



Emergência



Chamar Triple Zero 000 e pedir uma ambulância se você tiver algum destes sinais de aviso de um ataque cardíaco.

Dor, pressão, peso ou aperto no seu peito, braços, costas, mandíbula, pescoço, ombro(s).



Peito



Braço(s)



Costas



Mandíbula



Pescoço



Ombro(s)



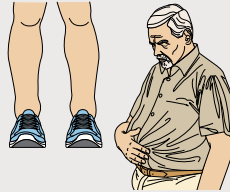
Você sofre um colapso ou desmaia



É muito difícil de respirar ou não consegue respirar

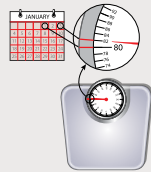


Contacte a/o sua/seu médica(o) ou enfermeira(o) se você tiver algum destes sintomas



Inchaço dos tornozelos, pernas ou do estômago

Seus sapatos, meias ou calças estão ficando muito apertados



Peso aumenta ou diminui 2 kg em dois dias



Tosse forte, especialmente à noite

Uma nova tosse que não desaparece



Sua respiração está ficando mais difícil

Você só pode andar _____

Você tem que se sentar para dormir



Tontura ou sensação de desmaio



Coração está acelerado e não abrandando (palpitações)

Outros: _____



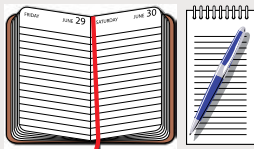
Coisas para fazer todos os dias



Beba apenas _____ litros.
Que é cerca de _____ copos.
Não se esqueça que chá, café, sopas e frutas contam.



Pese-se todos os dias.



Anote seu peso.
Está mudando muito? Aumenta ou diminui?



Coma menos salgados e não adicione sal à sua comida.



Tente caminhar todos os dias.
Faça o que puder nos dias em que se sente bem.
Caminhe a um ritmo confortável, não fique demasiado ofegante.
Participe de um grupo de caminhada.



Lembre-se de tomar a sua medicação.



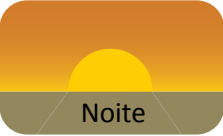



Lembre-se de fazer coisas que o fazem feliz.
Quais são seus hobbies? Pesca, jardinagem, dança, leitura? Ou chegou a hora de encontrar algo de novo para fazer?



Meus medicamentos

Data: _____

Hora	Nome do medicamento	Dose	Como tomo?
 Manhã			
 Tarde			
 Noite			
 Hora de dormir			
Quando necessário			

