

(dolore, affanno, palpitazioni, ecc.) recarsi direttamente in Pronto Soccorso senza aspettare tempo o fare telefonate inutili (parenti, studio del medico, ecc.).

Un traguardo verso una nuova vita... una meta da raggiungere.

A cura di:
Daniela Mereu

Infermiera Professionale Riabilitazione Cardiovascolare
Salus Infirmorum ACO San Filippo Neri - Roma
Volontaria associazione onlus CardioSalus

Cosa ho imparato dalla vita:
“...che le più felici delle persone
non necessariamente hanno
il meglio di ogni cosa;
Soltanto traggono il meglio da ogni cosa che capita
nel loro cammino...”
Paulo Coelho



Associazione onlus CardioSalus

Associazione non lucrativa di utilità sociale impegnata nella diffusione della cultura della prevenzione cardiovascolare dal 2003.

Sostieni la prevenzione cardiovascolare

Donna un contributo liberale o destina il tuo 5xMille sulla dichiarazione dei redditi a CardioSalus **CF. 97289040582**

Info: www.cardiosalus.it—info.cardiosalus@gmail.com
Tel. 0630251261 ore 14-18 dal Lun al ven.



IL CUORE Piccoli consigli per pazienti e familiari

Finalmente a casa

Durante le prime settimane a casa è normale essere un po' spaventato/a; accetta il sostegno di familiari ed amici, occupati di te stesso.

Spesso ci si pone diverse domande riguardo le attività che sono consigliate o permesse e soprattutto quelle che possono essere sconsigliate specialmente nel primo mese. Ecco alcune risposte con l'augurio di poter trovare indicazioni semplici per garantire la salute e la serenità.

♥ **Il giorno del rientro** è solitamente ricco di emozioni, quindi è consigliabile organizzare la giornata in modo tale da inserire anche un periodo di riposo.



♥ **La ferita chirurgica:** dopo la rimozione dei punti e la caduta della la crosticina (che non deve essere toccata con le unghie...) si possono fare sia la doccia che il bagno. La cicatrice va lavata con acqua e sapone delicatamente senza strofinare e asciugata tamponandola. Evitare l'acqua troppo calda, perché potrebbe causare debolezza e ipotensione arteriosa.



♥ **Il lavoro:** se non è particolarmente impegnativo dal punto di vista fisico, può essere ripreso dopo due-tre settimane. Attività lavorative che comportino invece uno intenso sforzo muscolare o livelli di stress particolarmente elevati dovrebbero essere riprese con più gradualità e autorizzate dal medico.



 ♥ **Lo "stress":** bisogna imparare a organizzare le proprie attività per programmare gli impegni, stabilire le priorità considerando sempre che gli eventuali contrattempi della vita... non sono la fine del mondo.

♥ **L'attività sessuale:** può gradualmente essere ripresa con il partner abituale. In genere si consiglia di aspettare un mese dall'evento acuto. E' abbastanza comune provare ansia e timore.



♥ **L'aereo:** può essere sempre utilizzato dopo tre settimane.

♥ **La guida dell'auto:** Dipende dal tipo di evento cardiaco che si è avuto: dopo una angioplastica in elezione può essere ripresa gradualmente in una settimana; dopo un intervento cardiocirurgico può essere ripresa gradualmente dopo due-quattro settimane, anche in relazione alla possibilità di fare piccoli sforzi con le braccia (p.e. nelle manovre). Inoltre, i pazienti operati per via sternale sono autorizzati a non usare le cinture di sicurezza per tre mesi dietro certificazione del medico curante, ovvero portando con sè copia della dimissione dall'ospedale.



Durante il primo mese, se è indispensabile effettuare lunghi viaggi bisogna fermarsi almeno ogni due ore per fare una piccola passeggiata per migliorare la circolazione delle gambe. E' consigliabile essere in compagnia.



♥ **Le passeggiate:** rappresentano un ottimo esercizio per la circolazione, il tono muscolare, la forza e il senso di benessere generale e sono non solo permesse ma bensì consigliate. E' bene programmare le passeggiate ogni giorno, percorrendo la distanza consigliata dal fisioterapista alla dimissione.



♥ **Salire le scale:** richiede un maggior dispendio energetico. Non c'è fretta!! Si può salire lentamente e se ci si sente stanchi o affannati è indicato fare delle pause.

♥ **Al mare:** è permesso dopo qualche settimana fare il bagno con l'avvertenza di effettuare un graduale ingresso in acqua ed essere possibilmente accompagnati; evitare lunghe esposizioni al sole durante le ore più calde e curare l'idratazione bevendo acqua.



Fate attenzioni alle cicatrici fresche, non le esponete ai raggi solari diretti, tenete una maglietta o copritele con un cerotto, la crema anche a "schermo totale" non basta!.



♥ **In montagna:** si può andare in montagna ma è consigliabile non superare i 1200 metri di altezza per rialzi pressori. Sono sconsigliati soggiorni brevi, ci vogliono alcuni giorni per permettere alla pressione di adattarsi all'altitudine. Oltre i 1500 metri di altezza prestare attenzione a sintomi quali affanno e fatica. Portare in valigia l'apparecchio della pressione per effettuare controlli quotidiani e concordare con il proprio medico cosa fare se la pressione si alza (p.e. quali farmaci assumere od aumentare momentaneamente). Per poter praticare lo sci consultare il cardiologo.

♥ **I farmaci:** prevedi sempre un'adeguata scorta, portali sempre con te ovunque vai, non dimenticare di prenderli e non modificare o sospendere da solo la terapia. Parlane sempre col medico!!



 ♥ **Porta sempre con te:** una relazione clinica dettagliata delle tue condizioni di salute (p.e. una fotocopia della lettera di dimissione della Riabilitazione Cardiologia o dell'ultima visita del cardiologo), l'elenco aggiornato e preciso dei farmaci ed un elettrocardiogramma. Tali documenti possono essere utili in caso di malessere per informare rapidamente il personale sanitario.

♥ **E' raccomandato:** proseguire i controlli presso un cardiologo di fiducia in modo regolare.



♥ **In caso di sintomi:** simili a quelli sperimentati nell'evento acuto