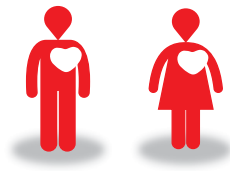
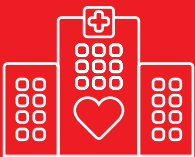


Ama il tuo cuore



Riprendersi da disturbi cardiaci - Guida rapida

Italian



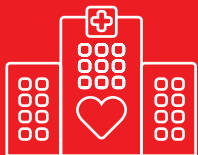
In ospedale



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



Per informazioni sulla salute
del cuore chiamate il
13 11 12
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

HH-SCPS-0031.1.0920.ITA

Con il sostegno di:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

