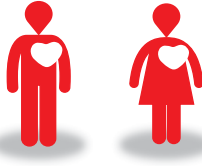


# Kalbinizi sevin



iyilesmeyi ve iyi kalp sağlığını  
desteklemek için bir kılavuz

Turkish



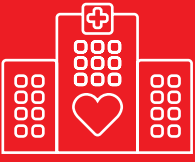
Hastanede



Hastaneden  
taburcu olmak



İyileşme planı



# Hastanede



## Kalbime ne oldu?

**Kalbinizin rahatsızlığını ve tedaviyi anlamak iyileşmenize yardımcı olur ve endişenizi azaltır.**

Doktorunuza veya hemşirenize alp sorununuzu açıklamasını ve size eve götürebileceğiniz bilgiyi vermesini isteyin.

### Hastanede sorulacak sorular

- Kalbime ne oldu?
- Eve döndüğümde yardıma ihtiyacım olucak mı?
- Yaramın bakımını nasıl yapabilirim?
- İyileşmem ne kadar zaman alacak?
- Nasıl testlere ihtiyacım var?
- Hastanede ne kadar kalacağım?
- Ne gibi tedaviler gördüm?
- Risk faktörlerim nelerdir?
- Tedavi sonrası bakıma ihtiyacım var mı?



## Bu niçin oldu?

Kalp rahatsızlığınızın nedenlerinden bazılarını doktorunuz veya hemşireniz size anlatacaktır. Bu nedenlere risk faktörleri denir.

Ne kadar çok risk faktörüne sahip olursanız bir sağlık sorunu yaşamanızın olasılığı o kadar artar.

### Risk faktörleri şunları içerir:



Sigara içmek



Yüksek tansiyon



Şeker hastalığı



Yüksek kolesterol



Sağlıksız yemek



Fazla kilolu veya şişman olmak



Çok etkin olmamak

Risk faktörlerinde, tansiyonunuzu azaltmak gibi değişiklikler yapmak kalp sağlığını iyileştirebilir.



# Hastaneden taburcu olmak



## Hastaneden taburcu olmaya hazırlanmak

**İyileşme hastanede başlar ve taburcu olduktan sonrada devam eder.**

Bu listeyi hemşire veya doktorunuzla konuşun.

### İyileşme listem

- Kalbime ne olduğunu ve ihtiyacım olan bakımı anlıyorum
- Risk faktörlerimin neler olduğunu biliyorum ve idare etmek için neler yapmam gerektiğini anlıyorum
- Kalp rehabilitasyon programına sevim var
- İlaçlarımı anlıyorum ve nasıl kullanmam gerektiğini biliyorum
- Kalbime sancı girerse ne yapmam gerektiğini biliyorum ve kalp krizi işaretlerini anlıyorum
- Aile doktorumla takip için randevu alacağım/aldım
- Evbakımı ve diğer destek servisleri hakkında bilgim var



## Kalp rehabilitasyonu -kalp için yardım

**Kalp rehabilitasyon iyileşmenizin önemli bir bölümüdür.**

Kalp rehabilitasyon programı size şöyle yardım eder:

- ✓ Başınıza gelenin üstesinden gelmek
- ✓ Kalp sağlığınız hakkında daha fazla bilgilenme
- ✓ Risk faktörlerini denetlemek
- ✓ İlaçlarınızı anlamak ve nasıl almanız gerektiğini bilmek
- ✓ Günlük etkinliklere geri dönmek ve sağlıklı yemek
- ✓ Kalp krizinin uyarı belirtilerini anlamak

Kalp rehabilitasyon programına yönlendirilmek için doktorunuza veya hemşirenize sorun.

Aynı zamanda **Heart Foundation Helpline** Sağlık Bilgi Servisinde **13 11 12** numarasından arayabilirsiniz. Eğer tercümana ihtiyacınız varsa, 131 450'yi arayın.



# iyileşme planı



## Sağlıklı Kalp için önlemler



Kalp rehabilitasyonuna gidin



Doktorunuzla ilişki halinde olun



İlaçlarınızı almaya devam edin



Risk faktörlerinizi denetleyin



Duygularınıza dikkat edin



Bir destek grubuna katılın



Kalp krizinin uyarı belirtilerini bilin

**Kalp krizi her zaman sadece göğüs ağrısı değildir. Uyarı işaretlerinin tüm çeşitlerinin bilinmesi hayatınızı kurtarabilir.**

**Kadınlar için kalp krizinin uyarı işaretleri.**

Aşağıda belirtilenlerin herhangi birini hissediyor musunuz?

sancı

baskı

ağırılık

daralma,  
gerginlik

Bunları bedeninizin aşağıda belirtilen bölge veya bölgelerinde hissediyor musunuz?

göğüs

boyun

çene

kol(lar)

sırt

omuz(lar)

Aşağıda belirtilenleri de hissedebilirsiniz:

bulantı

soğuk ter

baş dönmesi

nefes darlığı

**EVET**

**1**

**DURUN** ve hemen dinlenin

**2**

**KONUŞUN** Kendinizi nasıl hissettiğinizi birisine anlatın

**Anjina ilacı kullanıyorsanız**

- İlacınızdan bir doz kullanın
- 5 dakika bekleyin. Belirtiler devam ediyor mu? Ediyorsa bir doz daha ilaç kullanın
- 5 dakika bekleyin. Belirtiler yok olmuyor mu?

Belirtilerinizi şiddetli mi veya giderek kötüleşiyor mu?

veya

Belirtilerinizi 10 dakika sürdü mü?

**EVET**

**3**

**000'ı ARAYIN**

- Bir ambulans isteyin. • Telefonu kapatmayın. • Telefon operatörünün talimatını bekleyin.
- Aspirine karşı bir alerjiniz yoksa veya doktorunuz kullanmamanızı söylemediyse 300 miligramlık bir aspirin çiğneyin

Belirtilerinizi şiddetli ise, kötüleşiyorsa veya 10 dakikadan fazla devam ediyorsa, 000 arayın. Arkadaşlara veya ailenize söylemek yeterli değildir. Doktorunuzu görmek üzere sabaha kadar beklemek de yeterli değildir.

**Kalp krizi uyarı işaretlerinin kapsamlı kılavuzu için sayfayı çevirin.**

Kalp krizinin uyarı işaretlerine eylem planını ismarlamak için (başka dillerdede vardır), **13 11 12** yi arayın veya **health@heartfoundation.org.au** posta kutusunu kullanın



Kalp sağlığı bilgisi için

13 11 12

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



Eğer tercümana ihtiyaç varsa  
131 450 numarayı arayın ve  
Heart Foundation'ı isteyin.

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

Kullanım Şartları: Bu materyal genel bilgi için ve eğitim amaçlı geliştirilmiştir. Sağlık tavsiyesi olarak kabul edilemez. Eğer bir sağlık probleminiz varsa ya da şüpheniz varsa 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, alışanları ve ilgili partiler bu materyalin doğruluğuna, geçerliliğine ve tamlığına gúvenilmesi sonucu ortaya çıkacak kayıp veya zararlarla ilgili sorumluluk kabul etmez.

Bu materyal üçüncü partilerin programlarında veya materyallerinde bulunabilir. Bu demek değildir ki National Heart Foundation of Australia üçüncü parti organizasyonlarının úrün ve servislerini materyallerini veya bilgilerini dahil olmak úzere onayladıkları ve tavsiye ettikleri anlamına gelmez.

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

HH-SCPS-0031.1.0920.TURK

Supported by:



PERCY BAXTER  
*Charitable Trust*

