

Il mio **DIARIO** *per l'insufficienza cardiaca*

Per un ruolo attivo nella gestione della malattia



*Il mio **DIARIO** per l'insufficienza cardiaca è uno strumento utile per aiutarti ad avere un ruolo attivo nella gestione della malattia attraverso il monitoraggio dei parametri chiave, la registrazione dei farmaci che assumi, e la giusta interpretazione della malattia e dell'importanza di modificare il tuo stile di vita.*

Grazie a questo strumento potrai annotare regolarmente il peso, la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, i sintomi, la qualità di vita, e discutere col tuo medico dei valori ottimali durante la visita di controllo.

La maggior parte delle informazioni presenti nel Passport sono tratte dal sito web educativo sull'insufficienza cardiaca della Società Europea di Cardiologia: www.heartfailurematters.org

Il mio **DIARIO**

Nome _____

Data di nascita _____

Indirizzo _____

Telefono _____

Il team di operatori sanitari a tua disposizione

Il tuo centro medico specialistico

Il tuo cardiologo

Il tuo medico di famiglia

Il tuo infermiere di fiducia

Numero di emergenza



I miei farmaci

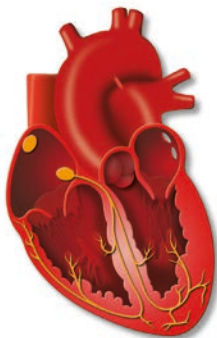
Nome e dosaggio del farmaco (mg)	☀	☀	☾	Data d'inizio Data di fine (eventuale)	Commenti

L'insufficienza cardiaca

➤ L'insufficienza cardiaca è una condizione in cui il **cuore** è incapace di pompare il sangue in tutto il corpo come dovrebbe. In altre parole, il tuo cuore non è in grado di fornire un adeguato apporto di ossigeno e nutrienti tale da permettere al tuo corpo di lavorare normalmente. La causa è spesso un precedente attacco di cuore, l'alta pressione arteriosa o una valvulopatia.

IL CUORE

La pompa del corpo



➤ L'insufficienza cardiaca è caratterizzata da parecchi **sintomi** legati all'accumulo di liquidi ed al flusso di sangue ridotto. I 3 sintomi maggiori sono **edema** (ritenzione di liquidi), **fiato corto**, e **senso di affaticamento**.



I miei consigli quotidiani

Prenditi cura di te stesso assumendo un **ruolo attivo** nella gestione della tua condizione. **I cambiamenti nello stile di vita** possono avere un impatto positivo sulla tua quotidianità. Ad esempio, una dieta corretta ed il giusto esercizio fisico possono aiutare a ridurre i sintomi e prevenire la progressione dell'insufficienza cardiaca.



➤ **Consigli per una *DIETA* corretta** per ridurre i tuoi sintomi

- Limita la quantità di liquidi assunti (bevande, minestre etc.)
- Riduci l'assunzione di sale ed evita l'assunzione di cibi ad alto contenuto sodico come piatti pronti, formaggi, carni lavorate etc. Controlla sempre le etichette per visionare il contenuto di sale.
- Evita cibi grassi, mangia frutta e verdure, latticini a basso contenuto di grassi, cereali, e pesce.
- Usa erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire le pietanze.
- Evita il consumo eccessivo di caffeina e alcool.
- Chiedi consigli ad un dietologo, o al tuo medico di fiducia.



➤ **Fai *ESERCIZIO FISICO*** per migliorare il funzionamento del tuo cuore e dei tuoi muscoli

- Mantieni tutte le normali attività quotidiane a casa, con famiglia e amici.
- Fai esercizio regolare, come passeggiare o nuotare.
- Fermati se senti di avere fiato corto o vertigini, e se hai dolore al petto, nausea, o sudore freddo. In tal caso, parlane col tuo medico.



I miei consigli quotidiani

➤ È importante che tu sia **parte attiva** nella gestione quotidiana della tua insufficienza cardiaca cronica. Il tuo medico ti ha prescritto dei farmaci da prendere regolarmente e puoi monitorare alcuni parametri per verificare eventuali peggioramenti della malattia. Ricorda che non sei solo: chiedi supporto!

Come posso misurare la pressione arteriosa a casa?

Usa uno **sfigmomanometro moderno con un manicotto della misura adatta a te** (guarda il manuale di istruzioni del tuo sfigmomanometro o chiedi al medico o all'infermiere).

- Resta a riposo dai 3 ai 5 minuti prima della misurazione.
- Evita di fumare, di assumere caffeina o alcool per almeno 30 minuti prima della misurazione.
- Quando misuri la pressione arteriosa, resta seduto con piedi e schiena ben appoggiati, ed il braccio all'altezza del cuore. Non parlare durante la misurazione.
- È meglio misurare la tua pressione arteriosa al braccio non dominante (es. il braccio sinistro se usi il destro).
- Idealmente misura la pressione due volte a distanza di 1-2 minuti e registra solo la seconda misurazione, una volta la mattina e una volta la sera.

Come misuro la mia frequenza cardiaca a casa?

La maggior parte degli sfigmomanometri misurano anche la frequenza cardiaca (il polso). In alternativa puoi misurare la frequenza cardiaca con la "rilevazione del polso" nel seguente modo.

- Resta seduto a riposo per almeno 5 minuti.
- Togli l'orologio e tieni il palmo della mano verso l'alto, con il gomito leggermente piegato. Con l'altra mano, poni lievemente il dito indice ed il dito medio sull'altro polso.
- Fai pressione con le dita nel punto tra i tendini centrali e l'osso esterno. Dovresti sentire una pulsazione. Questo è il tuo polso.
- Conta il tuo battito per 30 secondi e moltiplica per due per ottenere la tua frequenza cardiaca



Il mio profilo

Peso

Alcuni sintomi sono dovuti all'accumulo di liquidi nel tuo corpo. Questo accade perché il cuore ha difficoltà a pompare il sangue, quindi i liquidi si accumulano nelle gambe, nei polmoni, o a livello dello stomaco. Pesati una o due volte a settimana nello stesso giorno e alla stessa ora, preferibilmente la mattina a stomaco vuoto e senza vestiti. Utilizza sempre la stessa bilancia.



Il mio peso ideale è tra ____ e ____ kg

Da definire con il medico curante

Controlla il gonfiore alle caviglie, alle gambe, ed intorno alla vita premendo con il tuo pollice nei tessuti per qualche secondo. Se lascia un'impronta hai gonfiore. Questo potrebbe indicare ritenzione di liquidi, che potrebbe manifestarsi prima che tu possa notare una differenza marcata nel tuo peso.

Aumento di peso ed adattamento del dosaggio di diuretici

Il fluido in eccesso può essere eliminato aumentando il dosaggio di farmaci diuretici, se raccomandato dal tuo medico:

Diuretico aggiuntivo prescritto: _____

+ 1 kg ____ mg

+ 1.5 kg ____ mg

+ 2 kg ____ mg

Se il peso aumenta più di 2kg, parlane col tuo medico.



Il mio profilo

Pressione arteriosa

Il controllo della pressione arteriosa è importante per prevenire il peggioramento dell'insufficienza cardiaca. Tuttavia, qualora la pressione diminuisse troppo, potresti provare sintomi quali vertigini, soprattutto alzandoti in piedi.

La mia pressione arteriosa ideale è tra
____ / ____ e ____ / ____ mm Hg
Da definire con il medico curante



Se la tua pressione è spesso troppo alta o troppo bassa, hai mal di testa, vertigini o ti senti svenire, parlane con il tuo medico.

Frequenza cardiaca

Se da un lato un aumento della frequenza cardiaca aiuta il tuo corpo a svolgere più attività fisica, dall'altro, una elevata frequenza cardiaca costante sovraccarica il cuore. Il tuo medico potrà darti dei farmaci in grado di controllare la frequenza cardiaca ed aiutare il cuore a battere più efficientemente.

La mia frequenza cardiaca ideale è tra ____ e ____ battiti/minuto
Da definire con il medico curante

Se la tua frequenza cardiaca è costantemente troppo alta o troppo bassa, hai vertigini, capogiri, o ti senti svenire, parlane con il tuo medico.



Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Controlla la tua insufficienza cardiaca cronica per poter agire rapidamente nel caso dovesse verificarsi un qualsiasi peggioramento. Misura i parametri ogni giorno per 4 settimane e da allora in poi almeno 2 volte a settimana.

Data	Peso (Kg)	Pressione arteriosa (mm Hg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Senso di affaticamento (SI o NO)	Fiato corto (SI o NO)

Valutazione delle mie azioni quotidiane:

Quanto ha inciso l'insufficienza cardiaca nell'ultima settimana?

Hobby e attività ricreative:



Efficacia al lavoro:



Svolgimento delle attività domestiche:



Visite a familiari o amici:



Rapporti intimi:





Il mio follow-up personale

Commenti

Il mio supporto

- Tu non sei solo: hai una condizione specifica che puoi condividere con la tua famiglia, i tuoi amici, gli operatori sanitari, ed anche con altri pazienti.

Il tuo supporto primario

■ **Famiglia e amici**

Possono aiutarti fisicamente e mentalmente motivandoti a controllare la tua dieta, a fare esercizio fisico, e a discutere delle tue emozioni. Questo renderà la tua vita quotidiana più semplice e piacevole.

■ **Il team di operatori sanitari**

Medici di base, cardiologi o internisti, infermieri, farmacisti, e dietologi sono disposti ad aiutarti.

■ **Pazienti**

Puoi condividere la tua esperienza con altri pazienti affetti da insufficienza cardiaca.

Per maggiori informazioni e consigli sull'insufficienza cardiaca visita
www.heartfailurematters.org



I miei prossimi appuntamenti

Data	Ora	Nome del medico	Note
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			

Il tuo team di operatori sanitari è qui per aiutarti!

Chiama il servizio d'emergenza se si verifica:

- Dolore al petto persistente che non migliora con la nitroglicerina
- Difficoltà severa e persistente nella respirazione
- Svenimento o collasso

Informa il tuo medico il prima possibile se si verifica:

- Maggiore difficoltà a respirare, riduzione della capacità di esercizio fisico
- Risvegli frequenti dovuti alla difficoltà a respirare e bisogno di più cuscini per dormire
- Frequenza cardiaca accelerata persistente
- Peggioramento delle palpitazioni
- Rapido aumento del peso

Parla con il tuo medico di:

- Gonfiore o dolore all'addome
- Aumento del gonfiore alle gambe
- Peggioramento delle vertigini
- Perdita d'appetito e nausea
- Stanchezza crescente
- Peggioramento della tosse

Queste raccomandazioni sono tratte dal sito educativo ufficiale della Società Europea di Cardiologia sull'insufficienza cardiaca: www.heartfailurematters.org

Il mio **DIARIO**
per l'insufficienza cardiaca

Per un ruolo attivo nella gestione della malattia

Campagna educativa realizzata grazie al contributo incondizionato di

