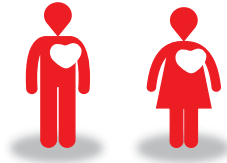


Kalbinizi sevin



İyileşmeyi ve iyi kalp sağlığını desteklemek
için bir kılavuz

Teşekkürler

Bu kitabın gelişimi ve denenmesi konusunda bilgi veren toplum üyelerine ve sağlık profesyonellerine minnettarız.

Bu kitap şunlar tarafından desteklenmiştir:

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

Yapım ekibi

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise

Liv Hibbitt



NPS MedicineWise






İçindekiler

Bu kitap hakkında





Hastanede

-  Kalbime ne oldu? 2
-  Bu niçin oldu? 3
-  Hastanede sorulacak sorular 4

Hastaneden çıkmak

-  Hastaneden çıkmaya hazırlanmak 10
-  Kalp rehabilitasyonu – kalbiniz için yardım 11
-  İyileşme kontrol listem 13

İyileşme planı

-  Sağlıklı kalp için önlemler 18
-  Doktorunuz için ilaç soruları 20
-  Günlük yaşamınıza geri dönmek 24
-  Sağlıklı kalp için hedefler saptamak 26

Önemli telefon numaraları 34

Bakım ekibim 36

Notlar 38

Bu kitap hakkında

Bu kitap, bir kalp rahatsızlığı için hastaneye yatmış olanlar içindir. İyileşmenize ve kalbinizi sağlıklı tutmanıza yardımcı olmak için bilgiler sağlar.

İçinde şunları bulacaksınız:

- doktorunuza sorulacak sorular
- iyileşme kontrol listesi
- kalp rehabilitasyonu hakkında bilgiler
- sağlıklı kalp için pratik adımlar

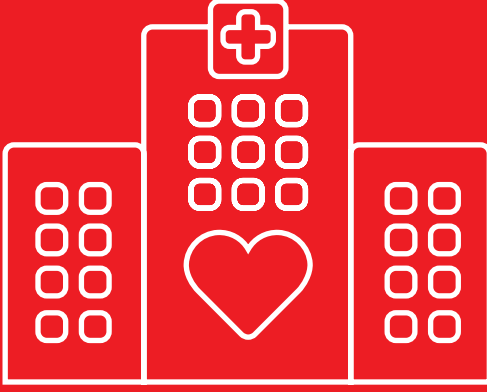
Bakıcılar için bir mesaj

Bir kalp vakası geçirmiş olan bir kişi için bakıcılar önemli bedensel ve duygusal destek sağlayabilir. Bu kitap, bakıcılara, iyileşme sürecini anlamaya ve nereden daha fazla bilgi alabileceklerine ilişkin yardım sağlar.

Daha fazla bilgi istiyor musunuz?

Kalp Vakfı'nın Sağlık Bilgilendirme Servisi (Heart Foundation's Helpline) kalp sağlığı ve destek servisleri hakkında bilgiler sağlar. Sağlık profesyonellerimizden biri ile konuşmak için **13 11 12** numaralı telefonu arayın. **Bir tercümana ihtiyacınız varsa 131 450'yi arayın** ve Kalp Vakfı'nı isteyin.





Hastanede

“ Deli gibiydiler. 15 kişi giysilerinizi parçalayıp bir şeyler söylemeye çalışıyor... Hiçbir şey açıklamıyorlar, hiç zamanları yok. ”



Kalbime ne oldu?

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

Hastanede birçok şey olabilir ve şok, şaşkınlık, ağlamaklı ve hatta kızgınlık hissedebilirsiniz. Size söylenen her şeyi anımsamanız da zor olabilir.

Doktorunuzdan veya hemşirenizden kalp sorununuzu açıklamasını ve size eve götürebileceğiniz bilgiler vermesini isteyin.

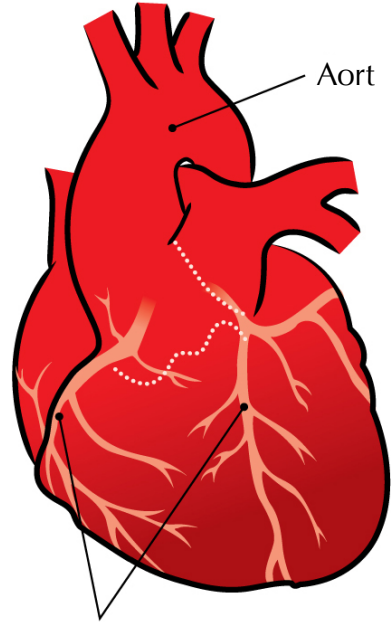
Kalp rahatsızlıkları hakkında daha fazla bilgi için ayrıca heartfoundation.org.au sitesini de ziyaret edebilirsiniz.

Kalbiniz

Kalbiniz, vücudunuza kan pompalayan bir kastır.

Kalp atardamarları, kalp kasına kan sağlayan özel borulardır.

Atardamarlar tıkanırsa, bu, kalp krizine neden olabilir.



Kalp atardamarları



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, sigarayı bırakmak veya tansiyonunuzu azaltmak gibi değişiklikler yapmak kalbinizin sağlığını iyileştirebilir.

Bu kitabın yeşil bölümü, iyileşmenize ve kalp sağlığını denetlemenize yardımcı olmak için atacağınız adımları sıralar.



Hastanede sorulacak sorular

“Kalbime ne oldu?”

“Eve döndüğümde yardıma ihtiyacım olacak mı?”

“Yarımın bakımını nasıl yapabilirim?”

“İyileşmem ne kadar zaman alacak?”

“Hastanede ne kadar kalacağım?”

“Hangi testlere ihtiyacım var?”

“Risk faktörlerim nelerdir?”

“Ne gibi tedaviler gördüm?”

“Ev yardımına nasıl erişebilirim?”

“Tedavi sonrası bakıma ihtiyacım var mı?”

“Diğer destek hizmetlerini nasıl öğrenebilirim (örn. parasal destek?)”



Notlar

Notlar

Notlar



Hastaneden çıkılmak

“ Biraz duygusal şeyler geçirdim... Şimdi vücudunda, kafanı taktığın o şeyler [stentler, kalp temposu ayarlayıcısı] var...”



Hastaneden çıkmaya hazırlanmak

İyileşme hastanede başlar ve çıkmanızdan sonra devam eder.

Hastaneden çıkma konusunda endişeli olmak normaldir ve bakımınız için bir kişiye ihtiyacınız olabilir.

Neler hissettiğiniz ve ev bakımına ve diğer destek hizmetlerine nasıl erişebileceğiniz konularında doktorunuzla, hemşirenizle veya rehabilitasyon görevlileriyle konuşun.

Neleri bilmem gerekir?

Kalp rahatsızlığınız için hastanede aldığınız tedavi, bir iyileştirme değildir.

İyileşmenize hazırlanmak için hemşireniz veya doktorunuzla görüşmeniz gereken birkaç şey vardır. Bunlar ilaçlarınız, risk faktörleri, kalp rehabilitasyonuna gitmek ve tedavi sonrası bakımı hakkında bilgileri içerir.



Size kılavuzluk etmesi için **13'üncü sayfadaki kontrol** listesini kullanın. Bu bilgiler hakkında görüşürken bakıcınızdan, aile üyenizden veya arkadaşınızdan sizinle birlikte olmasını isteyin.



Kalp rehabilitasyonu – kalbiniz için yardım

Bu nedir?

Kalp rehabilitasyonu, iyileşmenizin önemli bir parçasıdır.

Kalp sağlığını mümkün olan en iyi şekilde denetlemeniz için size yardımcı olan bilgiyi verecektir. Birçok kişi, daha hastaneden çıkmadan kalp rehabilitasyonu programına başlar ve eve döndükten sonra devam eder.

Doktorunuz veya hemşireniz sizi bir programa havale edebilir.

Niçin önemlidir?

Kalp rehabilitasyonunu tamamlayan kişiler daha iyi bir iyileşme olasılığına sahiptir. Gelecekte kalp rahatsızlıklarının tekrarlaması olasılığı da daha azdır.

Nasıl yardımcı olacaktır?

Bir kalp rehabilitasyonu programı, olup bitenler konusunda size ve bakıcınıza yardımcı olabilir.

Şu konularda size yardımcı olacaktır:

- ✓ kalp rahatsızlığınız hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak
- ✓ risk faktörlerinizi denetlemek
- ✓ ilaçlarınızı ve onları nasıl alacağınızı anlamak
- ✓ günlük etkinliklere geri dönmek ve sağlıklı yemek
- ✓ kalp krizinin uyarı belirtilerini anlamak



Kalp Rehabilitasyonu Programı - Havale

_____ 'ya havalem var

İsim _____

İlişki _____

Daha fazlasını nasıl öğrenebilirim?

Bir kalp rehabilitasyonu programı hakkında bilgi almazsanız, doktorunuzdan veya hemşirenizden sizi bir programa havale etmesini isteyin.

Kalp Vakfı'nın Sağlık Bilgilendirme Servisi (Heart Foundation's Helpline) kalp sağlığı ve destek servisleri hakkında bilgiler sağlar. Sağlık profesyonellerimizden biri ile konuşmak için **13 11 12** numaralı telefonu arayın. **Bir tercümana ihtiyacınız varsa 131 450'yi arayın** ve Kalp Vakfı'nı isteyin.





İyileşme kontrol listem



- Kalbime ne olduğunu ve ihtiyacım olan, tedavi sonrası bakımı anlıyorum
- Ne gibi risk faktörlerimin olduğunu ve bunları denetlemek için neler yapmam gerektiğini biliyorum
- Bir kalp rehabilitasyonu programına havalem var
- İlaçlarımı ve onları nasıl alacağımı anlıyorum
- Gelecek doktor randevuma kadar yetecek ilaçlarım var
- Bir göğüs ağrım veya başka kalp krizi uyarı belirtilerim olursa ne yapacağımı biliyorum.
- Yerel doktorumla bir tedavi sonrası bakım randevusu ayarlayacağım/ayarladım
- Nereden daha fazla kalp sağlığı ve destek bilgileri alacağımı biliyorum (örn. duygusal destek)
- Ev bakımını ve diğer destek hizmetlerini biliyorum

Notlar



iyileşme planı

“ Bu konuda düşünmeye başlamak için eve dönmeyi beklemeyin.”



Sağlıklı kalp için önlemler

Bir kalp rahatsızlığı için tedavi hastanede bitmez.

Hastaneden çıktıktan sonra, iyileşmenize ve gelecekte kalp sorunları olasılığını azaltmanıza yardımcı olmaları için atmanız gereken basit adımlar vardır.



Kalp rehabilitasyonuna gidin

Kalp rehabilitasyonuna gitmek, iyileşmenizi desteklemek için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir.

Bir havale almamışsanız, doktorunuzdan veya hemşirenizden sizi bir programa havale etmesini isteyin.



Doktorunuzla ilişki halinde olun

Doktorunuzla düzenli kontroller, kalp sağlığınızın denetlenmesi için önemlidir.

Bir tıbbi işlem veya kalp ameliyatı geçirmişseniz, yaralarınızın doğru bakımı iltihaplanmadan kaçınmak için yardımcı olur.



Bir iltihabın belirtileri ve bir iltihabınız olduğunu düşünüyorsanız neler yapabileceğiniz konusunda doktorunuzla konuşun.

İlaç listenizi ve test sonuçlarınızı almayı unutmayın.



İlaçlarınızı almayı sürdürün

Daha iyi olduğunuzu düşünseniz bile, doktorunuza danışmadan hiçbir ilacı kesmeyin veya aldığınız ilaç miktarını değiştirmeyin.

İlaçlar kalp krizi riskini azaltabilir, belirtilerinizi denetleyebilir ve sizi hastaneden uzak tutabilir.

Doktorunuz ilaçlarınızı nasıl alacağınızı ve yan etkilerini size anlatacaktır. İyileşmeniz ve kalp sağlığınız için ilaçlarınızı almayı sürdürmek önemlidir.

20'inci sayfadaki, doktorunuz için ilaç sorularını kullanın.



Doktorunuz için ilaç soruları

“İlaçlarım ne içindir?”

“Bu ilacı ne süreyle almam gerekir?”

“İşe yarayıp yaramadığını nasıl bileceğim?”

“Riskler veya yan etkiler var mıdır?”

“Yan etkiler olursa ne yapmalıyım?”

“İlaçların daha ucuz markalarını kullanabilir miyim?”

“İlaçlarımı nasıl saklamalıyım?”

“İlaçlarımı yemekle mi alacağım?”

“Bu ilacı alırken herhangi bir yiyecekten, takviyelerden veya diğer ilaçlardan kaçınmam gerekir mi?”





Risk faktörlerinizi denetleyin

Başka bir kalp krizini veya ilerdeki kalp sorunlarını önlemeye yardımcı olmak için, ilgili risk faktörlerini anlamak önemlidir.

Sizinle ilgili risk faktörleri hakkında ve sağlıklı bir kalp için hedefler saptamanıza yardımcı olmaları için doktorunuzla veya kalp rehabilitasyonu ekibinizle konuşun (sayfa 26).



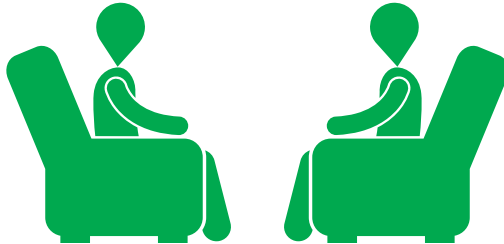
Duyularınıza dikkat edin

Bir kalp krizi geçirmek ya da diğer kalp sorunlarını yaşamak gerilim yaratır. Ağlamaklı olabilir ve nedeninden emin olmayabilirsiniz. Bu sizi bedensel olarak etkileyebilir ve duygusal, sosyal ve parasal etkileri olabilir.

Birçok farklı duygular yaşamak normaldir. Kendinizi nasıl hissettiğiniz hakkında ailenizle ve arkadaşlarınızla veya doktorunuzla konuşun.

Beyondblue, bu güç zamanda size ve bakıcınıza yardımcı olabilecek bilgiyi ve destek hizmetlerini sağlar.

beyondblue.org.au sitesine girin veya **1300 22 46 36** numaralı telefonu arayın.





Bir destek grubuna katılın

Bir destek grubuna katılımın birçok yararları olabilir.

Başkaları ile öykülerinizi paylaşmak motive edici olabilir ve yaşam biçiminizde değişiklikler yapmak için size güven verebilir. Kendinizi daha az yalnız ve kalp rahatsızlığınız ve geleceğiniz için daha umutlu hissetmenize yardımcı olabilir.

Destek gruplarına ilişkin daha fazla bilgi için Kalp Vakfı'nın Sağlık Bilgilendirme Servisi'ni arayın (sayfa 35).



Kalp krizinin uyarı belirtilerini bilin

Bir kalp krizi (veya kalp sorunu) geçirmişseniz, başka bir tane daha geçirmek için daha büyük bir risk altındasınız.

Kalp krizi durumunda her dakika önemlidir. Uyarı belirtilerini tanımak ve Üç Sıfırı (000) arayarak erken tedavi istemek kalbinize olacak hasarı azaltıp yaşamınızı kurtarabilir.

Tedavi bir cankurtaran çağırdığınızda başlar. Bu, hastaneye gitmenin en güvenli ve çabuk yoludur.



Uyarı belirtilerini öğrenin. Uyarı belirtileri eylem planı için Kalp Vakfı'nın Sağlık Bilgilendirme Servisi'ni arayın (bir sonraki sayfaya bakın).

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 ilâcı kullanıyorsanız

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

Belirtilerinizi şiddetli mi veya giderek kötüleşiyor mu?

veya

Belirtilerinizi 10 dakika sürdü mü?

EVET

3 000'İ 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.

Uyarı belirtileri buzdolabı mıknatısı – diğer dillerde mevcuttur. **13 11 12** numaralı telefonu arayın veya **health@heartfoundation.org.au** adresine e-posta gönderin



Günlük yaşamınıza geri dönmek



Ne zaman araba sürebilirim?

Kalp rahatsızlığınıza bağlı olacağından, ne zaman araba sürebileceğiniz konusunda doktorunuz size yol gösterecektir. Yeniden araba sürmeden önce tavsiye edilen bekleme zamanları şunları içerir:

Kalp rahatsızlığı / tedavi	Tavsiye edilen bekleme zamanı
Kalp durması	En az altı ay
Bypass (CABG) ameliyatı	En az dört hafta
Kalp krizi	En az iki hafta
Kalp temposu ayarlayıcısı	En az iki hafta
Anjiyogram	En az iki gün
Anjiyoplasti / Stent	En az bir hafta



İşe ne zaman dönebilirim?

Genellikle hastaneden döndükten birkaç hafta sonra işe dönebilirsiniz. Bu, ne kadar çabuk iyileştikinize ve yaptığınız işin türüne bağlıdır. İşe dönmenizin en iyi ne zaman olabileceği ve işvereninizden almaya ihtiyacınız olabilecek destek hakkında doktorunuzla konuşun.



Ne zaman seyahat edebilirim?

Trenle, tramvayla veya otobüsle veya bir arabada yolcu olarak hemen seyahat edebilirsiniz. Tıbbi bir izin formuna ihtiyacınız olabileceğinizden, uçakla ne zaman seyahat edebileceğinizi doktorunuza sorun.



Yeniden cinsel ilişkide bulunmak sorun olur mu?

Bir kalp krizinden sonra kişinin canının bir süre cinsel ilişki istememesi yaygındır.

Çoğu kişi bir kalp krizinden veya başka bir kalp sorunundan kısa süre sonra cinsel ilişkide bulunabilir. İki kat merdiveni çıkıp göğüs ağrıları veya nefes darlığı çekmiyorsanız, cinsel ilişkide bulunmanız sorun yaratmaz.

Ön göğüs duvarına baskı yapmamaya dikkat edin. Ameliyat olmuşsanız, bu bölgenin iyileşmesi 6-8 hafta olabilir. Göğsünüzde herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissediyorsanız, durun.



Ne gibi günlük etkinlikler benim için güvenlidir?

Çimenleri kesmek, ütü yapmak ve farklı spor türleri dâhil günlük etkinlikleri yapmanın ne zaman güvenli olabileceğini daima doktorunuzdan veya kalp rehabilitasyonu ekibinizden sorun.

Hastaneden eve döndükten sonra, hafif bahçecilik ve ev işleri gibi düzenli etkinliklerle yavaş yavaş başlayın. Ağır yükler veya ağır şeyler kaldırmayın.



Ev yardımı veya ihtiyacınız olabilecek diğer destek hizmetlerini doktorunuza ya da kalp rehabilitasyonu ekibinize sorun.



Sağlıklı kalp için hedefler saptamak

Bu kitabı kalp rehabilitasyonuna ve doktorunuzu veya muayene hemşirenizi ziyaret ettiğinizde yanınıza alın.

İzleyen sayfalardaki hedefler listesinin tamamını okuyun ve hangi alanlarda yardıma ihtiyacınız olacağına karar verin.

Her seferinde sadece bir veya iki değişiklik yapma üzerinde odaklaşın. Çok fazla şeyi bir arada değiştirmeyi denerseniz, kontrolde kalmak çok zor olabilir.

Hedeflerinizi ailenize ve arkadaşlarınıza bildirin. Onlar da size katılmak isteyebilirler!

Hedeflerim



Tansiyonumu ve kolesterolümü güvenli düzeylerde tutmak

Kalbinizi sağlıklı tutmak için tansiyon ve kolesterol düzeylerinizi bilmek önemlidir. Yüksek tansiyon veya kolesterole sahipseniz, daha yüksek kalp krizi veya felç riski altındasınız.

Yüksek tansiyona veya yüksek kolesterole sahip olup kendinizi iyi hissedebilirsiniz. Doktorunuzdan sizin için bunları kontrol etmesini isteyin.





Tansiyonum:

Tarih						
BP						

Kolesterolüm:

Tarih						
Chol						

Hedefim

Tansiyon:

Kolesterol:



Vücutum ve kalbim için iyi olan yiyecekler yemek

Sağlıklı yemek kalbinize göz kulak olmanın önemli bir parçasıdır. İyi yemek, yemeğinizin pişirilme şeklini değiştirmek veya bazı içerikleri daha sağlıklılarıyla değiştirmek kadar kolaydır.

İpuçları

- beyaz ekmeği, makarnayı ve pilavı, çok-tahıllı veya buğdaylı ekmek (kahverengi ekmek) türleriyle değiştirin
- yiyecekleri galetalı balık, tavuk veya kızarmış patates gibi fırında pişirin
- pişirmeden önce etteki yağı ve tavuktaki deriyi alın
- sosları ve mayonezi yiyeceğin üzerinde değil, ayrı bir tabakta isteyin
- yağda kızarmış yerine buğulanmış veya az yağ ile yüksek ateşte karıştırılarak kızartılmış yiyecekleri seçin
- daha az paket servis yiyecekleri yiyin (piza, “pie”, hamburger)
- doymuş yağları sınırlayın (bisküvi, pastalar, cips)

Bir yiyecek günlüğü tutmak yeme alışkanlıklarınızı izlemenin iyi bir yoludur. Bazı sağlıklı yeme hedeflerini yazarak başlayabilirsiniz (30'uncu sayfaya bakın).

Sağlıklı yemek tarifleri için Kalp Vakfı'nın [heartfoundation.org.au/recipes](https://www.heartfoundation.org.au/recipes) adresindeki internet sitesini ziyaret edin.

Sağlıklı yemek dengeli ve değişken bir beslenme biçimidir



Bol taze meyve (iki porsiyon) ve sebze (beş porsiyon) yişin.



Eklenmiş tuzu olmayan, az tuzlu veya tuzu azaltılmış yiyecekleri seçin. Tuz yerine şifalı bitkileri ve baharatları kullanın. Paketlenmiş yiyeceklerden kaçınin.



Haftada iki – üç porsiyon (150 gramlık porsiyon) yağlı balık (som balığı, tonbalığı) keyfi yapın.



Tam-tuzlu sütlü yiyecekleri tuzu azaltılmış, az tuzlu veya tuzsuz sütlü yiyeceklerle değiştirin. Tereyağı yerine margarin kullanın.



İyi, sağlıklı sıvı yağları (kanola, ayçiçeğı yağı veya zeytinyağı) seçin. Kabuklu yemişler de (Avustralya fındığı, badem) harika çerezlerdir.



Sizin için en iyisi içme suyudur. Günde bir veya iki standart alkollü içecekten fazlasını içmemeyi deneyin. Haftada en az bir veya iki alkolsüz gün geçirin.



Mezeliş etler (salam) ve sosisler dâhil işlenmiş etleri sınırlayın. Yağsız etleri seçin.



Rafine edilmiş şekeri veya eklenmiş şekerleri sınırlayın. Meşrubatlardan, spor içeceklerinden, gazlı içeceklerden ve kordiyal içeceklerden kaçınin.



Sağlıklı yeme hedeflerim:



Sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olun

Sağlıklı bir şekilde kilo kaybetmek zaman alır. En iyi yaklaşım, sağlıklı yemek ve bedensel etkinliğinizi artırmaktır.

Karnınızın etrafında fazladan kilo taşırsanız, daha yüksek sağlık riski altındasınız. Bel çevresi ölçümü bunu izlemenin iyi bir yoludur.

Hedeflenen bel çevresi ölçümü şudur:



Erkekler
94cm



Kadınlar
80cm



Ölçülerim

Bel çevresi ölçüm şudur:

Ağırlığım şudur:

Hedefim

- Sağlıklı ağırlık:
- Sağlıklı bel çevresi:



Daha hareketli olun

Hareketli kalmak ruh halinize ve kalbinize yardımcı olabilir.

Egzersiz yapmayı sevmiyorsanız, günlük yaşamınızda hareketli olmak için, bahçecilik, çocuklarla oynamak, dükkânlara yürümek gibi başka yollar vardır.

Yürümek, bedeniniz için hafif olduğu ve kendi hızınızda yürüyebildiğiniz için iyidir.

Bazı yürüme hedefleri saptayın. Günde 10 dakika yürümekle başlayın ve 30 dakikaya kadar çıkarın. Aşağıdaki tabloyu kılavuz olarak kullanın.

Hafta	En kısa zaman (dakika)	Günde kaç defa
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

Kalp Vakfı Yürüme grupları hakkında daha fazla bilgi için **13 11 12** numaralı telefonu arayın veya **walking.heartfoundation.org.au** adresindeki siteyi ziyaret edin.





Sigarayı bırakmak için yardım alın

Sigarayı bırakmak, kalbiniz için yapabileceğiniz en iyilerinden biridir.

Sigarayı bırakmak asla çok geç değildir. Aslında, bıraktığınız andan itibaren kalp krizi veya felç geçirme riskiniz azalmaya başlar.

Bırakmak için ipuçları

- **13 78 48**'den Quitline'ı arayın
- Doktorunuzla, hemşirenizle veya eczacınızla, nikotinin yerine başka bir şeyi koyma veya diğer seçenekler hakkında konuşun
- Bırakmak için bir tarih seçin
- Vazgeçmeyin. Bırakmak zordur. Birçok girişim gerektirebilir
- Ailenizden ve arkadaşlarınızdan size destek olmalarını isteyin



Şeker hastalığınızı denetlemek

Şeker hastalığınız varsa, kalp krizi veya felç riskiniz yüksektir.

Doktorunuzdan kan glikozu düzeyinizi (HbA1c kan testi) ölçmesini isteyin. HbA1c düzeyi için genel hedef yüzde 7'den azdır.

Şeker hastalığınızı denetlemenin en iyi yolu için bir plan yapmak üzere doktorunuzla veya güvencelikli şeker hastalığı eğitmeni ile birlikte çalışın.

Daha fazla bilgi için **1300 13 65 88**'den Diabetes Australia ile ilişkiye geçin veya **diabetesaustralia.com.au** sitesini ziyaret edin.

Önemli telefon numaraları



Acil telefon numarası

Bir cankurtaran için Üç Sıfır (000) arayın. 000'ı aramak cep telefonunuzda mümkün değilse, 112'yi aramayı deneyin



Depresyon ve endişe ile ilişkili tavsiye ve destek için

1300 224 636 | beyondblue.org.au



Sigarayı bırakmak amacıyla destek için

13 78 48 | quitnow.gov.au



Şeker hastalığı hakkında bilgi için

1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



İlaçlara ilişkin bilgi için

1300 633 424



Bakıcıları desteklemek amacıyla bilgi ve kaynaklar için

1800 422 737 | carergateway.gov.au



Yerel bakıcı desteği, engellilik ve toplum hizmetleri için

1800 052 222

Kalp Vakfı'nın Sağlık Bilgilendirme Servisi



Kalp Vakfı'nın Sağlık Bilgilendirme Servisi, kalp sağlığı ve destek hizmetleri konularında bilgiler sağlar.

İş saatleri içinde **13 11 12** numaralı telefonu arayın, **health@heartfoundation.org.au** adresine e-posta gönderin veya **health@heartfoundation.org.au** sitesini ziyaret edin.



Bir tercümana ihtiyacınız varsa, **131 450**'yi arayın ve Kalp Vakfı'nı isteyin.

Bakım ekibim

Ayrıntılarım:

İsim

Adres

Telefon numarası

Doğum tarihi

Kalbime ne oldu?

- Kalp krizi Kalp yetmezliği
 Damar tıkanması Kapakçık sorunu
 Diğer

Tedavim neydi?

- Kalp testleri Anjiyoplasti / Stent
 Kalp temposu ayarlayıcısı Bypass ameliyatı
 Defibrilasyon Diğer

İlacın adı ve dozu

Bana kim bakıyor?

Kalp doktorum:

Adı _____

Adresi _____

Telefon numarası _____

Faks numarası _____

Randevular _____

Aile doktorum:

Adı _____

Adresi _____

Telefon numarası _____

Faks numarası _____

Randevular _____

Eczacıım:

Adı _____

Adresi _____

Telefon numarası _____

Faks numarası _____

Randevular _____

Kalp Rehabilitasyon Programı:

Adı _____

Adresi _____

Telefon numarası _____

Faks numarası _____

Randevular _____

