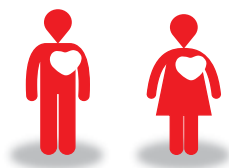


# Kochaj swoje serce



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

|   |           |
|---|-----------|
| <b>W szpitalu</b>   | <b>1</b>  |
|  Co się stało z moim sercem?                                       | 2         |
|  Dlaczego to się stało?  | 3         |
|  Pytania do zadania w szpitalu                                     | 4         |
| <br>  |           |
| <b>Opuszczenie szpitala</b>   | <b>9</b>  |
|  Przygotowanie się do opuszczenia szpitala                         | 10        |
|  Rehabilitacja kardiologiczna – pomoc dla twojego serca            | 11        |
|  Moja lista kontrolna powrotu do zdrowia                           | 13        |
| <br>  |           |
| <b>Plan powrotu do zdrowia</b>  | <b>17</b> |
|  Kroki w celu zapewnienia zdrowego serca                          | 18        |
|  Pytania, jakie należy zadać swojemu lekarzowi<br>na temat leków | 20        |
|  Powrót do codziennego życia                                     | 24        |
|  Stawianie sobie celów dla zapewnienia zdrowego serca            | 26        |
| <br>  |           |
| 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

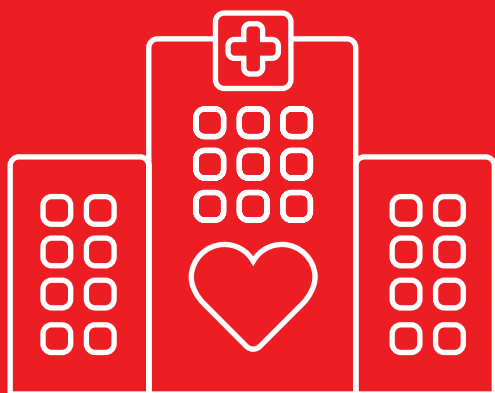
## Przesłanie dla opiekunów

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 Helpline** służy informacją na temat zdrowia serca oraz usług pomocy. Zadzwoń pod numer **13 11 12** 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.

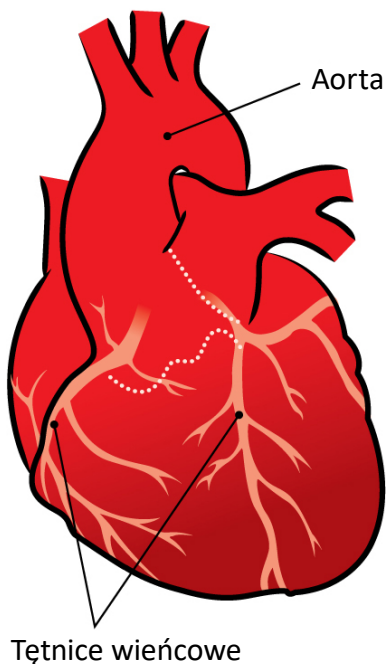
Możesz również odwiedzić stronę **heartfoundation.org.au**, by dowiedzieć się więcej na temat chorób serca.

## 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.





# 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 Helpline** on **13 11 12**. 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.



## Pytania jakie należy zadać swojemu lekarzowi na temat leków

„Na co są moje leki?”

„Jak długo muszę je brać?”

„Skąd mogę wiedzieć, czy lek skutkuje?”

„Czy jest jakieś ryzyko lub skutki uboczne?”

„Co mam zrobić, jeśli wystąpią u mnie skutki uboczne?”

„Czy mogę stosować tańsze marki tych leków?”

„Jak mam przechowywać swoje leki?”

„Czy muszę brać swoje leki z jedzeniem?”

„Czy muszę unikać pewnych rodzajów jedzenia, suplementów lub innych leków w czasie brania tego leku?”





## 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 siebie, 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).

## 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.



© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-015.1.0519

Polish | Polski

Magnes na lodówkę z wykazem znaków ostrzegawczych dostępny jest w innych językach. Zadzwoń pod numer **13 11 12** lub wyślij e-mail na adres [health@heartfoundation.org.au](mailto: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 przełyku tygodniomijający (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/recipes](https://heartfoundation.org.au/recipes)



## Zdrowe jedzenie oznacza racjonalną i różnorodną dietę



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



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



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



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



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



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



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.



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: Zaczynj 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 **13 11 12** lub odwiedź stronę [walking.heartfoundation.org.au](http://walking.heartfoundation.org.au)





## 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](http://beyondblue.org.au)

---



Po pomoc w rzuceniu palenia  
13 78 48 | [quitnow.gov.au](http://quitnow.gov.au)

---



Po informację na temat cukrzycy  
1300 136 588 | [diabetesaustralia.com.au](http://diabetesaustralia.com.au)

---



Po informację na temat leków  
1300 633 424

---



Po informację i źródła wsparcia dla opiekunów  
1800 422 737 | [carergateway.gov.au](http://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 **13 11 12** w czasie godzin pracy, wyślij e-mail na adres [health@heartfoundation.org.au](mailto:health@heartfoundation.org.au) lub odwiedź stronę [heartfoundation.org.au/helpline](http://heartfoundation.org.au/helpline)



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

---





