



## Хитан случај



Позовите три нуле 000 и тражите хитну помоћ ако имате било који од ових знакова који упозоравају на срчани удар.

Бол, притисак, тежину или стезање у грудима, руци (рукама), леђима, вилица, врату, рамену (раменима).



Груди



Рука (руке)



Леђа



Вилица



Врат



Раме  
(рамена)



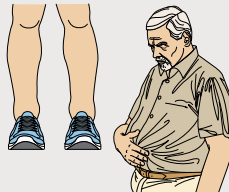
Ако доживите колапс или се онесвестите



Ако дишете врло тешко или не можете да дишете



## Позовите вашег лекара или медицинску сестру ако имате било који од ових симптома



Отицање чланака, ногу или надутост стомака

Ципеле, чарапе или панталоне вам постају врло тесне



Телесна тежина се повећа или смањи за 2 кг у року од два дана



Јак кашаљ, нарочито ноћу

Новонастали кашаљ који је упоран



Дисање постаје отежано

Можете да ходате само \_\_\_\_\_

Морате да будете у седећем положају да бисте заспали



Имате вртоглавицу или осећате да ћете се онесвестити



Срце убрзано ради и не смирује се (палпитације)

Друго: \_\_\_\_\_



## Ствари које треба радити сваки дан



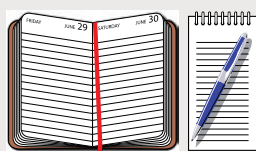
Пијте само \_\_\_\_\_ литра/литара.

То је око \_\_\_\_\_ чаше/а.

Не заборавите да урачунате и чај, кафу, супе и воће.



Мерите своју тежину сваког дана.



Водите евиденцију о својој тежини.

Да ли се знатно мења? Повећава или смањује?



Конзумирајте мање слане хране и немојте додатно да солите храну.



Покушајте да шетате сваког дана.

Шетајте колико можете данима када се добро осећате.

Шетајте темпом који вама одговара, немојте да се превише задишете.

Придружите се групи која иде у шетњу.



Не заборавите да узмете лекове.



Не заборавите да радите ствари које вас чине срећним.

Које хобије имате? Пецање, вртларство, плесање, читање? Или је можда време да изаберете нешто ново?



## Моји лекови

Датум: \_\_\_\_\_

| Време   | Име лека | Јачина | Како се узима? |
|---|----------|--------|----------------|
| <br>Јутро          |          |        |                |
|   |          |        |                |
|   |          |        |                |
|   |          |        |                |
|   |          |        |                |
|   |          |        |                |
|   |          |        |                |
| <br>После подне  |          |        |                |
|   |          |        |                |
| <br>Вече         |          |        |                |
|   |          |        |                |
| <br>Пред спавање |          |        |                |
|   |          |        |                |
| По потреби  |          |        |                |

