



Nagły przypadek



Zadzwoń pod 000 i poproś o ambulans jeśli masz jakiegokolwiek z następujących znaków ostrzegawczych zawału serca.

Ból, ucisk, ociążałość lub ucisk w klatce piersiowej, ramionach, plecach, szczęce dolnej, szyji, barku.



Klatka piersiowa



Ramiona



Plecy



Szczęka dolna



Szyja



Bark



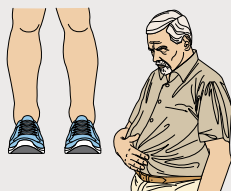
Zemdlejesz lub stracisz przytomność



Jest ci trudno oddychać lub nie możesz oddychać



Zadzwoń do swojego lekarza lub pielęgniarki jeśli masz jakiegokolwiek z tych objawów



Opuchnięcie kostek, nóg lub brzucha
Twoje buty, skarpetki lub spodnie stają się bardzo ciasne



Twoja waga wzrośnie lub spadnie o 2 kg w ciągu 2 dni



Silny kaszel, szczególnie w nocy
Niespodziewany kaszel, który nie ustaje



Coraz trudniej jest ci oddychać
Możesz przejść jedynie _____
Możesz spać tylko w pozycji siedzącej



Masz zawroty głowy lub czujesz, że zemdlejesz



Serce szybko bije i nie chce zwolnić (palpitacje)

Inne: _____



Co należy robić każdego dnia



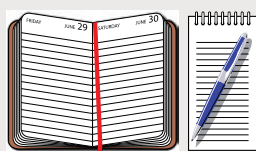
Pij tylko _____ litrów

To jest około _____ kubków

Nie zapomnij o wliczeniu herbaty, kawy, zup i owoców.



Waż się codziennie.



Zapisuj swoją wagę.

Czy zmienia się ona znacznie? Wzrasta czy opada?



Jedz mniej słonego jedzenia i nie dodawaj soli do jedzenia.



Spróbuj iść na spacer każdego dnia.

Rób co możesz w dni, kiedy czujesz się dobrze.

Spaceruj w odpowiednim dla siebie tempie, bez utraty oddechu.

Dołącz do grupy spacerowej.



Pamiętaj o przyjmowaniu leków.



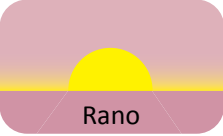
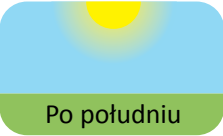


Pamiętaj rób rzeczy które sprawiają ci przyjemność.

Czy masz jakieś hobby? Lowienie ryb, prace w ogrodzie, taniec, czytanie? Być może jest czas, aby znaleźć nowe zajęcie?



Moje lekarstwa

Data: _____

Godzina	Nazwa lekarstwa	Moc	Jak mam je przyjmować?
 Rano			
 Po południu			
 Wieczorem			
 Przed pójściem spać			
Jeżeli trzeba			

