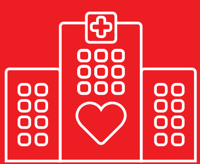
Heart Foundation

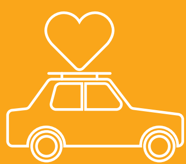
Mahalin ang iyong puso

Maikling gabay sa pagsuporta ng paggaling ng puso

Tagalog



Sa ospital



Paglabas ng ospital

Plano sa paggaling

Sa ospital

Ano ang nangyari sa aking puso?

Ang pag-unawa sa kalagayan ng iyong puso at paggamot ay maaaring makatulong sa iyong paggaling at makabawas ng iyong pag-aalala.

Hilingin sa iyong doktor o nars na ipaliwanag sa iyo ang iyong problema sa puso at bigyan ka ng impormasyon na maaari mong dalhin sa bahay.

Mga dapat itanong sa ospital

- ○ Ano ang nangyari sa aking puso?
- ○ Mangangailangan ba ako ng tulong sa aking pagbalik sa bahay?
- ○ Paano ko aalagaan ang sugat ko?
- ○ Gaano katagal pa bago ako gumaling?
- ○ Anong mga pagsusuri ang kailangan ko?
- ○ Gaano katagal pa ako sa ospital?
- ○ Anong paggamot ang ginawa sa akin?
- ○ Ano ang mga salik ng panganib para sa akin?
- ○ Kailangan ko ba ng follow-up na pag-aalaga?

Bakit ito nangyari?

Ang iyong doktor o nars ay maaaring magpaliwanag ng ilan sa mga dahilan ng iyong kondisyon sa puso. Ang mga kadahilanang ito ay tinatawag na mga salik ng panganib.

Kung mas marami ang iyong mga salik ng panganib, mas malaki ang tsansa na magkaroon ka ng problema sa puso.

Kabilang sa mga salik ng panganib ang:

- Paninigarilyo
- Mataas na presyon ng dugo
- Diyabetis
- Mataas na kolesterol
- Hindi masustan-siyang pagkain
- Pagiging sobra ng timbang o napakataba
- Hindi masyadong aktibo

Ang mga pagbabago sa mga salik ng panganib, tulad ng pagbaba ng presyon ng iyong dugo, ay maaaring magpabuti sa kalusugan ng iyong puso.

Paglabas ng ospital

Paghahanda sa paglabas ng ospital

Ang paggaling ay nagsisimula sa ospital at nagpapatuloy paglabas mo dito.

Gamitin ang tseklist na ito upang talakayin sa iyong doktor o nars.

Ang aking tseklist sa paggaling

- ○ Naiintindihan ko ang nangyari sa aking puso at ang follow-up na pangangalaga na kailangan ko
- ○ Alam ko kung ano ang mga kadahilanan ng panganib na mayroon ako at kung ano ang kailangan kong gawin upang pamahalaan ang mga ito
- ○ Mayroon akong isang pagsangguni (referral) para sa isang programa sa rehabilitasyon ng puso (cardiac rehabilitation program)
- ○ Nauunawaan ko ang aking mga gamot at kung paano iinumin ang mga ito
- ○ Alam ko kung ano ang gagawin kung sumakit ang aking dibdib o makaranas ng iba pang mga palatandaan ng atake sa puso
- ○ Aayusin/inayos ko ang isang follow-up na pakikipagkita sa aking lokal na doktor
- ○ Alam ko ang tungkol sa pangangalaga sa tahanan (homecare) at iba pang mga suportang serbisyo

Rehabilitasyon ng puso – tulong para sa iyong puso

Ang rehabilitasyon ng puso ay mahalagang bahagi ng iyong paggaling.

Ang programa para sa rehabilitasyon ng puso ay makakatulong sa iyong:

- ✔ makayanan ang nangyari
- ✔ malaman pa ang tungkol sa iyong kondisyon sa puso
- ✔ pamahalaan ang iyong mga salik ng panganib
- ✔ maunawaan ang iyong mga gamot at kung paano iinumin ang mga ito
- ✔ balikan ang pang-araw-araw na mga gawain at kumain ng masustansiya
- ✔ maunawaan ang mga palatandaan ng atake sa puso

Tanungin ang inyong doktor o nars tungkol sa isang pagsangguni (referral) para sa isang programa sa rehabilitasyon ng puso.

Maaari ka ring tumawag sa **Serbisyong Impormasyon sa Kalusugan ng Heart Foundation Helpline** sa **13 11 12**. Kung kailangan mo ng interpreter, tumawag sa 131 450.

Plano sa paggaling

Mga aksyon para sa malusog na puso

- Dumalo sa isang rehabilitasyon sa puso
- Mag-follow up sa iyong doktor
- Ipagpatuloy ang pag-inom ng iyong mga gamot
- Pamahalaan ang iyong mga salik ng panganib
- Alagaan ang iyong damdamin
- Sumali sa isang suportang grupo
- Alamin ang mga palatandaan ng atake sa puso

Malalaman mo ba ang iyong atake sa puso?

Heart Foundation

May nararamdaman ka bang:

sakit | presyon | kabigatan | kasikipan

Ng isa o higit pa sa iyong:

dibdib | leeg | panga | (mga) braso | sa likod | (mga) balikat

Maaari ka ring makaramdam ng:

pagsusuka | pagpapawis nang malamig | pagkahilo | pangangapos ng hininga

Oo

1 HUMINTO at magpahinga ngayon

2 MAKIPAG-USAP Sabihin sa isang tao kung ano ang pakiramdam mo

Kung uminom ka ng gamot sa angina
- Uminom ng isang dosis ng iyong gamot.
- Maghintay ng 5 minuto. May sintomas ka pa rin ba? Uminom ng isa pang dosis ng iyong gamot.
- Maghintay ng 5 minuto. Hindi ba nawawala ang mga sintomas?

Ang iyong mga sintomas ba ay malubha o nagiging mas matindi pa?

o

Tumagal ba ang mga sintomas mo nang 10 minuto?

Oo

3 TAWAGAN ang 000*

*tripleng zero

at nguyain ang 300mg na aspirin, maliban kung mayroon kang alerdyi sa aspirin o binawalan ka dito ng iyong doktor

- Humiling ng ambulansya.
- Huwag ibaba ang telepono.
- Hintayin ang mga tagubilin ng opereytor.

Heart Foundation

© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-020.1.0519

Tagalog | Tagalog

Para makaorder ng planong aksyon sa mga palatandaan ng atake sa puso (makukuha sa iba pang mga wika), tawagan ang 13 11 12 o mag-email sa health@heartfoundation.org.au

Heart Foundation

Para sa impormasyon tungkol sa
kalusugan ng puso 13 11 12
www.heartfoundation.org.au

Interpreter

Kung kailangan mo ng interpreter, tumawag sa 131 450 at hilingin ang Heart Foundation.

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

Mga tuntunin ng paggamit: Ang materyal na ito ay binuo para sa pangkalahatang impormasyon at layuning pang-edukasyon lamang. Hindi ito nagsisilbing medikal na payo. Mangyaring kumunsulta sa iyong tagapaglaan ng pag-aalaga sa kalusugan (healthcare provider) kung mayroon ka, o kung naghihinalang mayroon kang problema sa kalusugan. Ang impormasyon sa kalusugan na ibinigay dito ay binuo ng Heart Foundation at batay sa mga independiyenteng pananaliksik at ang mga nagagamit na katibayang pang-agham sa panahon ng pagkakasulat. Ang impormasyon ay nakuha at binuo mula sa iba't ibang mapagkukunan kabilang ang, pero hindi limitado sa, mga pakikipagtulungan sa mga ikatlong parido at impormasyon na ibinigay ng mga ikatlong partido na nilisensyahan. Ito ay hindi isang pag-endorso sa anumang organisasyon, produkto o serbisyo.

Habang buong-ingat ang paghahanda sa nilalaman ng materyal na ito, ang National Heart Foundation of Australia, mga empleyado nito at mga kaugnay na partido ay hindi maaaring tumanggap ng anumang pananagutan, kabilang ang para sa anumang pagkawala o pinsala, na bunga ng pagsalalay sa nilalaman, o sa kawastuhan, pagiging pangkasalukuyan at pagiging kumpleto nito.

Ang materyal na ito ay maaaring matagpuan sa programa o mga materyal ng ikatlong partido. Ito ay hindi nangangahulugan ng pag-endorso o rekomendasyon ng National Heart Foundation of Australia para sa ganoong mga samahan ng ikatlong partido, mga produkto o serbisyo, kabilang ang kanilang mga materyal o impormasyon.

Ang buong nilalaman ng materyal na ito ay napapailalim sa proteksyon ng karapatang-sipi (copyright). Ang mga pagtatanong ukol sa paghingi ng pahintulot ay dapat iparating sa copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.TAG

Suportado ng:

VICTORIA State Government

PERCY BAXTER Charitable Trust

The Ian Potter Foundation