State of Illinois
Rod R. Blagojevich, Governor

Department of Healthcare and Family Services
Barry S. Maram, Director

Dbaj o serce i poczuj się lepiej

Krok 1

Waż się codziennie

Waż się każdego rana. Waż się po wstaniu z łóżka, zaraz po wizycie w toalecie, przed posiłkiem.

- Codziennie wpisuj wagę ciała do kalendarza.
- Zabieraj kalendarz na wizyty u twojego lekarza.
- Jeśli nie masz wagi, poproś o pomoc pielęgniarkę pracującą w ramach programu **Your Healthcare Plus** dla osób z chorobami serca.

Krok 2

Zapytaj swojego lekarza o lekarstwa dla osób z chorobami serca

Zapytaj swojego lekarza, czy powinieneś zażywać lekarstwa na serce. Lekarstwa te mogą wydłużyć ci życie i sprawić, że będziesz czuł się lepiej.

Krok 3

Poznaj objawy chorób serca

Zadzwoń do swojego lekarza, jeśli:

- Masz trudności z oddychaniem
- Jeśli twoja waga ciała wzrosła o więcej niż 3 funty w ciągu dnia lub 5 funtów w ciągu tygodnia.
- Kaszlesz w nocy.
- Puchną ci kostki, stopy, nogi lub brzuch.
- Czujesz się bardziej zmęczony lub osłabiony niż zwykle.

Your Healthcare Plus™

Extra help for better health

a free benefit of

ILLINOIS DEPARTMENT OF Healthcare and Family Services

©2007 McKesson Health Solutions LLC.
Your Healthcare Plus™ is a trademark of the State of Illinois.
Printed by authority of the State of Illinois.

ILHFBRPOL_0807

Krok 4

Zaszczep się przeciwko grypie

Zapytaj swojego lekarza o szczepienia przeciwko grypie. Uniknięcie grypy jest ważne dla osób z chorobami serca. Szczepionka nie powoduje grypy. Koszty szczepienia przeciwko grypie pokrywa plan opieki zdrowotnej stanu Illinois.

Krok 5

Spożywaj mniej soli i słonych pokarmów

Sól powoduje, iż twój organizm zatrzymuje więcej wody. Przy wysokim poziomie wody w organizmie twoje serce musi ciężej pracować. Nie dodawaj soli do jedzenia i unikaj słonych potraw.

Krok 6

Badaj ciśnienie krwi

Przy wysokim ciśnieniu krwi twoje serce musi ciężej pracować. Wysokie ciśnienie krwi może także powodować inne problemy zdrowotne. Przy każdej wizycie u lekarza mierz ciśnienie krwi. Lekarstwa na ciśnienie zażywaj zawsze ściśle wg wskazówek twojego lekarza.

Gdzie można uzyskać więcej informacji

Jeśli masz pytania, zachorowałeś bądź uległeś wypadkowi, zadzwoń pod nr: **1-800-973-6792** gdzie możesz uzyskać poradę pielęgniarki w ramach programu **Your Healthcare Plus™**. Rozmowa jest bezpłatna a pielęgniarki dyżurują bez przerwy.

Jeśli jesteś użytkownikiem urządzenia typu TTY, zadzwoń pod nr. 1-888-317-2697 lub do Telecommunications Relay Service, który umożliwi ci kontakt z pielęgniarką.

Aby dowiedzieć się więcej o programie Your Healthcare Plus możesz odwiedzić stronę internetową: **www.yourhealthcareplus.com**.