



Ascolta
Il Tuo Battito

www.AscoltaIlTuoBattito.it

Il mio **diario** dello **scompenso cardiaco**

Compila questo diario e tieni sotto controllo la tua situazione cardiaca



 NOVARTIS

Con il patrocinio di



In collaborazione con



Caro Paziente,

questo diario è stato pensato come aiuto per verificare come stai e aiutarti a gestire la terapia che ti ha prescritto il medico, controllandone gli effetti nel tempo.

Non solo è importante prendere i farmaci prescritti dal medico per lo scompenso cardiaco; lo è anche adottare uno stile di vita salutare. La combinazione di queste due azioni infatti può migliorare molto il tuo stato di salute.

Annotando giorno dopo giorno come ti senti avrai una traccia ben delineata dell'andamento clinico della tua patologia.

Con il patrocinio di



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE



In collaborazione con



**Ascolta
Il Tuo Battito**

www.AscoltaIlTuoBattito.it



NOVARTIS



Ascolta Il Tuo Battito

www.AscoltaIlTuoBattito.it



Da ***compilare*** con i tuoi dati

Nome

Cognome

Data di nascita

In caso di emergenza contattare

Diagnosi
scompenso cardiaco dal

Eventuali altre patologie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data inizio della terapia farmacologica



GiornoMeseAnno

Medico specialista

.....
Azienda Sanitaria

.....
Unità operativa

.....
Nome

.....
Recapito telefonico

Medico curante

.....
Nome

.....
Recapito telefonico



Ascolta il tuo cuore...

Prendi le tue misure

A casa, oltre ad assumere la terapia prescritta dal tuo medico, ricordati di misurare regolarmente **pressione arteriosa**, **frequenza cardiaca** e **peso corporeo**.

Perché è importante misurare la pressione arteriosa?

È importante controllare la pressione arteriosa per tenere sotto controllo il rischio che la tua insufficienza cardiaca progredisca.

Perché è importante controllare il peso corporeo?

Il peso corporeo è un parametro da tenere sotto controllo, perché un tuo improvviso aumento di peso potrebbe essere dovuto a un accumulo di liquidi.

Una volta al mese si raccomanda di valutare la **diuresi delle 24 ore**. Chiedi al tuo medico curante come procedere per questa analisi.

Quando è meglio misurarsi la pressione?

- 1) Al mattino e alla sera prima di mangiare e di prendere farmaci.
- 2) Dopo almeno un'ora dall'aver fumato (per chi fuma) e/o aver bevuto caffè.

Quando misurate la pressione cercate di essere calmi e rilassati e ricordate che il braccio deve essere all'altezza del cuore.

Ascolta il tuo cuore...

Compila questo diario

Come si usa il diario?

Sezione I tuoi valori

Misura pressione arteriosa, pulsazioni al minuto e peso corporeo e annota questi valori nelle pagine del diario, ricordandoti di inserire la data e anche l'orario in cui è stata effettuata la misurazione.

Sezione Come ti senti

In questa pagina andranno inserite le informazioni su come ti sei sentito, di settimana in settimana, in relazione alla malattia. È semplice.

Barra il **circolo verde** se hai avvertito **un miglioramento**

Barra il **circolo arancione** se sei in una **condizione di stabilità**

Barra il **circolo rosso** se hai notato un **peggioramento**

Nelle note puoi anche scrivere gli eventi significativi di miglioramento o peggioramento della patologia e gli eventuali miglioramenti o peggioramenti nello svolgere le attività quotidiane.



Ascolta il tuo cuore... Riprendi il controllo

Sentirsi meglio è un modo di riconquistare il controllo sulla malattia.

Segui questi suggerimenti, fai **un passo alla volta** per ottenere **piccoli cambiamenti**.

La somma di questi alla fine darà come risultato dei miglioramenti significativi.

Smetti di fumare

La nicotina aumenta temporaneamente la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna; così nel corpo circola sangue meno ricco di ossigeno. Fumare inoltre può ostacolare il flusso di sangue nei vasi sanguigni che nutrono il cuore.

Evita bevande alcoliche

Cerca di eliminare il consumo di bevande alcoliche; in ogni caso, se ne consumi, fallo con moderazione (non più di 1-2 bicchieri e solo se le condizioni di salute non sono troppo gravi; niente superalcolici).

Evita o limita la caffeina

Consuma una quantità moderata di caffeina al giorno, non più di una tazza o due di caffè.

Mangia sano

Scegli un'alimentazione corretta ed equilibrata.

X CARNE ROSSA
(CARNE BIANCA CON LIMITAZIONE)
INSACCATI
UOVA
LATTICINI INTERI

✓ PESCE
CEREALI
LEGUMI
MOLTI TIPI DI FRUTTA E VERDURA

C LIMITA L'ASSUNZIONE DI
LIQUIDI
A 1,5/2 LITRI AL GIORNO

Fai attività fisica

Cerca di mantenerti attivo e pianifica l'attività fisica alla stessa ora ogni giorno in modo che diventi una parte normale della tua giornata. Chiedi consiglio al tuo medico per il tipo di esercizi più adatti a te.

Concediti un riposo adeguato

Evita di fare sonnellini e pasti abbondanti prima di andare a dormire. Prova a riposarti dopo pranzo o a riposare le gambe sollevandole per qualche minuto ogni paio d'ore.

Mese 1 | I tuoi valori

[illegible]

Questo strumento può aiutare te e il tuo medico a verificare il tuo stato di salute;
comunica al tuo medico come ti senti.

All'inizio è opportuno controllare ogni giorno la pressione arteriosa e il peso corporeo; successivamente, se ti sentirai meglio e dopo averne parlato con il medico, sarà possibile misurarli meno frequentemente.

[illegible]

Mese 1 Come ti senti?

	Settimana 1	Settimana 2
Camminare		
Fare le scale		
Vestirsi/Lavarsi		
Gonfiore alle gambe/piedi		
Qualità del sonno		
Con quanti cuscini dormi?		
Stare con i familiari		

Note:

.....

Settimana 3

Settimana 4



Mese 2 | tuoi valori

[illegible]

Questo strumento può aiutare te e il tuo medico a verificare il tuo stato di salute;
comunica al tuo medico come ti senti.

All'inizio è opportuno controllare ogni giorno la pressione arteriosa e il peso corporeo; successivamente, se ti sentirai meglio e dopo averne parlato con il medico, sarà possibile misurarli meno frequentemente.

[illegible]

Mese 2 Come ti senti?

	Settimana 1	Settimana 2
Camminare		
Fare le scale		
Vestirsi/Lavarsi		
Gonfiore alle gambe/piedi		
Qualità del sonno		
Con quanti cuscini dormi?		
Stare con i familiari		

Note:

.....

Settimana 3

Settimana 4



Mese 3 | tuoi valori

[illegible]

Questo strumento può aiutare te e il tuo medico a verificare il tuo stato di salute;
comunica al tuo medico come ti senti.

All'inizio è opportuno controllare ogni giorno la pressione arteriosa e il peso corporeo; successivamente, se ti sentirai meglio e dopo averne parlato con il medico, sarà possibile misurarli meno frequentemente.

[illegible]

Mese 3 Come ti senti?

	Settimana 1	Settimana 2
Camminare		
Fare le scale		
Vestirsi/Lavarsi		
Gonfiore alle gambe/piedi		
Qualità del sonno		
Con quanti cuscini dormi?		
Stare con i familiari		

Note:

Settimana 3



Settimana 4



Mese 4 | tuoi valori

[illegible]

Questo strumento può aiutare te e il tuo medico a verificare il tuo stato di salute;
comunica al tuo medico come ti senti.

All'inizio è opportuno controllare ogni giorno la pressione arteriosa e il peso corporeo; successivamente, se ti sentirai meglio e dopo averne parlato con il medico, sarà possibile misurarli meno frequentemente.

[illegible]

Mese 4 Come ti senti?

	Settimana 1	Settimana 2
Camminare		
Fare le scale		
Vestirsi/Lavarsi		
Gonfiore alle gambe/piedi		
Qualità del sonno		
Con quanti cuscini dormi?		
Stare con i familiari		

Note:

Settimana 3



Settimana 4



Mese 5 | tuoi valori

[illegible]

Questo strumento può aiutare te e il tuo medico a verificare il tuo stato di salute;
comunica al tuo medico come ti senti.

All'inizio è opportuno controllare ogni giorno la pressione arteriosa e il peso corporeo; successivamente, se ti sentirai meglio e dopo averne parlato con il medico, sarà possibile misurarli meno frequentemente.

[illegible]

Mese 5 Come ti senti?

	Settimana 1	Settimana 2
Camminare		
Fare le scale		
Vestirsi/Lavarsi		
Gonfiore alle gambe/piedi		
Qualità del sonno		
Con quanti cuscini dormi?		
Stare con i familiari		

Note:

Settimana 3



Settimana 4



Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

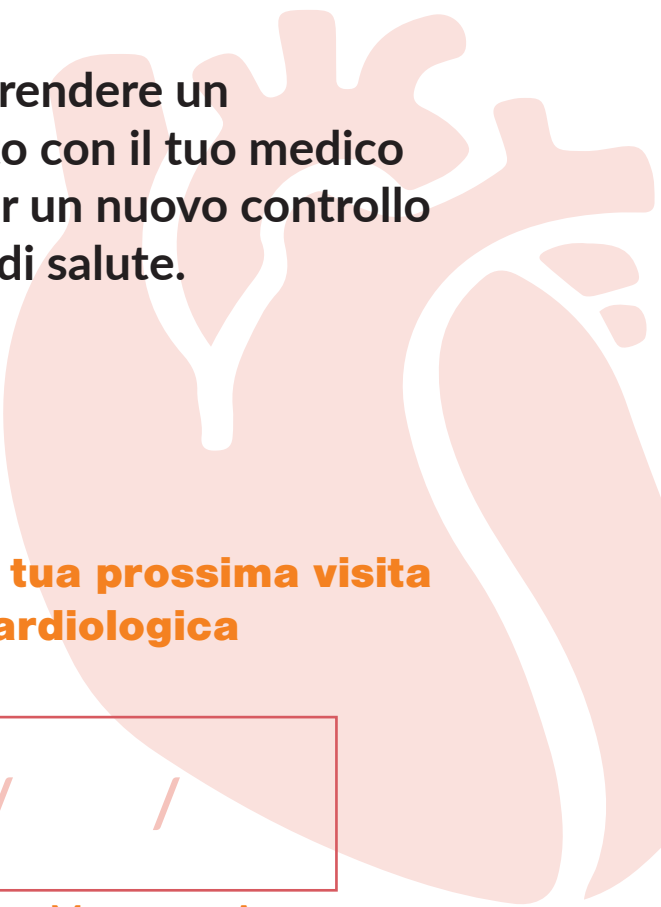
.....



Sei arrivato al quinto mese di terapia.

Ricordati di prendere un appuntamento con il tuo medico specialista per un nuovo controllo del tuo stato di salute.

Data della tua prossima visita cardiologica



	/		/	
--	---	--	---	--

Giorno

Mese

Anno

Mese 6 | tuoi valori

[illegible]

Questo strumento può aiutare te e il tuo medico a verificare il tuo stato di salute;
comunica al tuo medico come ti senti.

All'inizio è opportuno controllare ogni giorno la pressione arteriosa e il peso corporeo; successivamente, se ti sentirai meglio e dopo averne parlato con il medico, sarà possibile misurarli meno frequentemente.

[illegible]

Mese 6 Come ti senti?

	Settimana 1	Settimana 2
Camminare		
Fare le scale		
Vestirsi/Lavarsi		
Gonfiore alle gambe/piedi		
Qualità del sonno		
Con quanti cuscini dormi?		
Stare con i familiari		

Note:

Settimana 3



Settimana 4



La lista dei tuoi farmaci

[illegible]

Questo strumento può aiutare te e il tuo medico a verificare il tuo stato di salute;
comunica al tuo medico come ti senti.

Quando?

[illegible]

Riporta qui le note da chiedere al cardiologo:



Per ulteriori informazioni sullo scompenso cardiaco,
visitate il sito www.ascoltailtuobattito.it
oppure quello dell'Associazione Italiana Scompensati Cardiaci – AISC
www.associazioneaisc.org



**Ascolta
Il Tuo Battito**

www.AscoltaIlTuoBattito.it

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

 **NOVARTIS**