



Keep It
Pumping™

www.KeepItPumping.com

Parlando con il tuo dottore



TRADOTTO DA

AISC⁹
Associazione Italiana
Scompensati Cardiaci



La traduzione in italiano del presente opuscolo è stata curata da **AISC - Associazione italiana scompensati cardiaci** e sottoposta all'approvazione del Comitato Scientifico AISC.

Questa guida è stata disegnata per aiutarti a parlare con il tuo dottore relativamente ai sintomi dell'insufficienza cardiaca cronica e come gestirla.

Non va inteso per diagnosticare l'insufficienza cardiaca o per sostituire i consigli medici.

AISC
Associazione Italiana
Scompensati Cardiaci

Viale Pasteur 77
00144 Roma
Tel. +39 338 74 73 575
+39 06 542 202 96
Fax +39 06 99 36 76 13
segreteria@associazioneaisc.org
www.associazioneaisc.org

Parlando con il tuo dottore

Quando soffri di insufficienza cardiaca cronica, la comunicazione chiara e sincera tra te e i tuoi medici è molto importante per aiutarti a comprendere la diagnosi, le opzioni di trattamento e come le tue condizioni avranno effetto sulla tua vita quotidiana.

Questo opuscolo ti aiuterà a costruire una relazione con i tuoi medici, così potrai ottenere il meglio da ogni appuntamento e avere un ruolo attivo nella tua salute.



Sfrutta al meglio il tuo appuntamento

Il tuo appuntamento è la tua occasione per discutere come l'insufficienza cardiaca influisce sulla tua vita e per lavorare in stretta collaborazione con i medici o gli infermieri per discutere e concordare i passi successivi. Capire cosa fare prima, durante e dopo l'appuntamento, farà in modo di sfruttare al meglio ogni incontro.

Prima dell'appuntamento

1) Controlla i sintomi

- Controllare e segnalare i sintomi è veramente importante quando si soffre di insufficienza cardiaca perchè sono un indicatore chiave della tua condizione (fonte uno pagina 13).
- Utilizza l'analizzatore del sintomo Keep It Pumping a pagina 4 prima del tuo appuntamento per **controllare i tuoi sintomi** e aiutare il tuo dottore sul loro andamento.
- Se hai **altre patologie**, come il diabete, devi prendere nota anche del loro stato e dei loro sintomi.
- Potrebbe essere utile **parlare dei tuoi sintomi** anche con la tua famiglia, amici, badante, potrebbero aver notato cambiamenti che tu non hai notato.

2) Considerare la tua storia terapeutica

- Potresti aver visto più di un dottore o infermiere, è importante assicurarsi che siano tutti a conoscenza di **quali cure e esami medici** hai effettuato.
- **Prendi nota di tutti i tuoi farmaci** (prescritti e non), nonchè della dose e dell'ora in cui li prendi, prima del tuo appuntamento.

3) Prepara

- Preparare e scrivere le tue domande ti assicurerà di **esporre qualsiasi preoccupazione** e **ottenere ulteriori conoscenze** e consigli su come gestire in modo efficace la tua cura. Vai a pagina otto per alcuni suggerimenti su domande che potresti fare.
- Chiedi alla tua badante o ad un membro della tua famiglia di venire con te all'appuntamento così che possano essere aggiornati e informati sulla tua condizione.

Symptom checker (Anzalizzatore del sintomo) per l'insufficienza cardiaca

Questo analizzatore del sintomo comprende i principali sintomi di insufficienza cardiaca ed è progettato per aiutarti a valutare i sintomi potenziali. Può servire come base per il dialogo con i tuoi dottori. Non va inteso come strumento per diagnosticare l'insufficienza cardiaca o per sostituire i consigli medici. Scarica un'altra copia da portare con te al tuo prossimo appuntamento su www.KeepItPumping.com

In una scala da 0 a 3, dove 0 è "nessuno" e 3 è "grave", per favore indica come si sono manifestati i seguenti sintomi nelle ultime due settimane:

Sintomo	0	1	2	3
 Respiro corto	<input type="radio"/> Nessuno	<input type="radio"/> Scarso	<input type="radio"/> Moderato	<input type="radio"/> Grave
 Respiro corto quando si sta sdraiati	<input type="radio"/> Nessuno	<input type="radio"/> Scarso	<input type="radio"/> Moderato	<input type="radio"/> Grave
 Stanchezza	<input type="radio"/> Nessuno	<input type="radio"/> Scarso	<input type="radio"/> Moderato	<input type="radio"/> Grave
 Gonfiore alle caviglie, gambe e addome	<input type="radio"/> Nessuno	<input type="radio"/> Scarso	<input type="radio"/> Moderato	<input type="radio"/> Grave
 Battito cardiaco accelerato	<input type="radio"/> Nessuno	<input type="radio"/> Scarso	<input type="radio"/> Moderato	<input type="radio"/> Grave



Aumento improvviso del peso

Hai notato un aumento di peso di più di 2kg nell'ultima settimana?

Si

No



Perdita dell'appetito

Hai avuto episodi di perdita di appetito nelle ultime due settimane?

Si

No



Frequenza nell'urinare

Hai notato cambiamenti nella frequenza in cui vai a urinare?

Si

No

Di qualcosa di più al tuo dottore



Umore

L'insufficienza cardiaca ha inciso sul tuo umore?

Si

No

Di qualcosa di più al tuo dottore



Effetti sullo stile di vita

La tua insufficienza cardiaca ti ha impedito di fare attività che svolgevi con abitudine o piacere?

Si

No

Di qualcosa di più al tuo dottore

Questo analizzatore di sintomi è stato sviluppato da Novartis con gruppi di pazienti e medici esperti. Prende in considerazione le raccomandazioni delle società mediche. Questo test di sintomi è stato progettato per il tuo uso personale e Novartis non raccoglierà informazioni personali in relazione al suo utilizzo. Novartis non avrà alcuna responsabilità in merito a tutte le rivendicazioni, i costi, le perdite, le responsabilità e i danni di qualsiasi tipo, sia diretti, indiretti, speciali, conseguenti o altrimenti, derivanti da o correlati all'uso del revisore dei sintomi. Il checker è stato progettato per verificare solo i sintomi di insufficienza cardiaca cronica.

Data: GG/MM/AA

Riferimento: Ponikowski P et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. European Heart Journal (2016) 37, 2129-2200. Digital Object Identifier: <http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/ehw128>. First published online: 20 May 2016.

Con il supporto di:



Otto sintomi chiave dell'insufficienza cardiaca

(Plain English Campaign's Crystal Mark non si applica a questa pagina)

Anche se l'insufficienza cardiaca è una **condizione cronica**, può essere **efficacemente gestita**. Questo significa che essere in grado di riconoscere e controllare i sintomi dell'insufficienza cardiaca è particolarmente importante. Impara di più sui segni e sintomi della insufficienza cardiaca cronica qui sotto.

Respiro corto



L'insufficienza cardiaca può causare liquidi nel tuo corpo e raccogliarli nei tuoi polmoni questo può farti sentire a corto di fiato durante le attività quotidiane.

Respiro corto quando si sta sdraiati



Stare sdraiato può causare respiro corto così hai bisogno di dormire tirato su o con più cuscini.

Battito accelerato



Il cuore a volte inizia ad accelerare per compensare la sua ridotta capacità di pompare sangue intorno al corpo.

Perdita di appetito



Un accumulo di liquidi intorno all'intestino può influenzare la digestione e potrebbe causare una perdita di appetito, o farvi sentire male quando mangiate.

Stanchezza



Insufficienza cardiaca significa meno sangue ricco di ossigeno che circola nel corpo. Siccome i muscoli e i tessuti necessitano di ossigeno per avere energia, le persone con insufficienza cardiaca possono sentirsi stanche molto facilmente.

Gonfiore alle gambe, caviglie e addome



Potresti sentire vestiti e scarpe più stretti, i liquidi si accumulano nelle gambe, caviglie e addome causandone il gonfiore.

Improvviso aumento di peso



Un peggioramento dell'insufficienza cardiaca può portare ad un aumento di peso di più di 2 Kg in una settimana a causa dei liquidi che si accumulano nel tuo corpo.

Frequenza nell'urinare



Quando si ha insufficienza cardiaca una quantità ridotta di sangue raggiunge i reni causando l'urina meno frequentemente. Viceversa, se prendi diuretici, potresti urinare più frequentemente, in questo modo l'eccesso di liquido nel tuo corpo viene eliminato.

Per imparare di più sui sintomi dell'insufficienza cardiaca e sui modi per controllarli e gestirli visita www.KeepItPumping.com

Durante il tuo appuntamento

1) Sii aperto

- Sii aperto circa come ti senti e quali evidenti cambiamenti noti nel tuo benessere generale, anche se sono ovviamente connessi con la tua insufficienza cardiaca. Cerca di **essere specifico** e di fare esempi su come la tua condizione influisce sulla tua vita. Esempio, chiediti quanto segue.
 - Hai avuto difficoltà a dormire recentemente?
 - Hai avuto difficoltà ad alzarti dal letto questa settimana?
 - Hai avuto difficoltà a parlare con amici o familiari circa come ti senti?
 - Hai dimenticato di prendere delle medicine?
- Dai un'occhiata a pagina sei per ulteriori indicazioni sui sintomi dell'insufficienza cardiaca cronica e su le cose a cui fare caso. Ricordati anche di completare l'analizzatore dei sintomi a pagina 4 per aiutare il tuo dottore a capire come i tuoi sintomi sono cambiati.

2) Fai domande e scrivi le risposte

- Non dimenticare di **fare le domande che hai preparato** così come su ogni cosa che non capisci e prendi nota delle risposte.

3) Fai un piano

- Assicurati di fissare la data del tuo prossimo appuntamento, unitamente ad un piano d'azione che indichi cosa puoi fare per prenderti cura di te al meglio fino al prossimo appuntamento.



“Se cammino per più di 10 minuti mi manca il fiato e sento le gambe come gelatina.”

Quesiti per il dottore

I tuoi appuntamenti sono una buona opportunità per porre al tuo dottore o infermiere ogni quesito che hai, e ottenere ulteriori conoscenze sulla tua condizione. Qui alcune delle domande che potresti porre al tuo prossimo appuntamento, anche se alcune di queste potrebbero non essere pertinenti per te.

Ricorda che non ci sono “domande stupide”. Se non conosci la risposta, allora non è una “domanda stupida”.

1. Cosa devo fare **ora** per migliorare la mia condizione?

2. Quanto **grave** è la mia insufficienza cardiaca?

3. Qual'è la **causa principale** della mia insufficienza cardiaca?

4. Quali sono le **cose più importanti** che posso fare in futuro per gestire la mia condizione?

5. Ci sono dei **miglioramenti che posso apportare** alle mie attività quotidiane per vivere una vita migliore e salutare?

6. Ci sono alcuni **tipi di cibo** che dovrei eliminare o includere nella mia dieta?

7. Come le **altre mie patologie** influiscono sulla mia insufficienza cardiaca e cosa posso fare per gestirli?

8. Cosa mi devo **aspettare** entro le prossime settimane, mesi e anni?

9. Che tipo di **controlli** devo fare a casa e come vanno fatti?

10. Se sento che i miei sintomi peggiorano o cambiano improvvisamente, **chi devo contattare** e qual'è il modo migliore per raggiungerli?

11. Come pensi che la mia insufficienza cardiaca influirà sulle mie **attività quotidiane**?

12. Cosa devo fare se mi **seno giù o in ansia** relativamente alla mia insufficienza cardiaca?

13. Può raccomandarmi alcuni **servizi di supporto locale**?

14. C'è un **momento specifico del giorno** in cui dovrei prendere le mie medicine?

15. Quali sono i possibili **effetti collaterali** delle mie medicine?

16. C'è un **programma di riabilitazione locale** al quale posso iscrivermi?

17. Avrò bisogno del **pacemaker** o di altro dispositivo impiantabile?

18. Che **vaccinazioni** dovrei avere?



“Ora realizzo che è **importante cambiare quello che facciamo, quello che mangiamo, il modo in cui viviamo.**”

Un glossario dei termini dell'insufficienza cardiaca

Le cifre al termine di ogni definizione si riferiscono ai riferimenti di pagina 13.



AHA (American Heart Association) fasi dell'insufficienza cardiaca

Questo sistema di classificazione usa le lettere da A a D. Esso varia da quelli a rischio di sviluppare insufficienza cardiaca e quelli con insufficienza cardiaca avanzata.²



Aritmia

Un battito cardiaco anormale. Questo potrebbe essere troppo lento (bradicardia) o troppo veloce (tachicardia).³



Test del peptide del cervello natriuretico (BNP)

Un test del sangue utilizzato per aiutare a diagnosticare e monitorare la gravità dell'insufficienza cardiaca.⁴



Tomografia cardiaca computerizzata (CT) o risonanza magnetica (MRI)

Le immagini dei test possono essere usate per diagnosticare i problemi cardiaci, incluse le cause di insufficienza cardiaca.⁴



Terapia cardiaca di risincronizzazione (CRT)

Un dispositivo che invia piccoli e impercettibili impulsi elettrici a entrambe le camere inferiori del cuore per aiutarle a battere in modo più sincronizzato.⁵



Radiografia del torace

Un tipo di test a raggi X che mostra dimensione, forma e posizione del cuore.⁶



Comorbidità

Una malattia o un disturbo che è il risultato di una malattia o un disturbo primario. Con l'insufficienza cardiaca, un esempio potrebbe essere il diabete.⁷



Angiogramma coronarico

Un tipo di raggi X utilizzato per esaminare i vasi sanguigni. Le immagini create durante l'angiografia sono chiamate angiogrammi.⁸



Dispnea

Mancanza di respiro, un sintomo comune dell'insufficienza cardiaca.⁹



Ecocardiogramma (o "eco")

Un test che può misurare quanto bene il tuo cuore sta pompando.¹⁰



Edema

L'accumulo di liquidi in eccesso nei tessuti attorno al corpo, causato da una ridotta quantità di sangue che circola nel corpo.¹¹



Frazione di espulsione

La porzione di sangue che fuoriesce dal cuore ogni volta che si contrae. Una frazione di espulsione normale è tra il 50 e il 70 %.¹²



Elettrocardiogramma

Un test che registra l'attività elettrica del cuore. Può dimostrare se si è ingrossato o ha ritmi anormali, e anche se hai precedentemente avuto un attacco di cuore.¹³



Defibrillatore cardiaco impiantabile (ICD)

Un dispositivo alimentato a batteria inserito sotto la pelle che tiene traccia della frequenza cardiaca. Se viene rilevato un ritmo cardiaco anormale il dispositivo rilascerà una scarica elettrica per ripristinare il normale battito cardiaco.¹⁴



NYHA (New York Heart Association) Classificazione funzionale

Un Sistema di classificazione per l'insufficienza cardiaca cronica che mette le persone con tale patologia in una delle quattro classi basate sulla quantità di attività fisica che possono fare.¹⁵



Edema polmonare

L'accumolo di liquidi nei polmoni causato da una forte pressione nei vasi sanguigni che spinge i fluidi dal sangue nei polmoni.¹⁶



Test da sforzo

Un test per misurare come il tuo cuore e i vasi sanguigni rispondono allo sforzo fisico. Puoi camminare su un tapis roulant o pedalare una cyclette.¹⁷



“Credo di sentirmi
meglio oggi perchè
**cammino ogni
giorno**”

Dopo il tuo appuntamento

1) Riflettere

- **Rileggi le note** che hai preso durante il tuo appuntamento per ricordarti i prossimi passi e le risposte alle tue domande.

2) Aggiorna la tua famiglia, amici o badante

- **Reiferisci ai tuoi amici, familiari o badante del tuo appuntamento**, assicurerà che siano aggiornati con i dettagli della tua salute e saranno in grado di aiutarti nei passi successivi.

3) Ricorda i punti per il tuo prossimo appuntamento

- Prendi un pò di tempo dopo l'appuntamento per annotare ogni eventuale promemoria o punti da discutere al tuo prossimo appuntamento.

Per maggiori informazioni sui sintomi dell'insufficienza cardiaca e come parlare con il tuo dottore vai su www.KeepItPumping.com

This guide has been awarded a Crystal Mark by Plain English Campaign. Please note, the Crystal Mark does not apply to the disclaimer below.

Questa guida è stata disegnata per aiutarti a parlare con il tuo dottore relativamente ai sintomi dell'insufficienza cardiaca cronica e come gestirla. Non va inteso per diagnosticare l'insufficienza cardiaca o per sostituire i consigli medici.

This guide has been developed by Novartis with patient groups and expert doctors. It takes into consideration recommendations from medical societies. This guide is designed for your personal use and Novartis will not collect any personal information in connection with its use. Novartis will not have any liability from any and all claims, costs, losses, liabilities and damages of any sort, whether direct, indirect, special, consequential or otherwise, arising out of or related to your use of the Talk to Your Doctor Guide. The guide has been designed for chronic heart failure patients only.



Riferimenti

1. Eastwood C, et al. Weight and Symptom Diary for Self-monitoring in Heart Failure Clinic Patients. *Journal of Cardiovascular Nursing*. 2007;22(5):382-289.
2. Heart Failure Classifications. Available at: <https://www.sunshineheart.com/patients/classifications-of-heart-failure/>. Last accessed: March 2017.
3. American Heart Association. About Arrhythmia. Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Arrhythmia/AboutArrhythmia/About-Arrhythmia_UCM_002010_Article.jsp#.WBhUNvmLSUk. Last accessed: March 2017.
4. Heart Failure Tests and Diagnosis. Available at: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/basics/tests-diagnosis/con-20029801>. Last accessed: March 2017.
5. What is Cardiac Resynchronization Therapy Device? Available at: <http://www.medtronic.com/us-en/patients/treatments-therapies/heart-failure-device-crt/what-is-it.html>. Last accessed: March 2017.
6. Chest X-Ray. Available at: <http://www.webmd.com/heart-disease/chest-x-ray#1>. Last accessed: March 2017.
7. Merriam Webster Dictionary. Comorbid. Available at: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/comorbid>. Last accessed: March 2017.
8. NHS Choices. Angiography. Available at: <http://www.nhs.uk/Conditions/Angiography/Pages/Introduction.aspx>. Last accessed: March 2017.
9. Mayo Clinic. Shortness of Breath. Available at: <http://www.mayoclinic.org/symptoms/shortness-of-breath/basics/definition/sym-20050890>. Last accessed: March 2017.
10. NHS Choices. Echocardiogram. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/echocardiogram/Pages/Introduction.aspx>. Last accessed: March 2017.
11. WebMD. Edema Overview. Available at: <http://www.webmd.com/heart-disease/heart-failure/edema-overview#1>. Last accessed: March 2017.
12. American Heart Association. Ejection Fraction Heart Failure Measurement. Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/SymptomsDiagnosisofHeartFailure/Ejection-Fraction-Heart-Failure-Measurement_UCM_306339_Article.jsp#.WBhWQvmLSUk. Last accessed: March 2017.
13. NHS Choices. Electrocardiogram. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/electrocardiogram/pages/introduction.aspx>. Last accessed: March 2017.
14. Implantable Cardioverter Defibrillator (ICD). Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Arrhythmia/PreventionTreatmentofArrhythmia/Implantable-Cardioverter-Defibrillator-ICD_UCM_448478_Article.jsp#.WCg6knE2vIU. Last accessed: March 2017.
15. American Heart Association. Classes of Heart Failure. Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/AboutHeartFailure/Classes-of-Heart-Failure_UCM_306328_Article.jsp#.WBhW2vmLSUk/. Last accessed: March 2017.
16. Medline Plus. Pulmonary edema. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/article/000140.htm>. Last accessed: March 2017.
17. Acute Heart Failure. Available at: <http://www.healthline.com/health/acute-heart-failure>. Last accessed: March 2017.

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Compilare in stampatello con tutti i dati, strappare ed inviare
via fax allo **0699367613** o via mail a **segreteria@associazioneaisc.org**

NOME: _____

COGNOME: _____

DATA E LUOGO DI NASCITA: _____

CODICE FISCALE: _____

PROFESSIONE: _____

INDIRIZZO DI RESIDENZA: _____

CAP: _____ CITTA': _____

PROV.: _____ NAZIONE: _____

TEL.: _____ CELL: _____

E-mail: _____

CENTRO DI RIFERIMENTO: _____

PAZIENTE CAREGIVER INTERESSATO ALL'ARGOMENTO

INFERMIERE MEDICO VOLONTARIO

Con la presente richiedo di diventare socio AISC Associazione Italiana Scompensati Cardiaci. Dichiaro di aver letto e compreso l'oggetto e gli scopi di AISC e di Rispettare le regole dell'Associazione.

Data _____ Firma _____

In riferimento al Decreto Legislativo 196/2003, autorizzo i miei dati ad essere raccolti e utilizzati per gli scopi di AISC Associazione Italiana Scompensati Cardiaci.

Data _____ Firma _____



Keep It
Pumping™
www.KeepItPumping.com

AISC⁹
Associazione Italiana
Scompensati Cardiaci