

# Ascolta il Tuo Battito

# Parlane con il Tuo Medico



**Ascolta  
il Tuo Battito**

[www.AscoltaIlTuoBattito.it](http://www.AscoltaIlTuoBattito.it)

 **NOVARTIS**

# Parlane con il Tuo Medico

Se soffri di scompenso cardiaco cronico, devi sottoporerti di tanto in tanto a controlli presso il medico di famiglia o il cardiologo. Una comunicazione chiara e onesta con il medico può aiutarti a comprendere meglio la diagnosi, le opzioni di trattamento proposte e come questa condizione può influenzare la tua vita quotidiana.

Questa guida si propone di essere uno strumento per prepararti alla visita medica, per aiutarti a porre le domande appropriate al medico e, una volta a casa, a riflettere sulle informazioni e le impressioni ricevute.

Una buona relazione con il tuo medico può aiutarti a ottenere il massimo da ogni appuntamento e a svolgere un **ruolo attivo** nel prenderti cura della tua salute.



# Sfrutta al meglio ogni incontro

L'appuntamento con il tuo medico è la tua occasione per parlare di come lo scompenso cardiaco influenzi la tua vita e l'occasione per lavorare a stretto contatto l'equipe medica per concordare i prossimi passi.

Capire cosa fare prima, durante e dopo l'appuntamento ti assicurerà di sfruttare al meglio ogni incontro.

## Prima dell'appuntamento

### 1) Controlla i tuoi sintomi

- Controllare e segnalare i sintomi è molto importante quando si soffre di scompenso cardiaco perché sono un **indicatore chiave** del proprio stato di salute (guarda la bibliografia a pagina 13). Utilizza la scheda per il controllo dei sintomi a pagina quattro prima dell'appuntamento per **verificare i sintomi** e aiutarti ad aggiornare il medico su come sta andando.
- Se hai **altre patologie**, come il diabete, potresti annotarti informazioni anche su queste e sui loro sintomi.
- Potresti anche trovare utile **ripercorrere i tuoi sintomi** con la tua famiglia, i tuoi amici o il tuo caregiver perché potrebbero aver notato cambiamenti che potrebbero esserti sfuggiti.

### 2) Considera la tua storia clinica

- Dal momento che potresti avere a che fare con più di un medico, è importante assicurarsi che siano tutti a conoscenza di **quali terapie segui e di quali test ed esami hai fatto**.
- **Prendi nota di tutti i farmaci che assumi** (soggetti a prescrizione e non), dei dosaggi e dell'orario in cui li assumi, prima dell'appuntamento con il tuo medico.

### 3) Preparati

- Preparare e scrivere le tue domande ti permetterà di **sollevare ogni possibile dubbio e ottenere maggiore chiarezza**, oltre che consigli, su come gestire le tue cure in modo efficace. A pagina otto troverai alcuni suggerimenti di domande che potresti voler porre.
- Chiedi al tuo caregiver o a un familiare di venire con te all'appuntamento con il medico in modo che possano rimanere aggiornati e informati sulle tue condizioni.

# Scheda di controllo dei sintomi per lo scompenso cardiaco

Questa scheda include una lista dei principali sintomi dello scompenso cardiaco e può aiutarti a registrarne presenza e intensità. Può esserti utile per tenere sotto controllo i sintomi e informare il tuo medico su come sta andando. Ricordati che questa scheda è un supporto per riconoscere i sintomi, non è uno strumento per l'auto-diagnosi né sostituisce il consiglio di un medico.

Puoi scaricare una copia della scheda per il tuo prossimo appuntamento sul sito [www.ascoltatuobattito.it](http://www.ascoltatuobattito.it)

In una scala da 0 a 3, dove 0 è "Per niente" e 3 è "Grave", indica l'effetto che i seguenti sintomi hanno avuto su di te nelle ultime due settimane.



## Difficoltà a respirare



## Mancanza di respiro da sdraiato



## Spossatezza



## Gonfiore alle caviglie, alle gambe e all'addome



## Battito cardiaco accelerato



### Improvviso aumento di peso



Hai notato un aumento di peso di oltre 2 kg nelle ultime settimane?

**Si**

**No**

### Mancanza di appetito



Hai notato mancanza di appetito nelle ultime due settimane?

**Si**

**No**

### Frequenza della minzione



Hai sperimentato un cambiamento nella frequenza con cui urini?

**Si**

**No**

Racconta di più al tuo medico

### Umore



Lo scompenso cardiaco ha impattato sul tuo umore?

**Si**

**No**

Racconta di più al tuo medico

### Impatto sullo stile di vita



Lo scompenso cardiaco ti ha impedito di svolgere una qualsiasi attività che eri abituato a fare o che ti divertiva?

**Si**

**No**

Racconta di più al tuo medico

Questa scheda di controllo dei sintomi è stata sviluppata da Novartis con gruppi di pazienti e medici esperti e prende in considerazione le raccomandazioni delle società medico-scientifiche. Questa scheda di controllo dei sintomi è pensata per uso personale e Novartis non raccoglierà alcuna informazione in relazione al suo utilizzo. Novartis non avrà alcuna responsabilità da qualsiasi reclamo, costo, perdita, responsabilità e danno di qualsiasi tipo, sia diretti, indiretti, speciali, consequenziali o di altro tipo, derivanti da o relativi all'uso della scheda per i sintomi. La scheda è stata progettata esclusivamente per annotare i sintomi dello scompenso cardiaco.

Data: GC/MM/AA

**Bibliografia:** 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> ehw128. First published online: 20 May 2016.

# Gli otto sintomi chiave dello scompenso cardiaco

Lo scompenso cardiaco è una malattia cronica, tuttavia può essere gestito in maniera efficace. Imparare a riconoscere e a controllare i principali segni e sintomi è molto importante.

## Difficoltà respiratorie:

Il fiato corto nelle attività quotidiane può derivare da un eccesso di liquido nei polmoni causato dallo scompenso cardiaco.



## Difficoltà respiratoria da sdraiati:

Le difficoltà respiratorie possono manifestarsi in posizione di riposo. In questo caso aiutati con dei cuscini per assumere una posizione più sollevata.



## Aumentata frequenza cardiaca:

Il cuore, per compensare la sua ridotta portata cardiaca (capacità di pompaggio), può battere più velocemente.



## Perdita di appetito:

Un accumulo di liquido intorno all'intestino può causare inappetenza o senso di nausea.



## Stanchezza:

Il senso di spossatezza è dovuto al fatto che anche i muscoli, oltre gli altri organi, ricevono poco ossigeno e nutrimento dal sangue, ovvero la loro fonte di energia. Ecco perché le persone con scompenso cardiaco possono facilmente sentirsi molto stanche.



## Gonfiore alle caviglie, alle gambe e all'addome:

La ridotta capacità di pompa del cuore è la causa dell'accumulo di fluido e di gonfiore alle caviglie, alle gambe e all'addome. Ecco perché scarpe e vestiti possono risultare stretti.



## Rapido aumento di peso:

Un peggioramento dello scompenso cardiaco e relativo accumulo di fluido può causare un improvviso aumento di peso (circa 2kg in una settimana).



## Frequenza di minzione:

Se il cuore non pompa a sufficienza anche ai reni arriva una ridotta quantità di sangue e questo causa una scarsa frequenza di minzione. Se invece assumi dei diuretici, potrebbe capitare di urinare più spesso. Questo accade quando, sotto effetto del diuretico, il corpo espelle il liquido in eccesso.



Per saperne di più sui sintomi dello scompenso cardiaco e su come puoi controllarli e gestirli visita [www.ascoltaltuobattito.it](http://www.ascoltaltuobattito.it)

# Durante l'appuntamento

## 1) Sii sincero

- Sii sincero su come ti senti e su eventuali cambiamenti evidenti nei sintomi o nel benessere generale, anche se non sono necessariamente collegati allo scompenso cardiaco. Cerca di **essere specifico** e fai esempi concreti di come la tua condizione di salute influenza la tua vita quotidiana. Ad esempio, poni queste domande.

Hai avuto problemi a dormire di recente?

Hai trovato più difficile alzarti dal letto questa settimana?

Hai trovato difficoltà a parlare con i tuoi amici e familiari di come ti senti?

Hai dimenticato di assumere uno qualsiasi dei tuoi farmaci?

- Dai un'occhiata a pagina sei per ulteriori indicazioni sui sintomi dello scompenso cardiaco e su cosa ricercare. Ricorda di utilizzare anche la scheda di controllo dei sintomi compilata a pagina quattro per aiutare il tuo medico a capire come sono cambiati i sintomi.

## 2) Poni domande e annota le risposte

- Non dimenticare di **porre al medico le domande che hai appuntato**, così come di domandare tutto ciò che non capisci, e prendere nota delle risposte.

## 3) Programma

- Assicurati di concordare la data dell'appuntamento successivo e chiedi indicazioni su come puoi gestire al meglio la tua salute fino al prossimo appuntamento.



“Se cammino per più di 10 minuti, mi viene il **respiro corto** e **le gambe mi sembrano gelatina.**”

## Domande da fare al medico

Le visite sono una buona opportunità per porre al tuo medico qualsiasi domanda tu possa avere e comprendere meglio la tua condizione. Ecco alcune domande che potresti porre al tuo prossimo appuntamento, sebbene alcune di queste potrebbero non essere per te rilevanti.

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

1. Cosa dovrei fare *ora* per migliorare la mia condizione di salute?
2. Quanto grave è il mio scompenso cardiaco?
3. Qual è la **causa principale** del mio scompenso cardiaco?
4. Quali sono le **cose più importanti** che posso fare in futuro per gestire il mio stato di salute?
5. Ci sono **miglioramenti** che posso apportare alle mie attività quotidiane per vivere meglio e in maniera più sana?
6. Ci sono degli alimenti che dovrei **evitare o includere** nella mia dieta?
7. In che modo **le mie altre patologie** influiscono sullo scompenso cardiaco e cosa posso fare per gestirle?
8. Cosa dovrei **aspettarmi** nelle prossime settimane, mesi e anni?
9. Che tipo di **controlli sanitari** devo fare a casa e come li posso fare?
10. Se sento che i miei sintomi peggiorano o cambiano improvvisamente, **chi devo contattare** e qual è il modo migliore per farlo?
11. In che modo pensa che lo scompenso cardiaco possa influenzare **le mie attività quotidiane**?
12. Cosa devo fare se **mi sento giù o in ansia** per lo scompenso cardiaco?

13. Mi può consigliare qualche servizio di supporto locale?

14. C'è un momento specifico della giornata in cui dovrei prendere i miei farmaci?

15. Quali sono i possibili effetti collaterali dei farmaci che assumo?

16. Esiste un programma di riabilitazione locale a cui posso iscrivermi?

17. Avrò bisogno di un pacemaker o di un altro dispositivo impiantabile?

18. Quali vaccinazioni dovrei fare?



“Ora mi rendo conto che è **importante cambiare ciò che facciamo**, cambiare ciò che mangiamo, cambiare il modo in cui viviamo.”

# Glossario dei termini dello scompenso cardiaco

I riferimenti numerici alla fine di ogni definizione rimandano alla bibliografia a pagina 13.



## **Classificazione dello Scompenso Cardiaco secondo l'American Heart Association (AHA)**

Questo sistema di classificazione basato su diversi stadi utilizza le lettere dalla A alla D. Va da coloro che sono a rischio di sviluppare scompenso cardiaco a quelli con scompenso cardiaco in stadio avanzato.<sup>2</sup>



## **Aritmia**

Un ritmo cardiaco anormale. Questo potrebbe essere troppo lento (bradicardia) o troppo veloce (tachicardia).<sup>3</sup>



## **Peptide natriuretico cerebrale (BNP) o peptide natriuretico di tipo B**

Un esame del sangue utilizzato per aiutare a diagnosticare e monitorare la gravità dello scompenso cardiaco.<sup>4</sup>



## **Tomografia computerizzata cardiaca (TC) o risonanza magnetica (MRI)**

Questi test di imaging possono essere utilizzati per diagnosticare problemi cardiaci, comprese le cause di scompenso cardiaco.<sup>4</sup>



## **Terapia di resincronizzazione cardiaca (CRT)**

Un dispositivo che invia piccoli impulsi elettrici ai ventricoli (camere inferiori) del cuore per aiutarlo a battere in modo più sincronizzato.<sup>5</sup>



## **Radiografia del torace**

Un tipo di test a raggi X che mostra le dimensioni, la forma e la posizione del cuore.<sup>6</sup>



## **Comorbidità**

Una malattia o un disturbo che è presente insieme ad un'altra malattia, non necessariamente correlata. Nello scompenso cardiaco, una comorbidità potrebbe essere il diabete, ad esempio.<sup>7</sup>



## **Angiografia coronarica**

Un esame radiologico per esaminare i vasi sanguigni. Le immagini sviluppate durante un'angiografia sono chiamate angiogrammi.<sup>8</sup>



## **Dispnea**

Mancanza di respiro, un sintomo ricorrente di scompenso cardiaco<sup>9</sup>



## **Ecocardiogramma (o "eco")**

Un test in grado di misurare quanto sta pompando il tuo cuore e come funziona.<sup>10</sup>



### **Edema**

L'accumulo di liquido in eccesso nei tessuti, causato da una ridotta quantità di sangue che circola nel corpo.<sup>11</sup>

---



### **Frazione di eiezione**

La proporzione di sangue pompata dal cuore ogni volta che questo si contrae. Una frazione di eiezione normale è compresa tra il 50 e il 70%.<sup>12</sup>

---



### **Elettrocardiogramma**

Un test in grado di misurare come sta funzionando il tuo cuore.<sup>13</sup>

---



### **Defibrillatore cardiaco impiantabile (ICD)**

Un dispositivo alimentato a batteria posizionato sotto la pelle che tiene traccia della frequenza cardiaca. Se viene rilevato un ritmo cardiaco anormale, il dispositivo erogherà una scarica elettrica per ripristinare un normale battito cardiaco.<sup>14</sup>

---



### **Classificazione NYHA (New York Heart Association)**

Un sistema di classificazione funzionale per scompenso cardiaco cronico che colloca le persone affette da questa patologia in una delle quattro classi, in base alle attività che sono in grado di svolgere.<sup>15</sup>

---



### **Edema polmonare**

L'accumulo di liquido nei polmoni è causato da un aumento di pressione nei vasi sanguigni che spinge il fluido dal sangue nei polmoni.<sup>16</sup>

---



### **Test da sforzo**

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



“Credo di sentirmi  
meglio oggi perché  
**ho camminato  
ogni giorno.**”

# Dopo l'appuntamento

## 1) Rifletti

- **Una volta a casa**, rifletti sulle informazioni e le impressioni ricevute, rileggi gli appunti che hai preso durante l'appuntamento per memorizzare le indicazioni e le risposte alle tue domande

## 2) Aggiorna la tua famiglia, gli amici o il tuo caregiver

- **Raccontare agli amici, alla famiglia o al caregiver il tuo appuntamento** farà in modo che siano completamente aggiornati sulla situazione e che siano in grado di supportarti nella gestione della tua salute.

## 3) Promemoria per il prossimo appuntamento

- Prenditi del tempo dopo l'appuntamento per **annotare eventuali promemoria** o punti da discutere alla prossima visita.

Per ulteriori informazioni sui sintomi dello scompenso cardiaco e su come parlare con il medico, visita [www.AscoltaiTuoBattito.it](http://www.AscoltaiTuoBattito.it)

Questa guida si propone di aiutarvi a discutere con il tuo medico dei sintomi dello scompenso cardiaco cronico e della gestione della tua condizione di salute. Non è uno strumento per l'auto-diagnosi né sostituisce il consiglio di un medico.

Questa scheda di controllo dei sintomi è stata sviluppata da Novartis con gruppi di pazienti e medici esperti, è stata rivista dall'Associazione Italiana Scompensati Cardiaca (AISC) e prende in considerazione le raccomandazioni delle società medico-scientifiche. Questa scheda di controllo dei sintomi è pensata per uso personale e Novartis non raccoglierà alcuna informazione in relazione al suo utilizzo. Novartis non avrà alcuna responsabilità da qualsiasi reclamo, costo, perdita, responsabilità e danno di qualsiasi tipo, sia diretti, indiretti, speciali, consequenziali o di altro tipo, derivanti da o relativi all'uso della scheda per i sintomi. La scheda è stata progettata esclusivamente per annotare i sintomi dello scompenso cardiaco.

Per ulteriori informazioni sullo scompenso cardiaco, visitate il sito [www.KeepItPumping.com](http://www.KeepItPumping.com) oppure quello dell'Associazione Italiana Scompensati Cardiaca - AISC [www.associazioneaisc.org](http://www.associazioneaisc.org)



Con il patrocinio di



SIMG  
SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE  
E DELLE CURE PRIMARIE



In collaborazione con



# Bibliografia

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#.WBhUNmLSUk](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Arrhythmia/AboutArrhythmia/About-Arrhythmia_UCM_002010_Article.jsp#.WBhUNmLSUk). 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](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](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/](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.







## Ascolta Il Tuo Battito

[www.AscoltaIlTuoBattito.it](http://www.AscoltaIlTuoBattito.it)

Novartis Farma S.p.A.  
Largo Umberto Boccioni, 1  
21040 ORIGGIO (VA)  
Tel. 02 96541 – Fax 02 96542910  
[www.novartis.it](http://www.novartis.it)  
codice aziendale 10200904000  
agosto 2020

 **NOVARTIS**

Con il patrocinio di



In collaborazione con

