



# Emergenza



Chiama lo 000 e richiedi un'ambulanza se presenti uno di questi sintomi premonitori di un attacco di cuore.

Dolore, pressione, pesantezza o oppressione al torace, braccio(a), schiena, mascella, collo, spalla(e).



Torace



Braccio(a)



Schiena



Mascella



Collo



Spalla(e)



Hai un collasso o una perdita di coscienza



Hai molta difficoltà di respirazione o non riesci a respirare affatto



# Contatta il tuo medico o infermiera se presenti uno di questi sintomi



Caviglie, gambe o stomaco gonfi  
Le scarpe, le calze o i pantaloni diventano molto stretti



Il peso aumenta o diminuisce di 2 kg in 2 giorni



Hai una tosse severa specialmente di notte  
Una tosse inconsueta che non passa



La tua respirazione diventa più difficile  
Puoi solo camminare \_\_\_\_\_  
Devi dormire seduto



Ti senti stordito o senti di svenire



Hai battiti cardiaci accelerati che non rallentano (palpitazioni)

Altro: \_\_\_\_\_

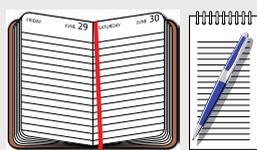
# Cose da fare ogni giorno



Assumi solo \_\_\_\_\_ litri di liquidi.  
 Equivalenti a circa \_\_\_\_\_ tazze  
 Non dimenticare che tè, caffè, zuppe  
 e frutta contano come liquidi.



Pesati tutti i giorni.



Annota il tuo peso.  
 Sta cambiando? Aumenta o  
 diminuisce?



Mangia pochi cibi salati e non  
 aggiungere sale al cibo.



Cerca di camminare ogni giorno.  
 Fai ciò che puoi nei giorni in cui ti  
 senti bene.  
 Cammina a un passo confortevole, non  
 rimanere per troppo tempo senza fiato.  
 Cammina in gruppo.



Ricorda di assumere i tuoi farmaci.

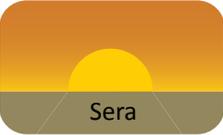


Ricordati di fare cose che ti rendono  
 felice.  
 Quali hobby hai? Pesca, giardinaggio,  
 ballo, lettura? O magari è il momento  
 di trovare qualcosa di nuovo da fare?



# I miei farmaci

Data: \_\_\_\_\_

Orario	Nome del farmaco	Dosaggio	Modalità d'assunzione
 <p>Mattina</p>			
 <p>Pomeriggio</p>			
 <p>Sera</p>			
 <p>Prima di andare a letto</p>			
All'occorrenza			

