

**HEART HEALTH and  
CARDIAC REHABILITATION**

**ΥΓΕΙΑ ΚΑΡΔΙΑΣ  
και ΚΑΡΔΙΑΚΗ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

**Language: Greek**

**April 2000**

*State Health Publication No: (HPA) 000032*

**NSW HEALTH**



**Heart  
Foundation**

**Better Health Good Health Care**

## **ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΣ**

Οι παρακάτω πληροφορίες μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε πώς να μειώνετε τον κίνδυνο για μελλοντικά καρδιακά προβλήματα. Θα μάθετε επίσης χρήσιμες συμβουλές για να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης που σας ταιριάζει.

### **ΑΣΚΗΣΗ**

Τακτική σωματική δραστηριότητα που είναι διαμορφωμένη για να ταιριάζει με τις ικανότητές σας, τις ανάγκες, τα συμφέροντα και τους πόρους σας.

### **ΜΟΡΦΩΣΗ**

Εκμάθηση του καρδιακού σας προβλήματος, των αιτιών και των θεραπευτικών αγωγών του και του τρόπου που μπορείτε να το αντιμετωπίσετε.

### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ**

Συμβουλή πάνω στο γιατί και πώς να αλλάξετε τον τρόπο της ζωής σας για να μειώσετε τον κίνδυνο για περαιτέρω καρδιακά προβλήματα και να επιστρέψετε σε μια γεμάτη και παραγωγική ζωή.

### **ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

Εκμάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων που θα σας επιτρέψουν να κάνετε επιλογές σχετικά με την αλλαγή ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως το κάπνισμα, ή να αρχίσετε υγιεινές για την καρδιά συμπεριφορές όπως είναι να ακολουθείτε μια υγιεινή για την καρδιά διαίτα.

## **ΑΝΑΡΡΩΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Οι υπηρεσίες καρδιακής αποκατάστασης αποσκοπούν να βοηθούν τους αρρώστους με καρδιοπάθεια να αναρρώνουν πιο γρήγορα και να επιστρέφουν σε γεμάτες και παραγωγικές ζωές. Η καρδιακή αποκατάσταση περιλαμβάνει άσκηση, μόρφωση, συμβούλευση και στήριξη καθώς και εκμάθηση νέων τρόπων για να κάνετε μια πιο υγιεινή ζωή. Μαζί με ιατρικές και χειρουργικές θεραπευτικές αγωγές, η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε καλύτερα και να κάνετε μια πιο υγιεινή ζωή.

Μπορείτε να ευεργετηθείτε από καρδιακή αποκατάσταση αν:

- έχετε καρδιακή νόσο, όπως στηθάγχη ή καρδιακή ανεπάρκεια, ή αν είχατε πάθει καρδιακή προσβολή
- έχετε ένα χρόνιο καρδιακό πρόβλημα
- είχατε κάνει εγχείρηση μπάι-πας στεφανιαίας αρτηρίας ή εγχείρηση αντικατάστασης βαλβίδας
- έχετε ένα εμφυτευμένο απινιδωτή (defibrillator)
- είχατε κάνει διαδικασία διατεταμένου καθετήρα (αγγειοπλαστική), διαδικασία στήριξης Στεντ (stent), ή κάποια άλλη καρδιακή διαδικασία
- είχατε κάνει μεταμόσχευση καρδιάς

Μπορείτε επίσης να ευεργετηθείτε από καρδιακή αποκατάσταση αν διατρέχετε κίνδυνο καρδιοπάθειας.

**Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να κάνει διαφορά.** Είναι ένας ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος που θα σας βοηθήσει να:

- αισθανθείτε καλύτερα πιο γρήγορα, συναισθηματικά και σωματικά
- δυναμώσετε
- κατορθώσετε να μάθετε πώς να ελαττώσετε το στρες
- προσαρμοσθείτε στην ιατρική πάθησή σας
- αποκτήσετε αυτοπεποίθηση για να φροντίζετε για την υγεία σας και να επιστρέψετε στις προηγούμενές σας δραστηριότητες
- μειώσετε τους κινδύνους για περαιτέρω καρδιακά προβλήματα
- απολαύσετε περισσότερο τη ζωή.

Σχεδόν κάθε άτομο με καρδιακά προβλήματα μπορεί να ευεργετηθεί από κάποιου είδους καρδιακή αποκατάσταση. Κανένας δεν είναι ούτε πολύ μεγάλος, ούτε πολύ μικρός στην ηλικία. Οι γυναίκες μπορούν να ευεργετηθούν από καρδιακή αποκατάσταση ακριβώς όσο και οι άνδρες.

Όταν έχετε καρδιοπάθεια, το ότι πρέπει να διακόψετε τις παλιές συνήθειες και να μάθετε καινούριες, μπορεί να είναι δύσκολο. Αναρωτιόμενοι για τη μελλοντική σας υγεία μπορεί κι αυτό να είναι ανησυχητικό.

Η στήριξη της οικογένειας και των φίλων σας, καθώς επίσης και των χορηγών φροντίδας υγείας, μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στο πόσο ικανοποιητικά θα προσαρμοστείτε σ' αυτές τις αλλαγές. Κουβεντιάστε αυτό το βιβλιάριο με άλλους έτσι ώστε να μάθουν για την καρδιακή αποκατάσταση και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν.

## Η ΟΜΑΔΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Οι υπηρεσίες καρδιακής αποκατάστασης μπορούν να εμπλέκουν πολλά άτομα. Η ομάδα σας μπορεί να αποτελείται από ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω άτομα:

- Γιατρούς (τον οικογενειακό σας γιατρό, ένα επιμελητή καρδιολόγο, ίσως ένα χειρουργό)
- Νοσοκόμους
- Ειδικούς άσκησης
- Φυσιοθεραπευτές και Απασχολησιοθεραπευτές
- Διαιτολόγους
- Κοινωνικούς Λειτουργούς
- Ψυχολόγους
- Φαρμακοποιούς
- Την Οικογένειά σας.

Σε πολλά δημόσια νοσοκομεία εκπαιδευμένοι/ες διερμηνείς είναι διαθέσιμοι/ες. Αν δυσκολεύεστε να επικοινωνήσετε στην Αγγλική γλώσσα, ρωτήστε αν είναι δυνατόν να σας κλείσουν διερμηνέα για την επόμενη επίσκεψή σας. Μερικές φορές ο οικογενειακός σας γιατρός εργάζεται μόνος του, χειριζόμενος πολλούς ρόλους, ή μπορεί να σας παραπέμψει σε άλλους ειδικούς φροντίδας υγείας όπως χρειαστεί.

Το πιο σημαντικό μέλος της ομάδας της καρδιακής αποκατάστασής σας είστε **εσείς**. Κανένας άλλος δεν μπορεί να σας κάνει να εξασκείστε, ή να σταματήσετε το κάπνισμα, ή να τρώτε μια πιο υγιεινή διαίτα.

## ΠΩΣ Θ' ΑΡΧΙΣΩ;

Η καρδιακή αποκατάσταση συχνά αρχίζει στο νοσοκομείο μετά από μια καρδιακή προσβολή, καρδιακή χειρουργική επέμβαση, ή άλλη καρδιακή θεραπευτική αγωγή. Μπορεί να συνεχιστεί στα εξωτερικά ιατρεία του νοσοκομείου μετά που θα βγείτε. Μιας και μάθετε τις συνήθειες υγιεινού για την καρδιά τρόπου ζωής, μην τις εγκαταλείψετε για όλη τη ζωή.

- **Στο νοσοκομείο.** Στο νοσοκομείο μπορείτε να πείτε στο γιατρό σας ή τον/τη νοσοκόμο ότι ενδιαφέρεστε για την καρδιακή αποκατάσταση και ρωτήστε πού μπορείτε να εγγραφείτε σε ένα πρόγραμμα.
- **Μετά το νοσοκομείο.** Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να βρίσκεται στο νοσοκομείο, σε ένα ιατρικό ή επαγγελματικό κέντρο, ή σε μια κοινοτική εγκατάσταση, όπως ένα κοινοτικό κέντρο υγείας ή κέντρο σωματικής ευεξίας. Μπορείτε ακόμη να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης που κάνετε στο σπίτι. Το είδος προγραμμάτων που είναι διαθέσιμα θα είναι διαφορετικό από το ένα μέρος στο άλλο. Θα ενημερωθείτε σχετικά με την ποσότητα σωματικής δραστηριότητας που πρέπει να κάνετε. Θα σας δοθούν επίσης μαθήματα και η ενθάρρυνση να ελέγχετε οποιουσδήποτε συντελεστές κινδύνου που πιθανόν να διατρέχετε για καρδιοπάθεια. Για παράδειγμα, θα σας δοθούν πληροφορίες πάνω στο πώς να τρώτε και πώς να μαγειρεύετε τις τροφές που είναι οφέλιμες για την καρδιά σας, και πώς να ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ, φυσικά αν καπνίζετε, το κάπνισμα. Μπορείτε να καλέσετε την άμεση τηλεφωνική γραμμή του Καρδιακού Ιδρύματος (Heart Foundation Heartline), στο 1300 36 27 87 για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες. Αν χρειάζεστε βοήθεια για να κάνετε τηλεφωνήματα στην Αγγλική γλώσσα, τηλεφωνήστε στην Μεταφραστική και Ερμηνευτική Υπηρεσία στο 131450.
- **Για όλη τη ζωή.** Αφού μάθετε τις δεξιότητες υγιεινού για την καρδιά τρόπου ζωής, πρέπει να προσπαθήσετε να εξακολουθήσετε να τις χρησιμοποιείτε για όλη σας τη ζωή.

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Η ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;

Η καρδιακή αποκατάσταση έχει δύο κύρια μέρη:

1. **Σωματική δραστηριότητα** που θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς να είστε δραστήριοι με ασφαλή τρόπο, να δυναμώνετε τους μύες σας και να βελτιώνετε την σθεναρότητά σας. Το πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας θα είναι βασισμένο πάνω στην ατομική σας ικανότητα, στις ατομικές σας ανάγκες και τα ατομικά σας συμφέροντα.
2. **Μόρφωση και συμβούλευση** που θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να προσαρμοστείτε στην ιατρική πάθηση της καρδιάς σας και να βρείτε τους τρόπους για να μειώσετε το κίνδυνο για μελλοντικά καρδιακά προβλήματα. Το πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης θα σας βοηθήσει να επανακτήσετε την αυτοπεποίθησή σας και να αντιμετωπίζετε τις αντιδράσεις και τους φόβους σας, καθώς επίσης και να θέσετε στόχους για μελλοντικές δραστηριότητες.

Η καρδιακή αποκατάσταση συχνά διεξάγεται κατά ομάδες. Αυτό μπορεί να είναι μια αξιόλογη στήριξη για σας. Ωστόσο, το σχέδιο κάθε αρρώστου είναι βασισμένο πάνω στους δικούς του/της συγκεκριμένους συντελεστές κινδύνου και τις ειδικές ανάγκες του ατόμου. Αυτά θα επηρεάσουν επίσης το μήκος του προγράμματός σας.

*Άσχετα πόσο δύσκολο φαίνεται, η σκληρή δουλειά που θα καταβάλετε στην καρδιακή αποκατάσταση θα έχει ευεργετήματα για όλη τη ζωή*

## **ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;**

Η καρδιακή αποκατάσταση είναι ασφαλής. Έρευνες που έχουν γίνει έδειξαν ότι τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκλήθηκαν από εξάσκηση καρδιακής αποκατάστασης είναι σπάνια. Η ομάδα της καρδιακής αποκατάστασής σας θα συστήσει τα είδη δραστηριοτήτων που είναι κατάλληλα για σας.

Ελέγχοντας πώς αντιδρά η καρδιά σας και προσαρμόζεται στη σωματική δραστηριότητα αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της καρδιακής αποκατάστασης. Μπορείτε να μάθετε πώς να υπολογίζετε πόσο σκληρά εξασκείστε ή πώς να σφυγμομετράτε μόνοι σας τους παλμούς σας.

## **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΑΠ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;**

Οι στόχοι καρδιακής αποκατάστασης είναι διαφορετικοί για κάθε άρρωστο. Για να σας βοηθήσει να θέσετε τους προσωπικούς σας στόχους, η ομάδα της καρδιακής αποκατάστασής σας θα εξετάσει τη γενική σας υγεία, τα προσωπικά σας καρδιακά προβλήματα, τους κινδύνους σας για μελλοντικά καρδιακά προβλήματα, τις υποδείξεις των γιατρών σας, και, βέβαια, τις δικές σας προτιμήσεις.

Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να ελαττώσει τα συμπτώματα και τις πιθανότητες να έχετε περισσότερα καρδιακά προβλήματα. Έχει πολλά άλλα ευεργετήματα:

- Η εξάσκηση τονώνει τους μύες σας και βελτιώνει τα επίπεδα της ενεργητικότητας και της διάθεσής σας. Βοηθάει τόσο την καρδιά σας όσο και το σώμα σας να είναι πιο δυνατά και να λειτουργούν καλύτερα.
- Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί επίσης να σας δώσει τη δυνατότητα να επιστρέψετε στη δουλειά και σε άλλες δραστηριότητες πιο γρήγορα.
- Μια υγιεινή διαίτα μπορεί να χαμηλώσει τη χοληστερίνη του αίματος, να ελέγχει το βάρος του σώματος και να βοηθάει στην πρόληψη ή τον έλεγχο υψηλής πίεσης αίματος και άλλων προβλημάτων όπως το διαβήτη. Επιπλέον, θα αισθάνεστε καλύτερα και θα έχετε περισσότερη ενεργητικότητα.
- Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να σας βοηθήσει να κόψετε το κάπνισμα. Με το να σταματήσετε το κάπνισμα σημαίνει ότι διατρέχετε μικρότερο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα, εμφύσημα και βρογχίτη, καθώς επίσης και μικρότερο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, εγκεφαλική συμφόρηση και άλλα προβλήματα καρδιάς και αιμοφόρων αγγείων. Σημαίνει περισσότερη ενεργητικότητα και σημαίνει καλύτερη υγεία για τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

- Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να σας βοηθήσει ψυχολογικά και συναισθηματικά. Μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθησή σας και να σας βοηθήσει να προγραμματίσετε και να αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε αβεβαιότητα και οποιουδήποτε φόβους σχετικά με το μέλλον.

### **ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Η αεροβική άσκηση επιταχύνει το ρυθμό των παλμών σας και σας κάνει να ιδρώνετε. Συντείνει στη βελτίωση της ροής οξυγονούχου αίματος σ' ολόκληρο το σώμα. Υπάρχουν διάφορα είδη αεροβικής άσκησης, περιλαμβανόμενων του βαδίσματος και της κολύμβησης.

Η δυναμική εξάσκηση, όπως την άρση βαρέων, βελτιώνει τη δύναμη των μυών σας και τη σθεναρότητά σας.

***Σε πολλές περιπτώσεις η ομάδα θα υποδείξει και τους δυο τύπους άσκησης.***

***Άλλες χρήσιμες ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν χορό, τσί-τσι ή άλλες δραστηριότητες που θα σας άρεσε να κάνετε.***

Συνηθίστε τον υγιεινό για την καρδιά τρόπο ζωής που μαθαίνετε στην καρδιακή αποκατάσταση. Η ζωή σας εξαρτάται απ' αυτό.

## **ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΝΟΣΟ**

Οι ελεγχόμενοι συντελεστές κινδύνου για στεφανιαία καρδιακή νόσο καταχωρούνται παρακάτω. Υπάρχουν ορισμένοι συντελεστές κινδύνου που δεν μπορείτε να αλλάξετε, όπως την προχωρημένη ηλικία ή τη συχνότητα καρδιοπάθειας στο οικογενειακό ιστορικό. Μπορείτε να αλλάξετε ή να ελέγξετε αυτούς τους συντελεστές που καταχωρούνται παρακάτω. Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να σας βοηθήσει να το πραγματοποιήσετε.

## **ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΝΟΣΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ**

- Κάπνισμα
- Υψηλή πίεση αίματος
- Υψηλή χοληστερίνη αίματος
- Αδρανής τρόπος ζωής
- Υπέρβαρο
- Διαβήτης

## **ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΩ ΣΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΒΑΘΜΟ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ;**

Έρευνες που έγιναν έχουν δείξει ότι το να ελέγχετε τους συντελεστές κινδύνου για καρδιοπάθεια μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε μια πιο υγιεινή ζωή. Επομένως βεβαιωθείτε ότι το σχέδιο της καρδιακής αποκατάστασής σας λειτουργεί προς όφελός σας. Για να αποκτήσετε περισσότερο έλεγχο πάνω στην καρδιακή αποκατάστασή σας, να θυμάστε τους στόχους σας.

- **Σχεδιάστε το πρόγραμμά σας.** Συνεργαστείτε με την ομάδα της καρδιακής αποκατάστασής σας ή με το γιατρό σας ή με τον/την κοινοτικό/ή νοσοκόμο για να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας.
- **Επικοινωνήστε.** Κάνετε ερωτήσεις. Αν δεν καταλαβαίνετε τις απαντήσεις, εξακολουθήστε να ρωτάτε μέχρι να τις καταλάβετε. Αναφέρετε τις αλλαγές στα αισθήματά σας ή τα συμπτώματα.
- **Αναλάβετε την ευθύνη της ανάρρωσής σας.** Κανένας άλλος δεν μπορεί να το κάνει για σας. Ο καινούριος τρόπος ζωής είναι υγιεινός για την καρδιά σας, επομένως μην τον εγκαταλείψετε - για όλη σας τη ζωή.

Μπορεί να θελήσετε να έχετε ένα προσωπικό σημειωματάριο ή ημερολόγιο ειδικά για την αποκατάστασή σας. Κρατήστε σημαντικές πληροφορίες, όπως τις ώρες των ραντεβού, τους τηλεφωνικούς αριθμούς, κλπ., όπου μπορείτε να τα βρείτε.

*Αν νιώθετε ότι μπορεί να έχετε συναίσθημα μελαγχολίας ή κατάθλιψης, πείτε το στο γιατρό σας. Μερικές φορές τα άτομα που περνούν μεγάλες αλλαγές στη ζωή τους αισθάνονται κατάθλιψη.*

*Μερικά άτομα με καρδιακά προβλήματα καταβάλλονται από συναίσθημα λύπης ή κατάθλιψης όταν μάθουν για την αρρώστειά τους ή μετά από καρδιακή χειρουργική επέμβαση.*

*Η καρδιακή αποκατάσταση μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε καλύτερα, αλλά αν έχετε μια σοβαρή κατάθλιψη, είναι δύσκολο να κάνετε αυτά που θα σας βοηθήσουν να καλύτερεύσετε, όπως για παράδειγμα να πηγαίνετε στην καρδιακή αποκατάσταση ή να επιστρέψετε στις συνηθισμένες σας δραστηριότητες.*

*Η κατάθλιψη μπορεί να θεραπευτεί: ρωτήστε το γιατρό σας*

Για να είστε ένα δυναμικό μέλος της ομάδας της καρδιακής αποκατάστασής σας:

- Μάθετε ό,τι αφορά την καρδιοπάθειά σας.
- Μάθετε τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε την καρδιά σας.
- Ακολουθήστε το σχέδιο θεραπευτικής αγωγής.
- Αισθανθείτε ελεύθερα να κάνετε ερωτήσεις.
- Αναφέρετε τα συμπτώματα ή τα προβλήματα.

*Ένα δίκτυο στήριξης μπορεί να σας βοηθήσει. Το δίκτυο στήριξης μπορεί να είναι οικογένεια, φίλοι, ή μια ομάδα άλλων ατόμων με καρδιακά προβλήματα*

Τα μέλη της οικογένειας και τα φιλικά πρόσωπα μπορούν να κάνουν διαφορά. Μπορεί να θέλουν να μάθουν περισσότερα σχετικά με τα καρδιακά προβλήματα έτσι ώστε η βοήθειά τους να είναι ακόμη πιο πολύτιμη. Για παράδειγμα, τα μέλη της οικογένειας μπορεί να πρέπει να μάθουν να σας αφήνουν να κάνετε τα πράγματα μοναχός/ή σας, ή μπορεί να θέλουν να μάθουν πώς να προετοιμάζουν υγιεινά για την καρδιά γεύματα. Η οικογένειά σας και τα φιλικά σας πρόσωπα μπορούν να σας δώσουν συναισθηματική στήριξη καθώς προσαρμόζεστε σε ένα νέο, πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Μπορεί επίσης να θέλετε τη στήριξη άλλων ατόμων που έχουν καρδιοπάθεια. Ρωτήστε την ομάδα της καρδιακής αποκατάστασής σας αν γνωρίζουν μια ομάδα στήριξης με την οποία μπορείτε να συνδεθείτε εσείς και η οικογένειά σας ή ο φροντιστής σας, ή ελάτε σ' επαφή με ένα από τους οργανισμούς που καταχωρούνται εδώ.

**ΑΠΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ;**

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την καρδιοπάθεια και τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας δια μέσου της καρδιακής αποκατάστασης, τηλεφωνήστε στα παρακάτω άτομα.

Αν χρειάζεστε βοήθεια για να κάνετε τηλεφωνήματα στην Αγγλική γλώσσα, τηλεφωνήστε στην Μεταφραστική και Ερμηνευτική Υπηρεσία, στο 131450.

**Άμεση γραμμή του Καρδιολογικού Ιδρύματος  
(Heart Foundation Heartline)**

Τηλ.: 1300 36 27 87

**Heart Foundation**

407 Elizabeth Street, Level 4

SURRY HILLS NSW 2010

Τηλ.: 02 9219 2444

Fax: 02 9219 2424

**Τοπικό σας Νοσοκομείο**

Όνομα:.....

Τηλ.: .....

Fax: .....

**Οικογενειακός σας Γιατρός**

Όνομα:.....

Τηλ.: .....

Fax: .....

**Συντονιστής της Καρδιακής Αποκατάστασής σας**

Όνομα:.....

Τηλ.:.....

Fax: .....

**ΟΜΑΔΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΡΡΩΣΤΩΝ**  
**ΕΛΛΗΝΙΚΗ: Ελληνική Ομάδα Βαδίσματος**  
**Περιοχή Fairfield, Sydney**  
Σημείο επαφής: Fairfield Health Service 9728 7233

\*\*\*\*\*

**Καρδιακή Στήριξη Αυστραλίας**  
**(Heart Support Australia)**  
(Παραρτήματα σε όλες τις Πολιτείες, περιλαμβανομένων και των επαρχιακών περιοχών, υπο-ομάδων παιδιών και εφήβων)  
Τηλ.: 02 6285 2357  
Fax: 02 6281 1120

**Ο Σύλλογος Ανοικτής Καρδιάς**  
**(The Open Heart Association)**  
(Παραρτήματα στο Βόρειο Sydney, Δυτικό Sydney και Newcastle/Nelson Bay)  
Τηλ.: 02 9817 5425

**Ομάδα Καρδιακής Στήριξης του Hawkesbury**  
**(Hawkesbury Cardiac Support Group)**  
Τηλ.: 02 4578 3355

**Ομάδα Καρδιακής Στήριξης του Nepean/Blue Mountains**  
**(Nepean/Blue Mountains Cardiac Support Group)**  
Τηλ.: 02 4736 5018

**Ομάδα Καρδιακής Στήριξης Δυτικών Προαστείων (περιοχή Pennant Hills)**  
**(Western Districts Cardiac Support Group)**  
Τηλ.: 02 9871 4025

**Ομάδα Στήριξης ICD**  
**(ICD Support Group)** (για άτομα με εμφυτευμένο απινιδωτή)  
Westmead Hospital  
Συντονίστρια: Jill Squire, Clinical Nurse Consultant  
Τηλ.: 02 9845 5555 καλέστε 01124

Για πληροφορίες ομάδων στήριξης σε άλλες Πολιτείες, καλέστε το Heart Foundation στην αντίστοιχη Πολιτεία.

**Παράπονα Φροντίδας Υγείας  
(Health Care Complaints)**

Patient Support Office  
Level 4, 28 - 36 Foveaux Street  
SURRY HILLS NSW 2010  
Locked Mail Bag 18  
STRAWBERRY HILLS NSW 2012

Οι πληροφορίες αυτές είναι βασισμένες στα **Πρότυπα Πολιτικής της NNO για Καρδιακή Αποκατάσταση (NSW Policy Standards for Cardiac Rehabilitation)**.

Αυτά τα Πρότυπα έχουν εκπονηθεί από μια επιτροπή ειδικών υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας της NNO.

Τα μέλη της Επιτροπής αντιπροσώπευαν ένα συνδυασμένο σύνολο επαγγελματικής και καταναλωτικής πραγματογνωμοσύνης στον τομέα καρδιαγγειακής υγείας.

Τα Πρότυπα Πολιτικής είναι διαθέσιμα στο δικτυακό χώρο του Υπουργείου Υγείας της NNO: NSW Health Department Website at:  
<http://www.health.nsw.gov.au/public-health/>

Οι αριθμοί τηλεφώνων είναι σωστοί την ημερομηνία έκδοσης αλλά δεν ανανεώνονται συνεχώς. Ίσως χρειαστεί να κοιτάξετε τους αριθμούς σ τον τηλεφωνικό κατάλογο.