



PER IL PAZIENTE AFFETTO DA SCOMPENSO CARDIACO

Lista di consigli da seguire per una buona autogestione dello Scompenso Cardiaco

Se soffri di scompenso cardiaco (o ne soffre una persona a cui tieni), stai facendo tutto ciò che è in tuo potere per gestire al meglio la malattia? Controlla questa lista di cose da fare e rispondi:

- ***Sono sotto regolare controllo medico?***
E' importante che il tuo medico controlli periodicamente le condizioni del tuo cuore, i farmaci che prendi e lo stile di vita che segui. Rispetta tutti gli appuntamenti e chiedigli tutti i chiarimenti di cui hai bisogno.
- ***Prendo i farmaci così come mi sono stati prescritti?***
Le medicine per lo scompenso cardiaco possono funzionare bene soltanto se assunte correttamente – il giusto numero, agli orari prescritti e nel modo giusto.
- ***Sto limitando la mia assunzione giornaliera di sodio (sale)?***
Il sodio (sale) fa trattenere acqua che sovraccarica il cuore. Il tuo medico o il tuo dietologo possono mostrarti come ridurre l'introduzione di sodio con i cibi.
- ***Sto evitando di mangiare cibi ricchi di colesterolo e grassi saturi?***
Il colesterolo e i grassi saturi contribuiscono all'aterosclerosi e alla malattia delle coronarie, che è la principale causa di scompenso cardiaco.

Segui le raccomandazioni del tuo medico per una alimentazione "amica del cuore" e



leggi le caratteristiche nutrizionali sulle etichette dei cibi che acquisti?

Sono un non fumatore?

Il tabacco danneggia le arterie e il cuore. Se sei un fumatore, chiedi al tuo

**PREVENZIONE DELLO SCOMPENSO CARDIACO E DELLE SUE RECIDIVE**

medico come poter seguire un corso per smettere di fumare.

➤ **Bevo troppi alcolici ?**

Le bevande alcoliche possono indebolire il cuore e possono interferire negativamente con i tuoi farmaci. Chiedi aiuto al tuo medico, se ridurre l'introduzione di alcolici è un problema che da solo non sai risolvere.

➤ **Sto limitando la quantità di liquidi che introduco ?**

Un eccesso di liquidi sovraccarica il cuore e può favorire la comparsa di affanno e gonfiore alle gambe. Se ti hanno già istruito a limitare i liquidi con l'alimentazione, assicurati di tenere nota di ogni cosa che bevi (acqua, bevande, cibi)

➤ **Mi peso ogni giorno ?**

Un improvviso aumento di peso può essere un segno di aumentata ritenzione di liquidi. Prendi nota se rilevi un aumento di 1 Kg in un giorno o 2,5 Kg in una settimana. Fai attenzione a pesarti ogni giorno alla stessa ora.

➤ **Informo il mio medico (o infermiere) se i miei sintomi ricompaiono o peggiorano ?**

Chiama il tuo medico se ti accorgi che le gambe, le caviglie, i piedi o l'addome si stanno ingrossando; se compaiono (o aumentano) difficoltà di

respiro, palpitazioni, stanchezza, facile affaticamento, stordimento o senso di mancamento.

➤ **Faccio attività fisica nella giusta misura e nel giusto modo ?**

Per la maggior parte dei pazienti un esercizio fisico regolare aiuta il cuore a pompare in maniera più efficiente, ma è molto importante seguire un programma di esercizi che sia adatto al tuo stato. Non iniziare un programma di attività fisica senza consultare il tuo medico.

➤ **Dormo abbastanza e dedico tempo per il riposo durante la giornata ?**

Periodi di riposo sono raccomandati per dare modo al cuore di lavorare con minore sforzo.

➤ **Com'è il mio livello di stress ?**

Stress e ansia affaticano il cuore. E' necessario creare condizioni di rilassamento ed evitare situazioni stressanti nella vita quotidiana.

➤ **Le mie vaccinazioni sono aggiornate ?**

Influenza e polmoniti sono particolarmente pericolose per le persone che soffrono di scompenso cardiaco. Assicurati di essere vaccinato ed evita persone affette da malattie contagiose.



PREVENZIONE DELLO SCOMPENSO CARDIACO E DELLE SUE RECIDIVE

Modificare stili di vita dannosi e seguire i consigli del tuo medico o di chi si prende cura di te può prevenire il peggioramento del tuo stato di salute.

Ma una gestione efficace della tua malattia non si verifica per caso e richiede la collaborazione del paziente con il medico e le persone che lo assistono. I familiari e anche gli amici o le persone che prestano assistenza possono fornire sostegno e incoraggiamento.