

Piano di autogestione dell'insufficienza cardiaca

Nome _____ Data _____ Non fumare; Evita fumo di seconda mano.

Ogni giorno: Pesati la mattina Prendi le tue medicine Mangia cibi a basso contenuto di sale Bilancia l'attività con periodi di riposo

Area verde: cessato allarme



Cosa potrebbe significare ciò:

- ✓ I tuoi sintomi sono sotto controllo
- ✓ Continua a prendere le tue medicine come ordinato
- ✓ Segui abitudini alimentari sane
- ✓ Mantieni tutti gli appuntamenti con il medico

Se hai:

- ✓ Niente respiro corto
- ✓ Aumento di peso di meno di un kg (sebbene un aumento di peso di 1/2–1 kg potrebbe verificarsi alcuni giorni)
- ✓ Niente gonfiore nei tuoi piedi, caviglie, gambe o stomaco
- ✓ Niente dolore al petto
- ✓ Capacità di fare le attività consuete

Area gialla: cautela



Cosa potrebbe significare ciò:

- ✓ I tuoi sintomi possono indicare che hai bisogno di un adattamento della medicina
Chiama il/la tuo/a infermiere/a di cura a casa o il medico di assistenza primaria e il tuo cardiologo

Medico: _____

Telefono: _____

Istruzioni: _____

Cardiologo: _____

Telefono: _____

Istruzioni: _____

Se noti un'Area gialla cautela, lavora insieme alla tua équipe sanitaria

Area rossa—Allarme medico! Fermati e pensa



Cosa potrebbe significare ciò:

- ✓ ***Devi essere valutato immediatamente da un professionista sanitario***
- ✓ ***Chiama il 9-1-1***
- ✓ ***Notifica lo studio del tuo professionista sanitario***

Se tu:

- ✓ Stai avendo ancora problemi a respirare o hai respiro corto continuo mentre sei seduto/a
- ✓ Dolore al petto non continuo o che ricapita dopo che hai assunto tre pastiglie di nitroglicerina
- ✓ Hai confusione o non puoi pensare chiaramente

Fonte: American Heart Association (Associazione americana per il cuore). <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure>

Questo materiale è stato preparato da Aging and Disability Services (Servizi per Invecchiamento e Disabilità), e adattato per l'uso con permesso dall'Health Services Advisory Group (HSAG, Gruppo consultivo per i servizi sanitari), su contratto con i Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS, Centri per i servizi Medicare & Medicaid), un ente degli U.S. Department of Health and Human Services (Dipartimento statunitense della salute e dei servizi umani). I contenuti presentati non riflettono necessariamente la politica CMS.

Queste informazioni sono intese solo per fini educativi. HSAG non rappresenta o garantisce che queste informazioni siano applicabili a qualsiasi cura o trattamento del paziente. Questo contenuto non costituisce suggerimento medico da parte di un medico e non è usato come un sostituto per il trattamento o il suggerimento di un medico che pratica o di un altro operatore sanitario.

