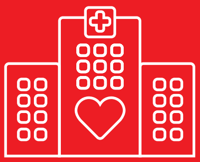
Heart Foundation

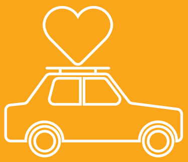
Ħobb lil qalbek

Gwida ta’ malajr ta’ sapport għal irkuprar tal-qalb

Maltese



Fl-isptar



Meta toħroġ mill-isptar

Pjan ta’ fejqan

Fl-isptar

X'ġara lil qalbi?

Li tifhem il-kundizzjoni ta' qalbek u l-kura jistgħu jgħinuk tirkupra u tħossok anqas anzjuż/a.

Itlob lit-tabib jew ners tiegħek biex jispjegawlek il-problema ta' qalbek u biex jagħtuk informazzjoni li tkun tista' tieħu miegħek id-dar.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi fl-isptar

- X'ġara lil qalbi?
- Ikolli bżonn għajnuna meta nerġa' lura d-dar?
- Kif nieħu ħsieb tal-ferita tiegħi?
- Kemm indum biex nirkupra?
- X'testijiet ikolli bżonn?
- Kemm indum fl-isptar?
- X'kura kelli?
- X'inhuma l-fatturi ta' riskju tiegħi?
- Ikolli bżonn kura wara?

Għaliex ġara dan?

It-tabib jew ners tiegħek ikunu jistgħu jispjegawlek xi wħud mir-raġunijiet tal-kundizzjoni ta' qalbek. Dawn ir-raġunijiet huma magħrufa bħala fatturi ta' riskju.

Aktar ma jkollok fatturi ta' riskju, aktar ikollok ċans li jkollok problema tal-qalb.

Fatturi ta' riskju jinkludu:

- Tipjip
- Pressjoni għolja tad-demm
- Dijabete
- Kolesterol għoli
- Ikel mhux tajjeb għas-saħħa
- Li jkollok piż żejjed jew obeżità
- Li ma tkunx attiv/a ħafna

Meta tagħmel bidliet f'dawn il-fatturi ta' riskju, bħal meta tnaqqas il-pressjoni għolja tad-demm, jistgħu jtejbu s-saħħa ta' qalbek.

Meta toħroġ mill-isptar

Meta tlesti biex tħalli l-isptar

L-irkuprar jibda fl-isptar u jkompli wara li tħalli l-isptar.

Uża din il-lista ta' ċċekkjar man-ners jew tabib tiegħek.

Il-lista li għandi niċċekkja biex nirkupra

- ○ Nifhem x'ġara lil qalbi u l-kura li jkolli bżonn nieħu wara
- ○ Naf x'inhuma l-fatturi ta' riskju li għandi u x'għandi bżonn nagħmel biex nimmaniġġjahom
- ○ Għandi referenza għall-programm ta' rijabilitazzjoni kardijaka
- ○ Nifhem il-mediċini u kif neħodhom
- ○ Naf x'għandi nagħmel jekk ikolli wġigħ f'sidri jew sinjali oħra ta' attakk tal-qalb
- ○ Nagħmel/għamilt appuntament għal aktar osservazzjoni mat-tabib tal-lokal tiegħi
- ○ Naf dwar il-kura fid-dar u servizzi oħra ta' sapport

Rijabilitazzjoni Kardijaka – għajnuna għal qalbek

Rijabilitazzjoni kardijaka hija parti importanti mill-irkuprar tiegħek.

Programm ta' rijabilitazzjoni kardijaka jgħinek:

- ✔ tikkumbatti dak li ġara
- ✔ titgħallem aktar dwar il-kundizzjoni ta' qalbek
- ✔ timmaniġġja l-fatturi ta' riskju tiegħek
- ✔ tifhem il-mediċini li għandek tieħu u kif teħodhom
- ✔ terġa' lura għall-attivitajiet ta' kuljum u tiekol ikel tajjeb għas-saħħa
- ✔ tifhem is-sinjali ta' twissija ta' attakk tal-qalb

Itlob lit-tabib jew ners tiegħek għal referenza għal programm ta' rijabilitazzjoni kardijaka.

Tista' ċċempel ukoll lill-**Heart Foundation's Helpline** 13 11 12. Jekk ikollok bżonn interpretu, ċempel 131 450.

Pjan ta’ fejqan

Azzjonijiet għal qalb b’saħħitha

Attendi għal rijabilitazzjoni kardijaka

Segwi l-progress ta’ saħħtek mat-tabib tiegħek

Kompli ħu l-mediċini tiegħek

Immaniġġja l-fatturi ta’ riskju tiegħek

Ħu ħsieb l-emozzjonijiet tiegħek

Ingħaqad ma’ grupp ta’ sapport

Agħraf is-sinjali ta’ twissija ta’ attakk tal-qalb

Tagħraf l-attakk ta’ qalbek?

Heart Foundation

Tħoss xi:

uġigħ | pressjoni | toqol | issikkar

f’parti waħda jew aktar:

ta’ sidrek | ta’ għonqok | tax-xedaq tiegħek | ta’ driegħek/ dirgħajk | ta’ dahrek | ta’ spalltek/ spallejk

Tista’ tħossok ukoll:

imdardar/ imdardra | b’għaraq kiesaħ | stordut/a | b’nuqqas ta’ nifs

Iva

1 IEQAF u strieħ issa

2 TKELLEM Għid lil xi ħadd kif tħossok

Jekk tieħu mediċina tal-anġina

- Ħu doża tal-mediċina tiegħek.
- Stenna għal 5 minuti. Għad għandek is-sintomi? Ħu doża oħra tal-mediċina tiegħek.
- Stenna 5 minuti. Is-sintomi għadhom hemm?

Is-sintomi tiegħek severi jew sejrin għall-agħar?

jew

Is-sintomi tiegħek damu 10 minuti?

Iva

3 ĊEMPEL 000*

*Żero għal Tliet Darbiet

għomod 300mg asperina, għajr meta jkollok allerġija għall-asperina jew meta t-tabib tiegħek qallek biex ma teħodhiex

- Staqsi għall-ambulanza.
- Taqtax.
- Stenna għall-istruzzjonijiet tal-operatur.

Heart Foundation

© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-013.1.0519

Maltese | Malti

Biex tordna kopja ta’ pjan ta’ azzjoni għal sinjali ta’ twissija ta’ attakk tal-qalb (li tinsab f’lingwi oħra), ċempel 13 11 12 jew ibgħat email health@heartfoundation.org.au

Heart Foundation

Għal informazzjoni dwar is-saħħa tal-qalb
13 11 12
www.heartfoundation.org.au

Interpreter

Jekk ikollok bżonn interpretu ċempel 131 450 u staqsi għall-Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Termini tal-użu: Dan il-materjal kien żviluppat għal informazzjoni ġenerali u għal skopijiet ta' edukazzjoni biss. Ma jikkostitwix f'parir mediku. Jekk jogħġbok ikkonsulta mal-provveditur tal-kura tas-saħħa tiegħek jekk għandek, jew tissuspetta li għandek problema tas-saħħa. L-informazzjoni dwar is-saħħa pprovduta kienet żviluppata mill-Heart Foundation u hija bbażata fuq riċerka indipendenti u evidenza xjentifika disponibbli fiż-żmien li nkitbet. L-informazzjoni tinkiseb u kienet żviluppata minn varjetà ta' sorsi, inklużi, imma mhux limitati għal, kollaborazzjonijiet ma' terzi partijiet u informazzjoni pprovduta minn terzi partijiet skont l-liċenzja. Mhix endorsjar ta' xi organizzazzjoni, prodott jew servizz.

Waqt li ngħatat attenzjoni fil-preparazzjoni tal-kontenut ta' dan il-materjal, in-National Heart Foundation of Australia, il-ħaddiema tagħha u l-partijiet relatati, m'għandhom l-ebda responsabilità, inkluż għal xi telf jew ħsara, li tirriżulta milli wieħed joqgħod fuq il-kontenut, jew għall-eżettazza tiegħu, aġġornament jew jekk mhux sħiħ.

Dan il-materjal jista' jinsab fi programmi jew materjal ta' terzi partijiet. Dan ma jimplikax endorsjar jew li huwa rrikmandat minn National Heart Foundation of Australia għal organizzazzjonijiet, prodotti jew servizzi ta' terzi partijiet ta' din ix-xorta, inkluż il-materjal u l-informazzjoni tagħhom.

Il-kontenut kollu ta' dan il-materjal huwa suġġett għall-protezzjoni tal-copyright. Mistoqsijiet dwar permessi għandhom ikunu diretti lil copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.MAL

Bl-Appoġġ ta':

VICTORIA State Government

PERCY BAXTER Charitable Trust

The Ian Potter Foundation