

BİRLİKTE GÜÇLÜYÜZ:

KALP SAĞLIĞI

ARKADAŞLAR VE AİLE ARASINDA SOHBET KILAVUZU



Kalp krizi ve inme gibi ciddi kalp olayları, kişileri fiziksel ve duygusal değişikliklerle karşı karşıya bırakabilir ve hem bu durumdan muzdarip olan kişiler için hem de sevdikleri için hayatı değiştirebilir.¹ Kalp krizinin ardından insanlar genellikle yorgunluk ve depresyon ile karşılaşır ve fiziksel aktivitelere katılmakta zorlanabilirler.² LDL kolesterolün düşürülmesi, kalp krizi ve inme riskini azaltmak için en önemli faktörlerden biridir.³

ARKADAŞLAR VE AİLE İLE SOHBETİ NASIL BAŞLATABİLİRSİNİZ?

Kadınlar, hem kendilerinin hem de sevdiklerinin sağlığını korumalı. Kalp sağlığı hakkında ne kadar bilgi sahibi olursanız, kalp krizi ve inme gibi durumları önlemek için o kadar çok yapabileceğiniz şey olur. Her kadının, sağlığını ön planda tutarak kendini güçlü hissetmesi ve diğer kadınları da bunu yapmaları konusunda teşvik edebilmesi için kalp sağlığınız hakkında arkadaşlarınız ve ailenizle sohbet edin.

- 1.Kardiyovasküler hastalıkla (KVH) ilgili kişisel deneyiminiz, yaptığınız araştırmalar veya doktorunuzla yaptığınız görüşmelerde öğrendikleriniz hakkında konuşabilirsiniz.
- 2.Yüksek tansiyon ve kolesterol dâhil olmak üzere, KVH ile ilgili risk faktörlerine dair aile hikayenizi öğrenebilirsiniz³
- 3.KVH''ın sağlık ve günlük faaliyetler üzerindeki etkisine dair bilginizi artırabilirsiniz.
 - Günlük faaliyetlerinde en fazla neye değer verdiklerini araştırabilirsiniz.
 - Bağımlı hale gelmeleri durumunda, yaşamları ve hedeflerinin nasıl olumsuz etkilenebileceğine değinebilirsiniz.
- 4.Ailenizin kalp sağlığı geçmişi hakkında sohbet edebilirsiniz.
 - Aile geçmişinizde kalp sağlığı sorunları var mı?
 - Kendi riskleri hakkında ailenizle konuştunuz mu?
- 5.Atabileceğiniz adımlar hakkında konuşun – doktora gitmek, sağlıklı beslenme, egzersiz ve de kolesterol ve yüksek tansiyon gibi risk faktörlerini yönetmek için diğer önlemler

Birlikte Güçlüyüz, kadınların – özellikle kemik sağlığı, kalp sağlığı ve kanser dâhil olmak üzere bugünün en çok baskı yapan sorunları arasında yer alan konulara olmak üzere – sağlık sorunlarına ışık tutacak bir eğitim kampanyasıdır. Daha iyi sağlık arayışında destek ve birlikte kadınların daha güçlü olmalarına yardımcı olmak için gerekli sağlık bilgilerinizi ve araçlarını sunmayı amaçlıyoruz.

1 Stroke Association. İnme sonrasında duygusal değişiklikler. Erişim adresi: <https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/Emotional%20changes%20after%20stroke.pdf>. 2021'de erişildi.

2 Million Hearts. Maliyetler ve sonuçlar. Erişim adresi: <https://millionhearts.hhs.gov/learn-prevent/cost-consequences.html>. 2021'de erişildi.

3 American Heart Association. Yüksek kolesterolün önlenmesi ve tedavisi. Erişim adresi: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/prevention-and-treatment-of-high-cholesterol-hyperlipidemia>. 2021'de erişildi.

AMGEN

© 2021

VAP-TUR-000051-08-2021