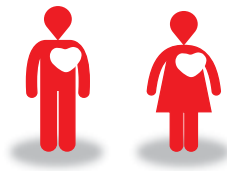


Αγαπάτε την καρδιά σας



Ένας οδηγός για υποστήριξη της ανάρρωσης
και καλής υγείας της καρδιάς

Ευχαριστίες

Είμαστε ευγνώμονες στα μέλη της κοινότητας και τους επαγγελματίες υγείας που συνέβαλαν στην ανάπτυξη και τη δοκιμή του παρόντος βιβλίου.

Το παρόν βιβλίο υποστηρίζεται από:

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

Ομάδα παραγωγής

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise











Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Περιεχόμενα

Σχετικά με το παρόν βιβλίο

Στο νοσοκομείο	1
 Τι έχει συμβεί στην καρδιά μου;	2
 Γιατί έχει συμβεί αυτό;	3
 Ερωτήσεις που να κάνετε στο νοσοκομείο	4
Εξιτήριο από το νοσοκομείο	9
 Προετοιμασία για να λάβετε εξιτήριο από το	
 νοσοκομείο	10
 Καρδιακή αποκατάσταση – βοήθεια για την	
καρδιά σας	11
Η λίστα ελέγχου της ανάρρωσής μου	13
Σχέδιο ανάρρωσης	17
 Ενέργειες για υγιή καρδιά	18
 Ερωτήσεις προς το γιατρό σας για τα φάρμακά σας	20
 Επιστροφή στην καθημερινή ζωή	24
 Καθορισμός στόχων για υγιή καρδιά	26
Σημαντικοί αριθμοί τηλεφώνων	34
Η ομάδα μου φροντίδας	36
Σημειώσεις	38

Σχετικά με το παρόν βιβλίο

Το παρόν βιβλίο αφορά άτομα που έχουν νοσηλευτεί λόγω καρδιακής πάθησης. Παρέχει πληροφορίες που σας βοηθούν να αναρρώσετε και να κρατάτε την καρδιά σας υγιή.

Εντός θα βρείτε:

- ερωτήσεις για να ρωτήσετε το γιατρό σας
- λίστα ελέγχου ανάρρωσης
- πληροφορίες για την καρδιακή αποκατάσταση
- πρακτικά βήματα για υγιή καρδιά

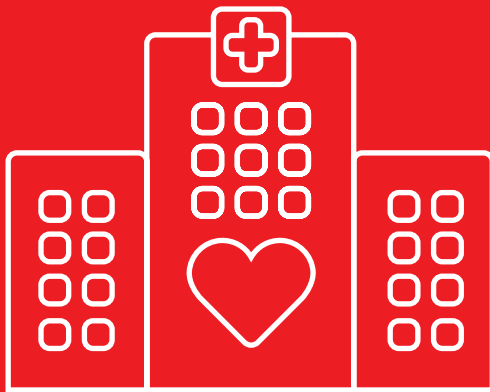
Μήνυμα προς τους φροντιστές

Οι φροντιστές μπορεί να παρέχουν σημαντική σωματική και ψυχολογική υποστήριξη για κάποιο άτομο που είχε υποστεί καρδιακό επεισόδιο. Το παρόν βιβλίο βοηθά τους φροντιστές να καταλαβαίνουν τη διαδικασία ανάρρωσης και από που να λαβαίνουν περαιτέρω πληροφορίες.

Θέλετε περισσότερες πληροφορίες;

Η **Υπηρεσία Πληροφοριών Υγείας του Ιδρύματος Καρδιολογίας (Heart Foundation's Helpline)** παρέχει πληροφορίες για την καρδιακή υγεία και τις υπηρεσίες υποστήριξης. Καλέστε το **13 11 12** και μιλήστε σε ένα από τους επαγγελματίες μας υγείας. **Αν χρειάζεστε διερμηνέα καλέστε το 131 450** και ζητείστε το Health Foundation.





Στο νοσοκομείο

“ Ήταν απίστευτο. Έχεις 15 άτομα που προσπαθούν να σου σχίσουν τα ρούχα, να σου βάλουν επιπλέον καλώδια... Δεν εξήγησαν ποτέ τίποτα, δεν είχαν ποτέ χρόνο. ”



Τι έχει συμβεί στην καρδιά μου;

Η κατανόηση της κατάστασης της καρδιάς σας και της θεραπευτικής σας αγωγής μπορεί να βοηθήσει την ανάρρωσή σας και να σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερο άγχος.

Πολλά μπορούν να συμβούν στο νοσοκομείο και μπορεί να αισθανθείτε σοκαρισμένοι, σύγχυση, να θέλετε να κλάψετε ή ακόμη και θυμωμένοι. Μπορεί επίσης να είναι δύσκολο να θυμάστε όλα όσα σας έχουν πει.

Ρωτήστε το γιατρό ή το νοσηλευτή σας να σας εξηγήσουν το καρδιολογικό σας πρόβλημα και να σας δώσουν πληροφορίες που μπορείτε να πάρετε στο σπίτι.

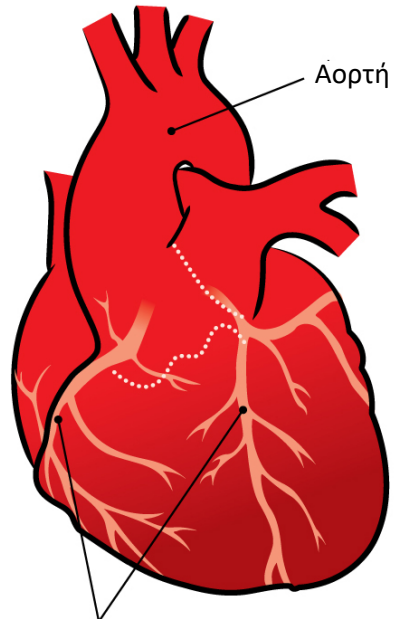
Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε το heartfoundation.org.au για να μάθετε περισσότερα για τις καρδιακές παθήσεις.

Η καρδιά σας

Η καρδιά σας είναι ένας μυς που αντλεί αίμα σε όλο το σώμα σας.

Οι στεφανιαίες αρτηρίες είναι οι ειδικοί σωλήνες που τροφοδοτούν με αίμα τον καρδιακό μυώνα.

Αν οι αρτηρίες είναι μπλοκαρισμένες, αυτό μπορεί να προκαλέσει καρδιακή προσβολή.





Γιατί έχει συμβεί αυτό;

Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα μπορούν να σας εξηγήσουν μερικούς από τους λόγους για την κατάσταση της καρδιάς σας. Οι λόγοι αυτοί ονομάζονται παράγοντες κινδύνου. Όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχετε, τόσο υψηλότερες είναι οι πιθανότητές σας να έχετε καρδιακό πρόβλημα.

Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν:



Το κάπνισμα



Την υψηλή αρτηριακή πίεση



Το διαβήτη



Την υψηλή χοληστερίνη



Μη υγιεινή διατροφή



Να είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι



Να μην είστε πολύ δραστήριοι

Το να κάνετε αλλαγές σε αυτούς τους παράγοντες κινδύνου, όπως το σταμάτημα του καπνίσματος ή τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, μπορούν να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς σας.

Το πράσινο τμήμα του παρόντος βιβλίου αναφέρει απλά βήματα που μπορείτε να κάνετε ώστε να σας βοηθήσουν στην ανάρρωσή σας και να διαχειριστείτε την υγεία της καρδιάς σας.



Ερωτήσεις που να κάνετε στο νοσοκομείο

Αγαπάτε την καρδιά σας | Στο νοσοκομείο

‘Τι έχει συμβεί στην
καρδιά μου;’

‘Θα χρειάζομαι βοήθεια
όταν θα γυρίσω στο σπίτι;’

‘Πώς να προσέχω την
πληγή μου;’

‘Ποσό καιρό θα
μου πάρει για ν’
αναρρώσω;’

‘Τι είδους εξετάσεις
χρειάζομαι;’

‘Για πόσο καιρό
θα μείνω στο
νοσοκομείο;’

‘Ποιοι είναι οι
παράγοντές μου
κινδύνου;’

‘Τι είδους θεραπευτικές
αγωγές είχα;’

‘Πώς μπορώ να έχω
πρόσβαση σε βοήθεια
στο σπίτι;’

‘Θα χρειαστώ
παρακολούθηση;’

‘Πώς μπορώ να βρω άλλες υπηρεσίες υποστήριξης
(όπως οικονομική υποστήριξη);’



Σημειώσεις

Σημειώσεις



Εξιτήριο από το νοσοκομείο

“ Είχα μερικά ψυχολογικά προβλήματα ...
Έχεις τώρα αυτά τα πράγματα μέσα σου
[στεντ, βηματοδότη] που σε ανησυχούν...” ”



Προετοιμασία για να λάβετε εξιτήριο από το νοσοκομείο

Η ανάρρωση αρχίζει στο νοσοκομείο και συνεχίζεται μετά που θα λάβετε εξιτήριο.

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος όταν είναι να λάβετε εξιτήριο από το νοσοκομείο και χρειάζεστε κάποιο άτομο να σας φροντίζει.

Μιλήστε στο γιατρό σας, νοσηλεύτη ή το προσωπικό της καρδιακής σας αποκατάστασης για το πώς αισθάνεστε, και από που να λάβετε φροντίδα στο σπίτι και για άλλες υποστηρικτικές υπηρεσίες.

Τι χρειάζεται να γνωρίζω;

Η θεραπευτική αγωγή που λάβετε στο νοσοκομείο για την κατάσταση της καρδιάς σας δεν είναι γιατρεία.

Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που θα χρειαστείτε να συζητήσετε με το νοσηλεύτη ή το γιατρό σας για να προετοιμαστείτε για την ανάρρωσή σας. Αυτά περιλαμβάνουν πληροφορίες για τα φάρμακά σας, παράγοντες κινδύνου, παρακολούθηση καρδιακής αποκατάστασης και γενική παρακολούθηση.



Χρησιμοποιείτε τη **λίστα ελέγχου στη σελίδα 13** για να σας καθοδηγήσει.

Ρωτήστε το φροντιστή σας, μέλος της οικογένειας ή φίλο να είναι μαζί σας όταν συζητάτε τις πληροφορίες αυτές.



Καρδιακή αποκατάσταση – βοήθεια για την καρδιά σας

Περί τίνος πρόκειται;

Η καρδιακή αποκατάσταση αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάρρωσής σας.

Σας παρέχει πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε την υγεία της καρδιά σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Πολλά άτομα ξεκινούν πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης ενώ είναι ακόμη στο νοσοκομείο, και συνεχίζουν μετά που επιστρέφουν στο σπίτι.

Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας μπορεί να σας παραπέμψει σε πρόγραμμα.

Γιατί είναι σημαντική;

Τα άτομα που ολοκληρώνουν καρδιακή αποκατάσταση έχουν καλύτερες πιθανότητες καλής ανάρρωσης. Είναι επίσης λιγότερο πιθανό να έχουν επανάληψη καρδιακών προβλημάτων στο μέλλον.

Πώς θα βοηθήσει;

Ένα πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης μπορεί να βοηθήσει εσάς και το φροντιστή σας να ανταπεξέλθετε με ότι έχει συμβεί.

Θα σας βοηθήσει να:

- ✓ μάθετε περισσότερα για την κατάσταση της καρδιάς σας
- ✓ διαχειρίζεστε τους παράγοντές σας κινδύνου
- ✓ κατανοείτε τα φάρμακα που παίρνετε και πώς να τα παίρνετε
- ✓ να επιστρέψετε σε καθημερινές δραστηριότητες και να τρώτε υγιεινά
- ✓ να καταλαβαίνετε τις προειδοποιητικές ενδείξεις καρδιακής προσβολής



Πρόγραμμα Καρδιακής Αποκατάστασης - Παραπομπή

Έχω παραπεμπτικό στον/στην _____

Όνομα _____

Επικοινωνία _____

Πώς μπορώ να μάθω περισσότερα;

Αν δε λάβετε πληροφορίες για πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης, ρωτήστε το γιατρό ή νοσηλευτή σας να σας παραπέμψει σε πρόγραμμα.

Μπορείτε επίσης να καλέστε την **Υπηρεσία Πληροφοριών Υγείας του Ιδρύματος Καρδιολογίας (Heart Foundation's Helpline)** στο **13 11 12**. Αν **χρειάζεστε διερμηνέα** καλέστε το **131 450** και ζητείστε το Health Foundat on.





Η λίστα ελέγχου της ανάρρωσής μου



- Καταλαβαίνω τι έχει συμβεί στην καρδιά μου και την παρακολούθηση που χρειάζομαι
- Γνωρίζω ποιους παράγοντες κινδύνου έχω και τι χρειάζεται να κάνω για να τους διαχειριστώ
- Έχω παραπεμπτικό σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης
- Καταλαβαίνω τα φάρμακά μου και πώς να τα παίρνω
- Έχω αρκετά φάρμακα για να μου φτάσουν μέχρι το επόμενο ραντεβού με το γιατρό μου
- Γνωρίζω τι να κάνω αν νιώσω πόνους στο στήθος ή για άλλες ενδείξεις καρδιακής προσβολής
- Θα κανονίσω/έχω κανονίσει ραντεβού παρακολούθησης με τον τοπικό μου γιατρό
- Γνωρίζω από που να λάβω περισσότερες πληροφορίες για την υγεία της καρδιάς και υποστήριξη (π.χ. συναισθηματική υποστήριξη)
- Γνωρίζω για τη φροντίδα στο σπίτι και άλλες υπηρεσίες υποστήριξης

Σημειώσεις



Σχέδιο ανάρρωσης

“ Μόνο όταν γυρίσετε στο σπίτι αρχίζετε να το σκέφτεστε. ”



Ενέργειες για υγιή καρδιά

Η θεραπευτική αγωγή για καρδιακή πάθηση δεν τελειώνει στο νοσοκομείο.

Υπάρχουν απλά βήματα που θα χρειαστείτε να πάρετε μετά από το εξιτήριο από το νοσοκομείο ώστε να σας βοηθήσουν να συνέλθετε και να μειώσετε τις πιθανότητές σας μελλοντικών καρδιακών προβλημάτων.



Να μετάσχετε σε καρδιακή αποκατάσταση

Το να μετάσχετε σε καρδιακή αποκατάσταση είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να στηρίξετε την ανάρρωσή σας.

Αν δεν έχετε πάρει παραπεμπτικό, ρωτήστε το γιατρό ή νοσηλεύτη σας να σας παραπέμψει σε πρόγραμμα.



Παρακολούθηση από το γιατρό σας

Τα τακτικά τσεκάπ με το γιατρό σας είναι σημαντικά για να σας βοηθούν να διαχειρίζεστε την υγεία της καρδιάς σας.

Εάν έχετε υποβληθεί σε ιατρική διαδικασία ή εγχείρηση καρδιάς, η σωστή φροντίδα των πληγών σας θα βοηθήσει στην αποφυγή μόλυνσης.



Ελέγξτε με το γιατρό σας για ενδείξεις μόλυνσης και τι κάνετε αν νομίζετε αν έχετε μόλυνση.

Να θυμάστε να παίρνετε τη λίστα με τα φάρμακά σας και ο,τιδήποτε αποτελέσματα εξετάσεων.



Συνεχίζετε να παίρνετε τα φάρμακά σας

Ακόμη κι αν νομίζετε ότι είστε καλύτερα, μη σταματήσετε να παίρνετε τα φάρμακά σας, ή αλλάξετε πόσα παίρνετε χωρίς να το ελέγξετε πρώτα με το γιατρό σας.

Τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των κινδύνων σας καρδιακής προσβολής, να διαχειρίζεστε τα συμπτώματά σας και να μην πηγαίνετε στο νοσοκομείο.

Ο γιατρός σας θα σας εξηγήσει πώς να παίρνετε τα φάρμακά σας και τις κοινές παρενέργειες. Είναι σημαντικό να συνεχίζετε να παίρνετε τα φάρμακά σας για την ανάρρωσή σας και για την υγεία της καρδιάς.

Χρησιμοποιείτε τις ερωτήσεις για τα φάρμακα για το γιατρό σας στη σελίδα 20.



Ερωτήσεις προς το γιατρό σας για τα φάρμακά σας

‘Για ποιο σκοπό είναι τα φάρμακά μου;’

‘Για πόσο καιρό πρέπει να το παίρνω;’

‘Πώς ξέρω ότι είναι αποτελεσματικά;’

‘Υπάρχουν τυχόν κίνδυνοι ή παρενέργειες;’

‘Τι κάνω αν έχω παρενέργειες;’

‘Μπορώ να χρησιμοποιήσω φθηνότερες μάρκες φαρμάκων;’

‘Πώς να φυλάσω τα φάρμακά μου;’

‘Χρειάζεται να παίρνω τα φάρμακά μου με το φαγητό;’

‘Χρειάζεται ν’ αποφεύγω ορισμένα φαγητά, συμπληρώματα ή άλλα φάρμακα ενώ παίρνω αυτό το φάρμακο;’



Διαχειρίζεστε τους παράγοντές σας κινδύνου

Η κατανόηση των σχετικών παραγόντων σας κινδύνου είναι σημαντική γιατί βοηθά στην αποτροπή άλλης καρδιακής προσβολής ή μελλοντικών καρδιακών προβλημάτων.

Να μιλήσετε στο γιατρό σας ή στην ομάδα σας καρδιακής αποκατάστασης σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου που διατρέχετε, και για να σας βοηθήσουν να θέσετε στόχους για υγιή καρδιά (σελίδα 26).

Να προσέχετε τα συναισθήματά σας

Η εμπειρία της καρδιακής προσβολής ή άλλου καρδιακού προβλήματος είναι αγχώδης. Μπορεί να αισθάνεστε ότι θέλετε να κλάψετε χωρίς να είστε σίγουροι για το λόγο. Σας επηρεάζει σωματικά και μπορεί να έχει συναισθηματικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις.

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεσθε πολλά διαφορετικά συναισθήματα. Μιλήστε στην οικογένεια και φίλους ή στο γιατρό σας για το πώς αισθάνεστε.

Η υπηρεσία **Beyondblue** παρέχει πληροφορίες και υπηρεσίες υποστήριξης που μπορούν να βοηθήσουν εσάς και το φροντιστή σας στη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου. Πηγαίντε στο beyondblue.org.au ή καλέστε το 1300 22 46 36.





Ενταχθείτε σε μια ομάδα υποστήριξης

Η ένταξη σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί να έχει πολλά οφέλη.

Μοιράζοντας ιστορίες με άλλα άτομα μπορεί να αποτελεί κίνητρο και να σας δίνει αυτοπεποίθηση να κάνετε αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας. Μπορεί να σας κάνει να νιώθετε λιγότερο μόνοι και περισσότερο αισιόδοξους για την κατάσταση της καρδιάς σας και για το μέλλον.

Για περισσότερες πληροφορίες για ομάδες υποστήριξης, καλέστε την Υπηρεσία Πληροφοριών Υγείας του Καρδιολογικού Ιδρύματος (σελίδα 35).



Να γνωρίζετε τις προειδοποιητικές ενδείξεις καρδιακής προσβολής

Αν είχατε υποστεί καρδιακή προσβολή (ή άλλο καρδιακό πρόβλημα), διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστείτε κι άλλη.

Όσον αφορά την καρδιακή προσβολή, κάθε λεπτό μετράει. Η αναγνώριση των προειδοποιητικών ενδείξεων και να ζητήσετε αντιμετώπισή τους με το να καλέσετε τα Τρία Μηδενικά (000), μπορεί να μειώσει τη ζημιά στην καρδιά σας και να σώσετε τη ζωή σας.

Η θεραπευτική αγωγή αρχίζει όταν καλείτε το ασθενοφόρο. Είναι ο ασφαλέστερος και γρηγορότερος τρόπος να πάτε στο νοσοκομείο.



Μάθετε τις προειδοποιητικές ενδείξεις. Καλέστε την Υπηρεσία Πληροφοριών Υγείας του Καρδιολογικού Ιδρύματος για ένα σχέδιο δράσης για προειδοποιητικές ενδείξεις (δείτε την επόμενη σελίδα).

Θα γνωρίσετε ότι παθαίνετε καρδιακή προσβολή; (Action Plan)



Αισθάνεστε καθόλου

πόνος πίεση βάρος σφίξιμο

Σε ένα η περισσότερα από τα εξής σημεία

στήθος αυχένα σαγόني βραχίονα/ες πλάτη ώμους

Μπορεί επίσης να αισθάνεστε

ναυτία κρύο ιδρώτα ζάλη λαχανιασμένοι

Ναι

1 ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ και ξεκουραστείτε τώρα

2 ΜΙΛΗΣΤΕ με κάποιον για το πως αισθάνεστε

Τα συμπτώματά σας
είναι σοβαρά ή μήπως
χειροτερεύουν;

ή

Τα συμπτώματά σας έχουν
διαρκέσει για 10 λεπτά;

Ναι

3 ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟ 000* Τριπλό Μηδέν

- Όταν απαντήσει ο τηλεφωνητής, να πείτε "Ambulance"
 - Όταν ο επόμενος τηλεφωνητής απαντήσει, να πείτε "Greek interpreter"
 - Μην κλείσετε το τηλέφωνο.
 - Μπορεί να ακολουθήσει μικρή αναμονή. Περιμένετε για περαιτέρω οδηγίες.
- * Αν η κλήση στο Τριπλό Μηδέν(000) δεν λειτουργεί στο κινητό σας τηλέφωνο, δοκιμάστε το 112.

© 2011 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761.

Greek

Μαγνητάκι ψυγείου με προειδοποιητικές ενδείξεις – διαθέσιμο σε
άλλες γλώσσες. Καλέστε το **13 11 12** ή με email στο
health@heartfoundation.org.au



Επιστροφή στην καθημερινή ζωή



Πότε μπορώ να οδηγήσω αυτοκίνητο;

Θα σας καθοδηγήσει ο γιατρός σας για το πότε θα μπορεί να οδηγήσετε πάλι καθώς αυτό θα εξαρτηθεί από την κατάσταση της καρδιάς σας. Οι προτεινόμενοι χρόνοι αναμονής πριν οδηγήσετε πάλι περιλαμβάνουν:

Καρδιακή κατάσταση / Θεραπευτική αγωγή	Προτεινόμενοι χρόνοι αναμονής
Καρδιακό επεισόδιο	Τουλάχιστο έξι μήνες
Εγχείρηση μπαϊπάς	Τουλάχιστο Τέσσερα εβδομάδες
Καρδιακή προσβολή	Τουλάχιστο δύο εβδομάδες
Βηματοδότης	Τουλάχιστο δύο εβδομάδες
Αγγειογραφία	Τουλάχιστο δύο ημέρες
Αγγειοπλαστική / Στεντ	Τουλάχιστον μια εβδομάδα



Πότε μπορώ να επιστρέψω στην εργασία;

Συνήθως μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία μερικές εβδομάδες μετά το εξιτήριό σας από το νοσοκομείο. Εξαρτάται από το πόσο γρήγορα θα αναρρώσετε και το είδος τη δουλειάς που κάνετε. Μιλήστε με το γιατρό σας για το πότε μπορεί να είναι η καλύτερη στιγμή να επιστρέψετε στη δουλειά και την υποστήριξη που μπορεί να χρειάζεστε από τον εργοδότη σας.



Μπορώ να ταξιδέψω;

Μπορείτε να ταξιδέψετε αμέσως με τρένο, τραμ ή λεωφορείο ή ως επιβάτης σε αυτοκίνητο. Ελέγξτε με το γιατρό σας αν μπορείτε να ταξιδέψετε με αεροπλάνο, καθώς θα χρειαστείτε έντυπο ιατρικής άδειας.



Μπορώ να κάνω πάλι σεξ;

Είναι φυσιολογικό να μην υπάρχει διάθεση για σεξ για κάποιο χρονικό διάστημα μετά από καρδιακή προσβολή.

Οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν σεξ σύντομα μετά από καρδιακή προσβολή ή άλλο καρδιακό πρόβλημα. Αν μπορείτε να ανεβείτε δύο ορόφους με τις σκάλες και δεν αισθανθείτε πόνο στο στήθος ή λαχάνιασμα, τότε θα είστε εντάξει να κάνετε σεξ.

Να φροντίζετε να μην πιέζετε το εμπρόσθιο τοίχωμα του θώρακος. Αν είχατε χειρουργική επέμβαση, αυτή η περιοχή θα χρειαστεί 6-8 εβδομάδες για να ιάσει. Σταματήστε αν αισθάνεστε τυχόν πόνο ή αδιαθεσία στο στήθος σας.



Ποια καθημερινή δραστηριότητα είναι ασφαλής να κάνω;

Ελέγχετε πάντα με το γιατρό σας ή την ομάδα σας καρδιακής αποκατάστασης για το πότε είναι ασφαλές να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες, όπως κόψιμο του χόρτου, σιδέρωμα και διάφορους τύπους αθλημάτων.

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι από το νοσοκομείο, ξεκινήστε σιγά με τακτικές δραστηριότητες όπως ελαφριά κηπουρική και δουλειές του σπιτιού. Μη σηκώνετε βαριά βάρη ή αντικείμενα.



Ελέγξτε επίσης με το γιατρό σας ή την ομάδα σας καρδιακής αποκατάστασης για βοήθεια στο σπίτι ή άλλες υποστηρικτικές υπηρεσίες που μπορεί να χρειάζεστε.



Καθορισμός στόχων για υγιή καρδιά

Πάρτε το παρόν βιβλίο μαζί σας στην καρδιακή αποκατάσταση και όταν επισκέπτεστε το γιατρό ή το νοσηλευτή σας πρακτικής.

Διαβάστε τους στόχους που αναφέρονται στις επόμενες σελίδες και αποφασίστε σε ποιους τομείς θα θέλατε να σας βοηθήσουν.

Επικεντρωθείτε στο να κάνετε μια ή δύο αλλαγές κάθε φορά. Αν προσπαθήσετε να αλλάξετε πολλά πράγματα μαζί, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να διατηρήσετε έλεγχο.

Ενημερώστε την οικογένεια ή τους φίλους σας για τους στόχους. Μπορεί να θέλουν να συμμετάσχουν μαζί σας!

✓ Οι στόχοι μου

Κρατάτε την αρτηριακή σας πίεση και χοληστερίνη σε ασφαλή επίπεδα

Για να κρατάτε την καρδιά σας υγιή είναι σημαντικό να γνωρίζετε την αρτηριακή σας πίεση και τους αριθμούς της χοληστερίνης σας. Αν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση ή χοληστερίνη, διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού.

Μπορεί να έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση ή υψηλή χοληστερίνη και να αισθάνεστε καλά. Ζητήστε από το γιατρό σας να τα ελέγξει.





Η αρτηριακή μου πίεση:

Ημερομηνία						
ΑΠ						

Η χοληστερίνη μου:

Ημερομηνία						
Χολ						

Ο στόχος μου

Αρτηριακή πίεση:

Χοληστερίνη:



Τρώτε φαγητά που είναι καλά για το σώμα και την καρδιά

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί σημαντικό μέρος της φροντίδας της καρδιάς σας. Το να τρώτε υγιεινά μπορεί να είναι εύκολο όπως απλά να αλλάζετε πώς μαγειρεύετε το φαγητό σας ή να αντικαθιστάτε μερικά συστατικά για υγιέστερα.

Συμβουλές

- αντικαταστήστε το λευκό ψωμί, ζυμαρικά και ρύζι με πολύσπορα και ολικής άλεσης (σκούρο ψωμί) παραλλαγές
- δοκιμάζετε να ψήνετε στο φούρνο φαγητά όπως ψάρι με τριμμένη φρυγανιά, κοτόπουλο ή πατάτες αντί να τα τηγανίζετε
- αφαιρείτε το λίπος από το κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο πριν μαγειρέψετε
- ζητάτε τις σάλτσες και τα ντρέσινγκ σε ξεχωριστό πιάτο, όχι πάνω στο φαγητό
- επιλέγετε φαγητά στον ατμό ή σοταρισμένα αντί τηγανητά
- τρώτε λιγότερα φαγητά απ' έξω (πίτσες, πίτες, χάμπουργκερ)
- μειώστε τα κορεσμένα λιπαρά (μπισκότα, κέικ, πατάτες τηγανητές)

Το να κρατάτε ένα ημερολόγιο φαγητού αποτελεί καλό τρόπο για να παρακολουθείτε τις διαιτητικές σας συνήθειες. Να αρχίσετε να γράφετε στόχους υγιεινής διατροφής (δείτε σελίδα 30).

Για υγιεινές συνταγές, επισκεφθείτε το διαδικτυακό τόπο του Καρδιολογικού Ιδρύματος heartfoundation.org.au/recipes

Υγιεινή διατροφή σημαίνει ισορροπημένη και ποικίλη διαίτα



Τρώτε μπόλικά φρέσκα φρούτα (δύο μερίδες) και λαχανικά (πέντε μερίδες) κάθε ημέρα.



Απολαμβάνετε δύο ως τρεις μερίδες (150γρ η μερίδα) λιπαρών ψαριών (σολομό, τόνο) την εβδομάδα.



Επιλέγете καλά, υγιεινά λάδια (κανόλα, ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο). Ξηροί καρποί όπως (μακαντέμια, αμύγδαλα) αποτελούν επίσης πολύ καλά σνακ.



Περιορίστε την κατανάλωση μεταποιημένων κρεάτων, όπως αλλαντικά κρέατα (σαλάμια) και λουκάνικα. Επιλέγете άπαχα κρέατα.



Επιλέγете τρόφιμα/φαγητά με μη επιπρόσθετο αλάτι, λίγο αλάτι ή περιορισμένο αλάτι. Χρησιμοποιείτε αρωματικά και μπαχαρικά αντί για αλάτι. Αποφεύγете τα συσκευασμένα φαγητά.



Να ανταλλάσσετε γαλακτοκομικά τρόφιμα με πλήρη λιπαρά με μειωμένα, χαμηλά ή μη λιπαρά γαλακτοκομικά τρόφιμα. Χρησιμοποιείτε μαργαρίνη αντί βούτυρο.



Η κατανάλωση νερού είναι το καλύτερο πράγμα για εσάς. Προσπαθείτε να μην πίνετε περισσότερα από ένα ή δύο κανονικά αλκοολούχα ποτά την ημέρα. Τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα να μην πίνετε αλκοολούχα ποτά.



Περιορίστε τη ραφινάριση ζάχαρη ή επιπρόσθετη ζάχαρη. Αποφεύγете τ' αναψυκτικά, τα ποτά αθλητισμού, τ' αεριούχα ποτά και τους συμπυκνωμένους χυμούς.



Οι στόχοι μου υγιεινής διατροφής είναι:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Έχετε υγιές σωματικό βάρος

Η απώλεια βάρους με υγιεινό τρόπο απαιτεί χρόνο. Η καλύτερη προσέγγιση είναι ο συνδυασμός υγιεινής διατροφής και αύξηση της σωματικής σας δραστηριότητας.

Εάν έχετε παραπάνω βάρος γύρω στο στομάχι σας, διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο υγείας. Η μέτρηση της περιφέρειας αποτελεί καλό τρόπο για να το παρακολουθείτε.

Ο στόχος μέτρησης της περιφέρειας είναι:



Άνδρες
94εκ.



Γυναίκες
80εκ.



Οι μετρήσεις μου

Η μέτρηση της περιφέρειάς μου είναι:

Το βάρος μου είναι:

Ο στόχος μου

- Υγιές βάρος:
- Υγιής περιφέρεια:



Να είστε πιο δραστήριοι

Το να παραμένετε δραστήριοι μπορεί να βοηθή τη διάθεση και την καρδιά σας.

Εάν δε σας αρέσει η εξάσκηση, υπάρχουν άλλοι τρόποι να γίνετε δραστήριοι στην καθημερινή σας ζωή όπως η κηπουρική, να παίζετε με παιδιά και να περπατάτε στα καταστήματα.

Το περπάτημα είναι καλό επειδή είναι απαλό στο σώμα σας και μπορείτε να το κάνετε με το δικό σας ρυθμό.

Θέστε μερικούς στόχους περπατήματος. Αρχίστε με το να περπατάτε 10 λεπτά την ημέρα και ανεβάστε το στα 30 λεπτά. Χρησιμοποιείστε τον παρακάτω πίνακα ως οδηγό.

Εβδομάδα	Κατώτερος χρόνος (λεπτά)	Φορές την ημέρα
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

Για περισσότερες πληροφορίες για τις Ομάδες Περπατήματος του Καρδιολογικού Ιδρύματος καλέστε το **13 11 12** ή επισκεφθείτε το walking.heartfoundation.org.au





Ζητήστε βοήθεια για να σταματήσετε το κάπνισμα

Το σταμάτημα του καπνίσματος είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την καρδιά σας.

Δεν είναι ποτέ αργά να σταματήσετε το κάπνισμα. Πράγματι, μόλις σταματήσετε το κάπνισμα, αρχίζει να μειώνεται ο κίνδυνός σας για καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό.

Συμβουλές για το σταμάτημα του καπνίσματος

- Καλέστε την Quitline στο 13 78 48
- Μιλήστε στο γιατρό, νοσηλευτή ή φαρμακοποιό σας για τη θεραπεία αντικατάστασης της νικοτίνης και άλλες επιλογές
- Επιλέξτε μια ημερομηνία για να σταματήσετε
- Μην τα παρατάτε. Το σταμάτημα είναι δύσκολο. Μπορεί να χρειαστούν πολλές προσπάθειες
- Ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας στηρίξουν



Διαχείριση του διαβήτη μου

Εάν πάσχετε από διαβήτη, διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού.

Ζητήστε από το γιατρό σας να εξετάσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας (εξέταση αίματος HbA1c). Ο γενικός στόχος είναι το επίπεδο HbA1c να είναι λιγότερο από 7%.

Συνεργαστείτε με το γιατρό σας ή τον πιστοποιημένο εκπαιδευτή διαβήτη να ετοιμάσετε ένα σχέδιο για τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης του διαβήτη σας.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη Diabetes Australia στο 1300 13 65 88 ή στο diabetesaustralia.com.au

Σημαντικοί αριθμοί τηλεφώνων



Αριθμός έκτακτης ανάγκης

Καλέστε τα Τρία Μηδενικά (000) για ασθενοφόρο. Εάν δε μπορείτε να καλέστε το 000 από το κινητό σας τηλέφωνο, καλέστε το 112



Για πληροφορίες και υποστήριξη για την κατάθλιψη και το άγχος
1300 224 636 | beyondblue.org.au



Για υποστήριξη να σταματήσετε το κάπνισμα
13 78 48 | quitnow.gov.au



Για πληροφορίες σχετικά με το διαβήτη
1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



Για πληροφορίες σχετικά με φάρμακα
1300 633 424



Για πληροφορίες και πόρους για την υποστήριξη φροντιστών
1800 422 737 | carergateway.gov.au



Για πληροφορίες σχετικά με τοπική υποστήριξη φροντιστών, αναπηρία και κοινοτικές υπηρεσίες
1800 052 222

Η Υπηρεσία Πληροφοριών Υγείας του Ιδρύματος Καρδιολογίας



Η Υπηρεσία Πληροφοριών Υγείας του Ιδρύματος Καρδιολογίας παρέχει πληροφορίες για την υγεία της καρδιάς και υπηρεσίες υποστήριξης.

Καλέστε το **13 11 12** κατά τις ώρες λειτουργίας, στείλτε email στο **health@heartfoundation.org.au** ή επισκεφθείτε το **heartfoundation.org.au/helpline**



Αν χρειάζεστε διερμηνέα καλέστε το **131 450** και ζητήστε το Heart Foundation.

Η ομάδα μου φροντίδας

Τα στοιχεία μου:

Όνομα

Διεύθυνση

Αρ. τηλεφώνου

Ημερομηνία γέννησης

Τι έχει συμβεί στην καρδιά μου;

- Καρδιακή προσβολή
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Μπλοκαρισμένη αρτηρία
- Πρόβλημα με βαλβίδα
- Άλλο

Ποια ήταν η θεραπευτική μου αγωγή;

- Εξετάσεις καρδιάς
- Αγγειοπλαστική / Στεντ
- Βηματοδότης
- Εγχείρηση μπαϊπάς
- Απινίδωση της καρδιάς
[Defibrillation]
- Άλλο

Όνομασία φαρμάκου και δοσολογία

Ποιος με παρακολουθεί;

Ο Καρδιολόγος μου:

Όνομα _____

Διεύθυνση _____

Αρ. τηλεφώνου _____

Αρ. φαξ _____

Ραντεβού _____

Ο Οικογενειακός μου Γιατρός [GP]:

Όνομα _____

Διεύθυνση _____

Αρ. τηλεφώνου _____

Αρ. φαξ _____

Ραντεβού _____

Ο Φαρμακοποιός μου:

Όνομα _____

Διεύθυνση _____

Αρ. τηλεφώνου _____

Αρ. φαξ _____

Ραντεβού _____

Το Πρόγραμμα Καρδιακής Αποκατάστασης:

Όνομα _____

Διεύθυνση _____

Αρ. τηλεφώνου _____

Αρ. φαξ _____

Ραντεβού _____

Σημειώσεις
