



Итен случај



Телефонирајте на Три нули 000 и побарајте брза помош ако имате кој и да било од овие знаци за предупредување за срцев напад.

Болка, притисок, тежина или стегање во градите, раката (рацете), грбот, вилицата, вратот, рамото (рамената).



Гради



Рака (раце)



Грб



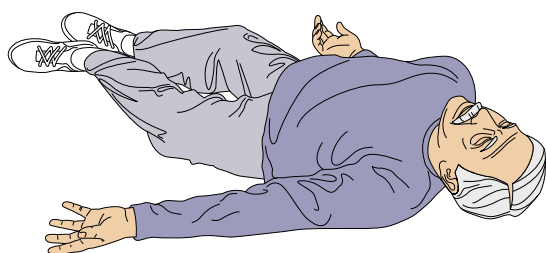
Вилица



Врат



Рамо
(рамена)



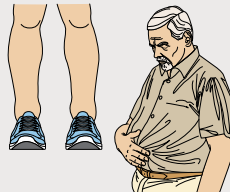
Ако премалите или се онесвестите



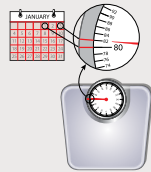
Ако ви е многу тешко да дишете или ако не можете да дишете



Јавете се кај вашиот лекар или медицинска сестра ако имате кој и да било од овие знаци



Отечени глуждови, нозе или стомак
Чевлите, чорапите или панталоните ви станат многу тесни



Тежината ви се зголеми или намали за 2 килограми во два дена



Лоша кашлица, особено ноќе
Нова кашлица што никако не поминува



Дишењето ви станува отежнато
Можете да изодите само _____
Треба да седнете за да спиете



Имате вртоглавица или ви се чини дека ќе се онесвестите



Срцето ви чука многу брзо и не сака да се смири (палпитации)

Друго: _____



Работи што треба да ги правите секој ден



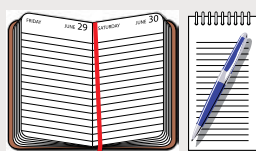
Пијте само _____ литри.

Тоа се околу _____ чаши.

Не заборавајте, чајот, кафето, супите и овошјето исто така се бројат.



Мерете се секој ден.



Запишувајте колку сте тешки.

Дали вашата тежина многу се менува?
Се зголемува или се намалува?



Јадете помалку солени јадења и не додавајте сол во вашата храна.



Обидете се да пешачите секој ден.

Правете го тоа што можете да го правите во деновите кога се чувствувате добро.

Пешачете со брзина што ви е пријатна, немојте премногу да останувате без здив.

Приклучете се кон некоја група за пешачење.



Не заборавајте да ги пиете вашите лекови.



Не заборавајте да ги правите работите што ве прават среќни.

Какви активности во слободното време имате? Риболов, градинарство, танцување, читање? Или е време да најдете нешто ново?



Моите лекови

Датум: _____

Време	Име на лекот	Јачина	Како го земам?
 Наутро			
 Попладне			
 Навечер			
 Пред спиење			
По потреба			