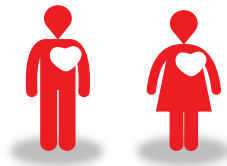


Сакај го своето срце



Водич за поддршка на
закрепнувањето и здравјето на
срцето

Благодарност

Многу сме им благодарни на членовите на заедницата и на здравствените професионалци кои помогнаа во подготвувањето и проверката на оваа книга.

Оваа брошура е спонзорирана од:

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

Подготвиле

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise











Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Содржина

За оваа книга

| | |
|---|----|
| Во болница | 1 |
|  Што се случи со моето срце? | 2 |
|  Зошто тоа се случи? | 3 |
|  Прашања што треба да се постават во болница | 4 |
| | |
| Заминување од болница | 9 |
|  Подготовки за заминување од болница | 10 |
|  Кардиолошка рехабилитација – помош на вашето срце | 11 |
|  Мојата листа за проверка на закрепнувањето | 13 |
| | |
| План за закрепнување | 17 |
|  Активности за здраво срце | 18 |
|  Прашања за вашиот доктор во врска со лековите | 20 |
|  Враќање во секојдневен живот | 24 |
|  Поставување цели за здраво срце | 26 |
| | |
| Важни телефонски броеви | 34 |
| Мојот тим за нега | 36 |
| Белешки | 38 |

За оваа книга

Оваа книга е наменета за луѓето кои биле во болница поради проблеми со срцето. Во неа се дадени информации што ќе помогнат да закрепнете и да го одржувате срцето здраво.

Во книгава ќе најдете:

- прашања што може да му ги поставите на вашиот доктор
- листа за проверка на закрепнувањето
- информации за кардиолошка рехабилитација
- практични постапки за здраво срце

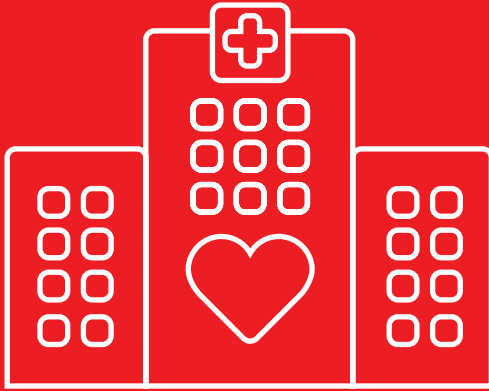
Порака за негувателите

Негувателите можат да му пружат важна физичка и емоционална поддршка на некој кој имал проблем со срцето. Оваа книга им помага на негувателите да го разберат процесот на закрепнување и каде да добијат натамошни информации.

Ви требаат повеќе информации?

Службата за здравствени информации на Heart Foundation's Helpline дава информации за здравјето на срцето и за службите за поддршка. Јавете се на **13 11 12** за да зборувате со некој од нашите здравствени професионалци. Ако ви **треба преведувач, јавете се на 131 450** и побарајте да ве поврзат со Heart Foundation.





Во болница

“ Тоа беше „лудница“. Околу вас имаше 15 луѓе кои се обидуваат да ве соблечат, да стават дополнителни жици ... Никогаш ништо не објаснија, постојано брзаа. ”



Што се случи со моето срце?

Разбирањето на вашето срцево заболување и на лекувањето може да помогне за вашето закрепнување и да бидете помалку загрижени.

Многу нешта можат да се случат во болница и вие може да се чувствувате шокирани, збунети, плачливи, па дури и лути. Исто така може да ви биде тешко да запаметите сè што ви кажале.

Прашајте го докторот или медицинската сестра да ви го објаснат вашиот проблем со срцето и да ви дадат информации што може да ги земете дома.

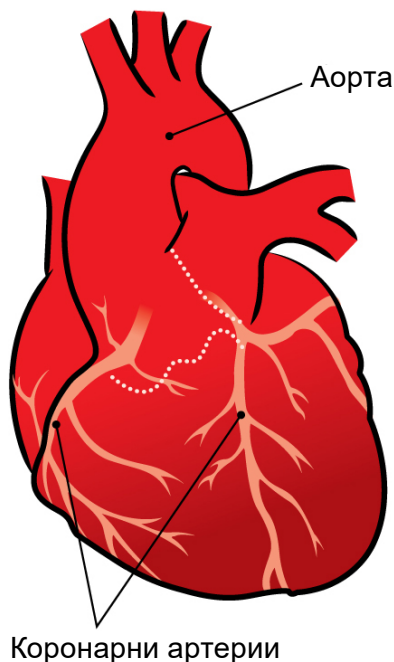
Исто така можете да ја посетите интернет страницата heartfoundation.org.au за повеќе информации за заболувања на срцето.

Вашето срце

Вашето срце е мускул кој ја пумпа крвта низ телото.

Коронарните артерии се специјални цевки кои го снабдуваат со крв срцевиот мускул.

Ако артериите се блокирани, тоа може да предизвика срцев удар (heart attack).





Зошто тоа се случило?

Вашиот доктор или медицинска сестра ќе може да ви објаснат некои од причините за заболувањето на вашето срце. Тие причини се нарекуваат фактори на ризик. Колку што повеќе фактори на ризик имате, толку се поголеми шансите да имате проблеми со срцето.

Факторите на ризик вклучуваат:



Пушење



Висок крвен притисок



Дијабетес



Висок холестерол



Нездрава исхрана



Вишок килограми или дебелина



Не сте доволно активни

Менувањето на овие фактори на ризик – на пример, ако престанете да пушите или го намалите крвниот притисок - може да го подобри здравјето на вашето срце.

Во зеленото поглавје на книгава се наведени едноставни чекори кои - ако ги направите - може да помогнат за вашето закрепнување и да го одржувате здравјето на срцето.



Прашања кои треба да ги поставите во болница

Сакајте го своето срце | Во болница

„Што му се случи на моето срце?“

„Дали ќе ми треба помош кога ќе се вратам дома?“

„Како да се грижам за мојата рана?“

„Колку време ќе ми треба за да закрепнам?“

„Колку долго ќе останам во болница?“

„Кои тестови ми требаат?“

„Кои се моите фактори на ризик?“

„Какви третмани имав?“

„Како можам да добијам помош дома?“

„Дали ми треба натамошна нега?“

„Како можам да дознам за други услуги за поддршка (на пример, финансиска помош)?“





Заминување од болница

“ Имав малку емоционални работи...
Во себе сега имаш тие нешта
[стентови, пејсмејкер] што те
загрижуваат... ”



Подготовки за заминување од болница

Закрепнувањето почнува во болница и продолжува откако ќе заминете од неа.

Нормално е да се чувствувате вознемирени кога заминувате од болницата и може да ви треба некој да ви помага и да се грижи за вас.

Разговарајте со вашиот доктор, медицинска сестра или со вработените во центарот за кардиолошка рехабилитација за тоа како се чувствувате и каде да побарате домашна нега и други услуги за помош.

Што треба да знам?

Третманот што сте го имале во болница поради срцевото заболување не е негово излекување.

Има повеќе нешта за кои треба да разговарате со вашата медицинска сестра или доктор за да се подготвите за закрепнување. Меѓу нив се информации за лековите, факторите на ризик, учество во кардиолошка рехабилитација и натамошната нега.



Како водич користете ја **листата на проверка на страница 13**. Повикајте го вашиот негувател, член на семејството или пријател да биде со вас кога разговарате за овие информации.



Кардиолошка рехабилитација – помош за вашето срце

Што е тоа?

Кардиолошката рехабилитација е важен дел од вашето закрепнување.

Таа ви дава информации што ќе ви помогнат да го одржувате здравјето на вашето срце колку што е можно подобро. Многумина почнуваат со програмата на кардиолошка рехабилитација додека уште се во болница и продолжуваат со неа откако ќе се вратат дома.

Вашиот доктор или медицинска сестра може да ве упатат на некоја програма.

Зошто е тоа важно?

Кај луѓето што имале кардиолошка рехабилитација се поголеми шансите за добро закрепнување. За нив е помалку веројатно повторно да имаат проблеми со срцето во иднина.

Како тоа ќе помогне?

Кардиолошката рехабилитација може да ви помогне вам и на вашиот негувател да се справите со тоа што се случило.

Кардиолошката рехабилитација ќе ви помогне:

- ✓ да дознаете повеќе за вашето срцево заболување
- ✓ да се справите со факторите на ризик
- ✓ да разберете зошто служат вашите лекови и како да ги земате
- ✓ да се вратите на секојдневните активности и здраво да се храните
- ✓ да ги разберете знаците за предупредување на срцев удар



Програма на кардиолошка рехабилитација – упат

Јас имам упат за _____

Име и презиме _____

Контакт _____

Како можам да дознам повеќе?

Ако не добиете информации за програма за кардиолошка рехабилитација, побарајте од вашиот доктор или медицинска сестра да ве упатат на програма.

Вие исто така може да се јавите на Здравствената информативна служба на **Heart Foundation's Helpline** на **13 11 12**. Ако ви **треба преведувач, јавете се на 131 450** и побарајте да ве поврзат со Heart Foundation.





Мојата листа за проверка за закрепнување



- Јас разбираам што му се случило на моето срце и потребната натамошна нега
- Јас знам кои се моите фактори на ризик и што треба да правам за да се справам со нив
- Јас имам упат за програма за кардиолошка рехабилитација
- Јас ги знам моите лекови и како да ги земам
- Јас имам доволно лекови за да ми траат до следниот лекарски преглед
- Јас знам што да правам ако имам болки во градите или ако се јават други знаци на предупредување за срцев удар
- Јас ќе закажам/имам закажано преглед кај мојот локален доктор
- Јас знам каде да добијам повеќе здравствени информации за срцето и поддршка (на пример, емоционална поддршка)
- Јас знам за домашната нега и за други услуги за помош



План за закрепнување

“ Нема да почнете да мислите на тоа додека не стасате дома. ”



Активности за здраво срце

Лекувањето на срцево заболување не завршува во болница.

Има едноставни чекори што треба да ги преземете откако ќе излезете од болница, за да ви помогнат да закрепнете и ги намалите шансите да имате срцеви проблеми во иднина.



Одете на кардиолошка рехабилитација

Одењето на кардиолошка рехабилитација е една од најдобрите работи што може да ги направите за да помогнете за вашето закрепнување.

Ако не сте добиле упат (referral), побарајте од вашиот доктор или медицинска сестра да ве упатат на програма за рехабилитација.



Прегледи кај вашиот доктор

Редовните прегледи кај вашиот доктор се важни за одржувањето на здравјето на вашето срце.

Ако сте имале медицинска процедура или операција на срце, со правилна грижа за раната ќе се одбегне инфекција.



Проверете со вашиот доктор дали има знакови на инфекција и што да правите ако мислите дека се појавила.

Запомнете да ја земете со себе листата на вашите лекови и сите резултати на тестовите.



Продолжете да ги земате лековите

Дури и ако мислите дека ви е подобро, продолжете да ги земате сите лекови и не менувајте колку земате од нив пред да проверите со вашиот доктор.

Лековите може да помогнат да се намали ризикот од срцев удар, да се справувате со симптомите и да не се враќате во болница.

Вашиот доктор ќе ви објасни како да ги земате лековите и кои се вообичаените придружни ефекти (side effects). За вашето закрепнување и здравјето на вашето срце важно е да продолжите да ги земате лековите.

Користете ги прашањата за вашиот доктор во врска со лековите на страница 20.



Прашања за докторот во врска со лековите

„За што се моите лекови?“

„Колку долго треба да ги земам?“

„Како ќе знам дали лековите помагаат?“

„Има ли некои ризици или придружни ефекти (side effects)?“

„Што да правам ако имам придружни ефекти?“

„Може ли да користам поевтина марка на лековите?“

„Како да ги чувам лековите?“

„Дали лековите треба да ги земам со јадење?“

„Дали треба да одбегнувам некоја храна, додатоци или други лекови додека го земам овој лек?“



Справување со фактори на ризик

Разбирањето на вашите важни фактори на ризик е важно за спречување на нов срцев удар или идни проблеми со срцето.

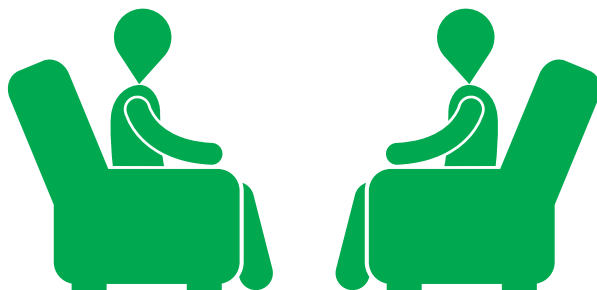
Разговарајте со вашиот доктор или со тимот за кардиолошка рехабилитација за факторите на ризик што важат за вас и за да поставите цели за здраво срце (страница 26).

Внимавајте на вашите чувства

Да се доживее срцев удар или друг срцев проблем предизвикува стрес . Може да ви се плаче, а да не знаете зошто. Тоа влијае на вас физички и може да има емоционални, социјални и финансиски последици.

Нормално е да се имаат бројни различни чувства. Разговарајте со семејството и пријателите или со вашиот доктор за тоа како се чувствувате.

Beyondblue дава информации и услуги на поддршка кои може да ви помогнат вам и на вашата кариера во текот на овие тешки времиња. Одете на beyondblue.org.au или јавете се на **1300 22 46 36**.





Зачленете се во група за поддршка

Од членувањето во група за поддршка може да се има многу користи.

Разговори со други луѓе може да ве мотивираат и да ви влеат самодоверба да го смените вашиот начин на живеење. Тоа може да помогне да се чувствувате помалку осамени и да бидете поголеми оптимисти во врска со вашето срцево заболување и иднината.

За повеќе информации за групи за поддршка јавете се на службата за здравствени информации на Heart Foundation (страница 35).



Треба да ги препознавате знаковите на предупредување за срцев удар

Ако сте имале срцев удар (или друг проблем со срцето) изложени сте на зголемен ризик да добиете уште еден.

Секоја минута е важна кога се работи за срцев удар. Препознавањето на знаковите на предупредување и барањето итно лекување јавувајќи се на „три нули“ (000) може да го намали оштетувањето на вашето срце и да ви го спаси животот.

Лекувањето почнува кога ќе повикате брза помош (ambulance). Тоа е најсигурниот и најбрзиот начин да се стаса во болница.



Научете ги знаковите на предупредување. Јавете се на службата за здравствени информации на Heart Foundation за план за акција при знакови на предупредување (видете на следната страница).

Дали ќе препознаете ако имате срцев напад?



Дали чувствувате:

болка притискање тежина затегање

во еден или повеќе од следните делови на вашето тело:

гради врат вилица рака/раце грб рамо/рамена

Исто така може да чувствувате:

гадење студена пот вртоглавица задишаност

Да

1 ЗАСТАНЕТЕ и веднаш одморете се

2 РАЗГОВАРАЈТЕ Кажете му на неког како се чувствувате

Ако земате лек против ангина

- Земете една доза од вашиот лек.
- Чекајте 5 минути. Уште ли ги имате знаците? Земете уште една доза од вашиот лек.
- Чекајте 5 минути. Знаците не минуваат?

Дали вашите знаци се тешки или се влошуваат?

или

Дали вашите знаци траеја 10 минути?

Да

3 ЈАВЕТЕ СЕ НА 000* и цвакајте 300мг аспирин, освен ако сте алергични на аспирин или вашиот доктор ви рекол да не го земате

*три нули

- Побарајте Брза Помош.
- Немојте да ја прекинувате врската.
- Чекајте ги инструкциите на операторот.



© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 781. HH-PWS-012.1.0519

Macedonian | Македонски

За магнет за на фрижидер со знакови на предупредување на други јазици јавете се на **13 11 12** или пратете имејл на **health@heartfoundation.org.au**



Враќање во секојдневен живот



Кога може да возам кола?

Вашиот доктор ќе ви каже кога може повторно да возите, бидејќи тоа ќе зависи од состојбата на вашето срце. Препорачаното време на чекање пред да почне повторно да се вози, опфаќа:

Срцево заболување / лекување

Препорачано време на чекање

Запирање на работата на срцето

Најмалку шест месеци

Бајпас (CABG) операција

Најмалку четири недели

Срцев удар

Најмалку две недели

Пејсмејкер

Најмалку две недели

Ангиограм

Најмалку два дена

Ангиопластика / Стент

Најмалку една недела



Кога може да се вратам на работа?

Обично може да се вратите на работа неколку недели по излегувањето од болница. Тоа зависи од тоа колку брзо закрепнувате и со кој вид работа се занимавате. Разговарајте со вашиот доктор кога ќе биде најдобро да се вратите на работа и каква помош би можела да ви треба од вашиот работодавец.



Кога може да патувам?

Може веднаш да патувате со воз, трамвај или автобус, или како патник во кола. Проверете со вашиот доктор дали можете да патувате со авион, бидејќи може да ви треба лекарско одобрение.



Дали е во ред пак да имам секс?

Вообичаено е по срцев удар некое време да се нема желба за секс.

Повеќето луѓе може да имаат секс набрзо откако имале срцев удар или друг срцев проблем. Ако можете да се качите по скали еден кат без да добиете болки во градите или да се задишете, би требало да е во ред да имате секс.

Внимавајте да не го притиснете предниот дел на градниот кош. Ако сте имале операција, на овој дел може да му требаат 6-8 недели да заздравува. Застанете ако чувствувате болка или непријатност во градите.



Кои секојдневни активности е безбедно да ги правам?

Секогаш проверувајте со вашиот доктор или тимот за кардиолошка рехабилитација кога е безбедно да ги правите секојдневните активности, вклучувајќи ги косењето на трева, пеглањето и разни спортови.

Откако ќе се вратите дома од болница, полака почнете со редовни активности како што се лесната работа во градина и домашните работи. Не кревајте ништо тешко.



Исто така, со вашиот доктор или со тимот за кардиолошка рехабилитација проверете дали можеби ви треба помош во домаќинството или други услуги на помош.



Поставување на цели за здраво срце

Книгава носете ја со себе кога одите на кардиолошка рехабилитација и кај вашиот доктор или медицинска сестра.

Прочитајте ги целите наведени на следните страници и решете во кои области би сакале да добиете помош.

Сконцентрирајте се на правење само една или две промени во исто време. Ако се обидете да смените премногу нешта истовремено, ќе биде многу тешко да продолжите да ги контролирате работите.

Кажете му на вашето семејство и пријатели за вашите цели. Тие можеби ќе сакаат да ви се придружат.

Моите цели



Одржување на крвниот притисок и холестеролот на безбедно ниво

За да го одржите срцето здраво, важно е да ги знаете бројките за вашиот крвен притисок и холестерол. Ако имате крвен притисок или холестерол, постои поголем ризик да добиете срцев удар или мозочен удар (stroke).

Може да имате висок крвен притисок или висок холестерол, а сепак да се чувствувате добро. Побарајте од вашиот доктор да ви ги провери.





Мојот крвен притисок:

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| Датум | | | | | | |
| Крвен притисок | | | | | | |

Мојот холестерол:

| | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|
| Датум | | | | | | |
| Холестерол | | | | | | |

Мојата цел

- Крвен притисок:

- Холестерол:



Храна добра за моето тело и срце

Здравата исхрана е важен дел од водењето сметка за вашето срце. Добра исхрана може лесно да се постигне со менување на тоа како храната е зготвена или со замена на некои состојки со други, поздрави.

Совети

- заменете ги белиот леб, тестенините и оризот, со „multigrain“ и „wholemeal“ (црн леб)
- обидете се храната - на пример, риба, пилешко или компирчиња - да ја печете наместо да ја пржите
- пред да почнете да ги готвите, отсечете го масното од месото и симнете ја кожата од пилешкото
- барајте сосовите и зачините да бидат во посебен сад, а не на храната
- одбирајте храна што е обарена или пржена без масло (stir fried) наместо пржена потопена во масло (deep-fried)
- јадете помалку „брза храна“ (пица, пати, хамбургери)
- ограничете го јадењето на храна со заситени масти (бисквити, торти, пржени компирчиња)

Водењето на дневник на храната што ја јадете е добар начин да ги следите вашите навики во однос на исхраната. Би можеле да почнете со тоа што ќе запишете неколку цели во поглед на здрава исхрана (видете на страница 30).

За рецепти за здрава храна одете на интернет страницата на Heart Foundation на heartfoundation.org.au/recipes

Здрава исхрана значи балансирана и разновидна исхрана



Секој ден јадете свежо овошје (две парчиња) и зеленчук (пет парчиња).



Одбирајте храна без додадена сол, со малку сол или без сол. Употребувајте тревки и зачини наместо сол. Одбегнувајте пакувана храна.



Јадете две до три порции (150 грама порција) мрсна риба (салмон, туна) трипати неделно.



Заменете ги млечните производи од полномасно млеко со производи со намалена масленост или целосно без маснотии. Наместо путер употребувајте маргарин.



Одберете добри и здрави масла (од канола, сончоглед или маслиново). Ореви (макадамија, бадеми) се исто така добра ужина.



Водата за пиење е најдобра за вас. Обидете се да не пиете повеќе од еден или два стандардни алкохолни пијалоци дневно. Најмалку еден или два дена во неделата нека бидат сосема без алкохол.



Ограничете го јадењето на сувомеснати производи, вклучувајќи ги саламите и колбасите. Одбирајте посно месо (lean meats).



Ограничете го користењето на рафиниран шеќер или додавањето шеќер. Одбегнувајте безалкохолни напитки, спортски напитки, газирани напитки и „кордиал“.



Моите цели за здрава исхрана се:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Да имам здрава телесна тежина

За да се намали телесната тежина на здрав начин потребно е време. Најдобар пристап е комбинацијата на здрава исхрана и зголемување на физичката активност.

Ако имате одвишна тежина околу стомакот, вашето здравје е изложено на поголем ризик. Мерењето на обемот на половината е добар начин тоа да се следи.

Обем на половината што би требало да ви е цел:



Мажи
94cm



Жени
80cm



Моите мерки

Обемот на мојата половина е:

Мојата тежина е:

Мојата цел

- Здрава тежина:
- Здрав обем на половината:



Бидете поактивни

Ако останете активни тоа ќе го подобри вашето расположение и ќе му помогне на вашето срце.

Ако не сакате вежбање, постојат други начини да бидете активни во секојдневниот живот, како на пример работа во градината, играње со децата и одење пеш до продавниците.

Пешачењето е добро бидејќи е пријатно за телото и можете сами да го одберете темпото.

Поставете си цели за пешачењето. Почнете со 10 минути дневно и покачувајте до 30 минути. Користете ја табелата подолу како водич.

| Седмица | Минимум време (минути) | Колку пати дневно |
|---------|------------------------|-------------------|
| 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 |

За повеќе информации за групите за пешачење на Heart Foundation јавете се на 13 11 12 или одете на walking.heartfoundation.org.au





Побарајте помош да престанете да пушите

Откажувањето од пушење е една од најдобрите работи што може да ги направите за своето срце.

Никогаш не е доцна да престанете да пушите. Факт е дека во моментот кога ќе престанете, вашиот ризик од срцев удар или мозочен удар почнува да се намалува.

Совети за престанување на пушењето

- Јавете се на Quitline на 13 78 48
- Разговарајте со вашиот доктор, медицинска сестра или аптекар за терапија за замена на никотин или за други опции
- Одберете ја датата кога ќе престанете да пушите
- Не се откажувајте. Престанувањето е тешко. Можеби ќе треба да се обидете повеќе пати
- Барајте од семејството и пријателите да ве поддржат



Справување со мојот дијабетес

Ако имате дијабетес, изложени сте на поголем ризик да добиете срцев удар или мозочен удар (stroke).

Побарајте од вашиот доктор да го провери вашето ниво на гликоза во крвта (тест на крвта HbA1c). Општо земено, HbA1c нивото треба да е под 7%.

Во соработка со вашиот доктор или акредитиран инструктор за дијабетес направете план како најдобро да го држите под контрола вашиот дијабетес.

За повеќе информации јавете се на **Diabetes Australia** на **1300 13 65 88** или посетете ја интернет страницата **diabetesaustralia.com.au**

Важни телефонски броеви



Телефонски број во итни ситуации

Побарајте „три нули“ (000) за итна медицинска помош (ambulance). Ако 000 не работи на вашиот мобилен телефон, обидете се да повикате 112



За совети и помош во врска со депресија и вознемиреност
1300 224 636 | beyondblue.org.au



За помош за откажување од пушењето
13 78 48 | quitnow.gov.au



За информации за дијабетес
1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



За информации за лекови
1300 633 424



За информации и ресурси за помош на негувателите
1800 422 737 | carergateway.gov.au



За информации за локална помош за негуватели, попреченост и услуги во заедницата **1800 052 222**

Здравствена информативна служба на Heart Foundation Helpline



Здравствената информативна служба на Heart Foundation дава информации за здравјето на срцето и услуги на поддршка.

Јавете се на **13 11 12** во работно време, пратете имејл на адреса health@heartfoundation.org.au или посетете ја интернет страницата heartfoundation.org.au/helpline



Ако ви треба преведувач, јавете се на **131 450** и побарајте да ве поврзат со Heart Foundation.

Мојот тим за нега

Моите податоци:

Име и презиме _____

Адреса _____

Телефонски број _____

Датум на раѓање _____

Што му се случило на моето срце?

- Срцев удар
- Откажување на работата на срцето
- Блокирана артерија
- Друго
- Проблем со залистоци

Што беше мојот третман?

- Тестови на срцето
- Ангиопластика / Стент
- Пејсмејкер
- Бајпас операција
- Дефибрилација
- Друго

Име на лекот и доза

Кој се грижи за мене?

Мојот кардиолог:

Име и презиме _____

Адреса _____

Телефонски број _____

Број на факс _____

Прегледи _____

Мојот фамилијарен доктор (GP):

Име и презиме _____

Адреса _____

Телефонски број _____

Број на факс _____

Прегледи _____

Мојот аптекар:

Име и презиме _____

Адреса _____

Телефонски број _____

Број на факс _____

Прегледи _____

Програма за кардиолошка рехабилитација:

Име и презиме _____

Адреса _____

Телефонски број _____

Број на факс _____

Прегледи _____

