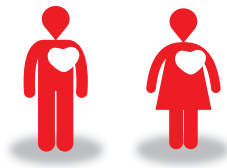
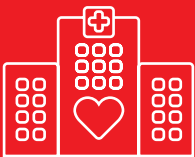


Волите своје срце



Брзи водич за подржавање опоравка срца

Serbian



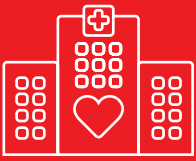
У болници



Издазак из болнице



План за опоравак



У болници



Шта се десило са мојим срцем?

Разумевање вашег обољења и лечења срца може да помогне вашем опоравку и допринесе да се мање бринете.

Питајте вашег лекара или медицинску сестру да вам објасни ваш проблем са срцем и да вам дају информације које можете да понесете кући.

Питања која треба да поставите у болници

- Шта се десило са мојим срцем?
- Да ли ће ми бити потребна помоћ када се вратим кући?
- Како да пазим на рану?
- Колико дуго ће ми бити потребно да се опоравим?
- Који тестови су ми потребни?
- Колико дуго ћу да будем у болници?
- Које врсте лечења сам имао/имала?
- Који су моји фактори ризика?
- Да ли ми је потребна пропратна нега?



Зашто се ово догодило?

Ваш лекар или медицинска сестра ће моћи да вам објасне неке од разлога за ваше обољење срца. Ови разлози се називају фактори ризика.

Што више фактора ризика имате, већа је вероватноћа да ћете имати проблем са срцем.

Фактори ризика укључују:



Пушење



Висок крвни притисак



Дијабетес



Висок холестерол



Нездрави исхрана



Бити гојазан



Ако нисте довољно активни

Правити измене овим факторима ризика, као што су смањење крвног притиска, може да вам побољша здравље срца.



Излазак из болнице



Припрема за излазак из болнице

Опоравак почиње у болници и наставља се кад напустите.

Користите ову контролну листу да разговарате са својом медицинском сестром или лекаром.

Моја контролна листа за опоравак

- Разумем шта се десило мом срцу и о пропратној нези која ми је потребна
- Знам које факторе ризика имам и шта треба да урадим да их контролишем
- Имам упут за кардиолошки рехабилитациони програм
- Разумем моје лекове и како да их узимам
- Знам шта треба да радим ако добијем бол у грудима или имам друге знаке упозорења срчаног напада
- Ја ћу организовати/или дати да ми се организују пропратни прегледи код мог локалног лекара
- Знам о нези у кући и за друге услуге подршке



Кардиолошка рехабилитација – помоћ за ваше срце

Кардиолошка рехабилитација је важан део вашег опоравка.

Кардиолошки рехабилитациони програм ће да вам помогне да:

- ✓ живите са тим што вам се десило
- ✓ научите више о обољењу вашег срца
- ✓ управљате вашим факторима ризика
- ✓ разумете ваше лекове и како да их узимате
- ✓ се вратите свакодневним активностима и да се храните здраво
- ✓ разумете знаке упозорења срчаног удара

Питајте вашег лекара или медицинску сестру у вези упута за кардиолошки рехабилитациони програм.

Можете такође да позовете **Здравствену информативну службу Heart Foundation Helpline** на телефон **13 11 12**.

Ако вам је потребан преводилац, назовите 131 450.



План за опоравак



Акције за здраво срце



Идите на кардиолошку
рехабилитацију



Идите на пропратне прегледе код
вашег лекара



Наставите са узимањем лекова



Контролишите ваше
факторе ризика



Водите рачуна о
својим емоцијама



Придружите се
групи за подршку



Знајте знаке упозорења срчаног напада

Да ли ћете препознати срчани напад код себе?



Да ли осећате било које од следећих:

бол притисак тежину затегнутост

у једној или више од ваших:

груди врату вилице руци/рукама леђима рамену/раменима

Такође можете да осетите:

мучнину хладан зној ошамућеност недостатак даха

Да

1 СТАНИТЕ и одморите се сада

2 ПРИЧАЈТЕ Кажите некоме како се осећате

Ако узимате лекове за ангину

- Узмите дозу вашег лека.
- Чекајте 5 минута. Још увек имате симптоме? Узмите још једну дозу вашег лека.
- Чекајте 5 минута. Симптомине нестају?

Да ли су
ваши
симптоми
озбиљни
или се
погоршавају?

или

Да ли су
ваши
симптоми
трајали 10
минута?

Да

3 ТЕЛЕФОНИРАЈТЕ 000* и сажваћите 300 mg аспирина, осим ако нисте алергични на аспирин или вам је лекар рекао да га не узимате

*три нуле

- Тражите хитну помоћ.
- Немојте да спустите слушалицу.
- Сачекајте упутства телефонисте.



Да бисте наручили акциони план за упозорење срчаног напада (доступно и на другим језицима), назовите **13 11 12** или пошаљите емаил на health@heartfoundation.org.au



За информације о здрављу срца
13 11 12
www.heartfoundation.org.au



Ако вам је потребан преводилац,
назовите 131 450 и тражите да
разговарате са Фондацијом за срце
Heart Foundation.

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

Услови коришћења: Овај материјал је састављен за опште информације и искључиво у едукативне сврхе и не представља здравствени савет. Молимо вас да консултујете свог лекара ако имате, или сумњате да имате, здравствени проблем. Информације о здрављу су састављене од стране Heart Foundation и заснивају се на независним истраживањима и доступним научним доказима за време писања овог текста. Информације су узете и састављене из различитих извора, укључујући, али не ограничавајући се на, сарадњу са трећим лицима и информације које обезбеђују трећа лица под лиценцом. То није потврда било које организације, производа или услуге.

Мада се садржај овог материјала пажљиво припремао, National Heart Foundation of Australia, њени службеници и повезана лица не могу прихватити било какву одговорност, укључујући и у случају губитка или оштећења, као резултат ослањања на садржај, односно на њихову тачност, актуелност и потпуност.

Овај материјал се може наћи у програмима или материјалима трећих лица. То не подразумева подршку или препоруку од стране National Heart Foundation of Australia за организације тих трећих лица, производа или услуга, укључујући и њихове материјале или информације.

Целокупан садржај овог материјала подлеже заштити ауторских права. За питања о дозволи треба да се обрате на copyright@heartfoundation.org.au

НН-SCPS-0031.1.0920.SERB

Подржана од стране:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

