będą mogli wytłumaczyć ci niektóre przyczyny twojej choroby serca. Przyczyny te określa się, jako czynniki ryzyka. Im więcej czynników ryzyka, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemu z sercem.

Do czynników ryzyka należą:



Palenie



Wysokie ciśnienie krwi



Cukrzyca



Wysoki cholesterol



Niezdrowe jedzenie



Nadwaga lub otyłość



Niewielka aktywność fizyczna

Wprowadzenie zmian do tych czynników ryzyka, jak na przykład rzucenie palenia lub obniżenie swojego ciśnienia krwi, może poprawić stan zdrowia twojego serca.

W zielonym rozdziale tej książki podane są proste kroki, jakie możesz podjąć, by przyspieszyć swój powrót do zdrowia i kontrolować stan zdrowia swojego serca.



Pytania do zadania w szpitalu

„Co się stało z moim sercem?”

„Czy będzie mi potrzebna pomoc po powrocie do domu?”

„Jak mam dbać o swoją ranę?”

„Ile czasu zajmie mi powrót do zdrowia?”

„Jak długo pozostanę w szpitalu?”

„Jakich badań potrzebuję?”

„Jakie są w moim przypadku czynniki ryzyka?”

„Jakie leczenie zastosowano w stosunku do mnie?”

„Jak mogę uzyskać dostęp do pomocy w domu?”

„Czy będę potrzebował dalszej opieki?”

„Jak mogę się dowiedzieć na temat innych usług pomocy, (np. pomocy finansowej)?”





Opuszczenie szpitala

“ Przeszedłem małą huśtawkę
emocjonalną... ..Masz teraz w sobie te
rzeczy [rurki dla utrzymania drożności,
rozsusznik serca], które cię niepokoją... ”



Przygotowanie się do opuszczenia szpitala

Powrót do zdrowia rozpoczyna się w szpitalu i trwa nadal po jego opuszczeniu.

Poczucie niepokoju związane z opuszczeniem szpitala jest rzeczą normalną i możesz potrzebować kogoś, kto może zaopiekować się tobą.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub pracownikiem rehabilitacji kardiologicznej o tym, jak się czujesz i gdzie możesz uzyskać dostęp do pomocy w domu i innych usług pomocy.

Co potrzebuję wiedzieć?

Opieka medyczna, jaką miałeś w szpitalu w związku z twoją chorobą serca nie oznacza wyleczenia.

Jest wiele rzeczy dotyczących przygotowania cię do powrotu do zdrowia, które będziesz musiał omówić ze swoją pielęgniarką lub lekarzem. Obejmują one informację na temat twoich leków, czynników ryzyka, uczęszczania na rehabilitację kardiologiczną oraz dalszą opiekę.



Skorzystaj z **listy kontrolnej na stronie 13**, która pomoże w pokierowaniu cię. Poproś swojego opiekuna, członka rodziny lub przyjaciela o to, by był z tobą, kiedy będziesz omawiał tę informację.



Rehabilitacja kardiologiczna – pomoc dla twojego serca

Co to jest?

Rehabilitacja kardiologiczna jest ważną częścią twojego powrotu do zdrowia.

Obejmuje ona informację, która pomoże ci kontrolować stan zdrowia twojego serca w możliwie najlepszy sposób. Wiele osób rozpoczyna program rehabilitacji kardiologicznej jeszcze w czasie pobytu w szpitalu i kontynuuje go po powrocie do domu.

Twój lekarz lub pielęgniarka mogą skierować cię na ten program.

Dlaczego to jest ważne?

Ludzie, którzy kończą rehabilitację kardiologiczną mają większą szansę powrotu do zdrowia. Są oni również mniej podatni na powtórzenie się problemów z sercem w przyszłości.

Jak to pomoże?

Program rehabilitacji kardiologicznej może pomóc tobie i twojemu opiekunowi radzić sobie z tym, co się stało.

Pomoże ci on:

- ✓ dowiedzieć się więcej na temat twojej choroby serca
- ✓ kontrolować twoje czynniki ryzyka
- ✓ poznać swoje leki i zrozumieć, jak je należy brać
- ✓ powrócić do codziennych zajęć i jeść zdrowo
- ✓ poznać sygnały ostrzegawcze o ataku serca



Program Rehabilitacji Kardiologicznej – Skierowanie

Mam skierowanie na _____

Imię i nazwisko _____

Tel. kontaktowy _____

Gdzie mogę się dowiedzieć więcej?

Jeśli nie otrzymasz informacji na temat programu rehabilitacji kardiologicznej, poproś swojego lekarza lub pielęgniarkę o skierowanie cię na ten program.

Możesz również zadzwonić do **Heart Foundation's Health Information Service** on **1300 36 27 87**. Jeśli **potrzebujesz tłumacza ustnego**, zadzwoń pod numer **131 450** i poproś o połączenie z Heart Foundation.





Moja lista kontrolna powrotu do zdrowia



- Rozumiem, co się stało z moim sercem oraz na czym polega dalsza opieka, jakiej potrzebuję
- Znam swoje czynniki ryzyka oraz wiem, jak je kontrolować
- Mam skierowanie na program rehabilitacji kardiologicznej
- Rozumiem swoje leki i wiem, jak je należy brać
- Mam wystarczającą ilość leków do czasu mojej następnej wizyty u lekarza
- Wiem, co należy zrobić, jeśli poczuję ból w piersi lub zauważę sygnały ostrzegawcze ataku serca
- Zamówię/zamówiłem wizytę kontrolną u mojego lekarza
- Wiem, gdzie mogę otrzymać dodatkowe informacje na temat zdrowia serca i pomocy (np. pomocy emocjonalnej)
- Wiadomo mi o możliwości uzyskania opieki w domu i innych usług pomocy



Plan powrotu do zdrowia

“ Pomyśleć o tym należy zanim powrócisz do domu.”



Kroki w celu zapewnienia zdrowego serca

Leczenie choroby serca nie kończy się w szpitalu.

Istnieją proste kroki, jakie należy podjąć po opuszczeniu szpitala, by szybciej powrócić do zdrowia i zmniejszyć ryzyko problemów z sercem w przyszłości.



Uczęszczaj na rehabilitację kardiologiczną

Uczestnictwo w rehabilitacji kardiologicznej jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić, by szybciej powrócić do zdrowia.

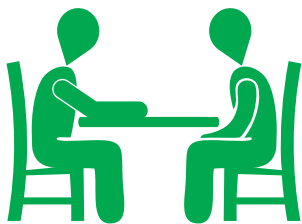
Jeżeli nie otrzymałeś skierowania, poproś swojego lekarza lub pielęgniarkę, by skierowali cię na program.



Wizyty kontrolne u swojego lekarza

Regularne wizyty kontrolne u twojego lekarza są ważne i pomocne w kontrolowaniu zdrowia twojego serca.

Jeśli przeszedłeś zabieg lub operację serca, odpowiednia dbałość o swoje rany pomoże ci uniknąć infekcji.



Zapytaj swojego lekarza o oznaki infekcji oraz co robić, jeśli uważasz, że się ona wywiązała.

Pamiętaj, by przynieść ze sobą swój wykaz leków i wszelkie wyniki badań.



Pobieraj nadal swoje leki

Nawet, jeżeli sądzisz, że czujesz się lepiej, nie przestawaj pobierać leków ani nie zmieniaj dawek bez konsultacji ze swoim lekarzem.

Leki mogą pomóc zmniejszyć u ciebie ryzyko ataku serca, kontrolować twoje symptomy i uniknąć powrotu do szpitala.

Lekarz wyjaśni ci, jak pobierać leki, oraz możliwe skutki uboczne tych leków. Nieprzerwane pobieranie leków jest ważne dla twojego powrotu do zdrowia i dla zdrowia serca.

Skorzystaj z listy pytań dotyczących leków na stronie 20.

Leki - mobilna aplikacja

Heart Foundation posiada bezpłatną mobilną aplikację pomocną w kontrolowaniu przez siebie pobierania leków. Aplikacja może być również stosowana do kontrolowania ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, oraz zawiera parę zdrowych przepisów kucharskich.

W celu uzyskania dodatkowych informacji oraz pobrania aplikacji, odwiedź myheartmylife.org.au





Pytania jakie należy zadać swojemu lekarzowi na temat leków



Kontroluj swoje czynniki ryzyka

Zrozumienie swoich istotnych czynników ryzyka jest ważne dla zapobieżenia ponownemu atakowi serca lub przyszłym problemom z sercem.

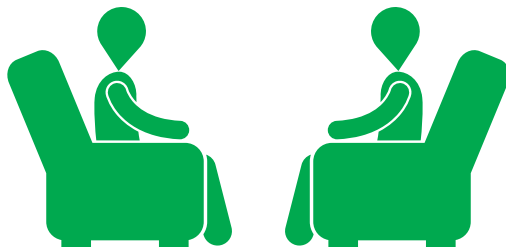
Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub zespołem rehabilitacji kardiologicznej na temat czynników ryzyka odnoszących się do ciebie, oraz o tym, jakie sobie stawiać cele dla utrzymania serca w dobrym zdrowiu (strona 26).

Bądź przygotowany na emocje

Doświadczenie ataku serca lub innego problemu z sercem jest stresujące. Możesz czuć się płacziwy, nie rozumiejąc dlaczego. Dotyka cię to fizycznie, ale może mieć również skutki emocjonalne, towarzyskie i finansowe.

Doświadczenie wielu różnych uczuć jest normalne. Porozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi lub ze swoim lekarzem o tym, jak się czujesz.

Organizacja **beyondblue** dostarcza informacji i usług pomocy, które mogą pomóc tobie i twojemu opiekunowi w tym trudnym okresie. Odwiedź stronę **beyondblue.org.au** lub zadzwoń pod numer **1300 22 46 36**.





Zapisz się do grupy wsparcia

Uczestnictwo w grupie wsparcia może przynieść ci wiele korzyści.

Dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi osobami może być motywujące i pomóc ci w dokonaniu zmian swojego stylu życia. Może ci również pomóc poczuć się mniej osamotionym i dostarczyć ci nadziei na poprawę.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat grup wsparcia, zadzwoń do Służby Informacji Zdrowotnej Heart Foundation (strona 35).



Poznaj znaki ostrzegawcze ataku serca

Jeśli miałeś atak serca (lub inny problem z sercem), grozi ci większe ryzyko ponownego doświadczenia go.

Kiedy dochodzi do ataku serca, liczy się każda minuta. Rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych i natychmiastowe szukanie pomocy, dzwoniąc pod Trzy Zera (000) może zmniejszyć uszkodzenia twojego serca i uratować ci życie.

Leczenie zaczyna się w chwili, gdy zadzwonisz po ambulans. Jest on najbezpieczniejszym i najszybszym sposobem dotarcia do szpitala.



Poznaj znaki rozpoznawcze. Zadzwoń do Health Information Service w Heart Foundation, by poprosić o plan działania w przypadku znaków ostrzegawczych (zob. następna strona).

Jak rozpoznać atak serca? (Plan działania)



Czy czujesz

ból

ucisk

ciężkość

ściskanie

w jednym lub więcej z poniższych miejsc

klatka
piersiowa

szyja

szczeka

ramiona

plecy

barki

Inne możliwe objawy to

nudności

zimny pot

zawroty głowy

skrócony oddech

Tak

1

ZATRZYMAJ SIĘ i odpocznij

2

POROZMAWIJ powiedz komuś, jak się czujesz

Czy objawy są poważne
lub postępują?

lub

Czy objawy trwały
10 minut?

Tak

3

ZADZWOŃ 000* Trzy Zera

- Gdy dyspozytor odbierze, powiedz: „AMBULANCE”.
- Na słowa następnego dyspozytora powiedz: „POLISH INTERPRETER”.
- Nie rozłączaj się.
- Może nastąpić krótka przerwa. Poczekać na dalsze instrukcje.

* Jeżeli nie możesz ze swojego telefonu komórkowego zadzwonić na Trzy Zera (000), zadzwoń na numer 112.

© 2017 National Heart Foundation of Australia. 000 112 000 117 7011

Polish

Magnes na lodówkę z wykazem znaków ostrzegawczych dostępny jest w innych językach. Zadzwoń pod numer **1300 36 27 87** lub wyślij e-mail na adres health@heartfoundation.org.au



Powrót do codziennego życia



Kiedy będę mógł prowadzić samochód?

Twój lekarz powie ci, kiedy będziesz mógł ponownie prowadzić samochód, ponieważ zależeć to będzie od stanu twojego serca. Sugerowany czas odczekania, to:

Stan serca / leczenie	Sugerowany czas oczekiwania
Zatrzymanie serca	Co najmniej sześć miesięcy
Operacja na przepłytyw tygodnieomijający (bypass) (CABG)	Co najmniej cztery
Atak serca	Co najmniej dwa tygodnie
Rozrusznik serca	Co najmniej dwa tygodnie
Angiogram	Co najmniej dwa dni
Plastyka naczyniowa (angioplasty) / rurka dla utrzymania drożności (stent)	Co najmniej dwa tygodnie



Kiedy będę mógł powrócić do pracy?

Zazwyczaj będziesz mógł powrócić do pracy kilka tygodni od wyjścia ze szpitala. Zależy to od tego, jak szybko wyzdrowiejesz i jakiego rodzaju pracę wykonujesz. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, kiedy byłoby najlepiej, żebyś powrócił do pracy oraz o pomocy, jakiej być może będziesz potrzebował od pracodawcy.



Kiedy będę mógł podróżować?

Będziesz mógł natychmiast skorzystać z przejazdów pociągiem, tramwajem lub autobusem, lub jako pasażer samochodem. Zapytaj swojego lekarza, czy będziesz mógł podróżować samolotem, ponieważ być może będziesz musiał w tym celu otrzymać zaświadczenie lekarskie.



Czy to jest OK, żeby powrócić do uprawiania seksu?

Zazwyczaj przez jakiś czas po zawale nie ma się ochoty na seks.

Większość ludzi może mieć seks wkrótce po doświadczeniu ataku serca lub innego problemu z sercem. Jeżeli możesz wejść dwa piętra po schodach i nie odczuć bólu w piersi lub braku tchu, nie powinno być problemu z powrotem do uprawiania seksu.

Uważaj, żeby nie powodować nacisku na przednią ścianę klatki piersiowej. Jeżeli miałeś operację, zagojenie się tej okolicy może zająć 6 do 8 tygodni. Przerwij, jeżeli poczujesz w piersi jakiś ból, nawet lekki.



Jakie codzienne zajęcia można bezpiecznie wykonywać?

Zawsze zapytaj lekarza lub zespół rehabilitacji kardiologicznej, kiedy jest bezpiecznie powrócić do codziennych zajęć, włącznie z koszeniem trawnika, prasowaniem i różnymi rodzajami sportów.

Po powrocie do domu ze szpitala, zacznij powoli wykonywać regularne zajęcia, takie, jak lekkie prace ogrodnicze i domowe. Nie podnoś ciężkich rzeczy.



Zapytaj również lekarza lub zespół rehabilitacji kardiologicznej o to, czy potrzebna ci będzie pomoc domowa lub inne usługi pomocy.



Stawianie sobie celów dla zapewnienia zdrowego serca

Weź tę książkę ze sobą na rehabilitację kardiologiczną, a także, kiedy odwiedzasz swojego lekarza lub pielęgniarkę.

Przeczytaj cele wymienione na kolejnych stronach i zdecyduj, w jakich dziedzinach chciałbyś się zwrócić o pomoc.

Skup się na tym, by dokonywać jedynie jednej lub dwóch zmian na raz. Jeżeli będziesz próbował zmienić zbyt wiele rzeczy, może się to okazać bardzo trudne.

Powiadom swoją rodzinę i przyjaciół o swoich celach. Być może będą nawet chcieli przyłączyć się!

Moje cele



Utrzymać ciśnienie krwi i cholesterol na bezpiecznym poziomie

By utrzymać w zdrowiu swoje serce, ważne jest znać swoje ciśnienie krwi i liczby dotyczące cholesterolu. Jeśli masz wysokie ciśnienie lub poziom cholesterolu, grozi ci większe ryzyko ataku serca lub udaru mózgu.

Możesz mieć wysokie ciśnienie krwi lub wysoki cholesterol i nadal czuć się dobrze. Poproś swojego lekarza, by sprawdzał je dla ciebie.





Moje ciśnienie krwi:

Data						
CK						

My cholesterol:

Data						
Chol						

Mój cel

Ciśnienie krwi:

Cholesterol:



Jeść żywność, która jest dobra dla ciała i serca

Zdrowe jedzenie jest ważną częścią dbałości o serce. Dobre odżywianie się może być całkiem łatwe. Czasem wystarczy zmienić sposób jego gotowania lub zamienić niektóre składniki na zdrowsze.

Wskazówki

- Zamień biały chleb, makaron i ryż na ziarnisty lub razowy (np. ciemny chleb)
- Próbuj piec takie posiłki jak ryba, kurczak lub frytki, zamiast je smażyć
- Okrój mięso z tłuszczu i ściągnij skórę z kurczaka przed ugotowaniem
- Proś o podanie sosów i dressingów w oddzielnym naczyniu, zamiast na jedzeniu
- Wybieraj posiłki gotowane na parze lub szybko usmażone, zamiast smażonych w oleju
- Jedz mniej jedzenia na wynos (pizza, pies, hamburgery)
- Ogranicz spożywanie tłuszczów nasyconych (kruche ciasteczka, ciasta, frytki)

Prowadzenie dzienniczka spożywanych posiłków jest dobrym sposobem na kontrolowanie swojego sposobu odżywiania się. Możesz zacząć od zapisywania celów zdrowego odżywiania się (zob. strona 30).

Po zdrowe przepisy kulinarne, odwiedź stronę internetową Heart Foundation heartfoundation.org.au

Zdrowe jedzenie oznacza racjonalną i różnorodną dietę



Jedz dużo świeżych owoców (dwie porcje) i jarzyn (pięć porcji) każdego dnia.



Wybieraj posiłki bez dodatku soli, nisko solne lub z obniżoną zawartością soli. Używaj ziół i przypraw, zamiast soli. Unikaj posiłków paczkowanych.



Jedz dwie lub trzy porcje (150g) w tygodniu oleistej ryby (łosoś, tuńczyk).



Zamień pełnotłuste posiłki mleczne na mleczne posiłki o obniżonej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Używaj margaryny zamiast masła.



Stosuj dobre, zdrowe oleje (rzepakowy, słonecznikowy lub oliwa). Orzechy (makadamia, migdały) stanowią również dobrą przekąskę.



Picie wody jest najzdrowsze. Staraj się unikać więcej niż dwóch standardowych napojów alkoholowych dziennie. Przynajmniej jeden lub dwa dni w tygodniu powstrzymaj się w ogóle od picia alkoholu.



Staraj się ograniczyć mięso, w tym wędliny (salami) i kiełbasy. Wybieraj mięso chude.



Ograniczaj cukier i posiłki z dodatkiem cukru. Unikaj napojów słodzonych, sportowych, gazowanych i syropów owocowych.



Oto moje cele zdrowego jedzenia:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Zachować zdrową wagę ciała

Tracenie na wadze w zdrowy sposób zabiera dużo czasu. Najlepszym podejściem jest kombinacja zdrowego jedzenia i zwiększanie swojej aktywności fizycznej.

Jeśli masz nadwagę, zwłaszcza w pasie, stwarza to większe ryzyko dla zdrowia. Mierzenie obwodu w pasie jest dobrym sposobem kontrolowania tego.

Celem obwodu w pasie jest osiągnięcie:



dla mężczyzn
94cm



dla kobiet
80cm



Moje wymiary

Mój obwód w pasie wynosi:

Moja waga wynosi:

Mój cel

- Zdrowa waga:
- Zdrowy obwód:



Być bardziej aktywnym

Zachowanie aktywności może poprawić twój nastrój i twoje serce.

Jeśli nie ćwiczysz, to są inne sposoby zachowania aktywności w swoim życiu codziennym, takie, jak prace ogrodnicze, zabawa z dziećmi i chodzenie piechotą do sklepu.

Chodzenie jest dobre, ponieważ jest łagodne dla twojego ciała i można je uprawiać w odpowiednim dla siebie tempie.

Oto niektóre cele do osiągnięcia w chodzeniu: Zaczniij od 10 minut dziennie i stopniowo doprowadź spacer do 30 minut. Skorzystaj z poniższej tabeli, jako przewodnika.

Tydzień	Minimum czasu (minut)	Ilość razy dziennie
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

Po więcej informacji na temat grup spacerowych Heart Foundation zadzwoń pod numer **1300 36 27 87** lub odwiedź stronę heartfoundation.org.au/walking





Skorzystać z pomocy w rzuceniu palenia

Rzucenie palenia jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego serca.

Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno. W gruncie rzeczy, od momentu rzucenia twoje ryzyko ataku serca lub udaru staje się coraz mniejsze.

Wskazówki, jak rzucić palenie

- Zadzwoń do Quitline pod numer **13 78 48**
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub aptekarzem na temat terapii zastąpienia nikotyny i innych opcji
- Wybierz datę rzucenia palenia
- Nie poddawaj się. Rzucenie palenia jest trudne. Może się nie udać za pierwszym razem
- Poproś rodzinę i przyjaciół, żeby ci w tym pomogli



Kontrolować swoją cukrzycę

Jeżeli masz cukrzycę, grozi ci ryzyko ataku serca lub udaru.

Poproś swojego lekarza, by sprawdził ci poziom glukozy we krwi (HbA1c blood test). Generalnym celem jest osiągnięcie poziomu HbA1c poniżej 7%.

Współpracuj ze swoim lekarzem lub akredytowanym edukatorem medycznym w opracowaniu planu najlepszego sposobu kontrolowania twojej cukrzycy.

Po więcej informacji zadzwoń do Diabetes Australia pod numer **1300 13 65 88** lub odwiedź stronę internetową **diabetesaustralia.com.au**

Ważne numery telefoniczne



Numer telefonu w nagłych przypadkach

Zadzwoń pod Trzy Zera (000) po ambulans. Jeśli dodzwonienie pod Trzy Zera (000) okaże się niemożliwe z twojego telefonu komórkowego, spróbuj wcisnąć 112



Po poradę i pomoc przy depresji i lękach
1300 224 636 | beyondblue.org.au



Po pomoc w rzuceniu palenia
13 78 48 | quitnow.gov.au



Po informację na temat cukrzycy
1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



Po informację na temat leków
1300 633 424



Po informację i źródła wsparcia dla opiekunów
1800 422 737 | carergateway.gov.au



Po informację na temat lokalnego wsparcia dla opiekunów, cukrzycy i usług środowiskowych
1800 052 222

Służba Informacji Zdrowotnej Heart Foundation



Służba Informacji Zdrowotnej Heart Foundation oferuje informację na temat stanu zdrowia serca oraz usług pomocy.

Zadzwoń pod numer **1300 36 27 87** w czasie godzin pracy, wyślij e-mail na adres **health@heartfoundation.org.au** lub odwiedź stronę **heartfoundation.org.au/healthinfo**



Jeśli potrzebujesz tłumacza ustnego, zadzwoń pod numer **131 450** i poproś o połączenie z Heart Foundation.

Mój zespół opieki

Moje dane:

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Numer telefonu _____

Data urodzenia _____

Co się stało z moim sercem?

- Atak serca
- Niewydolność serca
- Blokada tętnicy
- Problem z zastawką
- Inne

Jakie leczenie zastosowano?

- Badania na serce
- Plastyka naczyniowa (angioplasty) / rurka dla utrzymania drożności (stent)
- Rozrusznik serca
- Operacja na przepływie omijający (bypass)
- Defibrylacja
- Inne

Nazwa leku i dawka

Kto się mną opiekuje?

Mój kardiolog:

Imię i nazwisko

Adres

Numer telefonu

Numer faksu

Umówione wizyty

Mój lekarz domowy:

Imię i nazwisko

Adres

Numer telefonu

Numer faksu

Umówione wizyty

Mój aptekarz:

Imię i nazwisko

Adres

Numer telefonu

Numer faksu

Umówione wizyty

Program Rehabilitacji Kardiologicznej:

Imię i nazwisko

Adres

Numer telefonu

Numer faksu

Umówione wizyty
