

# Kalp ve Felç kontrolü yaptırdınız mı?

## Kalp krizi yada felçi önlemenin ilk adımı

### Nedir?

#### Kalp ve felç kontrolü şu kişiler içindir:

- 45 yaşında veya üzerinde iseniz (Aborijini ve Torres Strait Adasından iseniz yaşıınız 35 veya üzerinde ise)
- kalp krizi, kalp problemi yada felç geçirmediyseniz.

Kontrol için yakınınızdaki doktor veya hemşireyi ziyaret edebilirsiniz.

Risk derecenizi anlamak için kan testi yapıp sizinle şu konuları konuşacaklardır.



yaşınız



sigara kullanıp kullanmadığınız



tansiyon



kolesterol



kilonuz



ne yediğiniz



ne kadar hareket ettiğiniz



aile geçmişiniz



şeker hastalığı



böbrek hastalığı

### Bu neden önemlidir?

**Kalp krizi veya felç geçirmek çok ciddi olup ve hayat stiline büyük bir etkisi olacaktır.**

Doktorunuz veya hemşireniz risk hesap cetvelini kullanarak sizin kalp krizi ya da felç geçirme ihtimalinizi bulabilirler.

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

Sizinle riski azaltmak için neler yapmanız gerektiği hakkında konuşabilirler. Bunun içine ilaç almak da girebilir.

**İlk yanlış işaretin kalp krizi veya felç olmasına izin vermeyin.**

#### Harekete geçin

- ✓ Doktorunuz veya hemşirenizden randevu alın
- ✓ Kalp ve felç kontrolünü isteyin
- ✓ Bu broşürü yanınızda götürün
- ✓ Size yardım edebilecek yakınınızdaki programlar için bilgi alın
- ✓ Bunu kendiniz ve sizi sevenler için yapın

## Kalbinizi nasıl sağlıklı tutabilirsiniz

Sigarayı bırakmak için yardım isteyin



Daha hareketli olun



Sizin için faydalı olan besinleri yiyin



Alkolü azaltın



Tansiyonunuzu ve kolesterolunuzu güvenli seviyede tutun



Şekerinizi iyi idare edin



Sosyal destekten yardım isteyin

## Kalp sağlığı bilgisi için

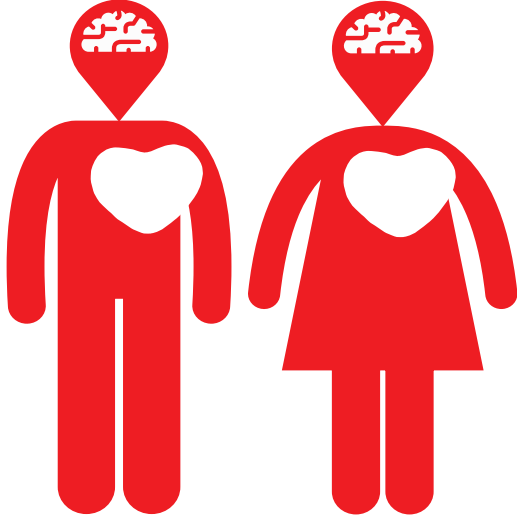
**1300 36 27 87**'yi arayın ve bir sağlık profesyoneli ile konuşun. **The Heart Foundation**'ın Sağlık Bilgi Servis'i (Health Information Service) kalp sağlığı ve destek servisleri hakkında bilgileri sağlamaktadır.

## Felç bilgisi için

**1800 STROKE (1800 787 653)** numarasını arayın. **Felç Hattı'nın (StrokeLine)** sağlık profesyonelleri felçi önlemek, tedavi ve iyileştirme hakkında tavsiye ve bilgileri sağlamaktadırlar.

## Tercüman için

Eğer tercümana ihtiyacınız varsa **131 450** numarasını arayın ve Heart Foundation veya Stroke Foundation isteyin.



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

Bu yayında Risk faktörlerini bilin, CON-155.v2'dan esas alınmıştır.

**Kullanım Şartları:** Bu materyal genel bilgi için ve eğitim amaçlı geliştirilmiştir. **Sağlık tavsiyesi olarak kabul edilemez.** Eğer bir sağlık probleminiz varsa ya da şüpheleniyorsanız lütfen sağlık kurumunuza danışın. Verilen sağlık bilgisi Heart Foundation (Kalp Vakfı) tarafından geliştirilmiştir ve bağımsız araştırmalara ve yazıldığı sırada var olan bilimsel kanıtlara dayanılarak hazırlanmıştır. Bilgiler, birçok farklı kaynaklar tarafından geliştirilmiş ve elde edilmiş olup, lisansı bulunan üçüncü partiler tarafından ve üçüncü partilerle işbirliği içinde hazırlanmıştır, ancak bunlarla sınırlı değildir.

Bu materyalin içeriği hazırlanırken çok dikkat edildiği halde, National Heart Foundation of Australia çalışanları ve ilgili partiler bu materyalin doğruluğuna, geçerliliğine ve tamlığına güvenilmesi sonucu ortaya çıkacak kayıp veya zararlarla ilgili sorumluluk kabul etmez.

Bu materyal üçüncü partilerin programlarında veya materyallerinde (şov torbalan veya reklam kitlerini kapsayan fakat bunlarla kısıtlı olmayan) yerlerde bulunabilir. Bu durum, National Heart Foundation of Australia üçüncü partilerin organizasyonlarını, ürünlerini veya servislerini, materyaller ve bilgiler de dahil olmak üzere tavsiye ettiği ve onayladığı anlamına gelmez. National Heart Foundation of Australia materyallerini ve bilgilerini kullanan diğer şahıslar veya organizasyonlar için risk kendilerine aittir.

Bu materyalin tümü telif hakkı korunmasına bağlıdır. İzin alma ile ilgili sorularınızı [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au) websitesine yönlendirebilirsiniz.

CON-181-TUR