



## **PARLARE CON IL MEDICO DI COME VIVERE A 360 GRADI**

**Una guida per persone con  
insufficienza cardiaca**

L'insufficienza cardiaca è una condizione seria che può influire in misura significativa sulla vita quotidiana, a volte senza che ce ne si accorga. È pertanto importante monitorare i possibili sintomi e parlarne regolarmente con il proprio medico.

Questo opuscolo La aiuterà a identificare i sintomi potenzialmente correlati all'insufficienza cardiaca, fornendoLe alcuni consigli su come discuterne con il Suo medico.



# COSA FARE PRIMA DELLA VISITA

La visita dal medico è l'opportunità per discutere apertamente dell'impatto dell'insufficienza cardiaca sulla Sua vita quotidiana e decidere con lui come gestirla nel migliore dei modi. Ecco come trarre il massimo da ogni appuntamento.

## MONITORARE

- È importante controllare regolarmente i propri sintomi. Sono i segni del progredire della Sua malattia ed è necessario che il medico ne sia informato. I sintomi possono includere:
  - o bisogno di dormire appoggiati su cuscini
  - o respiro affannoso quando si salgono le scale
  - o caviglie o piedi gonfi
  - o tosse persistente
  - o stanchezza estrema che impedisce di svolgere le attività quotidiane
- Può controllare e monitorare i Suoi sintomi usando un semplice questionario di 5 domande che può trovare su [www.ask-alia.com.au/heart-failure](http://www.ask-alia.com.au/heart-failure)
- È inoltre utile parlare dei sintomi con familiari e amici, poiché potrebbero aver notato cambiamenti che a Lei sono sfuggiti.



## FARE UN ELENCO

- È importante che tutti i medici che La seguono sappiano quali farmaci sta assumendo e gli esami medici che ha eseguito.
- Tenga un elenco di tutti i farmaci (compresi quelli che non necessitano di prescrizione) e del relativo dosaggio e lo porti con sé a tutte le visite. Non dimentichi di includere eventuali vitamine o integratori.

## COORDINARE

- Durante la visita dal medico possono accadere tante cose e può essere difficile ricordare tutto ciò di cui si vuole parlare con lui. Scriva in anticipo le domande o i sintomi di cui desidera parlare, così da non dimenticarli il giorno della visita.
- Se ritiene che possa essere di aiuto, chiedi a un familiare o a un amico di accompagnarLa o di essere presente durante le telefonate o le videochiamate con il medico, così da tenere informati anche loro sulla Sua condizione.



# COSA FARE DURANTE LA VISITA

## SPIEGARE

- Spieghi al medico come si sente e cerchi di essere specifico/a sui cambiamenti dei Suoi sintomi. Fornisca esempi dell'impatto dell'insufficienza cardiaca sulla Sua vita quotidiana, come:
  - o Non riesco a svolgere le attività quotidiane che prima mi piacevano come il giardinaggio o portare fuori il cane perché sono troppo stanco/a
  - o Devo dormire appoggiato/a su cuscini per riuscire a respirare la notte
  - o Basta una rampa di scale per farmi mancare il fiato
  - o Ho i piedi o le caviglie gonfi
  - o Tossisco anche se non sono raffreddato/a

---

## CHIEDERE

- Ponga al medico tutte le domande che ha scritto prima della visita e si assicuri di annotare le risposte. Prenda nota anche di tutto ciò che non capisce. Si ricordi che non esistono domande sciocche quando si tratta della propria salute!
- Ecco qualche esempio di domande che potrebbe voler chiedere:
  - o Secondo Lei come influirà l'insufficienza cardiaca sulle mie attività quotidiane come il giardinaggio o portare fuori il cane?
  - o Come saranno i prossimi mesi o anni con la mia insufficienza cardiaca?
  - o Cosa posso fare ora per migliorare la mia condizione?
  - o Quali sono i possibili effetti indesiderati dei farmaci che assumo?
  - o Cosa posso fare se le altre patologie di cui soffro influiscono sull'insufficienza cardiaca?

---

## PIANIFICARE

- Concordi con il medico da 1 a 3 cose che può fare prima della visita successiva per gestire la Sua malattia e prendersi cura di sé.





# COSA FARE DOPO LA VISITA

## RIVEDERE

- Riveda gli appunti che ha preso e le risposte alle Sue domande. Questo Le ricorderà le cose da fare.

## PARLARE

- Parli della visita ai Suoi familiari o agli amici. Così saranno più in grado di aiutarLa nelle fasi successive.

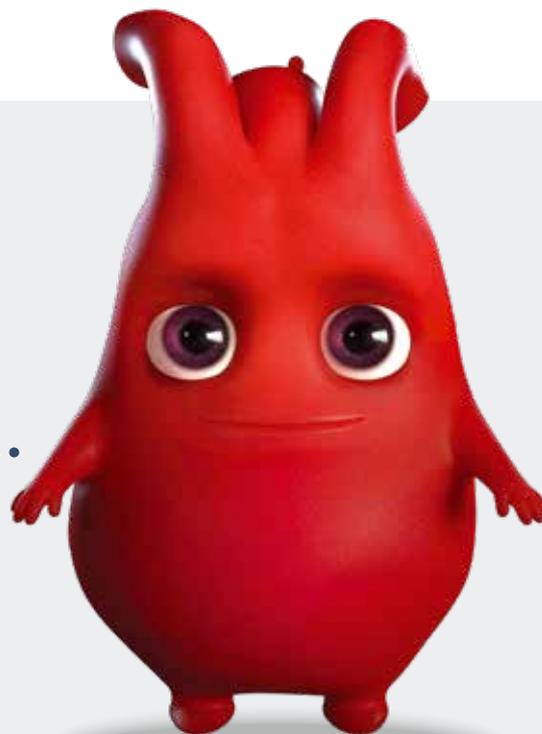
## RICORDARE

- Dopo la visita si prenda il tempo per annotare eventuali promemoria o punti da discutere alla visita successiva.



## L'INSUFFICIENZA CARDIACA È UNA PATOLOGIA CRONICA.

Per questo è importante effettuare visite regolari dal medico. Parlare dei Suoi sintomi con il medico sarà utile per scegliere insieme come gestire la Sua malattia.





# CONSIGLI PER VIVERE UNA VITA A 360 GRADI

Cambiare alcune cose del proprio stile di vita o mantenere le buone abitudini può aiutare a vivere una vita piena. Chieda al medico quali benefici può trarre da questi cambiamenti.



## ATTIVITÀ FISICA

Tutti i muscoli traggono beneficio dall'attività fisica, anche il cuore. Chieda al medico quale attività è più adatta a Lei. Al tempo stesso ascolti il Suo corpo: segua il Suo ritmo ed eviti di sforzarsi troppo.



## ALIMENTAZIONE

Chieda al medico consigli o suggerimenti su come rimanere in salute e gestire il Suo peso. Potrebbe scoprire che fare pasti più piccoli e più frequenti è di aiuto, poiché digerire piccole quantità di cibo richiede all'organismo e al cuore uno sforzo minore.



## SALE

Controlli il consumo di sale. Il sale influisce sulla ritenzione dei liquidi da parte dell'organismo, comportando anche uno sforzo per il cuore. Scegli cibi a basso contenuto di sodio e limiti la quantità di sale da cucina aggiunto al cibo.



## FUMO

Il fumo è sconsigliato, a maggior ragione in caso di insufficienza cardiaca. Se fuma, discuta con il medico dell'eventualità di ridurre il numero di sigarette o di smettere di fumare.



## ALCOL

Cerchi di ridurre il consumo di alcol e si assicurino di mantenere l'assunzione di liquidi nei limiti fissati dal medico.

Per maggiori informazioni sulla vita con l'insufficienza cardiaca si rivolga al Suo medico e visiti il sito [heartfailure.com.au](http://heartfailure.com.au)

La Heart Foundation offre anche numerose risorse, informazioni e servizi di assistenza disponibili su [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)

