



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Una fermata ...  
prenotata!!!



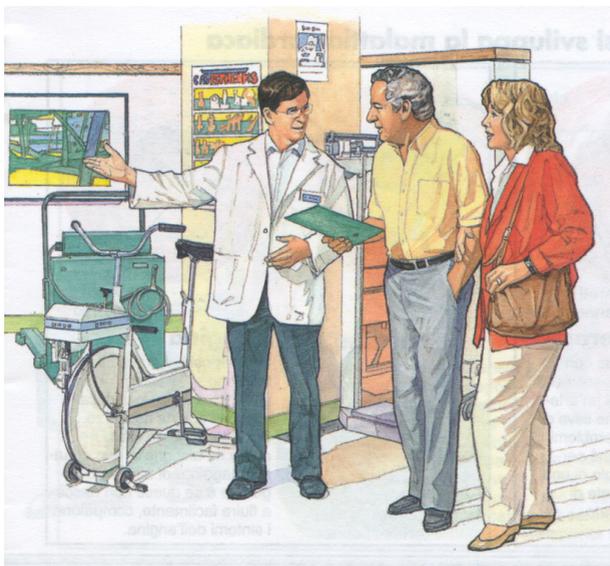
A cura di:

Daniela Benatti, Lucia Boccelli e Annamaria Lodesani

Grafica a cura di: M. Guberti e L. Scalabrini

Bibliografia: GISSI - HF - ANMCO - Istituto Farmacologiche  
M.Negri - Manuale - Diario del Paziente con Scompenso Cardiaco  
Cronico e Manuale Operativo Infermieristico Ragionato

Noi ti possiamo aiutare ...  
a prenderti cura  
del tuo Cuore,



dal momento che hai scoperto, insieme al tuo medico di fiducia, di avere un problema, hai una **"fermata" prenotata**, cioè, entri fra parti di un sistema che ti garantisce di poter essere seguito periodicamente, per poter continuare la tua vita di sempre, apportando solo qualche piccolo cambiamento.

## Che cos'è lo scompenso cardiaco (detto anche Insufficienza Cardiaca)?



Avere un oscompensosignificasemplicementecheil cuore non pompapiùilsanguecomedovrebbe. Puòcosìdiventarefaticosocompiereattivitàchein passato non ti stancavano.

Laridottacontrazione delcuoreel'incapacitàdi pomparesanguesufficienteincircolo,fasicheilliquido inecessosiaccumuliindiversepartidell'organismo.

Tuttelepartideltuocorpo hannobisognocheil sanguecircoliattraversodiesse, portando  
 l'ossigenoelesostanzenutritivenecessarieal loro funzionamento.

Seinostriorganiricevonomenoossigenoemenonutrimenti diquantosialoronecessario, muscolipossono indebolirsi,causandosensodidebolezzaedaffaticabilità; irenipossonoriceveremenosangueequindifiltraremeno urina,neipolmonipuòaccumularsidesangueprovocando fiato corto.

## Quali sono le cause dello scompenso cardiaco?



Disilitoloscompensocardiacoèilrisultatodiquale  
altroproblemaprecedentecheharesodeboleilcuore,  
comel'infarto,l'ipertensione,ildiabete,l'eccessodi  
alcoolefumo,lemaalattiedellevalvolecardiache.

### SINTOMI

Puoi averne alcuni....o anche uno solo:

-  potresti sentirti più stanco del solito,
-  potresti sentirti col fiato corto quando fai uno sforzo,
-  a volte puoi svegliarti col respiro corto, o avere il respiro corto e tosse quando stai in posizione sdraiata,
-  puoi sentire più spesso del solito la necessità di urinare nelle ore notturne,
-  i piedi e le caviglie possono gonfiarsi,
-  a volte il tuo cuore sembra battere più velocemente o irregolarmente.

## Parola d'ordine: COLLABORARE!



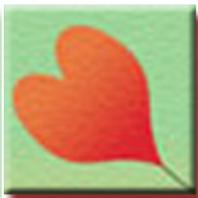
Il tuo medico di famiglia è stato adeguatamente preparato ad ascoltare le tue problematiche e può consigliarti su che cosa fare.

Lo scopo non è guarirci completamente, ma tu e il tuo medico, potete collaborare per rendere la vita più confortevole, alleviando i sintomi, riducendo il numero di ricoveri in ospedale e il rischio di aggravamento.

Coinvolgi maggiormente  
i tuoi familiari o le persone a te vicino,  
affinché possano aiutarti  
nei momenti critici.



## Cosa possono fare i FARMACI?



Le medicine che il tuo medico ti ha prescritto aiutano a:

- eliminare i liquidi in eccesso,
- migliorare la circolazione sanguigna,
- migliorare la capacità di pompa del cuore,
- eliminare o ridurre i disturbi del ritmo cardiaco (affaticabilità, mancanza di respiro, ecc.),
- allungare la vita.

Questo è possibile solo se li prendi correttamente e regolarmente.

**I FARMACI VANNO ASSUNTI SEMPRE!**

**ANCHE SE TI SENTI BENE NON**

**SOSPENDERLI: CHIEDI CONSIGLIO AL**

**MEDICO!**

**Sai cosa potresti fare per non dimenticare nessun farmaco?**



## UN'ABITUDINE REGOLARE:

Ogni settimana organizza in una scatoletta le pillole necessarie, suddividendole giorno per giorno.



Usa ogni giorno soltanto la relativa sezione e prendi tutte le pillole in essa contenute.

Prendi i farmaci ogni giorno alla stessa ora e possibilmente nel momento in cui compisci sempre una stessa attività, per esempio quando ti lavi i denti o ti siedi a tavola.

Chiedi al medico o al farmacista quali farmaci possono essere presi con i pasti.

## UN AIUTO PER RICORDARE:

Non restare mai senza farmaci.



Porta con te i farmaci e le ricette di riserva, quando vai in viaggio.

Tieni con te un elenco di tutti i farmaci che prendi per mostrarlo: a qualsiasi medico ti abbia in cura, al farmacista ogni volta che compri un nuovo farmaco con o senza ricetta.

## Un promemoria... per la tua salute



Prendi l'abitudine di controllare la tua salute rispondendo a queste domande:

-  Il tuo peso è aumentato di 2 kg o più in pochi giorni?
-  Ti capita di urinare meno del solito?
-  Hai gonfiore ai piedi o alle caviglie che perdurano per più di 12 ore?
-  La pressione del sangue massima e minima è aumentata o diminuita rispetto ai valori soliti?
-  Durante la normale attività fisica ti manca il fiato e/o ti senti più stanco del solito?

Questi segni non sono necessariamente segni di aggravamento, ma se hai risposto sì anche una sola volta, avverti il tuo Medico: potresti aver bisogno di una modifica della terapia.

RICORDATI:

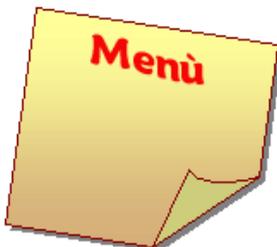


I controlli periodici



Prendi i farmaci regolarmente

Controlla la pressione e la diuresi



Fai i pasti un po' più leggeri e più gustosi!

Riferisci al medico  
i segnali di aggravamento



aumento della pressione arteriosa

aumento del gonfiore agli arti



aumento della difficoltà respiratorie

aumento del peso corporeo



Che cosa puoi fare?



## PROGRAMMA LE TUE ATTIVITA'!

Ricordati di non fermarti completamente.

Scegli le giornate in cui ti senti meglio, per compiere attività leggere, come una passeggiata (nelle ore miti della giornata), la visita ad un amico o piccole commissioni.

Le attività fisiche sono consentite e utili. Importante è non eccedere: quando inizi a sentirti affaticato o ti sembra che ti manchi il respiro, fermati a riposare!

Che cosa puoi fare?



## IMPARA A RIPOSARTI TRA UN IMPEGNO E L'ALTRO.

Poiché il tuo cuore non ha più l'energia di prima, sarà necessario prendere la vita con più calma. Riposare significa fare attenzione a non stancarsi e a non compiere grossi sforzi.

Impara ad interrompere le attività, con un sonnello (dormire può essere più comodo... se usi alcuni cuscini sotto la testa),



leggi o  
semplicemente  
prendi un pc  
di aria fresca



## Che cosa puoi fare?



Un'altra cosa che dovresti fare è:

SEDERTI A TAVOLA A "CUOR LEGGERO".

Abbiamo preparato per te dei suggerimenti che potresti adottare e che trovi nell'allegato.



E IL LAVORO?

Se il tuo lavoro non prevede sforzi pesanti, non dovresti avere problemi, altrimenti devi parlarne con il medico.



## Che cosa puoi fare?



**NON E' NECESSARIO RINUNCIARE ALL'ATTIVITA' SESSUALE!**

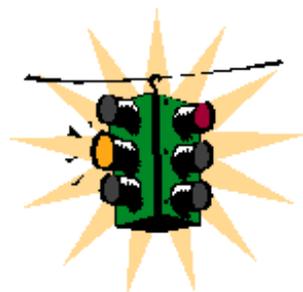
Se sei ansioso o hai dubbi, parlane con il partner e con il medico.



### **ABOLISCI IL FUMO**

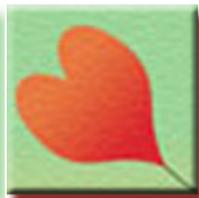
Questa è la cosa più utile che puoi fare per la tua salute! La nicotina genera un restringimento dei vasi sanguigni e un conseguente superlavoro per il cuore. Se non riesci a smettere di fumare da solo, chiedi al tuo medico di suggerirti come fare.

Non dimenticare che hai una persona preziosa che può chiarirti i tuoi dubbi:



**il tuo Medico di Famiglia!**

Che cosa puoi fare?



**IL TUO MEDICO DI FAMIGLIA!**

La comunicazione è importantissima e ogni dubbio deve essere chiarito.

**Se non è chiaro** lo scopodiu medicinale, chiedilo in modo diretto.

**Se hai dei dubbi** parlane subito o al momento.

**Se vuoi**, puoi preparare a casa una lista di domande da fare poi in occasione della visita.

**Se non sei d'accordo** su qualche punto dillo senza timore.

## Che cosa puoi fare?



**Se hai difficoltà** a seguire le indicazioni fornite dal medico (per il farmacista o altro) fallo presente: si troverà una soluzione per te migliore.

Se devi assumere altri farmaci verifica con il medico che non visiano precauzioni particolari da prendere.

Lo scompenso cardiaco è una malattia cronica, che può progredire con il tempo.



# Un aiuto a tavola





Se intraprenderai  
le cure adeguate,  
il tuo cuore non ti costringerà  
ad abbandonare le attività  
che più ti piacciono.

Quindi...  
mentre continui  
il tuo percorso  
con le "fermate prenotate"  
non dimenticare di sorridere  
e divertirti con i familiari  
e gli amici che ti potranno  
sostenere ed incoraggiare.

Sorridi  
alla Vita!!!

