

# vivi il tuo CUORE

PROGRAMMA EDUCAZIONALE  
per la gestione del paziente in  
prevenzione cardiovascolare secondaria



Guida per chi  
SI PRENDE CURA DEL PAZIENTE

Italiano

English

Español

Polski

Română

Русский

Direttore di CTI – Communication Trend Italia Srl dichiara che le traduzioni dei contenuti nelle lingue russo, polacco, spagnolo, rumeno e inglese sono conformi all'originale e sono state affidate a professionisti competenti e qualificati i quali hanno svolto l'incarico al meglio delle loro competenze e capacità, in ottemperanza alle norme deontologiche del settore.

Tali traduzioni sono state successivamente affidate a revisori altrettanto qualificati ed infine prese in consegna da un project manager che ha controllato l'esatta esecuzione di tutti i passaggi secondo quanto previsto dalla norma ISO 17100.

L'Editore, dopo attenta lettura e rilettura del testo, declina ogni responsabilità per eventuali omissioni ed errori contenuti nel presente volume.

Nessuna parte del seguente volume può essere riprodotta con mezzi meccanici e/o fotocopie senza il permesso scritto dell'Editore.

**Le informazioni contenute in questa guida non sostituiscono in alcun modo il giudizio del medico, l'unico autorizzato a fornire una consulenza medica**

**The information contained in this guide does not in any way replace the judgement of the physician, who is the only party authorised to provide medical advice**

**La información incluida en esta guía no sustituye en ningún caso el dictamen de su médico, la única persona autorizada para proporcionarle un asesoramiento médico**

**Informacje zawarte w niniejszym poradniku w żadnym razie nie zastępują oceny lekarza, który jest jedyną osobą upoważnioną do udzielania porad medycznych**

**Informațiile conținute în acest ghid nu înlocuiesc în niciun fel părerea medicului, singurul autorizat să ofere o consultație medicală**

**Информация, содержащаяся в этом руководстве, никоим образом не заменяет решения, принимаемые врачом. Только врач уполномочен давать медицинские советы**

**Prendersi cura di una persona che è stata colpita da un infarto è un impegno delicato.**

**Vuol dire offrire assistenza e sostegno dal punto di vista pratico, ricordando, ad esempio, al paziente di assumere le terapie o accompagnandolo alle visite mediche. Ma non solo.**

**Anche l'aspetto psicologico è importante. Chi sta accanto al paziente può aiutarlo ad accettare i cambiamenti che inevitabilmente porta un infarto e incentivarlo a raggiungere gli obiettivi clinici condivisi con il medico.**



## L'INFARTO CARDIACO

### Cos'è

L'infarto del miocardio è una **lesione che avviene a livello del cuore** a seguito dell'**interruzione dell'apporto di sangue, e quindi di ossigeno e nutrienti, al muscolo cardiaco**. Questo avviene solitamente a causa di un'ostruzione nelle arterie che portano il sangue al cuore (dette arterie coronarie).

### Come si manifesta

Il sintomo di esordio di un infarto è solitamente un **dolore in mezzo al petto (dolore toracico)** che può irradiarsi dal petto verso il collo, il braccio sinistro o la schiena. Spesso è presente **sudorazione fredda** e il soggetto appare **pallido e sofferente**. Si può avere **difficoltà a respirare** o avvertire un **peso allo stomaco**. In alcuni casi può esserci **perdita di coscienza**.



*Una persona che ha avuto un infarto presenta un rischio importante di manifestare un nuovo infarto.*

*In caso si notassero sintomi correlabili a un infarto non bisogna perdere tempo e occorre chiamare subito i soccorsi (numeri di emergenza: 112 o 118).*

## TERAPIE E CORREZIONE DELLO STILE DI VITA

### Terapie farmacologiche

I farmaci da assumere dopo un infarto possono essere molteplici, perché molteplici sono le loro funzioni. Alcuni servono a fluidificare il sangue (gli antiaggreganti), altri a tenere sotto controllo alcuni fattori che, se presenti, aumentano il rischio che si verifichi un nuovo infarto (es. livelli elevati di colesterolo o alti valori di pressione).

### Correzioni dello stile di vita

Dopo un infarto, oltre alle terapie, è altrettanto importante correggere lo stile di vita. E in particolare:



**Seguire una dieta sana e bilanciata**



**Svolgere una regolare attività fisica**



**Smettere di fumare**



**Ridurre il consumo di alcol**

*Per maggiori informazioni sulla dieta da seguire e su quale attività fisica il paziente può svolgere, chiedere al medico curante.*

*Seguire correttamente le terapie e le indicazioni del medico sullo stile di vita è fondamentale per prevenire complicanze e l'insorgenza di un nuovo infarto.*

*Chi si prende cura del paziente può svolgere un ruolo importante, non solo ricordando e "verificando" la corretta assunzione delle terapie, ma anche spronando e aiutando l'adozione di corretti stili di vita.*

## QUALCHE SUGGERIMENTO PER....

### ... aiutare il paziente a seguire correttamente le terapie

Seguire correttamente una terapia vuol dire rispettare tutte le indicazioni del medico: dosi e frequenza di assunzione dei farmaci, ma anche orari e modalità. Alcune strategie possono aiutare a ricordare l'assunzione dei farmaci e rendere la gestione delle terapie più semplice, ad esempio:

- Scrivere tutte le informazioni che vengono date dal medico
- Utilizzare sveglie o altri promemoria per ricordare di assumere i farmaci
- Prendere nota dei farmaci che via via si assumono
- Usare un portapillole a scomparti settimanali

È inoltre importante ricordare di:

- Non sospendere le terapie di propria iniziativa
- Informare sempre il medico:
  - di effetti collaterali o disturbi nel corso della terapia
  - della dimenticanza di una o più dosi di un farmaco
  - prima di ricorrere di propria iniziativa ad altri farmaci
- Chiedere per tempo una nuova prescrizione dei farmaci in uso, in modo da averne sempre a sufficienza
- Tenere sempre e portare con sé un elenco aggiornato della terapia

### ... promuovere l'adozione di un corretto stile di vita

Cambiare il proprio stile di vita non è semplice e, per chi segue un paziente, fornire supporto in questo senso può rivelarsi una vera e propria impresa.

Può quindi essere utile **personalizzare l'approccio**: al paziente che tende a minimizzare è opportuno ricordare, senza fare terrorismo, cosa gli è capitato, mentre a quello timoroso è bene rinforzare la fiducia e la motivazione a rispettare le indicazioni del medico per non andare incontro a nuovi episodi.

### ... ricordare al paziente di fare gli esami e le visite

Dopo un infarto è fondamentale tenere sotto controllo tutti i parametri, misurandoli periodicamente.

Il medico pianificherà inoltre un calendario di accertamenti e visite.

È fondamentale aiutare il paziente a ricordare questi appuntamenti e a seguirli in maniera scrupolosa, in quanto daranno informazioni preziose sulle condizioni generali, sul decorso clinico e sull'efficacia della terapia, che potrà essere eventualmente modificata o adattata.

Un ulteriore consiglio utile è evitare il fai da te, ossia una gestione o un'interpretazione "libera" degli esami: gli esiti dovranno essere sempre sottoposti al medico di riferimento e non letti sulla base delle proprie impressioni.

### ... supportare emotivamente il paziente

Spesso chi è colpito da infarto del miocardio deve elaborare una sensazione di perdita e gestire una notevole ansia.

In altri casi, invece, i pazienti diventano iperreattivi: sviluppano, cioè, un sentimento di rabbia. In entrambi i casi chi li segue nella quotidianità deve aiutare a ripristinare un giusto equilibrio.

Per chi si occupa di un paziente dopo un infarto è importante:

- Incentivare la motivazione verso il cambiamento, giustificando le ragioni di ogni provvedimento
- Sostenere il paziente, facendogli notare tutti i progressi raggiunti
- Frenare comportamenti di sottovalutazione dei rischi, tipici di chi è portato a negare l'esistenza di un problema o a sminuirne l'entità
- Mostrare sempre la massima disponibilità all'ascolto, in modo da diventare per lei/lui un riferimento a cui potersi rivolgere con fiducia

**Note**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Leggi la guida per il paziente  
per altre informazioni.  
Per qualsiasi dubbio chiedi al medico.



***Taking care of a person who has had a heart attack is a delicate task.***

***It means providing practical help and support, for example, reminding the patient to take his/her medication or going with him/her to doctor's appointments. But there is more to the job than that.***

***The psychological aspect is also important. By supporting the patient, you can help him/her to accept the changes that a heart attack inevitably brings and to achieve the clinical goals agreed on with the doctor.***



## HEART ATTACK

### What is it?

A heart attack (or myocardial infarction) is a **damage that occurs to the heart** following an **interruption in the supply of blood, and therefore also of oxygen and nutrients, to the heart muscle**. It is usually caused by an obstruction in the arteries leading to the heart (the coronary arteries).

### What are the symptoms?

The first sign of a heart attack is usually pain in the **middle of the chest (chest pain)**, which may spread from the chest towards the neck, the left arm or back. Subjects having a heart attack often experience a **cold sweat** and **general discomfort** and become **pale**. They may have **difficulties breathing** or feel a **weight in their stomach**. In some cases, the subject may **lose consciousness**.



*A person who has already had a heart attack has a significant risk of having another one.*

*If you notice symptoms consistent with a heart attack, do not waste time, call for help immediately (emergency numbers: 112 or 118).*

## THERAPY AND LIFESTYLE CORRECTION

### Medication

A person who has had a heart attack may need to take several different medicines that do a number of different things. Some keep the blood thin (antiplatelet drugs), others control certain factors that, when present, increase the risk of having another heart attack (e.g. high cholesterol levels or high blood pressure).

### Lifestyle correction

After a heart attack, correcting lifestyle is just as important as therapy. This includes:



**Eating a healthy and balanced diet**



**Exercising regularly**



**Giving up smoking**



**Reducing alcohol consumption**

*For further information on the diet to be followed and the type of exercise the patient can do, ask his/her GP.*

*Following treatments and the doctor's lifestyle advice correctly is essential for preventing complications and the occurrence of another heart attack.*

*Caregivers can play an important role, not merely by reminding patients to take their medication and making sure that they do, but also by encouraging them and helping them to adopt correct lifestyles.*

## A FEW HELPFUL HINTS ON...

### ... how to help the patient to take his/her medication correctly

Treatment compliance means following all the doctor's instructions regarding not only the dose and the frequency of administration, but also when and how the medication should be taken (for example, whether is to be taken on a full stomach).

It can be difficult to follow the doctor's instructions when more than one medicine is prescribed. However, there are a number of strategies that can help patients to remember to take their medication during the day and make the management of therapy more straightforward, for example:

- **Writing down all the information provided by doctors.**
- **Using alarms or other instruments to remind them to take their medication at certain times during the day.**
- **Making a note of their medication as they take it**
- **Using a pill box with weekly compartments**

It is also important to remember:

- **That treatment should never be discontinued on the patient's or caregiver's own initiative; they should contact the doctor if there is anything they are unsure of**
- **To always tell the doctor:**
  - of any side effects or problems experienced during therapy
  - if one or more doses of medication are skipped
  - before using other medicines on your own initiative
- **To ask for repeat prescriptions in good time to avoid running out.**
- **To carry an up-to-date list of medication at all times, so it can be shown to others if necessary**

### ... how to promote a correct lifestyle

Changing one's lifestyle is far from easy and caregivers may find providing this kind of support very demanding. As it means changing well-established habits, a certain amount of reluctance is often observed.

It can, therefore, be useful to **individualise the approach**: patients who tend to play things down, should be reminded, without terrorising them, what has happened, whereas patients who are scared need to be empowered and motivated to follow their doctor's instructions, in order to avoid another episode.

### ... how to remind the patient to have tests and attend check-up appointments

After a heart attack, it is fundamental to keep a number of parameters, including blood pressure, blood values (complete blood count, cholesterol, glucose, creatinine, etc.) and the heart's electrical activity, under control with regular monitoring.

The patient's doctor will also organise a check-up and appointment schedule to suit his/her conditions.

**It is very important to help the patient remember these appointments and attend them all, because they will provide essential information on his/her general health and how it changes and on the efficacy of therapy, which may need to be adjusted or adapted.**

Patients and caregivers must not take a DIY approach involving a "free" management or interpretation of tests and procedures: the results must always be shown to the patient's regular doctor, rather than read on the basis of personal impressions or criteria acquired from unreliable sources of information, such as social media or unauthoritative websites.



### ... how to support the patient on an emotional level

People who have had a heart attack often have to process a feeling of loss and manage considerable anxiety due to a drop in their self-esteem, the fear of having to make sacrifices in terms of their social life or of not being able to do their job properly, and so on.

In other cases, however, patients become hyperactive, developing a feeling of anger and staunchly objecting to anything that they feel to be an imposition or a sacrifice. In both cases, the person or people who care for them on a daily basis have to help restore a healthy balance.

**Therefore, it is important for the caregiver looking after a person who has had a heart attack to try to:**

- Encourage motivation towards change, by justifying the reasons for each measure and highlighting the various milestones reached
- Empower the patient by pointing out the positive aspects of the changes and the progress made
- Prevent behaviour associated with an underestimation of the risks, which is typical of those who tend to deny that a problem exists or to play down its importance
- Always be willing to listen, in order to become a reference point that the patient can turn to and trust in

*For further information,  
read the patient guide.  
Ask the doctor about anything  
that is unclear.*



*Cuidar a una persona que ha sufrido un ataque cardíaco es una tarea delicada.*

*Significa proporcionar asistencia y apoyo desde el punto de vista práctico, recordando al paciente, por ejemplo, que debe tomar un tratamiento, o acompañándolo a sus citas médicas.*

*Pero no se trata sólo de eso.*

*El aspecto psicológico también es importante. Las personas que están junto al paciente pueden ayudarle a aceptar los cambios que inevitablemente comporta un infarto y animarle a alcanzar los objetivos clínicos compartidos con el médico.*





## EL INFARTO DE MIOCARDIO

### Qué es

El infarto de miocardio es una **lesión que se produce a nivel del corazón** tras la **interrupción del suministro de sangre, y por lo tanto, de oxígeno y nutrientes, al músculo cardíaco**. Generalmente se debe a una obstrucción en las arterias que llevan la sangre al corazón (llamadas arterias coronarias).

### Cómo se manifiesta

El primer síntoma de un infarto suele ser un **dolor en el centro del pecho (dolor torácico)** que puede irradiarse desde el pecho hacia el cuello, el brazo izquierdo o la espalda. A menudo está acompañado de sudoración fría y el sujeto parece **pálido y dolorido**. Se puede experimentar **dificultad para respirar** o advertir un **peso en el estómago**. En algunos casos puede producirse **pérdida del conocimiento**.



*Una persona que ha sufrido un infarto presenta un riesgo importante de presentar un nuevo infarto.*

*En caso de que se notaran síntomas que pudieran asociarse a un infarto, no hay que perder tiempo y es necesario llamar inmediatamente a urgencias (números de emergencia: 112 o 118).*

## TRATAMIENTOS Y CORRECCIÓN DEL ESTILO DE VIDA

### Tratamientos farmacológicos

Los fármacos que se han de tomar después de un infarto pueden ser múltiples, porque sus funciones son diferentes. Algunos se utilizan para fluidificar la sangre (antiagregantes), otros para controlar ciertos factores que, de estar presentes, aumentan el riesgo de un nuevo ataque cardíaco (p. ej., niveles altos de colesterol o tensión arterial alta).

### Correcciones del estilo de vida

Después de un infarto, además del tratamiento, es igual de importante corregir el estilo de vida, y en particular:



Seguir una dieta sana y equilibrada



Realizar ejercicio físico con regularidad



Dejar de fumar



Reducir el consumo de alcohol

*Para más información sobre la dieta a seguir y sobre la actividad física que el paciente puede realizar, pregúntele a su médico.*

*Seguir correctamente los tratamientos y las indicaciones sobre el estilo de vida proporcionadas por su médico es algo esencial para prevenir complicaciones y evitar que se produzca un nuevo infarto.*

*Quien cuida del paciente puede desempeñar un papel importante, no sólo recordando y “comprobando” que se sigan correctamente los tratamientos, sino también animando y ayudando para que se adopte un estilo de vida correcto.*

## ALGÚN CONSEJO PARA....

### ... ayudar al paciente para que siga su tratamiento correctamente

Seguir un tratamiento correctamente significa respetar todas las indicaciones proporcionadas por el médico, como las dosis y la frecuencia de ingesta de los medicamentos, pero también los horarios y las modalidades con las que han de tomarse dichos medicamentos (por ejemplo, si el medicamento debe tomarse con el estómago lleno o no).

Cuando se receta más de un medicamento, puede ser difícil seguir las instrucciones del médico correctamente. Sin embargo, algunas estrategias pueden ayudar a recordar tomarse los medicamentos durante el día y facilitar el manejo de los tratamientos, por ejemplo:

- **Anotar toda la información que le dé el médico**
- **Usar alarmas u otros recordatorios para recordar tomarse los medicamentos durante el día**
- **Tomar nota de los medicamentos que se van tomando**
- **Usar un pastillero con compartimentos para organizar las pastillas semanalmente**

Asimismo, también es importante recordar:

- **No suspender los tratamientos por iniciativa propia; en caso de duda, deberá ponerse en contacto con su médico**
- **Informar siempre a su médico:**
  - de cualquier efecto secundario o trastorno que se produzca durante el tratamiento
  - de la omisión de la ingesta de una o varias dosis de un fármaco
  - antes de utilizar otros medicamentos por iniciativa propia
- **Solicitar a tiempo una nueva receta de los medicamentos que esté usando actualmente, para no quedarse sin ellos**

- **Mantener y llevar siempre consigo una lista actualizada del tratamiento que se está siguiendo, de manera que sea posible mostrarlo en caso de necesidad**

### ... promover la adopción de un estilo de vida correcto

Cambiar el estilo de vida no es nada fácil y, para quienes cuidan de un paciente, proporcionar apoyo en este sentido puede convertirse en una verdadera hazaña. Se trata de modificar ciertos comportamientos que ya se han consolidado a lo largo del tiempo y, por esta razón, es frecuente que surjan actitudes de rechazo hacia estos cambios.

Por ello, puede resultar útil **personalizar el enfoque**: a los pacientes que tienden a minimizar se les puede recordar, sin derivar en actos de terrorismo psicológico, lo que les ha sucedido, mientras que a los pacientes temerosos conviene que les reforzemos la confianza y la motivación para que respeten las indicaciones de su médico con el fin de evitar que se repitan nuevos episodios.

### ... recordarle al paciente que realice las pruebas y exámenes y que acuda a sus chequeos

Después de un infarto es esencial controlar todos los parámetros, midiéndolos periódicamente, incluyendo la tensión arterial, los valores de la sangre (hemograma, colesterol, azúcar en sangre, creatinina, etc.) y la actividad eléctrica del corazón.

Además, el médico planificará un calendario de exámenes y visitas, según el estado del paciente.

.....

**Es esencial ayudar al paciente para que recuerde estas citas y las siga escrupulosamente, ya que le proporcionarán información importante sobre sus condiciones generales, el curso clínico y la eficacia del tratamiento, que podrá modificarse o adaptarse si fuera necesario.**

.....

Otro consejo útil es evitar el “autodiagnóstico”, es decir, una gestión o interpretación “libre” de los resultados de las pruebas y exámenes: los resultados siempre deben presentarse al médico de referencia y no deben ser leídos basándose en impresiones o criterios adquiridos de fuentes de información sin credibilidad, como las redes sociales o los sitios web no acreditados.

### ... apoyar al paciente emocionalmente

A menudo, las personas que sufren un infarto de miocardio tienen que procesar un sentimiento de pérdida y manejar una ansiedad considerable: de hecho, suele producirse un descenso de la autoestima, así como el miedo a tener que renunciar a las relaciones sociales, a dejar de ser productivos en el trabajo, etcétera. Y también puede darse el extremo opuesto, esto es, cuando los pacientes se vuelven hiperreactivos, desarrollando un sentimiento de ira y oponiéndose vigorosamente a todo lo que les pueda parecer una imposición o un sacrificio. En ambos casos, las personas que los siguen en su vida cotidiana deben ayudarles a restablecer un equilibrio adecuado.

**Por lo tanto, para quienes se ocupan de un paciente después de un infarto, es importante intentar:**

- Fomentar la motivación para el cambio, justificando las razones de cada medida y subrayando los objetivos alcanzados en cada ocasión
- Apoyar al paciente, haciéndole ver todos los aspectos positivos y los progresos realizados
- Frenar cualquier comportamiento que implique subestimar los riesgos, típico de quienes se ven obligados a negar la existencia de un problema o a disminuir su importancia
- Mostrar siempre la máxima disposición para escuchar, convirtiéndose prácticamente en una persona de referencia a la que él/ella puedan dirigirse con confianza

*Lea la guía del paciente para obtener más información.*

*En caso de que tenga cualquier duda, consúltela con el médico.*



*Opieka nad osobą, która przeszła zawał serca to delikatne zadanie.*

*Oznacza to zapewnianie praktycznej pomocy i wsparcia, na przykład przypominanie pacjentowi/pacjentce o zażywaniu leków lub towarzyszenie mu/jej na wizytach u lekarza. Ale to nie wszystko.*

*Ważny jest też aspekt psychologiczny. Wspierając pacjenta, możesz ułatwić mu zaakceptowanie zmian, jakie nieuchronnie niesie ze sobą zawał serca i osiągnięcie celów klinicznych uzgodnionych z lekarzem.*



## ZAWAŁ SERCA

### Co to jest?

Zawał serca (inaczej zawał mięśnia sercowego) to **uszkodzenie, do którego dochodzi w sercu** w następstwie **przerwania dopływu krwi, i tym samym tlenu i substancji odżywczych, do mięśnia sercowego**. Zwykle powodowany jest przez niedrożność w obrębie tętnic dochodzących do serca (tętnic wieńcowych).

### Jakie są objawy?

Pierwszym objawem zawału serca jest zwykle ból **w środku klatki piersiowej**, który może promieniować z klatki piersiowej w kierunku szyi, lewego ramienia lub pleców. U osób z zawałem serca często wstępują **zimne poty i ogólny dyskomfort**, a ich skóra staje się **blada**. Mogą mieć **problemy z oddychaniem (duszność)** lub **uczucie ciężkości w żołądku**. W niektórych przypadkach taka osoba może **stracić przytomność**.



*Osoba, która miała już zawał serca, ma znaczne ryzyko wystąpienia kolejnego zawału.*

*Jeśli zauważysz objawy przypominające zawał serca, nie czekaj, tylko wezwij natychmiast pomoc (numery ratunkowe: 112 lub 118).*

## LECZENIE I ZMIANA STYLU ŻYCIA

### Leki

Osoba, która przeszła zawał serca, może mieć przepisanych kilka różnych leków, z których każdy działa w inny sposób. Pewne leki utrzymują rozrzedzoną krew (leki przeciwplatekcyjne), a inne kontrolują pewne czynniki, które mogłyby zwiększać ryzyko kolejnego zawału serca (np. duże stężenie cholesterolu lub wysokie ciśnienie krwi).

### Zmiany stylu życia

Zmiany stylu życia po zawałe serca są tak samo ważne, jak przyjmowanie leków. Obejmują one:



**Zdrową i zrównoważoną dietę**



**Regularny wysiłek fizyczny**



**Rzucenie palenia**



**Zmniejszenie spożycia alkoholu**

*Lekarz rodzinny/prowadzący pacjenta może udzielić dokładniejszych informacji na temat diety, jakiej należy przestrzegać i rodzaju wysiłku fizycznego, jaki pacjent może uprawiać.*

*Prawidłowe przestrzeganie instrukcji lekarza dotyczących leczenia i zmiany stylu życia ma zasadnicze znaczenie dla zapobiegania powikłaniom i wystąpieniu kolejnego zawału serca.*

*Opiekunowie mogą odgrywać ważną rolę, nie tylko przypominając pacjentom o zażywaniu leków i pilnując, żeby rzeczywiście je zażyli, ale także zachęcając ich do zmiany stylu życia i pomagając im w tym.*

## KILKA PRZYDATNYCH PORAD...

### ... jak pomóc pacjentowi w prawidłowym zażywaniu przepisanych leków

Przestrzeganie schematu leczenia oznacza stosowanie się do wszystkich instrukcji lekarza, nie tylko dotyczących dawki i częstości podawania, ale także kiedy i jak należy zażywać lek (na przykład, czy należy go zażywać na pełny żołądek).

Przestrzeganie instrukcji lekarza może być trudne, jeśli pacjent ma przepisanych kilka leków. Jednakże istnieje kilka strategii, które mogą ułatwić pacjentom pamiętanie o zażywaniu leków w ciągu doby i uprościć kontrolowanie całego leczenia, na przykład:

- **Zapisanie wszystkich informacji przekazanych przez lekarzy.**
- **Używanie budzika lub innych urządzeń do przypominania o zażyciu przepisanych leków w określonych porach w ciągu doby.**
- **Zapisywanie leków, które właśnie zostały zażyte**
- **Stosowanie kasetki na leki z podziałem na dni tygodnia**

Ważne jest także, aby pamiętać:

- **że nigdy nie należy przerwać leczenia z inicjatywy pacjenta lub opiekuna; w razie braku pewności co do jakiegokolwiek informacji należy skontaktować się z lekarzem.**
- **aby zawsze informować lekarza:**
  - o wszelkich skutkach ubocznych lub problemach występujących podczas leczenia,
  - o pominięciu jednej lub więcej dawek leku/leków,
  - przed zastosowaniem innych leków z własnej inicjatywy.
- **aby poprosić o kolejne recepty z odpowiednim wyprzedzeniem, aby nie dopuścić do zużycia całego zapasu leku.**
- **aby nosić ze sobą zawsze aktualną listę stosowanych leków, którą można pokazać innym w razie potrzeby.**

### ... jak zachęcać do zmiany stylu życia

Zmiana stylu życia nie jest łatwa dla nikogo i opiekunowie mogą zauważyć, że ich wsparcie jest tu bardzo pożądane. Ponieważ oznacza to zmianę od dawna utrwalonych nawyków, często można zaobserwować pewną niechęć.

W związku z tym przydatne może być zastosowanie **indywidualnego podejścia**: w przypadku pacjentów z tendencją do lekceważenia problemu, należy im przypominać, bez straszenia, co ich dotknęło, z kolei pacjentów przestraszonych należy wspierać i motywować do przestrzegania zaleceń lekarza, aby uniknąć kolejnego epizodu.

### ... jak przypominać pacjentowi o zgłaszaniu się na badania i wyznaczone wizyty

Po zawale serca zasadnicze znaczenie ma kontrolowanie licznych parametrów, takich jak ciśnienie krwi i parametry krwi (pełna morfologia krwi, stężenie cholesterolu, glukozy, kreatyniny, itd.) oraz aktywności elektrycznej serca poprzez regularne monitorowanie.

Lekarz prowadzący pacjenta zorganizuje także harmonogram badań kontrolnych i wizyt odpowiedni do stanu pacjenta.

**Bardzo ważne jest pomaganie pacjentowi w pamiętaniu o wszystkich takich wizytach i zgłaszaniu się na nie, bowiem umożliwią one zebranie bardzo ważnych informacji na temat ogólnego stanu zdrowia pacjenta i jego zmian oraz skuteczności leczenia, które może wymagać dostosowania lub modyfikacji.**

Pacjenci i opiekunowie nie mogą stosować swobodnego, indywidualnego podejścia do leczenia czy interpretacji testów czy badań: wyniki należy zawsze okazać lekarzowi prowadzącemu pacjenta, a nie interpretować je według odczuć pacjenta czy kryteriów pochodzących z niewiarygodnych źródeł, takich jak media społecznościowe czy nieautoryzowane strony internetowe.

### ... jak wspierać pacjenta na poziomie emocjonalnym

Osoby, które przeszły zawał serca, często muszą przepracować uczucie straty i poradzić sobie z poważnym lękiem z powodu pogorszenia samooceny, obawy co do konieczności ograniczenia życia towarzyskiego lub niezdolności do pracy na poprzednim poziomie i tak dalej. Z drugiej strony, w innych przypadkach, pacjenci stają się nadaktywni, reagując gniewem i ostro protestując przeciwko wszystkiemu, co odbierają jako przymus czy konieczność rezygnacji z czegoś. W obu przypadkach opiekun zajmujący się pacjentem na co dzień musi pomóc mu w odzyskaniu prawidłowej równowagi.

**W związku z tym ważne jest, aby opiekun osoby po zawale serca starał się:**

- **wzmacniać motywację do dokonywania zmian, uzasadniając każdy stosowany środek i podkreślając poszczególne osiągnięte etapy,**
- **wzmacniać pacjenta, wskazując na pozytywne aspekty zmian i dokonany postęp,**
- **zapobiegać zachowaniom wskazującym na lekceważenie zagrożeń, które są typowe dla osób zaprzeczających istnieniu problemu lub pomniejszających jego znaczenie,**
- **być zawsze w gotowości do wysłuchania pacjenta, aby stać się dla niego kimś, do kogo zawsze może się zwrócić i zaufać.**

Więcej informacji znajduje się w  
poradniku dla pacjenta.  
Jeśli cokolwiek jest niejasne, poproś  
lekarza o wyjaśnienia.



*Îngrijirea unei persoane care a suferit un infarct este o sarcină delicată.*

*Înseamnă să oferi asistență și ajutor din punct de vedere practic, amintindu-i pacientului, spre exemplu, să ia medicamentele sau însoțindu-l la vizitele medicale. Dar nu numai.*

*Și aspectul psihologic este important. Cel care stă lângă pacient îl poate ajuta să accepte schimbările survenite inevitabil în urma unui infarct și să-l încurajeze să atingă obiectivele clinice stabilite împreună cu medicul.*





## INFARCTUL CARDIAC

### Ce este

Infarctul cardiac este o **leziune care are loc la nivelul inimii** în urma **întreruperii alimentării cu sânge și, deci, cu oxigen și nutrienți, a mușchiului cardiac**. Acest lucru se întâmplă de obicei din cauza unei obstrucții ale arterelor prin care sângele ajunge la inimă (numite artere coronare).

### Cum se manifestă

Primul simptom al unui infarct este, de obicei, o **durere în piept (durere toracică)** care se poate extinde spre gât, spre brațul stâng sau spate. Adesea apare **transpirația rece** iar persoana este **palidă și suferindă**.

Este posibil să aibă **dificultăți de respirație** sau o senzație de **greutate în stomac**. În unele cazuri, persoana își poate **pierde cunoștința**.



*O persoană care a avut un infarct prezintă un risc sporit de a suferi un alt infarct.*

*În cazul în care se observă simptome care prevestesc un infarct nu trebuie să pierdeți timpul și să chemați imediat ambulanța (numere de urgență: 112 sau 118).*

## TRATAMENTE ȘI CORECTAREA STILULUI DE VIAȚĂ

### Tratamente farmacologice

Medicamentele care trebuie luate după un infarct pot fi variate, fiindcă și funcțiile lor sunt variate. Unele ajută la fluidificarea sângelui (antiagregante), altele țin sub control anumiți factori care, dacă sunt prezenți, cresc riscul de a suferi un nou infarct (ex. nivel crescut de colesterol sau tensiune mărită).

### Corectarea stilului de viață

După un infarct, pe lângă medicamente, corectarea stilului de viață este la fel de importantă. Și în special:



Urmarea unei alimentații sănătoase și echilibrate



Activitate fizică regulată



Renunțarea la fumat



Reducerea consumului de alcool

*Pentru mai multe informații cu privire la alimentația potrivită și la activitatea fizică pe care o poate practica pacientul, adresați-vă medicului curant.*

*Urmarea corectă a tratamentului și a indicațiilor medicului cu privire la stilul de viață este fundamentală pentru a preveni complicațiile și apariția unui nou infarct.*

*Cel care are grijă de pacient poate avea un rol important nu doar pentru a-i aminti și a „verifica” administrarea corectă a medicamentelor, dar și pentru a-l încuraja și ajuta să adopte un stil de viață corect.*



## CÂTEVA SUGESTII PENTRU....

### ... a ajuta pacientul să urmeze corect tratamentul

Urmarea corectă a unui tratament înseamnă respectarea tuturor indicațiilor date de medic: doza și frecvența de administrare a medicamentelor, dar și orele și modalitatea (de ex., dacă un medicament trebuie luat sau nu pe stomacul plin).

Când medicamentele prescrise sunt mai mult de unul singur, e posibil să fie mai greu să se urmeze corect indicațiile medicului. Însă unele strategii vă pot ajuta să vă amintiți de administrarea medicamentelor de-a lungul zilei și să vă ușureze gestionarea tratamentului, spre exemplu:

- Să vă scrieți toate informațiile date de medic
- Să folosiți alarme și alte *reminder*-uri pentru a vă aminti de administrarea medicamentelor de-a lungul zilei
- Să vă notați medicamentele pe măsură ce au fost luate
- Să folosiți o cutie pentru medicamente cu compartimente săptămânale

De asemenea, vă amintim că este important:

- Să nu întrerupeți tratamentul din proprie inițiativă, ci, dacă aveți îndoieli, să contactați medicul
- Să informați întotdeauna medicul:
  - de eventuale efecte secundare sau tulburări manifestate în timpul tratamentului
  - dacă ați uitat administrarea unei doze de medicament sau mai multe
  - înainte să recurgeți din proprie inițiativă la alte medicamente
- Să cereți din timp o nouă rețetă pentru medicamentele folosite, astfel încât să nu rămâneți fără
- Să țineți mereu și să aveți cu dumneavoastră o listă la zi cu tratamentul în curs, pe care s-o arătați în caz de necesitate

### ... a încuraja adoptarea unui stil de viață corect

Schimbarea propriului stil de viață nu e deloc simplă și, pentru cei care au grijă de un pacient, a oferi sprijin în acest sens se poate dovedi o adevărată provocare. Este vorba despre a schimba comportamente consolidate în timp și nu sunt rare cazurile în care vă veți lovi de o atitudine refractară.

De aceea, poate fi util să **personalizați strategia**: pacientului care tinde să minimalizeze situația trebuie să i se reamintească, fără a face din asta un act de terorism, ce i s-a întâmplat, pe când celui foarte timorat este bine să i se întărească încrederea și motivația de a respecta indicațiile medicului tocmai pentru a nu avea parte de alte neplăceri.

### .... a-i aminti pacientului să facă analizele și vizitele de control

După un infarct este fundamental ca toți parametrii să fie ținuți sub control, măsurându-i periodic, printre aceștia numărându-se tensiunea arterială, valorile sângelui (hemogramă, colesterolemie, glicemie, creatinină etc.) și activitatea electrică a inimii.

De asemenea, medicul va planifica un calendar de vizite și controale în funcție de condiția pacientului.

.....

**Este fundamental să ajutați pacientul să-și amintească aceste programări și să le urmeze în mod conștient, deoarece îi vor oferi informații prețioase despre starea sa generală de sănătate, despre evoluția clinică și despre eficacitatea tratamentului, care ar putea fi modificat sau, eventual, adaptat.**

.....

Un alt sfat util este să evitați să faceți lucrurile după ureche, adică să faceți sau să interpretați singur analizele: rezultatele trebuie prezentate întotdeauna medicului de referință, nu citite pe baza propriilor impresii sau a unor criterii dobândite din surse de informații lipsite de credibilitate, ca de exemplu media de socializare sau site-uri web care nu sunt de încredere.

### .... a susține pacientul din punct de vedere emotiv

Adesea, cine suferă un infarct trebuie să elaboreze o senzație de pierdere și să gestioneze o anxietate semnificativă: se confruntă cu scăderea stimei de sine, teama de a trebui să renunțe la relațiile sociale, de a nu mai fi productiv la locul de muncă etc..

În alte cazuri, în schimb, pacienții devin hiperreactivi: cu alte cuvinte, încearcă un sentiment de furie și se opun cu îndârjire oricărui lucru care li se pare o obligație sau un sacrificiu. În ambele cazuri, cei care se află zi de zi alături de ei trebuie să-i ajute să-și recapete echilibrul.

**Pentru cei care se ocupă de un pacient după un infarct este, deci, important să încerce:**

- Să încurajeze motivația spre schimbare, explicând motivele fiecărei măsură luate și subliniind din când în când obiectivele atinse
- Să susțină pacientul, atrăgându-i atenția asupra tuturor aspectelor pozitive și a progreselor realizate
- Să stăpânească eventuala tendință de a subevalua riscurile, tipică celor care înclină să nege faptul că există o problemă sau să-i diminueze importanța
- Să arate întotdeauna disponibilitate maximă de a asculta, astfel încât să devină pentru acesta un punct de referință la care poate apela cu încredere

*Pentru informații suplimentare,  
citiți ghidul pacientului.  
Pentru orice nelămurire, întrebați  
medicul.*



*Уход за человеком, недавно перенесшим сердечный приступ, — задача деликатная.*

*В нее входит практическая помощь и поддержка, например, напоминание пациенту (-ке) о необходимости принимать лекарства или сопровождение пациента (-ки) на визиты к врачу. Но в обязанности ухаживающего входит нечто большее. Также важен психологический аспект.*

*Поддерживая пациента (-ку), вы можете помочь ему/ей свыкнуться с изменениями, которые сердечный приступ неизбежно привносит в их жизнь, и достичь клинических целей, поставленных вместе с врачом.*



## СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

### Что это такое?

Сердечный приступ (или «инфаркт миокарда») — это **повреждение сердца** вследствие **нарушения снабжения сердечной мышцы кровью, а следовательно — кислородом и питательными веществами**. Обычно его причиной является закупорка артерий сердца (коронарных артерий).

### Каковы его симптомы?

Первым признаком сердечного приступа обычно является боль **посередине грудной клетки (загрудинная боль)**, которая может распространяться с грудной клетки в сторону шеи, левого плеча или спины. При сердечном приступе часто появляется **холодный пот и общий дискомфорт**, а также **бледность**. Возможно **затруднение дыхания** или ощущение **тяжести в желудке**. В некоторых случаях пациент (-ка) может **потерять сознание**.



*Если человек уже перенес сердечный приступ в прошлом, существует значительный риск повторного сердечного приступа.*

*Если вы заметили симптомы, характерные для сердечного приступа, не тратьте время попусту, немедленно позвоните в службу помощи (телефонные номера для неотложных ситуаций: 112 или 118).*

## ЛЕЧЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Лекарства

Перенесшему сердечный приступ может потребоваться ряд различных лекарственных средств, которые выполняют несколько разных функций. Некоторые из них делают кровь менее вязкой (антитромбоцитарные препараты), другие нужны для контроля определенных факторов, наличие которых повышает риск нового сердечного приступа (например, высокие уровни холестерина или высокое артериальное давление).

### Коррекция образа жизни

После сердечного приступа коррекция образа жизни важна настолько же, насколько важна терапия. В нее входит:



**Здоровый и сбалансированный рацион питания**



**Регулярная физическая активность**



**Отказ от курения**



**Сокращение употребления алкоголя**

*За дополнительной информацией о диете, которую следует соблюдать пациенту, а также о допустимых физических упражнениях, обращайтесь к лечащему врачу.*

*Правильное выполнение режима лечения и советов врача в отношении образа жизни — основа предотвращения осложнений и возникновения нового сердечного приступа.*

*Ухаживающие могут сыграть важную роль — не только очевидными действиями в виде напоминания пациенту (-ке) о приеме лекарств и отслеживания, что лекарства приняты, — но также убеждая пациента (-ку) в необходимости изменить образ жизни и помогая его откорректировать.*

## НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ПОДСКАЗОК О ТОМ,...

### ...как помочь пациенту (-ке) правильно принимать назначенные ему/ей лекарства

Правильное выполнение режима лечения означает исполнение всех указаний врача — не только в отношении дозы и частоты приема, но также в отношении того, в какое время и как следует принимать лекарство (например, следует ли его принимать на полный желудок).

Когда назначено более одного препарата, правильно выполнять указания врача может быть сложно. Однако существует ряд способов, помогающих пациентам (-кам) вспоминать о приеме лекарств на протяжении дня, которые могут упростить проведение терапии, например:

- **Записывайте всю информацию, которую предоставляют врачи.**
- **Используйте сигналы будильника или другие инструменты для напоминания пациенту (-ке) о наступлении времени приема препарата на протяжении дня.**
- **Делайте отметку о фактическом приеме лекарства.**
- **Используйте контейнер для таблеток с отсеками по дням недели.**

Также важно помнить:

- **Никогда не следует отменять лечение по собственной инициативе пациента (-ки) или ухаживающего; если есть какие-либо сомнения, следует обратиться к врачу.**
- **Всегда сообщайте врачу:**
  - о всех побочных эффектах и проблемах, возникших во время лечения;
  - если прием препарата пропущен один и более раз;
  - перед применением других лекарств по вашей собственной инициативе.
- **Получайте повторные рецепты заранее, чтобы избежать отсутствия запасов лекарства.**
- **Всегда носите с собой актуальный перечень лекарств, чтобы его, при необходимости, можно было показать другим медработникам.**

### ... как стимулировать пациента (-ку) вести правильный образ жизни

Изменить образ жизни — весьма непростая задача, и это направление помощи может оказаться очень трудоемким для ухаживающего. Поскольку при этом необходимо изменить сильно закрепившиеся привычки, часто наблюдается определенное нежелание.

Поэтому может оказаться полезным **индивидуальный подход:** пациентам (-кам), которые склонны приуменьшать ценность изменений, следует напоминать о том, что произошло, при этом не терроризируя их, в то время как пациентов (-ок), которые напуганы, необходимо воодушевлять и мотивировать выполнять указания врача, чтобы избежать нового приступа.

### ... как напоминать пациенту (-ке) о проведении обследований и контрольных визитов к врачу

После сердечного приступа фундаментально важно контролировать и регулярно отслеживать ряд параметров, в частности артериальное давление, показатели крови (общий анализ крови, холестерин, глюкоза, креатинин и т. д.) и электрическую активность сердца.

Врач пациента (-ки) также организует расписание контрольных обследований и визитов, индивидуально подобрав их.

**Очень важно помогать пациенту (-ке) не забывать об этих визитах к врачу и выполнять все из них, потому что в ходе этих визитов предоставляется необходимая информация о его/ее общем состоянии здоровья и о том, как оно влияет на эффективность терапии, которую, возможно, потребуется откорректировать или адаптировать.**

Пациентам (-кам) и ухаживающим не следует заниматься самостоятельностью и «свободно» проводить или толковать обследования и процедуры: результаты всегда должны быть предоставлены основному врачу пациента, их не следует рассматривать исходя из личных впечатлений или критериев, взятых из ненадежных источников информации, таких как социальные сети или неавторитетные веб-сайты.



## ... как поддерживать пациента (-ку) на эмоциональном уровне

Люди, перенесшие сердечный приступ, часто вынуждены пройти через ощущение потери и справиться со значительной тревогой, возникающей вследствие снижения самооценки, страха, что придется жертвовать некоторыми аспектами своей социальной жизни, или что не удастся надлежащим образом выполнять свою работу, и другими подобными переживаниями.

С другой стороны, некоторые пациенты (-ки) становятся чрезмерно активными, проявляя гнев и решительно противясь всему, что они считают неудобством или жертвой. В обоих случаях ежедневно ухаживающие за ними люди должны помочь восстановить здоровое равновесие.

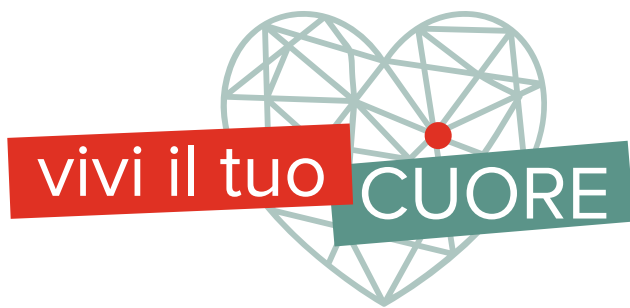
**Поэтому важно, чтобы ухаживающий за человеком, перенесшим сердечный приступ, постарался:**

- Подкреплять мотивацию к изменениям, обосновывая причины каждой из принимаемых мер и отмечая все достигаемые промежуточные цели.
- Воодушевлять пациента (-ку), указывая на положительные аспекты изменений и полученный прогресс.
- Предотвращать поведение, связанное с недооценкой рисков, которое типично для тех, кто склонен отрицать существование проблемы или занижать ее важность.
- Всегда быть готовым выслушать, быть тем, кому пациент (-ка) доверяет, к кому он(а) может обратиться с вопросами и просьбами о помощи.

*См. дополнительную информацию  
в руководстве для пациентов (-ок).*

*Если что-то осталось неясным,  
задавайте вопросы врачу.*





vivi il tuo

CUORE

Con il supporto  
non condizionante di

**AMGEN**<sup>®</sup>