

## Kontaktni podatki

### ✚ Moji podatki

Ime in priimek \_\_\_\_\_

### ✚ V nujnem primeru

Ime in priimek \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

### ✚ Izbrani zdravnik

Ime in priimek \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Ustanova \_\_\_\_\_

## Informacije o vašem **zdravstvenem stanju**

✚ **Diagnoza** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ✚ Zdravila in odmerjanje

zdravilo	odmerek
----------	---------

_____	_____
-------	-------

_____	_____
-------	-------

_____	_____
-------	-------

_____	_____
-------	-------

✚ **Posebnosti** (npr. alergije ...) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

prepogni

# PRIPOROČILA SRČNIM BOLNIKOM ZA POLETNE DNI

Z mislijo na vašo srčno bolezen se vnaprej pripravite na vroče poletje, še zlasti pred odhodom na počitnice. Z nekaj dodatnimi ukrepi lahko poskrbite, da boste preprečili morebitno poslabšanje bolezni in raje uživali v lepotah poletja.



član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.o.o.,  
Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

SI1804819149 – informacija pripravljena: april 2018



član skupine Sandoz

www.lek.si

## PRED POLETNIM ODDIHAM

- ✦ Pravočasno si zagotovite zalogo zdravil čez poletje.
- ✦ Izberite primeren kraj za oddih, vnaprej se **pozanimajte o dostopnosti nujne medicinske pomoči v kraju dopustovanja**.
- ✦ Dodatno zdravstveno zavarovanje vam bo ob letovanju v tujini v pomoč pri morebitnem poslabšanju bolezni.
- ✦ S seboj na dopust vzemite **seznam vseh zdravil in njihovo odmerjanje, zadnji izvid kardiologa in zadnji posnetek EKG**.
- ✦ Zapišite si **kontaktne podatke izbranega zdravnika**.

## MED POLETNIM ODDIHAM

- ✦ Poskrbite za redno jemanje zdravil.
- ✦ Pri shranjevanju zdravil upoštevajte navodila o shranjevanju, ki so navedena na embalaži in v navodilu za uporabo.
- ✦ Na pot se odpravite v zgodnjih jutranjih ali poznih popoldanskih urah in poskrbite za postanke.
- ✦ Srčnega bolnika naj na dopustu spremlja zdrav sopotnik, ki mu lahko pomaga ob nepredvidljivih zapletih.
- ✦ Poleti pijte pogosteje. Bodite pozorni na izbiro pijače, najboljša je voda, izogibajte se alkoholu in sladkim pijačam.
- ✦ Izogibajte se obilnim in težkim obrokom, raje izberite sveže sadje in zelenjavo.
- ✦ Pri vseh aktivnostih upoštevajte dovoljeno stopnjo obremenitve, ki vam jo je svetoval vaš zdravnik.

- ✦ Priporočene telesne aktivnosti opravite v jutranjem hladu.
- ✦ Kopanje ali plavanje v primerno topli vodi je priporočeno, saj olajša vročinsko obremenitev.
- ✦ Zmerno sončenje je priporočeno v jutranjih in poznih popoldanskih urah.

**Počitnice so namenjene predvsem počitku in nabiranju novih moči.**

## PO POLETNEM ODDIHU

- ✦ Poskrbite za redne obiske pri svojem zdravniku in upoštevajte njegova navodila.
- ✦ Shranite lepe spomine za turobne zimske dni.

**Naj bo poletje prijatelj vašega srca.**



član skupine Sandoz

*Srčne bolezni so zelo različna bolezenska stanja. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila izbranega zdravnika ali internista.*