

Quando rivolgersi al medico o al centro cardiologico:

IMMEDIATAMENTE in caso di dolore toracico ripetuto, mancanza di respiro grave e persistente o svenimento.

IL PRIMA POSSIBILE se il paziente ha il fiato corto, si risveglia diverse volte ogni notte e se ha un battito cardiaco accelerato o è soggetto a palpitazioni.

AI CONTROLLI PROGRAMMATI è invece utile informare il medico o l'infermiere in caso di:

- aumento di peso rapido
- gonfiore o dolore progressivo all'addome
- gonfiore di gambe o caviglie
- perdita di appetito / nausea
- aumento dell'affaticamento
- tosse persistente



Consulta il sito www.iltuocuore.com.
Potrai scaricare **utili risorse** per rendere più semplice la vita quotidiana:

- diario giornaliero dei farmaci da assumere
- diario della pressione arteriosa
- diario dei disturbi e sintomi
- diario del peso

CAMPAGNA PROMOSSA DA



CON IL PATROCINIO DI



CON IL SUPPORTO DI



Cerca il centro più vicino sul sito
www.iltuocuore.com



segui le iniziative su
www.facebook.com/scompensocardiaco

GIORNATE EUROPEE DELLO SCOMPENSO CARDIACO



Mi prendo cura di te

Insieme è meglio

Lo scompenso cardiaco è una malattia cronica progressiva: il cuore non pompa più sangue come dovrebbe. Il paziente può essere curato a casa, con il prezioso aiuto di familiari e *caregiver*. La sua salute dipende dai trattamenti medici ma anche da come modifica il proprio stile di vita.

Ti prendi cura di una persona con scompenso cardiaco? Ecco come fare per aiutarla a vivere meglio ogni giorno. La collaborazione del partner, dei figli o di chi assiste il malato (come una badante) è importante per gestire i cambiamenti.

Semplici attività, come fare una breve passeggiata ogni giorno, dosare il sale e controllare il peso regolarmente, **possono fare una grande differenza**. Condividere è il primo passo per vivere serenamente, anche nel caso di una famiglia con una persona affetta da scompenso cardiaco.



Mangiare sano

Per la persona con scompenso cardiaco è molto importante seguire un'**alimentazione varia ed equilibrata**, nella giusta quantità, e ricca di fibre vegetali. Aiutala a mangiare in modo sano, mettendo in tavola **pesce, carni bianche, frutta e verdura**.



Il diario dei farmaci

Il rispetto della terapia è fondamentale per tenere sotto controllo la malattia. Per non sbagliare con dosi e orari, può essere utile preparare un **elenco delle medicine da assumere**. Poi appendere il "diario dei farmaci" in cucina o in un ambiente della casa dove sia facilmente visibile e ogni mattina consultarlo per programmare insieme al meglio la giornata.



Fare movimento ogni giorno

L'esercizio fisico quotidiano è importante quanto i farmaci. Il movimento riduce gli effetti negativi della malattia sui vasi e del cuore, diminuisce lo stress e migliora la resistenza agli sforzi. Perché non andate insieme a fare una **passeggiata**? Accompagnare una persona con lo scompenso a camminare è un ottimo modo per incoraggiarla e sostenerla quotidianamente in questa buona pratica di salute.



Controllare il peso

L'accumulo di liquidi è un sintomo della malattia che va tenuto sotto controllo per evitare la progressione dello scompenso cardiaco. Salire sulla bilancia ogni mattina è utile. Un **aumento anomalo del peso** corporeo potrebbe essere un campanello d'allarme da non trascurare. Fai in modo che questo controllo diventi un **appuntamento quotidiano**, prima di iniziare le normali attività. Un po' come lavarsi i denti o vestirsi. Se incoraggi una persona con scompenso cardiaco e le dimostri la tua vicinanza, anche il controllo del peso può essere vissuto con serenità, senza ansie e fastidi.



Attenzione alle gambe gonfie

Hai notato gonfiori alle gambe? La persona che assisti fatica più del solito a **indossare le scarpe**? Non riesce a **infilarsi gli anelli** che porta abitualmente? Non ha più bisogno di una **cintura**? Potrebbero essere segnali di un **accumulo di liquidi**. Contatta il centro di riferimento cardiologico per un controllo.



Sale? Poco è meglio

L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un **consumo massimo di 5 grammi al giorno di sale** (pari a un cucchiaino da caffè raso). Ridurre progressivamente l'utilizzo ha effetti positivi sulla salute di tutta la famiglia: diminuisce la pressione arteriosa, migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene e aumenta la resistenza delle ossa. Scegli sale iodato. **Limitane l'uso** sia a tavola sia in cucina. Ricorda: il sale è già presente in alcuni condimenti contenenti sodio (dadi per insaporire, brodo, salse), in snack e patatine, nei cibi in scatola e in alcuni tipi di salumi e formaggi. **Cucina con fantasia:** spezie, erbe aromatiche, limone e aceto possono essere ottime alternative per insaporire i tuoi piatti.



Le sigarette sono nemiche del cuore

Il fumo (sia attivo sia passivo) è dannoso per tutto l'organismo, compreso il sistema cardiocircolatorio: restringe i vasi sanguigni, aumenta il battito e la pressione arteriosa. Sostieni la persona con scompenso cardiaco: in famiglia evitate tutti le sigarette.