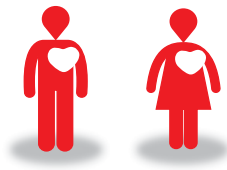
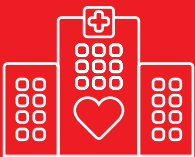


Kochaj swoje serce



Wskazówki, jak pomóc w odzyskaniu zdrowia serca

Polish



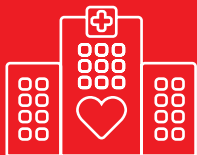
W szpitalu



Opuszczenie szpitala



Plan powrotu
do zdrowia



W szpitalu



Co się stało z moim sercem?

Zrozumienie stanu swojego serca oraz leczenia może pomóc ci w powrocie do zdrowia i w poczuciu się mniej niespokojnym.

Poproś swojego lekarza lub pielęgniarkę o wyjaśnienie, na czym polega twój problem z sercem oraz o dostarczenie ci informacji, które będziesz mógł zabrać do domu.

Pytania do zadania w szpitalu

- Co się stało z moim sercem?
- Czy będę potrzebował pomocy po powrocie do domu?
- Jak mam pielęgnować swoją ranę?
- Ile czasu zabierze rekonwalescencja?
- Jakich badań wymagam?
- Jak długo pozostanę w szpitalu?
- Jak mnie do tej pory leczono?
- Jakie są moje czynniki ryzyka?
- Czy będę potrzebował dalszej pomocy?



Dlaczego to się stało?

Twój lekarz lub pielęgniarka będą mogli wyjaśnić niektóre powody twojego stanu serca. Powody te nazywane są czynnikami ryzyka.

Im więcej czynników ryzyka posiadasz, tym większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia u ciebie problemów z sercem.

Do czynników ryzyka należą:



Palenie



Wysokie ciśnienie krwi



Cukrzyca



Wysoki cholesterol



Niezdrowe odżywianie się



Nadwaga lub otyłość



Niewystarczająca aktywność

Wprowadzanie zmian do tych czynników ryzyka, jak np. obniżenie ciśnienia krwi, może poprawić stan zdrowia twojego serca.



Opuszczenie szpitala



Przygotowanie się do opuszczenia szpitala

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

Skorzystaj z tej listy kontrolnej w rozmowie ze swoją pielęgniarką lub lekarzem.

Lista kontrolna mojej rekonwalescencji

- Rozumiem, co się stało z moim sercem, oraz na czym polega potrzebna mi w dalszym ciągu opieka
- Wiem, jakie są moje czynniki ryzyka i co muszę robić, żeby nad nimi panować
- Mam skierowanie na program rehabilitacji sercowej
- Rozumiem moje leki i wiem, jak je brać
- Wiem, co robić, kiedy poczuję ból w piersi lub inne znaki ostrzegawcze o ataku serca
- Zamówię/zamówiłem wizytę kontrolną u swojego miejscowego lekarza
- Wiem o opiece domowej i innych usługach pomocy



Rehabilitacja sercowa – pomoc dla twojego serca

Rehabilitacja sercowa jest ważną częścią twojego powrotu do zdrowia

Program rehabilitacji sercowej pomoże ci:

- ✓ radzić sobie z tym, co się stało
- ✓ dowiedzieć się więcej na temat stanu twojego serca
- ✓ panować nad czynnikami ryzyka
- ✓ rozumieć swoje leki i to, jak je brać
- ✓ powrócić do codziennych zajęć i zdrowo się odżywiać
- ✓ zrozumieć znaki ostrzegawcze o ataku serca

Poproś swojego lekarza lub pielęgniarkę o skierowanie na program rehabilitacji sercowej.

Możesz również zadzwonić do Heart Foundation's Helpline pod numer 13 11 12. Jeżeli potrzebujesz tłumacza, zadzwoń pod numer 131 450.



Plan powrotu do zdrowia



Działania w celu zadbania o zdrowie serca



Uczęszczaj na rehabilitację sercową



Konsultuj się ze swoim lekarzem



Bierz nadal swoje leki



Panuj nad swoimi czynnikami ryzyka



Zadbaj o swoje emocje



Przyłącz się do grupy wsparcia



Znaj znaki ostrzegawcze o ataku serca

Czy rozpoznasz u siebie atak serca?



Czy odczuwasz:

ból

nacisk

ociężałość

ucisk

w co najmniej jednym z następujących miejsc:

pierś

szyja

szczeka

ręka/ręce

plecy

ramiona

Możesz również odczuwać:

mdłości

zimne poty

zawroty głowy

krótki oddech

Tak

1 STOP i natychmiast odpocznij

2 MÓW Powiedz komuś, jak się czujesz

Jeżeli bierzesz leki na dusznicę bolesną

- Weź dawkę swojego leku.
- Odczekaj 5 minut. Czy nadal masz objawy? Weź drugą dawkę leku.
- Odczekaj 5 minut. Objawy nie ustępują?

Czy twoje objawy są silne lub pogarszają się?

lub

Czy twoje objawy trwają już 10 minut?

Tak

3 ZADZWOŃ POD 000* i rozgrzyż 300mg aspiryny, chyba że jesteś uczulony lub lekarz zalecił ci, aby aspiryny nie zażywać
*trzy zera

- Poproś o wezwanie ambulansu.
- Nie odkładaj słuchawki.
- Czekaj na dalsze instrukcje operatora.



By zamówić plan działania w przypadku znaków ostrzegawczych o ataku serca (dostępnego w innych językach) zadzwoń pod numer **13 11 12** lub wyślij e-mai do **health@heartfoundation.org.au**



Po informacje na temat zdrowia serca
13 11 12
www.heartfoundation.org.au



Jeśli potrzebujesz tłumacza,
zadzwoń pod numer 131 450
i poproś o Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Warunki korzystania: Materiał ten został opracowany jedynie dla ogólnej informacji i w celach edukacyjnych. Nie stanowi on porady medycznej. Prosimy skontaktować się ze swoim usługodawcą zdrowotnym, jeżeli masz, lub podejrzewasz, że masz, problem zdrowotny. Podane tu informacje zdrowotne zostały opracowane przez Heart Foundation i opierają się na niezależnych badaniach i dostępnych dowodach naukowych w chwili ich napisania. Informacje te zostały otrzymane z wielu źródeł, włącznie, choć nie tylko, we współpracy ze stronami trzecimi i informacjami osób trzecich za ich zgodą. Nie lansują one żadnej organizacji, produktu lub usługi.

O ile materiał ten został przygotowany z uwagą, National Heart Foundation of Australia, jej pracownicy i związane z nimi strony nie mogą przyjąć odpowiedzialności włącznie z odpowiedzialnością za straty i szkody wynikłe z oparcia się na jego treści, za jego dokładność, powszechność użycia i kompletność.

Materiał ten można znaleźć w programach lub materiałach stron trzecich. To nie oznacza zatwierdzenia lub polecenia przez National Heart Foundation of Australia organizacji, produktów lub usług takich stron trzecich, włącznie z ich materiałami i informacjami.

Cała treść tego materiału podlega ochronie praw autorskich. Pytania dotyczące zezwoleń należy kierować do copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.POL

Poparte przez:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

