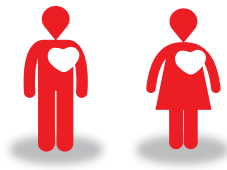
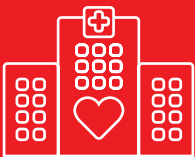


# Penda moyo wako



Mwongozo wa haraka kusaidia unafuu wa moyo

Swahili



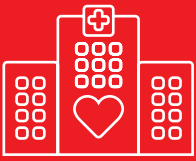
Katika hospitali



Kuondoka hospitali



Mpango wa unafuu



# Katika hospitali



**Nini kilichotokea kwa moyo wangu?**

**Kuelewa hali ya moyo wako na matibabu inaweza kukusaidia kupona na kufanya kujisikia wasiwasi kidogo.**

Uliza daktari au muuguzi wako kukueleza tatizo la moyo lako na kukupa maelezo unayoweza kuchukua nyumbani.

## Swali la kuuliza hospitalini

- Imetokea nini kwa moyo wangu?
- Je, nitahitaji msaada wakati nikirudi nyumbani?
- Je, nitatunza namna gani jeraha langu?
- Nitachukua muda gani kupata unafuu?
- Ni vipimo gani ninavyohitaji?
- Nitakuwa katika hospitali mda gani?
- Ni matatibu gani niliyoyapata?
- Ni mambo gani ya hatari kwangu?
- Je ninahitaji malezi ya kufuatilia?



**Kwa nini hii imetokea**

Daktari au muuguzi wako atakuwa na uwezo wa kueleza baadhi ya sababu zinazohusiana na hali yamoyo wako. Sababu hizi zinaitwa hatari.

Jinsi unavyokuwa na hatari zaidi, ndivyo inaelekea kusababisha matatizo Zaidi ya moyo.

**Sababu za hatari zinajumuisha:**



Kuvuta sigara



Shinikizo la damu



Ugonjwa wa kisukari



Mafuta mengi



Chakula kisicho na afya



Kuwa na uzito mkubwa au unene



Kutokuwa mchangamfu

Kufanya mabadiliko ya sababu za hatari, kama vile kupunguza shinikizo la damu yako, unaweza kuboresha afya ya moyo wako.



# Kuondoka hospitali



## Kujiandaa kutoka hospitalini

**Unafuu huanza katika hospitali na kuendelea baada ya kuondoka.**

Tumia orodha hii ili kujadili na muuguzi au daktari wako.

### Orodha yangu katika kupata unafuu

- Naelewa kwa nini ni vigumu moyo wangu na huduma ya kufuatilia ninayoihitaji
- Mimi najua sababu za hatari nilizonazo na jinsi ya kufanya ili kuzidhibiti
- Nina rufaa kwa mpango wa ukarabati wa moyo
- Naelewa madawa yangu na jinsi ya kuyameza
- Najua nini cha kufanya kama nikipata maumivu ya kifua au ishara nyingine za mshtuko wa moyo
- Nitapanga/nimeshapanga miadi ya kufuatilia na daktari wangu wa ndani
- Najua kuhusu malezi ya nyumbani na huduma nyingine za msaada



## Ukarabati wa moyo – msaada kwa moyo wako

**Ukarabati wa moyo ni sehemu muhimu ya kupata unafuu wako.**

### Mpango wa ukarabati wa moyo utakusaidia:

- ✓ kuzoea kile kilichotokea
- ✓ kujifunza zaidi kuhusu hali ya moyo wako
- ✓ kushughulikia mambo yako hatari
- ✓ kuelewa madawa yako na jinsi ya kuyameza
- ✓ kurudilia shughuli za kila siku na kula vyakula vya afya
- ✓ kuelewa ishara za onyo la ugonjwa wa moyo

Uliza daktari au muuguzi wako kuhusu rufaa ya mpango ukarabati wa moyo.

Unaweza pia kupiga simu kwenye **Huduma ya Habari ya za Afya ya Heart Foundation Helpline** kwa **13 11 12**. Kama unahitaji mkalimani, piga 131 450.



# Mpango wa unafuu



## Hatua kwa afya ya moyo



Kuhudhuria ukarabati wa moyo



Kufuatilia daktari wako



Kuendelea kunywa dawa zako



Kukabiliana na sababu za hatari



Tunza hisia zako



Jiunge na vikundi vya kusaidia



Fahamu ishara ya onyo ya ugonjwa wa moyo

# Je, utatambua mashambulizi ya moyo wako?



## Je unajisikia:

maumivu   shinikizo   uzito   kifua

## Katika moja au zaidi ya vitu vyako:

kifua   shingo   taya   mkono/mikono   mgongo   bega/mabega

## Unaweza pia kujisikia:

kichefuchefu   jasho baridi   kizunguzungu   upungufu wa kupumua

## Ndiyo

### 1 SIMAMA na pumzika sasa

### 2 ZUNGUMZA na mwambie mtu unavyojisikia

Kama wewe unachukua dawa za angina

- Chukua dozi ya dawa zako.
- Subiri dakika 5. Bado una dalili? Chukua kipimo kingine cha dawa yako.
- Subiri dakika 5. Dalili hazijaenda mbali?

Je dalili zako ni kali au zinazidi kuwa mbaya?

au

Je dalili zako zilidumu kwa dakika 10?

## Ndiyo

### 3 PIGA SIMU 000\* na tafuna aspirini 300 mg, isipokuwa kwamba una mzio wa aspirini au dakatari wako amekuambia usiitumie

\*Sifuri Tatu

- Omba kwa ambulensi.
- Usikate simu.
- Ngoja kwa mafunzo ya operata.



Ili kuomba ishara ya onyo ya mpango wa hatua za moyo (inapatikana katika lugha zingine) piga **13 11 12** au barua pepe **health@heartfoundation.org.au**



Kwa habari za afya ya moyo  
13 11 12  
[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)



Kama unahitaji mkalimani,  
piga 131 450 na kuuliza  
Heart Foundation.

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

Masharti ya matumizi: Nyenzo hii imekuwa imeandaliwa kwa ajili ya habari kwa ujumla na madhumuni ya kielimu tu. Hajjumishi ushauri wa daktari. Tafadhali wasiliana na mtoa huduma ya afya wako kama una, au unadhania una, tatizo la afya. Habari za afya zinazotolewa zimeundwa na Health Foundation na lenye msingi wa utafiti wa kujitegemea na linatoa ushahidi wa kisayansi katika wakati wa kuandika. Habari zilizopatikana na maendeleo kutoka vyanzo mbalimbali ikiwa ni pamoja na, lakini sio tu, kushirikiana na watu wengine na taarifa zilizotolewa na upande wa tatu chini ya leseni. Si muhuri wa shirika lolote wa shirika lolote, bidhaa au huduma.

Wakati umakini umechukuliwa katika kuandaa maudhui ya nyenzo hii, National Heart Foundation of Australia, wafanyakazi wake na pande zinazohusiana hazitakukubali dhima yoyote, ikiwa ni pamoja na upotevu au uharibifu, kutokana na utegemezi wa maudhui, au kwa ajili ya usahihi wake, fedha na ukamilifu.

Nyenzo hii inaweza kupatikana katika program za upande wa tatu au vifaa. Hii haimanishi kukubalika au mapendekezo na National Heart Foundation of Australia kwa mashirika wamiliki wengine kama hawa, bidhaa au huduma, ikiwa ni pamoja na vifaa vyao au taarifa.

Maudhui yote ya nyenzo hii yanategemeana na ulinzi wa hakimiliki. Maswali kuhusu ruhusa lazima kuelekezwa kwa [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

HH-SCPS-0031.1.0920.SWA

Inaungwa mkono na:



PERCY BAXTER  
*Charitable Trust*

