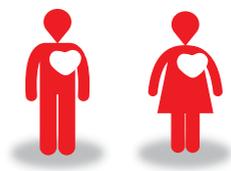


# Ama il tuo cuore



Riprendersi da disturbi cardiaci - Guida rapida

Italian



In ospedale



Lasciare l'ospedale



Piano di guarigione



# In ospedale



## Che cosa è successo al mio cuore?

**Comprendere il vostro disturbo cardiaco e il relativo trattamento può aiutarvi a rimettervi e a farvi sentire meno in ansia.**

Chiedete al vostro medico o infermiere di spiegarvi di quale disturbo cardiaco soffrite e di fornirvi delle informazioni che potete portare a casa con voi.

### Domande da fare in ospedale

- Che cosa mi è successo al cuore?
- Avrò bisogno di aiuto quando ritornerò a casa?
- Come posso prendermi cura della ferita?
- Quanto tempo ci vorrà per riprendermi?
- A quali esami devo sottopormi?
- Per quanto tempo devo rimanere in ospedale?
- A quali trattamenti sono stato sottoposto?
- Quali sono i miei fattori di rischio?
- Ho bisogno di assistenza medica continuata?



## Per quale ragione è successo?

Il vostro dottore o infermiere sarà in grado di spiegarvi alcune delle ragioni per le quali soffrite di un determinato disturbo cardiaco. Tali ragioni vengono generalmente definite fattori di rischio.

Più sono numerosi i vostri fattori di rischio e più alta è la probabilità che soffriate di disturbi cardiaci.

### I fattori di rischio includono:



Fumare



Pressione alta



Diabete



Colesterolo



Abitudini alimentari non salutari



Essere sovrappeso o obesi



Non essere molto attivi

Adottare dei cambiamenti in merito a questi fattori di rischio, come ad esempio far abbassare la pressione sanguigna, può migliorare lo stato di salute del vostro cuore.



# Lasciare l'ospedale



## Prepararsi per lasciare l'ospedale

**La guarigione inizia in ospedale e continua dopo che siete tornati a casa.**

Utilizzate questa lista di controllo per discutere con il vostro medico o infermiere.

### Lista di controllo per la mia guarigione

- Ho capito quello che mi è successo al cuore e la conseguente assistenza medica di cui ho bisogno
- Conosco i miei fattori di rischio e so cosa devo fare per gestirli
- Ho un'impegnativa per un programma di riabilitazione cardiaca
- Ho capito quali farmaci devo prendere e come farlo
- So che cosa fare se avverto un dolore al petto o altri segnali di un attacco cardiaco
- Prenderò/Ho già preso un appuntamento con il mio medico curante
- Sono a conoscenza dei servizi di assistenza domiciliare e degli altri servizi di supporto



## Riabilitazione cardiaca – Un aiuto per il vostro cuore

**La riabilitazione cardiaca è una componente importante della vostra guarigione.**

### Un programma di riabilitazione cardiaca può aiutarvi a:

- ✓ far fronte a quello che è successo
- ✓ farvi sapere di più in merito al vostro disturbo cardiaco
- ✓ gestire i vostri fattori di rischio
- ✓ capire quali siano i vostri farmaci e come prenderli
- ✓ ritornare a fare le vostre normali attività quotidiane e a mangiare sano
- ✓ comprendere i segnali di un attacco cardiaco

Chiedete al vostro medico o infermiere come ottenere un'impegnativa per un programma di riabilitazione cardiaca.

Potete anche contattare **il servizio informazioni dell'Heart Foundation Helpline** al numero **13 11 12**. Se avete bisogno di un'interprete chiamate il 131 450.



# Piano di guarigione



## Cosa fare per avere un cuore sano



Prendete parte alla  
riabilitazione cardiaca



Fatevi seguire dal vostro medico



Continuate a prendere i farmaci



Gestite i vostri fattori di rischio



Prendetevi cura della  
vostra sfera emotiva



Iscrivetevi ad un  
gruppo di supporto



Siate a conoscenza dei segnali di un attacco cardiaco

# 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.



Per ordinare un piano d'azione (disponibile in altre lingue) chiamate il **13 11 12** o inviate un email all'indirizzo [health@heartfoundation.org.au](mailto:health@heartfoundation.org.au)



Per informazioni sulla salute  
del cuore chiamate il  
13 11 12  
[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)



Se avete bisogno di un'interprete chiamate  
il 131 450 e chiedete di parlare con la  
Heart Foundation (Fondazione per la  
salute del cuore).

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Termini di utilizzo: Questo materiale è stato sviluppato esclusivamente allo scopo di fornire informazioni di carattere generale e a carattere educativo e non costituisce consulenza medica. Se avete o sospettate di avere un problema di salute, siete pregati di consultare il vostro medico. Le informazioni sanitarie fornite sono state sviluppate dalla Heart Foundation e si basano su ricerche indipendenti e su prove scientifiche disponibili al momento in cui sono stati redatti i contenuti. Le informazioni sono state ottenute e sviluppate da varie fonti, incluso ma non limitato a collaborazioni con terzi e ad informazioni fornite da terzi su licenza. Tali informazioni non costituiscono approvazione di nessun ente, prodotto o servizio.

Nonostante i contenuti di questo opuscolo siano stati redatti con la massima cura, la National Heart Foundation of Australia, i suoi dipendenti e le altre parti in causa declinano eventuali responsabilità per qualsiasi perdita o danno derivanti dall'aver fatto affidamento su tali contenuti, o sulla loro accuratezza, attualità e completezza.

Questo materiale potrebbe essere presente nei programmi o nei materiali di terze parti. Tale evenienza non implica alcuna approvazione o raccomandazione da parte della National Heart Foundation of Australia di tali organizzazioni, prodotti e servizi, inclusi i loro materiali e le loro informazioni.

L'intero contenuto di questo opuscolo è soggetto alla tutela dei diritti d'autore. Qualsiasi richiesta di utilizzo deve essere inviata all'indirizzo [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

HH-SCPS-0031.1.0920.ITA

Con il sostegno di:



PERCY BAXTER  
*Charitable Trust*

