

Կաթվածը կանխելու և վաղորոք ճանաչելու իմ ծրագիրը

Անունը՝ _____

Ամսաթիվը՝ _____

Կանաչ գոտի՝ վերահսկվում է

Իմ վիճակը վերահսկվում է և ես՝

- ✓ հսկողության տակ եմ պահում իմ արյան շաքարի մակարդակը
- ✓ չեմ ծխում
- ✓ գլխացավ կամ տեսողության հետ կապված խնդիրներ չունեմ
- ✓ խոսելու կամ կուլ տալու հետ կապված դժվարություն չունեմ
- ✓ թուլություն կամ ընդարմացում չեմ զգում թներում կամ ոտքերում
- ✓ ունեմ իմ բոլոր դեղերը



Կանաչը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ շարունակեմ ընդունել իմ դեղերը՝ բժշկի ցուցումների համաձայն
- ✓ ներկայանամ ժամադրություններին իմ բժշկի և այլ անձանց մոտ
- ✓ հետևեմ սննդակարգի, մարզանքի և բուժման մասին ցուցումներին
- ✓ կանոնավոր կերպով ստուգեմ իմ արյան շաքարի մակարդակը

Դեղին գոտի՝ Զգուշացում

- ✓ Ես երբեմն գլխապտույտ կամ գլխացավ եմ ունենում:
- ✓ Երբեմն կարճատև կամ ժամանակավորապես իմ թևը կամ ոտքը թուլանում կամ ընդարմանում եմ:
- ✓ Իմ արյան ճնշումը 140/90-ից բարձր է:
- ✓ *Ես մոռացել էմ ընդունել իմ դեղերը:*
- ✓ Ինձ ընդամենը 3 օրվա դեղ է մնացել:



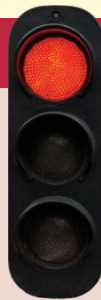
Դեղինը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ զանգահարեմ իմ բժշկին և նկարագրեմ իմ ախտանշանները:
- ✓ բժիշկ՝ _____
- ✓ հեռախոսի համարը՝ _____
- ✓ իմ բժշկի հետ քննարկեմ դեղերիս մեջ փոփոխություն կատարելու հարցը
- ✓ դեղերի համալրում խնդրեմ, եթե դեղերս վերջանում են

Կարմիր՝ բուժօգնություն

Հնարավոր է, որ ինձ մոտ առկա լինեն՝

- ✓ խոսելու հետ կապված դժվարություններ
- ✓ քայլելու հետ կապված դժվարություններ կամ քայլքի փոփոխություն
- ✓ ծանրության զգացում կամ ընդարմացում թնում և/կամ ոտքում
- ✓ դեմքի մի կողմի թուլացում կամ ծուռ ժպիտ
- ✓ տեսողության հետ կապված դժվարություններ
- ✓ 160/90-ից բարձր արյան ճնշում



Կարմիրը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ **արագ գործեմ ... կաթվածի հետ չեն կատակում**
- ✓ **զանգահարեմ 9-1-1 և ասեմ. «Ինձ հարկավոր է անհապաղ ստուգվել: Ես կասկածում եմ, որ կաթված եմ ստացել»:**
- ✓ չփորձեմ ինքս վարել ավտոմեքենան դեպի հիվանդանոց: Բուժաշխատողները կստուգեն և կպարզեն, թե արդյոք ես կաթված եմ ստացել
- ✓ ինձ հետ հիվանդանոց բերեմ իմ բոլոր դեղերը և պատրաստուկները

National Stroke Association. Preventing a Stroke. Available at: <http://www.stroke.org/understand-stroke/preventing-stroke>. Accessed on: July 3, 2018.

Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Stroke: Healthy Living. Available at: https://www.cdc.gov/stroke/healthy_living.htm. Accessed on: July 3, 2018.

National Institutes of Health (NIH) National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). About the Campaign. Available at: <https://stroke.nih.gov/about/index.htm>. Accessed on: July 3, 2018.

NIH NINDS. Know the Signs. Act in Time. A Facilitator's Guide for the Know Stroke Community Education Kit and Video. Available at: https://stroke.nih.gov/documents/NINDS_KS_FacilitatorsGuide_06FNL_alt.pdf. Access on: July 3, 2018

This material was prepared by Health Services Advisory Group, Inc., the Quality Improvement Organization for Arizona, California, Florida, Ohio, and the U.S. Virgin Islands, under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services. The contents presented do not necessarily reflect CMS policy. Publication No. QN-11SOW-C.3-12102018-06