



## Έκτακτη ανάγκη



Καλέστε τα Τρία Μηδενικά 000 και ζητήστε ένα ασθενοφόρο αν έχετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα προειδοποιητικά σημάδια καρδιακής προσβολής.

Πόνο, πίεση, αισθάνεστε βάρος ή σφίξιμο στο στήθος, το χέρι(α), την πλάτη, το λαιμό, το σβέρκο, τον ώμο/τους ώμους σας.



Στήθος



Χέρι(α)



Πλάτη



Σαγόني



Λαιμός



Όμος/Όμους



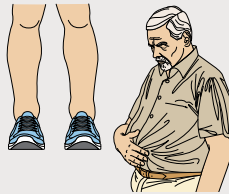
Πέσετε κάτω ή χάσετε τις αισθήσεις σας



Το βρίσκετε πολύ δύσκολο ν' αναπνεύσετε ή δε μπορείτε ν' αναπνεύσετε.



## Καλέστε το γιατρό ή το νοσηλεύτή σας αν έχετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα



Πρήξιμο αστραγάλων, ποδιών ή στομαχιού

Εάν αισθάνεστε ότι γίνονται σφιχτά τα υποδήματα, οι κάλτσες ή το παντελόνι σας



Το βάρος αυξάνεται ή μειώνεται κατά 2 κιλά σε δύο ημέρες



Άσχημος βήχας, ιδιαίτερα το βράδυ  
Νέος βήχας που δεν περνάει



Η αναπνοή σας δυσκολεύει

Μπορείτε να περπατήσετε \_\_\_\_\_

Πρέπει να είστε καθιστοί για να κοιμηθείτε



Ζαλάδα ή αίσθημα λιποθυμίας



Γρήγοροι καρδιακοί παλμοί που δε μειώνονται (ταχυπαλμία/αρρυθμία)

Άλλα: \_\_\_\_\_





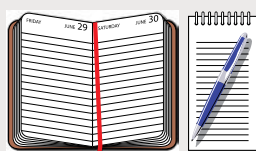
## Πράγματα που να κάνετε καθημερινά



Να πίνετε μόνο \_\_\_\_\_ λίτρα.  
Αυτό αντιστοιχεί σε \_\_\_\_\_ φλυτζάνια.  
Μη ξεχνάτε ότι όλα μετρούν, το τσάι, ο καφές, οι σούπες και τα φρούτα.



Να ζυγίζεστε καθημερινά.



Να σημειώνετε το βάρος σας.  
Αλλάζει πολύ; Πάνω ή κάτω;



Τρώτε λιγότερο αλμυρά φαγητά/τρόφιμα και μην προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας.



Προσπαθείτε να περπατάτε κάθε ημέρα.  
Κάντε ό,τι μπορείτε τις ημέρες που αισθάνεστε καλά.  
Περπατάτε με άνετο ρυθμό και να μη λαχανιάζετε.  
Γίνετε μέλος περιπατητικής ομάδας



Να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά σας.







Να θυμάστε να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν.  
Τι είδους χόμπι έχετε; Ψάρεμα, κηπουρική, χορό, διάβασμα; Ή ήλθε η στιγμή να μάθετε να κάνετε κάτι καινούργιο;



## Τα φάρμακά μου

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Ώρα	Όνομα φαρμάκου	Ισχύς	Πώς το λαμβάνω;
 Πρωί			
 Απόγευμα			
 Βράδυ			
 Ώρα ύπνου			
Όποτε χρειάζεται			

