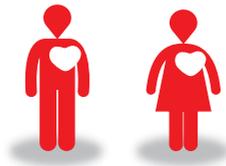


Ama il tuo cuore



Una guida per la guarigione e una buona
salute del cuore

Riconoscimenti

Siamo molto grati ai membri della comunità e agli operatori sanitari professionali che hanno fornito informazioni per lo sviluppo e il collaudo di questo libro.

Questo libro è sovvenzionato da:

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

Team di produzione

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise

Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Indice

Questo libro

In ospedale	1
 Che cosa è successo al mio cuore?	2
 Perché è successo?	3
 Domande da fare in ospedale	4
Lasciare l'ospedale	9
 Prepararsi a lasciare l'ospedale	10
 Riabilitazione cardiaca – un aiuto per il tuo cuore	11
 Lista di controllo della mia guarigione	13
Piano di guarigione	17
 Azioni per un cuore sano	18
 Domande sui medicinali per il tuo dottore	20
 Ritornare alla vita di tutti i giorni	24
 Stabilire obiettivi per un cuore sano	26
Importanti numeri di telefono	34
Il mio team curante	36
Appunti	38

Questo libro

Questo libro è per le persone che sono state in ospedale a causa di un disturbo cardiaco. Fornisce informazioni per aiutarti a guarire e a tenere il cuore in salute.

All'interno troverai:

- domande da fare al tuo medico
- una lista di controllo per la guarigione
- informazioni sulla riabilitazione cardiaca
- passi concreti per un cuore sano

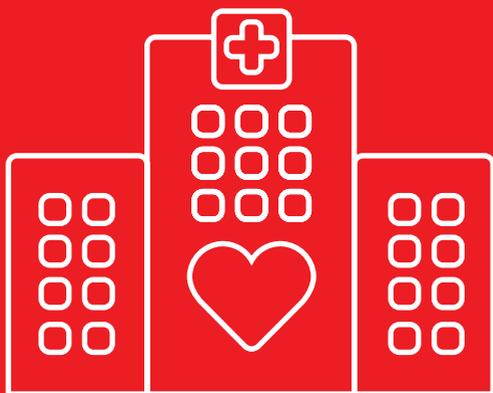
Messaggio per i badanti

I badanti possono fornire un importante supporto fisico ed emotivo a qualcuno che ha avuto un problema cardiaco. Questo libro aiuta i badanti a capire il processo di guarigione e dove trovare maggiori informazioni.

Vuoi maggiori informazioni?

Il **Servizio informazioni sanitarie della Heart Foundation (Heart Foundation's Helpline)** fornisce informazioni sulla salute del cuore e sui servizi di sostegno. Chiama il **13 11 12** per parlare con uno dei nostri operatori sanitari. Se **hai bisogno di un interprete chiama il numero 131 450** e chiedi della Heart Foundation.





In ospedale

“ È stato pazzesco. Hai 15 persone che cercano di strapparti gli indumenti, inserire altre righe... Non hanno mai spiegato niente, non hanno avuto mai tempo. ”



Che cosa è successo al mio cuore?

Capire il tuo disturbo cardiaco e la cura può aiutare la guarigione e farti sentire meno ansioso.

Molto può succedere in ospedale e puoi sentirti scioccato, confuso, in lacrime, o persino arrabbiato. Può anche essere difficile ricordare tutto quello che ti viene detto.

Chiedi al tuo medico o infermiere/a di spiegarti il tuo problema cardiaco e di darti informazioni che puoi portare a casa.

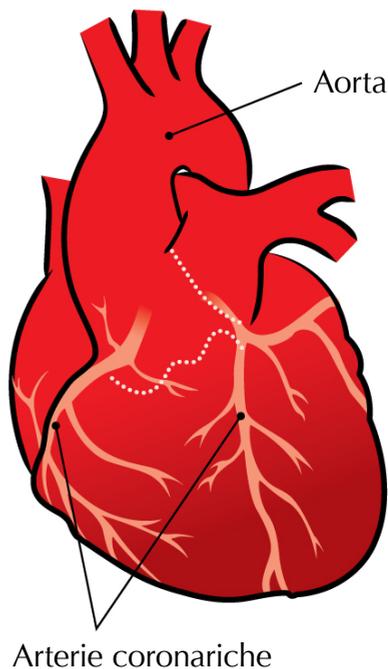
Puoi anche visitare il sito **heartfoundation.org.au** per saperne di più sui disturbi cardiaci.

Il tuo cuore

Il cuore è un muscolo che pompa sangue in tutto il corpo.

Le arterie coronariche sono i tubi speciali che forniscono sangue al muscolo cardiaco.

Se le arterie sono bloccate, questo può causare un attacco cardiaco.





Perché è accaduto questo?

Il tuo medico o infermiere/a può spiegarti alcuni dei motivi del tuo disturbo al cuore. Questi motivi sono chiamati fattori di rischio. Più fattori di rischio presenti, maggiori sono le probabilità che tu abbia un problema cardiaco.

I fattori di rischio comprendono:



Il fumo



La pressione sanguigna alta



Il diabete



Il colesterolo alto



Le cattive abitudini alimentari



Essere sovrappeso o obeso



Non fare molto movimento

Apportando cambiamenti a questi fattori di rischio, come smettere di fumare o abbassare la tua pressione sanguigna si può migliorare la tua salute cardiaca.

La sezione verde di questo libro elenca semplici cose che puoi fare per aiutarti con la guarigione e gestire la salute del tuo cuore.



Domande da fare in ospedale

Ama il tuo cuore | In ospedale

'Che cosa è successo al mio cuore?'

'Avrò bisogno d'aiuto quando torno a casa?'

'Come prendo cura della mia ferita?'

'Quanto tempo ci vorrà per guarire?'

'Quanto tempo rimarrò in ospedale?'

'Di quali esami ho bisogno?'

'Quali sono i miei fattori di rischio?'

'Quali terapie ho avuto?'

'In che modo posso accedere all'aiuto a domicilio?'

'Ho bisogno d'assistenza di follow up?'

'Come posso sapere degli altri servizi di supporto (es. supporto finanziario)?'





Lasciare l'ospedale

“ Ho avuto un po' di quelle cose
emotive... ...Le hai adesso dentro te
[stent, pacemaker] di cui ti preoccupi... ”



Prepararsi a lasciare l'ospedale

La guarigione comincia in ospedale e continua dopo che vai via.

È normale sentirsi ansiosi per lasciare l'ospedale e puoi avere bisogno di qualcuno che ti aiuti a prenderti cura di te.

Parla con il tuo medico, infermiere/a o personale per la riabilitazione cardiaca di come ti senti e dove accedere all'assistenza a domicilio e ad altri servizi di sostegno.

Che cosa devo sapere?

Il trattamento a cui ti sei sottoposto in ospedale per il tuo disturbo al cuore non è una cura.

Ci sono diverse cose di cui dovrai discutere con i tuoi infermieri o medici per prepararti alla guarigione. Queste comprendono le informazioni sui tuoi farmaci, i fattori di rischio, frequentare la riabilitazione cardiaca e l'assistenza di follow up.



Usa la **lista di controllo a pagina 13** come aiuto a orientarti. Chiedi al tuo badante, familiare o amico di stare con te quando discuti di queste informazioni.



Riabilitazione cardiaca – un aiuto per il tuo cuore

Che cos'è?

La riabilitazione cardiaca è una parte importante della tua guarigione.

Ti dà informazioni che ti aiuteranno a gestire la salute del tuo cuore nel miglior modo possibile. Molte persone cominciano un programma di riabilitazione cardiaca mentre sono in ospedale e continuano dopo che tornano a casa.

Il tuo medico o infermiere/a può riferirti ad un programma.

Perché è importante?

Le persone che completano la riabilitazione cardiaca hanno maggiori probabilità di una buona ripresa. Hanno anche meno probabilità di accusare ripetuti problemi cardiaci in futuro.

In che modo aiuterà?

Un programma di riabilitazione cardiaca può aiutare te ed il tuo badante a superare quello che è accaduto.

Ti aiuterà a:

- ✓ saperne di più sul tuo disturbo cardiaco
- ✓ controllare i tuoi fattori di rischio
- ✓ capire i tuoi medicinali e come prenderli
- ✓ tornare alle tue attività giornaliere e a mangiare sano
- ✓ conoscere i segnali d'avvertimento di un attacco cardiaco



Programma di riabilitazione cardiaca – Impegnativa

Ho un'impegnativa per _____

Nome _____

Contatto _____

Come posso saperne di più?

Se non ricevi informazioni su un programma di riabilitazione cardiaca, chiedi al tuo medico o infermiere/a di riferirti ad un programma.

Puoi chiamare anche il **Servizio informazioni sanitarie di Heart Foundation (Heart Foundation's Helpline)** al numero **13 11 12**. Se hai bisogno di un interprete, chiama il numero **131 450** e chiedi della Heart Foundation.





La mia lista di controllo della guarigione



- So quello che è accaduto al mio cuore e le cure successive di cui ho bisogno
- So quali fattori di rischio presento e che cosa devo fare per controllarli
- Ho un'impegnativa per un programma di riabilitazione cardiaca
- Capisco le mie medicine e come prenderle
- Ho abbastanza medicine per durare fino al mio prossimo appuntamento con il medico
- So che cosa fare se avessi dolori al petto o altri segnali d'avvertimento di un attacco cardiaco
- Fisserò/ho fissato un appuntamento di follow up con il mio medico
- So dove ricevere più informazioni sulla salute del cuore e il supporto (cioè supporto emotivo)
- Conosco l'assistenza a domicilio e altri servizi di supporto



Piano di guarigione

“ Non è fino a quando torni a casa che cominci a pensarci. ”



Azioni per un cuore sano

Le cure per un disturbo cardiaco non terminano in ospedale.

Ci sono semplici provvedimenti da prendere dopo avere lasciato l'ospedale per aiutarti a guarire e a ridurre le tue probabilità di problemi cardiaci in futuro.



Partecipare alla riabilitazione cardiaca

Partecipare alla riabilitazione cardiaca è una delle cose migliori da fare per aiutare la tua guarigione.

Se non hai ancora ricevuto un'impegnativa, chiedi al tuo medico o infermiere/a di mandarti ad un programma.



Follow up con il tuo medico

Visite di controllo regolari con il tuo medico sono importanti per aiutarti a gestire la salute del tuo cuore.

Se ti sei sottoposto ad una procedura medica o un'operazione al cuore, prenderti cura delle tue ferite nella maniera appropriata ti aiuterà ad evitare un'infezione.



Controlla con il tuo medico se ci sono segnali di un'infezione e che cosa fare se pensi di averne uno.

Ricorda di prendere la lista delle medicine ed i risultati delle analisi.



Continua a prendere le medicine

Anche se pensi di stare meglio, non smettere di prendere nessuna medicina o cambiare il dosaggio senza controllare con il tuo medico.

I farmaci possono aiutare a ridurre il rischio d'attacco cardiaco, gestire i tuoi sintomi e tenerti fuori dall'ospedale.

Il tuo medico spiegherà come prendere le medicine ed i comuni effetti collaterali. È importante continuare a prendere le medicine per la tua guarigione e la salute del cuore.

Usa le domande sulle medicine per il tuo medico a pagina 20.



Domande sulle medicine per il tuo medico

'A che cosa servono le mie medicine?'

'Per quanto tempo devo prenderle?'

'Come faccio a sapere se funzionano?'

'Ci sono rischi o effetti collaterali?'

'Che cosa faccio se ho effetti collaterali?'

'Posso usare marche di medicine meno care?'

'In che modo conservo le mie medicine?'

'Devo prendere le mie medicine con il cibo?'

'Devo evitare cibi, supplementi o altri farmaci mentre prendo queste medicine?'



Gestire i tuoi fattori di rischio

Capire i tuoi fattori di rischio rilevanti è importante per aiutare a prevenire un altro attacco cardiaco o problemi cardiaci futuri.

Parla al tuo medico o team per la riabilitazione cardiaca dei fattori di rischio rilevanti per te e per aiutarti a stabilire obiettivi per un cuore sano (pagina 26).

Prenditi cura delle tue emozioni

Avere un attacco di cuore o altri problemi cardiaci è stressante. Può venirti da piangere e non sapere perché. Ti colpisce fisicamente e può avere conseguenze emotive, sociali e finanziarie.

È normale provare molte sensazioni diverse. Parla con i tuoi familiari e amici o con il tuo medico di come ti senti.

Beyondblue fornisce informazioni e servizi di sostegno che possono aiutare te ed il tuo badante in questo momento difficile. Vai su beyondblue.org.au oppure chiama il 1300 22 46 36.





Unisciti a un gruppo di supporto

Unirsi a un gruppo di supporto può avere molti benefici.

Condividere storie con gli altri può essere stimolante, e darti la fiducia di apportare cambiamenti al tuo stile di vita. Può aiutarti a sentirti meno solo e più fiducioso per il tuo disturbo cardiaco e sul futuro.

Per maggiori informazioni sui gruppi di sostegno, chiama il Servizio informazioni sanitarie di Heart Foundation (pagina 35).



Conosci gli avvisi di un attacco cardiaco

Se hai avuto un attacco cardiaco (o altro problema di cuore), sei a rischio maggiore di averne un altro.

Ogni minuto conta quando c'è un attacco cardiaco. Riconoscere i segnali d'allarme e cercare subito un trattamento chiamando il Triple Zero (000) possono ridurre i danni al tuo cuore e salvarti la vita.

Il trattamento comincia quando chiami un'ambulanza. È il modo più sicuro e veloce per andare in ospedale.



Impara a riconoscere i segnali d'avvertimento. Chiama il Servizio informazioni sanitarie di Heart Foundation (Heart Foundation's Health Information Service) per un piano d'azione sui segnali d'avvertimento (vedi la pagina successiva).

Riconoscereste i segnali di un attacco cardiaco?



Avvertite:

dolore pressione pesantezza irrigidimento

In una o più parti del corpo quali:

torace collo mandibola braccio/a schiena spalla/e

Potreste anche avvertire:

nausea sudori freddi vertigini respiro corto

Si

1 FERMATEVI e riposatevi adesso

2 PARLATE con qualcuno di come vi sentite

Se prendete dei farmaci per l'angina

- Prendete una dose del farmaco.
- Aspettate 5 minuti. Avvertite ancora gli stessi sintomi? Prendete un'altra dose del farmaco.
- Aspettate 5 minuti. I sintomi non passano?

I sintomi sono seri o si stanno intensificando?

I sintomi durano da 10 minuti?

Si

3 TELEFONATE allo **000*** e masticate 300 mg di aspirina, a meno che non siate allergici all'aspirina o che il vostro medico vi abbia detto di non usarla

*Triplo Zero

- Chiamate un'ambulanza.
- Non riattaccate.
- Aspettate che l'operatore vi dica cosa fare.



Calamita per il frigorifero con i segnali d'avviso – disponibili in altre lingue. Chiama **13 11 12** oppure invia un'e-mail a health@heartfoundation.org.au



Tornare alla vita di tutti i giorni



Quando posso guidare?

Il tuo medico ti indicherà quando puoi guidare di nuovo poiché questo dipenderà dalle condizioni del tuo cuore. I tempi d'attesa suggeriti prima di guidare di nuovo comprendono:

Disturbo cardiaco / cura	Tempi d'attesa suggeriti
Arresto cardiaco	Almeno sei mesi
Intervento di bypass (CABG)	Almeno quattro settimane
Attacco cardiaco	Almeno due settimane
Pacemaker	Almeno due settimane
Angiogramma	Almeno due giorni
Angioplastica / Stent	Almeno una settimana



Quando posso tornare al lavoro?

Solitamente puoi riprendere a lavorare dopo qualche settimana che sei tornato dall'ospedale. Dipende da quanto velocemente ti riprendi e quale tipo di lavoro fai. Parla con il tuo dottore di quando potrebbe essere meglio tornare al lavoro e del supporto di cui potresti avere bisogno dal tuo datore di lavoro



Quando posso viaggiare?

Puoi viaggiare subito in treno, tram o autobus, o come passeggero in un'auto. Controlla con il tuo medico se puoi viaggiare in aereo poiché puoi avere bisogno di un modello per l'autorizzazione medica.



Va bene fare sesso di nuovo?

È comune non avere voglia di sesso per un po' dopo avere avuto un attacco cardiaco.

La maggior parte delle persone può fare sesso subito dopo avere avuto un attacco cardiaco o altri problemi cardiaci. Se puoi salire due rampe di scale e non accusare dolore al petto o fiato corto potresti fare sesso.

Stai attento a non fare pressione sulla parete toracica anteriore. Se hai avuto un'operazione, questa parte può avere bisogno di 6-8 settimane per guarire. Fermati se senti dolori o disagio nel petto.



Quale attività quotidiana posso svolgere?

Controlla sempre con il tuo medico o team per la riabilitazione cardiaca quando è sicuro svolgere le attività quotidiane, compreso tagliare l'erba, stirare e diversi tipi di sport.

Dopo che sei tornato a casa dall'ospedale, comincia piano con attività regolari come giardinaggio e servizi in casa leggeri. Non sollevare pesi o oggetti pesanti.



Controlla anche con il tuo medico o team per la riabilitazione cardiaca l'aiuto a domicilio o gli altri servizi di supporto di cui puoi avere bisogno.



Fissare obiettivi per un cuore sano

Porta questo libretto alla riabilitazione cardiaca e quando vai dal tuo medico o infermiera praticante.

Leggi gli obiettivi elencati nelle pagine seguenti, e decidi in quali aree vorresti ricevere aiuto.

Concentrati su fare solo uno o due cambiamenti alla volta. Se provi a cambiare troppe cose insieme può essere molto difficile rimanere in controllo.

Informa la tua famiglia o gli amici dei tuoi obiettivi. Potrebbero anche volere unirsi a te!

I miei obiettivi



Tenere la mia pressione sanguigna e il colesterolo a livelli di sicurezza

Tenere il tuo cuore in salute è importante per conoscere la tua pressione sanguigna e i valori del colesterolo. Se hai la pressione del sangue o il colesterolo alti, sei a rischio maggiore di un attacco cardiaco o ictus.

Puoi avere la pressione del sangue alta o il colesterolo alto e sentirti bene. Rivolgiti al tuo medico per un controllo.





La mia pressione sanguigna:

Data					
Pressione sanguigna					

Il mio colesterolo:

Data					
Colesterolo					

Il mio obiettivo

Pressione sanguigna:

Colesterolo:



Mangio cibi che fanno bene al mio corpo e al cuore

Mangiare sano è una parte importante del prendersi cura del proprio cuore. Mangiare sano può essere semplice tanto quanto cambiare il modo in cui il tuo cibo è cucinato o sostituire alcuni ingredienti con quelli sani.

Consigli

- sostituisci il pane bianco, la pasta ed il riso con le loro versioni con multicereali e integrali (pane scuro)
- cerca di cuocere in forno cibi come il pesce impanato, pollo o patatine anziché friggerli
- togli il grasso dalla carne e la pelle dal pollo prima di cucinarli
- chiedi di avere salse e condimenti in un piatto separato, non sul cibo
- scegli cibi al vapore o saltati in padella anziché fritti in olio abbondante
- mangia meno cibi take-away (pizza, pie, hamburger)
- limita i grassi saturi (biscotti, torte, patatine)

Tenere un diario per il cibo è un buon metodo per controllare le tue abitudini alimentari. Puoi cominciare annotando alcuni obiettivi alimentari sani (vedi a pagina 30).

Per ricette sane, visita il sito web di Heart Foundation heartfoundation.org.au/recipes

Mangiare sano significa un'alimentazione bilanciata e diversificata



Mangia tanta frutta fresca (due porzioni) e verdure (cinque porzioni) ogni giorno.



Scegli alimenti senza sali aggiunti, a basso contenuto di sale, o con poco sale. Usa erbe e spezie anziché il sale. Evita cibi confezionati.



Consuma due o tre porzioni (150g una porzione) di pesce grasso (salmone, tonno) a settimana.



Sostituisci i latticini con latte intero con alimenti con pochi grassi, a basso contenuto di grassi o senza grassi. Usa la margarina anziché il burro.



Scegli olii buoni, sani (semi di canola, semi di girasole o d'oliva). Anche le nocciole (macadamia, mandorle) sono un ottimo spuntino.



Bere acqua è la cosa migliore per te. Cerca di non bere più di uno o due bevande alcoliche standard al giorno. Passa almeno un giorno o due alla settimana senza bere alcolici.



Limita le carni lavorate, compresi insaccati (salame) e salsicce. Scegli carni magre.



Limita lo zucchero raffinato o gli zuccheri aggiunti. Evita le bevande analcoliche, le isotoniche, le frizzanti, e il cordiale.



I miei obiettivi per mangiare sano sono:



Hai un peso corporeo sano

Per perdere peso in modo sano ci vuole tempo. L'approccio migliore è una combinazione di sana alimentazione e aumento dell'attività fisica.

Se hai extra peso intorno allo stomaco, sei a rischio maggiore per la salute. La misurazione del girovita è un buon metodo per monitorarlo.

La misura del girovita a cui mirare è:



Uomini
94cm



Donne
80cm



Le mie misure

La mia misura del girovita è:

Il mio peso è:

Il mio obiettivo

- Peso ottimale:
- Girovita ottimale:



Sii più attivo

Rimanere attivi può aiutare il tuo umore e il tuo cuore.

Se non ti piace fare esercizi, ci sono altre cose da fare per rimanere attivo nella vita quotidiana come il giardinaggio, giocare con i bambini e andare a piedi ai negozi.

Camminare fa bene perché è gentile sul tuo corpo e puoi andare al tuo passo.

Stabilisci degli obiettivi per camminare. Comincia camminando 10 minuti al giorno e aumenta fino a 30 minuti. Usa la tabella sotto come una guida.

Settimana	Tempo minimo (minuti)	Volte per giorno
1	5–10	2
2	10–15	2
3	15–20	2
4	20–25	1–2
5	25–30	1–2
6	30+	1–2

Per maggiori informazioni sui gruppi a piedi di Heart Foundation chiama il **13 11 12** oppure visita walking.heartfoundation.org.au



✓ Cerca aiuto per smettere di fumare

Smettere di fumare è una delle cose migliori che puoi fare per il tuo cuore.

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare. Infatti, il momento in cui smetti, il tuo rischio di un attacco cardiaco o ictus comincia a diminuire.

Consigli per smettere

- Chiama Quitline al **13 78 48**
- Parla con il tuo medico, infermiere/a o farmacista della terapia di sostituzione della nicotina e di altre opzioni
- Scegli una data per smettere
- Non ti arrendere. Smettere è difficile. Possono essere necessari molti tentativi
- Rivolgiti a familiari e amici per supporto

✓ Controllare il mio diabete

Se hai il diabete, hai un rischio maggiore di attacco cardiaco o ictus.

Chiedi al tuo medico di controllare i tuoi livelli di glucosio nel sangue (analisi del sangue HbA1c). L'obiettivo generale per un livello HbA1c è meno del 7%.

Collabora con il tuo medico o educatore accreditato per il diabete per preparare un piano contenente il modo migliore per controllare il tuo diabete.

Per maggiori informazioni contatta Diabetes Australia al **1300 13 65 88** oppure **diabetesaustralia.com.au**

Importanti numeri di telefono



Numeri di telefono per le emergenze

Chiama il Triple Zero (000) per un'ambulanza. Se 000 non funziona sul tuo telefono cellulare prova a chiamare il 112



Per consulenza e supporto su depressione e ansia

1300 224 636 | beyondblue.org.au



Per supporto per smettere di fumare

13 78 48 | quitnow.gov.au



Per informazioni sul diabete

1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



Per informazioni sui farmaci

1300 633 424



Per informazioni e risorse a supporto dei badanti

1800 422 737 | carergateway.gov.au



Per informazioni sul supporto per i badanti locale, servizi per i disabili e servizi comunitari

1800 052 222

Servizio informativo sanitario di Heart Foundation



Il Servizio informativo sanitario di Heart Foundation fornisce informazioni sulla salute del cuore ed i servizi di supporto.

Chiama il **13 11 12** durante le ore di lavoro, invia un'e-mail a health@heartfoundation.org.au oppure visita il sito heartfoundation.org.au/helpline



Se hai bisogno di un interprete chiama il numero **131 450** e chiedi la Heart Foundation.

Il mio team curante

I miei dettagli:

Nome _____

Indirizzo _____

Numero di telefono _____

Data di nascita _____

Che cosa è accaduto al mio cuore?

- Attacco cardiaco Arresto cardiaco
- Arteria ostruita Problemi alla valvola
- Altro

Qual è stato il mio trattamento?

- Test cardiaci Angioplastica / Stent
- Pacemaker Intervento chirurgico di bypass
- Defibrillazione Altro

Nome e dosaggio delle medicine

Chi si prende cura di me?

Il mio cardiologo:

Nome _____

Indirizzo _____

Numero di telefono _____

Numero di fax _____

Appuntamenti _____

Il mio GP:

Nome _____

Indirizzo _____

Numero di telefono _____

Numero di fax _____

Appuntamenti _____

Il mio farmacista:

Nome _____

Indirizzo _____

Numero di telefono _____

Numero di fax _____

Appuntamenti _____

Programma per la riabilitazione cardiaca:

Nome _____

Indirizzo _____

Numero di telefono _____

Numero di fax _____

Appuntamenti _____

