



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)



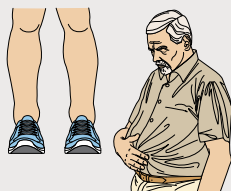
Hai un collasso o una perdita di coscienza



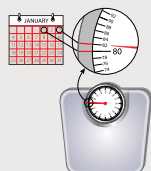
Hai molta difficoltà di respirazione o non riesci a respirare affatto



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: _____

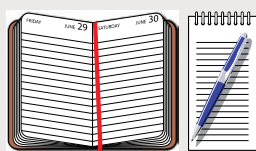
Cose da fare ogni giorno



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
 Mattina			
 Pomeriggio			
 Sera			
 Prima di andare a letto			
All'occorrenza			

