



FUNDACJA

Z sercem do Pacjenta

DZIENNICZEK KLUBU PACJENTA



AHP

American
Heart of Poland

Gruppo San Donato

American Heart of Poland (Grupa AHP) w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia zapewnia pacjentom w ponad 20 ośrodkach medycznych w całym kraju (w tym w szpitalach wieloprofilowych) kompleksową, ciągłą, wielospecjalistyczną i nowoczesną opiekę medyczną, integrującą edukację prozdrowotną, profilaktykę, diagnostykę, leczenie oraz rehabilitację w zakresie chorób cywilizacyjnych. Grupa umożliwia pacjentom dostęp do wysokiej klasy procedur medycznych, w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. Wspiera pacjentów cierpiących na choroby cywilizacyjne, w tym pacjentów z różnymi postaciami ostrego zespołu wieńcowego, miażdżycą naczyń obwodowych, zaburzeniami rytmu i przewodzenia, niewydolnością krążenia oraz wadami serca.

W skład Grupy AHP wchodzi szpitale wieloprofilowe, oddziały kardiologii i kardiochirurgii oraz chirurgii naczyniowej, poradnie, laboratoria diagnostyczne i pracownie diagnostyki obrazowej, Uzdrowisko Ustroń, Centrum Badawczo-Rozwojowe oraz Bielskie Centrum Badań Klinicznych.

Jesteśmy częścią Gruppo San Donato (GSD), która jest największą we Włoszech i jedną z wiodących grup medycznych w Europie, prowadzącą m.in. instytuty naukowe, centra diagnostyczne, szpitale oraz uniwersytet medyczny Vita Salute San Raffaele w Mediolanie.

IMIĘ:

NAZWISKO:

DATA URODZENIA:

MÓJ NUMER TELEFONU:



Głównym celem Fundacji „Z sercem do Pacjenta” jest organizacja Klubów Pacjenta w całym kraju, w szczególności poza ośrodkami wielkomiejskimi. Ideą projektu jest edukacja zdrowotna, a jego adresatami są wszystkie grupy społeczne.

Kluby Pacjenta - bezpłatne i cykliczne spotkania, skierowane do lokalnych społeczności, pacjentów i ich bliskich, w zakresie profilaktyki pierwotnej i wtórnej chorób cywilizacyjnych.

W trakcie tych spotkań specjaliści różnych dziedzin medycznych dzielą się swoją wiedzą na temat zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, idei zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, czy walki z nałogami i przyzwyczajeniami negatywnie wpływającymi na zdrowie. Podczas Klubów Pacjenta uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnych badań oraz rozmów ze specjalistami.

Fundacja „Z sercem do Pacjenta” nawiązuje współpracę z organizacjami pacjenckimi, z władzami i społecznościami lokalnymi. Spotkania w ramach Klubu Pacjenta są otwarte i bezpłatne.

www.zsercemdopacjenta.pl

Facebook: Fundacja Z sercem do Pacjenta

Moja lista chorób

Ważne telefony



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590

24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

NUMER DLA OSÓB DZWONIĄCYCH Z ZAGRANICY:

(+48) 22 125 66 00

**Pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta
uzyskasz informacje o:**

- nocnej i świątecznej opiece lekarskiej
- najbliższym SOR
- aptece w której znajdziesz swój lek

BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

tel. 22 532 82 50

Ważne telefony

BLISKIE OSOBY DO PIERWSZEGO KONTAKTU

LEKARZ RODZINNY

LEKARZE SPECJALIŚCI

Pogotowie ratunkowe 112 / 999

Lista stosowanych leków

NAZWA LEKU	DAWKOWANIE		
	R	P	W

R - rano, P - południe, W - wieczór

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	GODZ.	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

DATA	INNE POMIARY

DATA	INNE POMIARY

Zasady zdrowego stylu życia

- rozpoczynaj dzień szklanką wody z cytryną
- zdrowo się odżywiaj
- wybieraj owoce zamiast słodczy
- piecz, duś, gotuj - nie smaż
- gimnastykuj umysł
- wprowadź regularną aktywność fizyczną
- dbaj o zdrowy sen

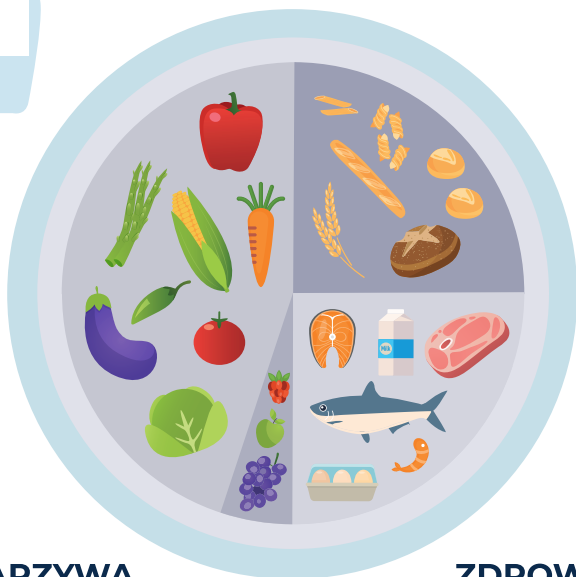


Zasada zdrowego talerza



WODA

**PRODUKTY
ZBOŻOWE $\frac{1}{4}$**



**WARZYWA
I OWOCE $\frac{1}{2}$**

**ZDROWE
BIAŁKO $\frac{1}{4}$**

Jaka jest rola stylu życia w profilaktyce chorób układu krążenia?

Zmieniając nawyki i styl życia zmniejszamy ryzyko wystąpienia zawału serca czy udaru mózgu o **ponad 80%**. Dotyczy to także osób, które przebyły wymienione choroby. Do podstawowych sposobów zmiany stylu życia zalicza się: zwiększenie aktywności fizycznej, zaprzestanie palenia tytoniu, zmiana diety i oczywiście redukcja masy ciała. Z tych wymienionych rzeczy największą rolę odgrywa optymalna aktywność fizyczna. Aerobowy wysiłek fizyczny: nordic-walking, pływanie czy jazda na rowerze - **minimum rekreacji w tygodniu powinno obejmować 150 minut.**

Dla osób po zawale serca odpowiednio zaplanowane treningi, pod nadzorem rehabilitantów, stanowią bardzo ważny czynnik powrotu do zdrowia. Każdy rodzaj wysiłku aerobowego jest tu odpowiedni, przeciwwskazane są wysiłki siłowe.

Wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie:

- wzmacnia serce
- reguluje ciśnienie tętnicze krwi
- obniża cholesterol
- przyspiesza metabolizm
- obniża masę tkanki tłuszczowej
- pozytywnie wpływa na sen
- redukuje stres
- wzmacnia kondycję fizyczną
- poprawia samopoczucie

Sprawia, że czujemy się szczęśliwsi!



Udar mózgu

To uszkodzenie struktur mózgu w wyniku niedokrwienia lub krwotoku do przestrzeni wewnątrzczaszkowych. Jest to stan zagrożenia zdrowia, a w niektórych przypadkach i życia.

Rozpoznanie udaru w początkowej fazie w wielu przypadkach jest decydujące. Szybkie działanie może uratować życie.

Co zrobić w momencie podejrzenia udaru mózgu?

1. Niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe – jest to najważniejsza czynność.
2. W przypadku utraty przytomności zastosować ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.
3. Jeśli doszło do utraty przytomności i zatrzymania oddechu, rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.

Jak rozpoznać udar mózgu



U

USTA
WYKRZYWIONE



D

DŁOŃ OPADNIĘTA



A

ARTYKULACJA
UTRUDNIONA



R

ROZMAZANE
WIDZENIE

"Złota godzina" w zawał serca

Zawał mięśnia sercowego rozwija się przez wiele godzin. Chorzy, którzy trafią do ośrodka kardiologicznego w ciągu tzw. „złotej godziny” (60 min) od początku bólu wieńcowego, mają szansę uniknąć zawału albo odniosą największe korzyści z leczenia. Im dłużej pacjent pozostaje bez pomocy medycznej, tym większe jest ryzyko wystąpienia powikłań i skutków ubocznych zawału.

Jak zareagować gdy podejrzewamy zawał serca?

Wezwać pogotowie: dzwonimy pod numer
112 lub **999**.

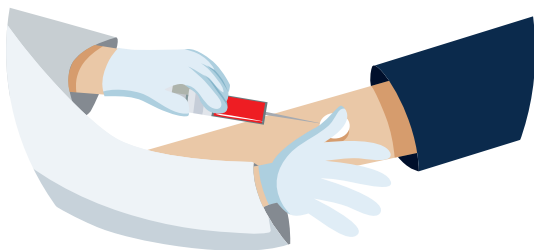
Znajomość objawów zawału serca może uratować życie:

- ból w klatce piersiowej lub pod lewym łukiem żebrowym (trwa ponad 15 minut, nasila się z czasem, często promieniuje do ręki lub żuchwy)
- ucisk w klatce piersiowej
- pieczenie za mostkiem
- duszność
- wzmożona potliwość (zimne poty)
- bladość skóry
- uczucie lęku lub atak paniki
- ogólne osłabienie



Jak przygotować się do badań?

- **24 GODZINY PRZED BADANIEM**
OGRANICZ WYSIŁEK FIZYCZNY
- **12 GODZIN PRZED BADANIEM**
NIE JEDZ, PIJ UMIARKOWANĄ IŁOŚĆ WODY
- **2 GODZINY PRZED BADANIEM**
NIE PAL PAPIEROSÓW
- **15 MINUT PRZED BADANIEM**
USIĄDŹ I ZRELAKSUJ SIĘ



Zalecane badania profilaktyczne

- **CO PÓŁ ROKU**

Wizyta kontrolna u stomatologa i czyszczenie zębów z osadu

- **RAZ W ROKU**

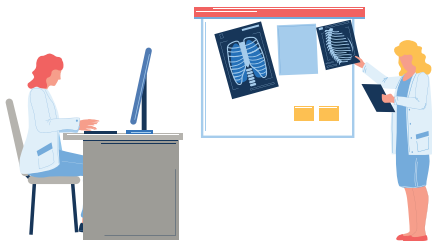
Morfologia, OB, glukoza, lipidogram oraz ogólne badanie moczu, EKG, USG jamy brzusznej. Konsultacja u lekarza rodzinnego wraz z pomiarem ciśnienia. Wizyta u okulisty z badaniem dna oka i ciśnieniem śródgałkowym. Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków przez dermatologa.

- **CO 5 LAT**

RTG klatki piersiowej, kolonoskopia

- **CO 10 LAT**

Badanie densytometryczne (gęstości kości)



Zalecane badania profilaktyczne

DODATKOWO KOBIETY:

- **CO MIESIĄC**
Samobadanie piersi
- **RAZ W ROKU**
Wizyta kontrolna u lekarza ginekologa,
cytologia, USG narządów rodnych,
oznaczenie hormonów tarczycy
- **CO 2 LATA**
Mammografia
- **CO KILKA LAT**
Oznaczenie hormonów płciowych

DODATKOWO MĘŻCZYŹNI:

- **RAZ W MIESIĄCU**
Samobadanie jąder
- **RAZ W ROKU**
Oznaczenie antygenu PSA
- **CO 5 LAT**
Badanie per rectum oceniające stan
gruczołu krokowego





www.zsercemdopacjenta.pl



PolskoAmerykańskieKlinikiSerca



american_heart_of_poland



ahp_paks



american-heart-of-poland