



Acil Durum



Üç Sıfır (000) numaralı telefonu arayın ve bir kalp krizinin şu uyarı belirtilerinden herhangi birini hissediyorsanız bir ambulans isteyin.

Göğsünüzde, kolunuzda (kollarınızda), sırtınızda, çenenizde, boynunuzda, omzunuzda (omuzlarınızda) ağrı, basınç, ağırlık veya sıkışma.



Göğüs



Kol(lar)



Sırt



Çene



Boyun



Omuz(lar)



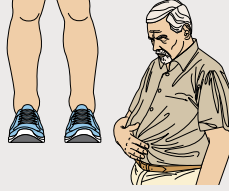
Yere yığılırsınız veya gözünüz kararır



Nefes almak çok zordur veya nefes alamazsınız

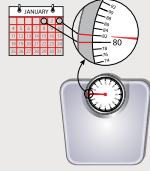
Harekete
Geçin

Bu belirtilerden herhangi birini hissediyorsanız doktorunuzu veya hemşirenizi arayın



Ayak bilekleri, bacaklar veya midede şişme

Ayakkabınız, çorabınız veya pantolonunuz çok sıkıya başlar



Ağırlık iki gün içinde 2 kg yükselir veya düşer



Özellikle geceleri kötü öksürük

Geçmeyen yeni bir öksürük



Nefes alışverişiniz zorlaşıyor

Sadece _____ yürüebiliyorsunuz

Uyumak için dik oturmak zorunda kalıyorsunuz



Baş dönmesi veya bayılacakmış gibi hissetmek



Kalp çok hızlı atıyor ve yavaşlamıyor (çarpıntılar)

Diğer: _____

Her gün yapılacaklar



Sadece _____ litre sıvı tüketin.
Bu yaklaşık _____ bardak eder.
Çay, kahve, çorba ve meyvenin de sayıldığını unutmayın.



Her gün tartılın.



Kilonuzu not edin.
Çok değişiyor mu? Yukarı veya aşağı?



Daha az tuzlu yiyecekler yiyin ve yemeklerinize tuz eklemeyin.



Her gün yürümeye gayret edin.
Kendinizi iyi hissettiğiniz günlerde yapabildiklerinizi yapın.
Rahat bir tempoda yürüyün, nefesinizi çok fazla tüketmeyin.
Bir yürüyüş grubuna katılın



İlaçlarınızı almayı unutmayın.




Sizi mutlu eden şeyleri yapmayı unutmayın.
Özel meraklarınız var mı? Balık tutmak, bahçe işleri, dans, kitap okuma? Ya da yapacak yeni bir şeyler bulmanın vakti geldi mi?



İlaçlarım

Tarih: _____

Vakit	İlacın adı	Güç	Nasıl alacağım
 Sabah			
 Öğleden sonra			
 Akşam			
 Uyku vakti			
İhtiyaç duyulduđu zaman			

