



## U hitnim slučajevima



Nazovite trostruku nulu (000) i zatražite ambulantno vozilo ako primjetite bilo koji od sljedećih znakova upozorenja prije srčanog udara:

bol, pritisak, težinu ili napetost u prsima, u jednoj ili obje ruke, leđima, čeljusti, vratu ili u jednom ili oba ramena.



prsa



ruka/ruke



leđa



čeljust



vrat



rame/  
ramena



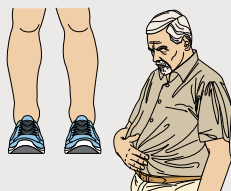
Kolabirali ste ili ste se onesvijestili



Disanje vam je jako otežano ili ne možete disati



## Nazovite svog liječnika ili medicinsku sestru ako primjetite bilo koji od sljedećih simptoma



Nateknuće u zglobovima, nogama ili trbuhu.

Cipele, čarape ili hlače su vam postale tjesne.



Izgubili ste ili ste dobili 2 kg u dva dana.



Jako kašljete, pogotovo tijekom noći.  
Primjetili ste novi kašalj koji ne prolazi.



Disanje vam je sve teže.

Možete hodati jedino \_\_\_\_\_

Možete spavati jedino u sjedećem položaju.



Imate vrtoglavicu ili osjećate da ćete se onesvijestiti.



Srce vam ubrazno kuca i ne smiruje se (imate palpitaciju)

Ostali znakovi: \_\_\_\_\_



## Mjere koje je potrebno svakodnevno poduzimati



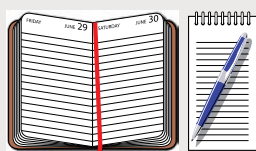
Pijte samo \_\_\_\_\_ litara tekućine.

To je otprilike \_\_\_\_\_ čaša.

Ne zaboravite da to uključuje i čaj, kavu, juhu i voće.



Važite se svaki dan.



Zapišite svoju tjelesnu težinu.

Mijenja li vam se težina značajno?

Debljate li se ili mršavite?



Jedite manje slane hrane i ne dodajte sol u obroke.



Pokušajte hodati svaki dan.

Onim danima kada se osjećate bolje, napravite ono što možete.

Hodajte tempom koji vam najbolje odgovara i nemojte se previše zadihati.

Pridružite se grupi za hodanje.



Ne zaboravite uzeti svoje lijekove.





Ne zaboravite raditi stvari koje vam pružaju zadovoljstvo.

Imate li neki hobi? Npr. pecanje, rad u vrtu, plesanje, čitanje? Ili je vrijeme da pronađete nešto drugo?



# Moji lijekovi

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme	Naziv lijeka	Jačina	Kako trebam uzeti ovaj lijek?
 Jutro			
 Poslijepodne			
 Veče			
 Prije spavanja			
Kada je potrebno			

