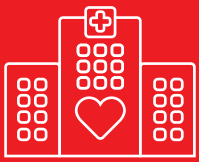
Heart Foundation

Сакај го своето срце

Брз водич што ќе ве поддржи додека закрепнувате од срцева болест

Macedonian



Во болница

Заминување од болница

План за закрепнување

Во болница

Што се случи со моето срце?

Ако ви се јасни состојбата на вашето срце и лекувањето, тоа може да ви помогне при закрепнувањето и да придонесе да се чувствувате помалку вознемирено и исплашено.

Замолете го вашиот лекар или медицинската сестра да ви го објасни вашиот срцев проблем и да ви даде информативни материјали што може да ги понесете со себе дома.

Прашања што треба да ги поставите во болницата

- Што се случи со моето срце?
- Ќе ми треба ли помош кога ќе се вратам дома?
- Како да се грижам за мојата рана?
- Колку време ќе биде потребно за да закрепнам?
- Какви проверки ми требаат?
- Колку долго ќе бидам во болница?
- Какво лекување добив?
- Кои се факторите на опасност кај мене?
- Дали ми треба нега по операцијата?

Зошто се случи ова?

Вашиот лекар или медицинска сестра ќе можат да ви објаснат некои од причините за вашата срцева состојба. Тие причини се нарекуваат фактори на опасност.

Колку повеќе фактори на опасност имате, толку е поголема веројатноста да имате проблем со срцето.

Факторите на опасност вклучуваат:

- Пушење
- Висок крвен притисок
- Шеќерна болест
- Висок холестерол
- Нездрава исхрана
- Ако сте дебели или претерано дебели
- Ако не сте многу активни

Ако направите промени во овие фактори на опасност, на пример, ако го смалите крвниот притисок, тоа може да го подобри здравјето на вашето срце.

Заминување од болница

Подготвување за излегување од болница

Закрепнувањето почнува уште во болницата и продолжува откако ќе излезете од неа.

Користете го овој список за проверка за да разговарате со вашата медицинска сестра или со вашиот лекар.

Список за проверка за моето закрепнување

- ○ Јасно ми е што се случи со моето срце и каква натамошна нега ми е потребна
- ○ Знам кои фактори на опасност ги имам и што треба да правам за да се справам со нив
- ○ Имам упат за програма за срцева рехабилитација
- ○ Јасни ми се лековите што ги земам и како треба да ги земам
- ○ Знам што треба да направам ако ми се јави болка во градите или други знаци за предупредување за срцев напад
- ○ Ќе закажам/веќе закажав контролен преглед кај мојот локален лекар
- ○ Знам за услугата за нега во домот и за другите услуги за поддршка

Срцева рехабилитација – помош за вашето срце

Срцевата рехабилитација е важен дел од вашето закрепнување.

Програмата за срцева рехабилитација ќе ви помогне:

- ✔ да се справите со тоа што ви се случило
- ✔ да научите повеќе за вашата срцева состојба
- ✔ да ги контролирате вашите фактори на опасност
- ✔ да ги разберете вашите лекови и како да ги земате
- ✔ да им се вратите на вашите секојдневни активности и да се храните здраво
- ✔ да ги разберете знаците на предупредување за срцев напад

Замолете го вашиот лекар или медицинската сестра да ви даде упат за програма за срцева рехабилитација.

Исто така може да се јавите и во **Службата за здравствени информации на Фондацијата за срце** (Heart Foundation's Helpline) на **13 11 12.** Ако ви треба преведувач, јавете се на 131 450.

План за закрепнување

Постапки за здраво срце

Одете на срцева рехабилитација

Одете на контроли кај вашиот лекар

Продолжете да ги земате вашите лекови

Контролирајте ги вашите фактори на опасност

Водете грижа за вашите чувства

Приклучете се кон некоја група за поддршка

Знајте кои се знаците за предупредување за срцев напад

Дали ќе препознаете ако имате срцев напад?

Heart Foundation

Дали чувствувате:

болка | притискање | тежина | затегање

во еден или повеќе од следните делови на вашето тело:

гради | врат | вилица | рака/раце | грб | рамо/рамена

Исто така може да чувствувате:

гадење | студена пот | вртоглавица | задишаност

Да

1 ЗАСТАНЕТЕ

и веднаш одморете се

2 РАЗГОВАРАЈТЕ

Кажете му на некого како се чувствувате

Ако земате лек против ангина

- Земете една доза од вашиот лек.
- Чекајте 5 минути. Уште ли ги имате знаците? Земете уште една доза од вашиот лек.
- Чекајте 5 минути. Знаците не минуваат?

Дали вашите знаци се тешки или се влошуваат?

или

Дали вашите знаци траеја 10 минути?

Да

3 ЈАВЕТЕ СЕ НА 000*

***три нули**

и цвакајте 300мг аспирин, освен ако сте алергични на аспирин или вашиот доктор ви рекол да не го земате

- Побарајте Брза Помош.
- Немојте да ја прекинувате врската.
- Чекајте ги инструкциите на операторот.

Heart Foundation

© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-012.1.0519

Macedonian | Македонски

За да порачате план за дејствување при знаци на предупредување за срцев напад (може да се добие и на други јазици), јавете се на 13 11 12 или пратете електронска порака на health@heartfoundation.org.au

Heart Foundation

За информации за здраво срце
13 11 12
www.heartfoundation.org.au

Interpreter

Ако ви треба преведувач, јавете се на 131 450 и побарајте ја Heart Foundation.

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

Услови за користење: овој материјал е изработен само заради општо информирање и подучување. Тој не претставува лекарски совет. Ве молиме посоветувајте се со вашиот давател на услуги за здравствена нега ако имате, или ако се сомневате дека имате здравствен проблем. Здравствените информации изнесени овде се изработени од страна на Heart Foundation (Фондацијата за срце) и засновани се на независно истражување и на расположивите научни докази во времето кога е пишуван материјалот. Информациите се добиени и разработени од различни извори вклучувајќи, но не ограничувајќи се само на соработка со трети лица и информации доставени од страна на трети лица со дозвола. Овој материјал не поддржува ниедна организација, производ или услуга.

Иако содржината на овој материјал е грижливо подготвувана, National Heart Foundation of Australia, нејзините вработени и другите поврзани страни не можат да прифатат никаква одговорност, вклучувајќи и одговорност за каква и да било загуба или штета, што произлегла од потпирањето на содржината, ниту пак за нејзината точност, тековност и потполност.

Овој материјал може да се најде во програми или материјали на трети лица. Тоа не подразбира дека National Heart Foundation of Australia ги поддржува или препорачува организациите, производите или услугите на тие трети страни, вклучувајќи ги и нивните материјали или информации.

Севкупната содржина на овој материјал подлежи на законите за заштита на авторските права. Прашањата во врска со дозволите за користење треба да се упатат до copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.MAC

Поддржано од:

VICTORIA State Government

PERCY BAXTER Charitable Trust

The Ian Potter Foundation