



## **РАЗГОВАРАЈТЕ СО ЛЕКАР ЗА ДА МОЖЕТЕ ДА ЖИВЕЕТЕ СО ИСПОЛНЕТО СРЦЕ**

### **Водич за луѓе со срцева слабост**

Срцевата слабост е сериозна состојба и може значително да се одрази на секојдневниот живот, понекогаш дури и без да бидете свесни за тоа. Затоа е многу важно да ги следите можните симптоми и редовно да разговарате за нив со Вашиот лекар.

Оваа брошура ќе Ви помогне да ги препознаете симптомите коишто се можеби поврзани со срцевата слабост и ќе Ви понуди совети за разговорот со Вашиот лекар.



# ШТО ДА НАПРАВИТЕ ПРЕД ПРЕГЛЕДОТ

При прегледот ќе имате можност отворено да дискутирате за влијанието на срцевата слабост врз Вашиот секојдневен живот и со лекарот ќе пронајдете начин како најдобро да се справите со неа. Еве како да извлечете максимум од секоја посета на лекар.

## СЛЕДЕТЕ ГИ СИМПТОМИТЕ

- Важно е редовно да ги проверувате симптомите. Тие се знак за напредокот на Вашата состојба и лекарот треба да знае за нив. Симптомите може да вклучуваат:
  - Потреба да се спие подисправено, на повеќе перници
  - Недостиг на здив при качување по скали
  - Отоци на стапалата или глуждовите
  - Честа кашлица
  - Исцрпеност што го попречува вршењето на секојдневните активности
- Симптомите можете да ги проверите и да ги следите со помош на едноставен мерач на симптоми со 5 прашања, достапен на [www.ask-alia.com.au/heart-failure](http://www.ask-alia.com.au/heart-failure)
- Помага и да разговарате за симптомите со семејството и пријателите бидејќи тие можеби забележале промени коишто Вие сте ги пропуштиле.



## НАПРАВЕТЕ СПИСОК

- Важно е сите лекари кај коишто ќе одите да знаат кои лекарства ги примате и какви здравствени тестови сте направиле.
- Направете список со сите лекарства (вклучителни и оние што се без рецепт) и нивните дози, а списокот носете го со себе при следниот преглед. Не заборавајте да ги вклучите витамините или додатоците во исхраната коишто ги примате.

## КООРДИНИРАЈТЕ СЕ

- Лекарскиот преглед знае да биде ангажиран, па може да биде тешко да запомните сè за што сте сакале да поразговарате со лекарот. Запишете ги претходно прашањата или симптомите за коишто сакате да зборувате за да не ги заборавите на самиот ден.
- Замовете член на семејството или пријател да биде со Вас при прегледите во живо, по телефон или видео, за и тие да бидат информирани за Вашата состојба, доколку сметате дека тоа би помогнало.



# ШТО ДА НАПРАВИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА ПРЕГЛЕДОТ

## ОБЈАСНЕТЕ

- Кажете му на лекарот како се чувствувате и обидете се конкретно да објасните какви било промени во Вашите симптоми. Дајте примери за тоа како се одразува срцевата слабост на Вашето секојдневие, како што се:
  - Поради умор не можам да вршам секојдневни активности во коишто порано уживав, како работа во градината или пак прошетки со кучето
  - Треба да спијам подисправен/а на повеќе перници за да можам да дишам ноќе
  - Лесно се задишувам кога се качувам по скали
  - Стапалата и глуждовите ми се отечени
  - Кашлам дури и кога не сум настинат/а

## ПРАШУВАЈТЕ

- Поставете ги прашањата што претходно сте ги запишале и погрижете се да ги запишете одговорите на Вашиот лекар. Исто така, потпрашувајте за сè што не сте разбрале. Не заборавајте, нема глупави прашања кога се работи за Вашето здравје!
- Еве неколку примери од прашања што можеби би сакале да ги поставите:
  - Како мислите дека ќе се одрази срцевата слабост на моите секојдневни активности како што се работа во градината или прошетки со кучето?
  - Што можам да очекувам со срцевата слабост во текот на идните месеци и години?
  - Што можам да направам сега за да си ја подобрам состојбата?
  - Кои се несаканите ефекти на лекарствата што ги примам?
  - Што можам да направам ако другите состојби ми влијаат на срцевата слабост?

## ПЛАНИРАЈТЕ

- Сороботувајте со лекарот за да испланирате од 1 до 3 работи што можете да ги направите пред следниот преглед, а што ќе Ви помогнат да се справите со состојбата и да се грижите за себе.





# ШТО ДА НАПРАВИТЕ ПО ПРЕГЛЕДОТ

## ПРОВЕРЕТЕ

- Проверете ги Вашите прибелешки и одговорите на Вашите прашања. Така ќе се потсетите кои се следните чекори што треба да ги преземете.

## РАЗГОВАРАЈТЕ

- Информирајте го семејството или пријателите за Вашиот преглед. Така ќе се осигурите дека тие ќе Ви пружат поголема поддршка при понатамошните чекори.

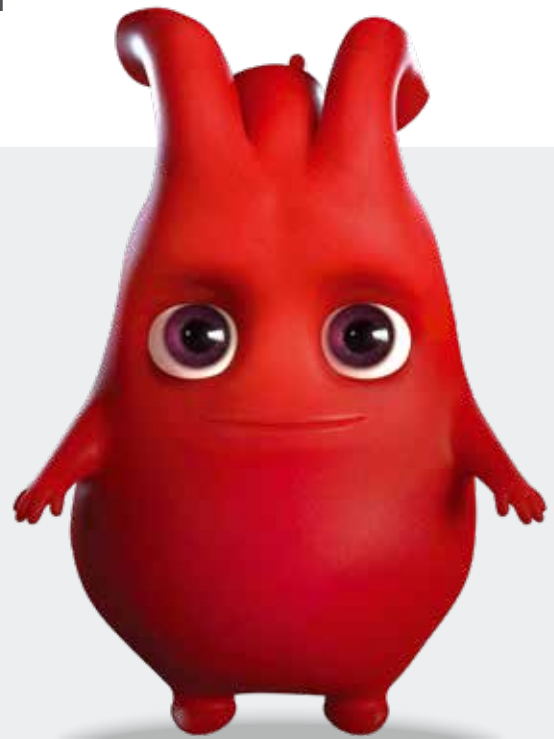
## ПРИСЕТЕТЕ СЕ

- Одвојте неколку моменти по прегледот за да си запишете потсетници или точки за дискусија за следниот преглед.



## СРЦЕВАТА СЛАБОСТ Е ХРОНИЧНА СОСТОЈБА.

Затоа е важно редовно да одите на лекарски прегледи. Разговорот за симптомите со Вашиот лекар може да Ви помогне да се справите со Вашата состојба.





# СОВЕТИ ЗА ЖИВОТ СО ШИРОКО СРЦЕ

Правењето промени во начинот на живот или продолжувањето со здрави навики може да Ви помогне да живеете со широко срце. Разговарајте со Вашиот лекар за тоа како можат да Ви помогнат ваквите промени.



## АКТИВНОСТ

Сите мускули реагираат добро на вежбање – срцето не е исклучок. Разговарајте со Вашиот лекар за вежби соодветни за Вас. Во меѓувреме, слушајте си го телото – бидете внимателни и не се форсирајте.



## ИСХРАНА

Побарајте совет или напатствија од Вашиот лекар за тоа како да останете здрави и да ја контролирате тежината. Може ќе откриете дека јадејќи помали оброци почесто ќе Ви годи бидејќи варењето помали количества храна помалку ги оптоварува организмот и срцето.



## СОЛ

Внимавајте колку сол внесувате. Знаеме дека солта влијае на задршката на течности во телото, а тоа исто така може да го оптовари срцето. Обидете се да одбирате оброци со мала содржина на сол и ограничете го количеството на сол што го додавате на оброците.



## ПУШЕЊЕ

Пушењето не е препорачливо, особено ако Ви дијагностицирале срцева слабост. Ако сте пушач, размислете да дискутирате со Вашиот лекар за намалување на бројот на цигари или за нивно откажување.



## АЛКОХОЛ

Стремете се да го намалите конзумирањето на алкохол и погрижете се да внесувате течности во рамки на ограничувањата што Ви ги дал Вашиот лекар.



За повеќе информации за животот со срцева слабост разговарајте со Вашиот лекар и посетете ја веб-локацијата [heartfailure.com.au](http://heartfailure.com.au)

Исто така, Heart Foundation нуди цела ризница на ресурси, информации и услуги за поддршка. Достапни се на [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)

