

ABITUDINI DI VITA SANE



PER IL PAZIENTE CON INSUFFICIENZA CARDIACA



ALIMENTAZIONE

- Consuma **4-5 pasti leggeri al giorno**
- **Limita l'assunzione di dolci e zucchero** e, se sei diabetico, segui le indicazioni dietetiche del medico

- **Consuma frutta e verdura** (da 3 a 5 porzioni/giorno) e cibi ricchi di fibre (es. cereali integrali).
- **Limita l'assunzione di sale** e cibi ricchi di sale (es. **prodotti conservati come salsicce salumi e simili**)

- **Non abusare di caffè** o altre bevande contenenti caffeina (es. cola, bevande energetiche)
- Per evitare gonfiori addominali, **mastica lentamente** e modera il consumo di cibi che causano gas o pesantezza (es. legumi, bevande gassate, ecc.)

- **Bevi regolarmente** ogni giorno la stessa quantità di liquidi, come indicato dal medico, e ricorda che nel bilancio giornaliero dei liquidi rientrano anche frutta, latte, minestre e zuppe.

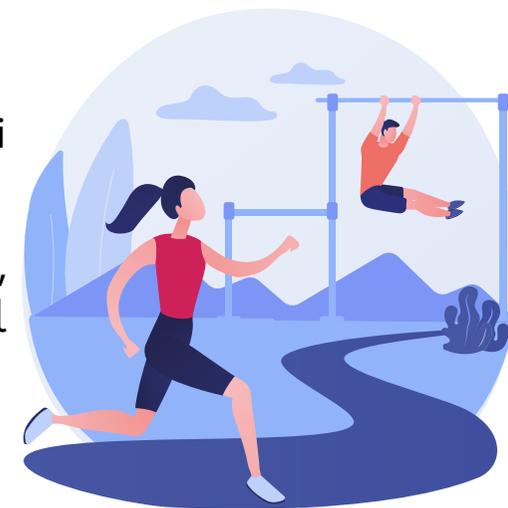
Se fa caldo, hai la febbre o la diarrea, ricorda di bere più liquidi





ESERCIZIO

- **Impegnati in un'attività fisica adeguata alle tue capacità**, evitando situazioni rischiose come uscire con neve, ghiaccio, vento o molto caldo..
- È raccomandabile **camminare tutti i giorni** in pianura: iniziare da 15 minuti, aumentando di 5 minuti al giorno con l'obiettivo di arrivare a 30 minuti al giorno
- **Non fare esercizio a digiuno o subito dopo i pasti**



ALCOL, TABACCO E PESO



- **Non fumare**



- **Modera l'assunzione di alcol:** sono concessi fino a due bicchieri piccoli di vino o birra al giorno (se non diversamente raccomandato dal medico)



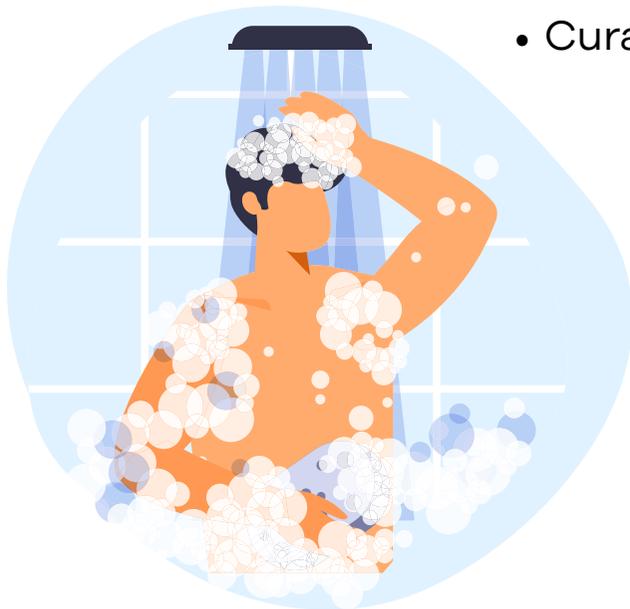
- **Evita di andare in sovrappeso**



È possibile che il dottore o l'infermiera ti consiglino di monitorare il tuo peso periodicamente



IGIENE



- Cura l'**igiene quotidiana del corpo** e l'**idratazione della pelle**
 - Cura dell'**igiene orale**: pulisci i denti e/o la protesi 2-3 volte al giorno
 - **Cura i piedi**: mantienili puliti e asciutti, senza calli e con unghie idratate, corte e dritte
 - **Indossa calzature appropriate**: con 2 dita di tacco, comode e che contengano bene il piede



REGOLE GENERALI DI IGIENE PER UN PAZIENTE COSTRETTO A LETTO/DIPENDENTE :

- **Mantenere la pelle pulita e idratata** ed evitare pressioni continue sugli stessi punti
- **Ispezionare accuratamente la cute**, in particolare le protuberanze ossee e le pieghe della pelle. In caso di alterazione del colore e dell'integrità consultare il medico o l'infermiere
- Per **prevenire le ulcere da pressione** riposizionare il paziente ogni 2 ore, con l'aiuto di morbidi cuscini e, se necessario, utilizzando un materasso antidecubito



SONNO E RIPOSO

- **Conduci una vita regolare**, cercando di rispettare gli stessi orari per andare a letto e alzarsi, anche nei fine settimana e nei giorni festivi
- **Evita l'esercizio fisico** intenso e le attività stressanti **prima di dormire**
- **Evita lunghi sonnellini durante il giorno**. Puoi riposare per circa 30-40 minuti
- **Ricorda che mangiare un pasto pesante in tarda serata o andare a letto con la fame può renderti più difficile dormire**
- **Evita di stare a letto senza dormire**: se non ti addormenti entro mezz'ora faresti meglio ad alzarti, fare qualcosa o rilassarti finché non ti senti di nuovo assonnato
- Se non riesci a dormire adeguatamente o se ti senti stanco e assonnato per più di una settimana ininterrottamente, consulta il medico o l'infermiere.



**IN CASO DI DUBBI O NECESSITÀ DI ULTERIORI INFORMAZIONI,
CONTATTA IL TUO MEDICO O IL CENTRO DI SALUTE DELLA TUA ZONA DI RESIDENZA**