



Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Pronti per l'appuntamento con il medico

Suggerimenti e domande per i pazienti cardiovascolari
prima, durante e dopo l'appuntamento con il medico



Con lista di controllo da
compilare e portare
con sé

Cara lettrice, caro lettore,

come paziente cardiovascolare* deve sottoporsi di tanto in tanto a controlli presso il medico di famiglia o il cardiologo. Questa guida si propone di essere d'ora in poi il Suo promemoria, per aiutarla a prepararsi alla visita medica, a porre le domande appropriate nello studio medico e, una volta a casa, a riflettere sulle informazioni e le impressioni ricevute.

Anche Lei può dare un contributo sostanziale per migliorare la Sua salute e la Sua qualità di vita. Ciò può comprendere l'attuazione di modifiche dello stile di vita o l'osservanza responsabile della terapia concordata con il medico. Viceversa, anche il medico impara a conoscerla meglio, riuscendo non solo a soddisfare le Sue esigenze mediche, bensì anche a prendere in considerazione il Suo attuale benessere mentale e i Suoi eventuali dubbi o preoccupazioni. Un rapporto di questo tipo, fondato sulla fiducia e il rispetto reciproci, dà un contributo enorme per favorire la Sua guarigione o renderle più facile la convivenza con la malattia.

Cordialmente

La Sua Fondazione Svizzera di Cardiologia



* Per non appesantire la lettura del testo, i termini in forma maschile sono rappresentativi anche di quelli femminili.

Prima dell'appuntamento con il medico

La telefonata allo studio medico

La Sua preparazione inizia già con la telefonata con la quale stabilisce la data e l'orario della visita nello studio del medico di famiglia o del cardiologo.

Considerazioni prima della telefonata

- Si tratta solo di una visita di controllo? Oppure è preoccupato per qualcosa di nuovo?
- Se desidera esporre una questione particolare, chiedi all'assistente dello studio medico di riservarle tempo a sufficienza.
→ Per esempio, nel caso in cui la Sua situazione personale sia peggiorata sostanzialmente, oppure quando desidera aggiornare il Suo libretto di emergenza personale con informazioni sulla Sua malattia o le Sue disposizioni del paziente.

L'appuntamento è fissato

- Anche Lei riservi tempo a sufficienza per l'appuntamento, per non doversi poi affrettare.
- Se si profila un eventuale impedimento, disdica tempestivamente l'appuntamento e fissi una nuova data.
- Porti con sé i documenti seguenti (se disponibili): elenco dei farmaci assunti, libretto della pressione arteriosa, libretto del diabete, libretto dell'inibizione della coagulazione (tessera di Quick/INR), diario del cuore ecc.
- Il Suo medico Le chiederà come si sente. La cosa migliore è quella di annotare i disturbi (cardiaci) e i momenti in cui si manifestano.

Ciò che il medico desidera sapere da Lei

Sui segni della malattia

- Quali sono i sintomi esatti dei Suoi disturbi (cardiaci)?
- A quale ora del giorno o durante quale attività si manifestano?
- Che cosa fa contro i disturbi?

Sul trattamento

- Quali medicinali sta prendendo (denominazione, dose)?
- Manifesta o ha manifestato effetti collaterali nei confronti di medicinali che Le sono stati prescritti in passato da altri medici?
- Prende in aggiunta medicinali senza obbligo di prescrizione medica o integratori alimentari (vitamine, minerali, erba di S. Giovanni, preparati acquistati su Internet) che non sono compresi nell'elenco dei Suoi medicinali?
- Impiega terapie della medicina complementare, per esempio la medicina cinese tradizionale o l'omeopatia?
- Assume regolarmente determinati alimenti quali aglio, pompelmo, alcuni tipi di verdura, tè e succhi di frutta?
→ Ciò può essere importante, perché anche alimenti o agenti terapeutici apparentemente «innocui» possono influenzare per esempio la terapia anticoagulante (inibizione della coagulazione) o indurre interazioni con medicinali.

Informi il Suo medico anche quando non ha preso i medicinali prescritti. In questo caso il medico potrà magari offrirle un'alternativa, ridurre la dose o risolvere un malinteso. La stessa considerazione vale per le terapie non medicamentose quali la fisioterapia, le raccomandazioni concernenti l'attività fisica e i cambiamenti dello stile di vita.



Sulla convivenza con la malattia

- È cambiato qualcosa di fondamentale nella Sua situazione di vita?
- Si preoccupa di quanto Le è stato diagnosticato?
- Il Suo/La Sua partner (o altri famigliari o amici) La sostiene o La vuole «tenere nella bambagia» e ha ancora più paura di Lei di eventuali conseguenze della malattia?

Ciò che Lei desidera sapere dal medico

Sulla Sua malattia e sul trattamento

- Qual è l'esatta denominazione della mia malattia?
- Che effetto ha sulla mia qualità di vita?
- Quali sono le possibilità di trattamento esistenti?
- La malattia può essere trattata con medicinali, o nel mio caso può essere considerato anche un intervento chirurgico o di altro tipo?
- Vi sono metodi terapeutici «dolci» integrativi?
- Tornerò ad avere di nuovo la mia piena capacità funzionale? Quanto durerà?


Sui medicinali

- Perché devo assumere medicinali?
→ Si faccia spiegare dal medico quali obiettivi terapeutici si intende raggiungere con i medicinali prescritti. Lei deve assumere esclusivamente medicinali il cui uso è motivato.
- Quando e come devo assumere i medicinali? Prima o dopo i pasti? Devo rispettare un intervallo di tempo tra l'assunzione dei diversi medicinali?
- Per quanto tempo li devo assumere?
- Esistono effetti collaterali o interazioni che devo conoscere?
- La mia capacità di condurre veicoli potrebbe essere ridotta?
- Che cosa succede se non assumo un medicinale prescritto?
- Posso assumere anche un generico?
- Qual è il modo migliore per conservare i miei medicinali?



Su un eventuale intervento chirurgico

- Qual è l'esatta procedura dell'intervento chirurgico proposto?
- Chi effettua l'intervento?
- Quali sono i rischi associati?
- Si tratta di un'operazione di emergenza o di un intervento elettivo?
- Quanto tempo ho per prendere una decisione?
- È necessaria un'anestesia? Se sì: anestesia generale, anestesia regionale, anestesia locale?
- Che vantaggi mi offre l'intervento?
- Che cosa succede se non acconsento all'esecuzione dell'intervento?
- Per quanto tempo dovrò rimanere in ospedale?
- È necessaria una riabilitazione?
- Quali misure sono previste dopo l'intervento (controlli postoperatori, limitazioni, abilità lavorativa)?



Quanto più è informato sull'intervento programmato, tanto meglio Lei e i Suoi familiari potrete affrontarlo, preparandovi in modo adeguato.

Su pacemaker o defibrillatori impiantabili (ICD)

- Che autonomia ha la batteria del mio impianto?
- Che cosa succede quando la batteria è esaurita?
- Quali strumenti o apparecchiature possono influenzare (disturbare) il mio pacemaker o ICD?



Sulla convivenza con la malattia

- Che cosa posso fare personalmente per migliorare le mie condizioni di salute?
- Come posso influenzare positivamente, con il mio comportamento e la mia alimentazione, i valori di pressione arteriosa, lipidi del sangue (colesterolo) e glicemia (diabete)?
- Qual è la forma di attività fisica più appropriata per me?
- Con che intensità devo praticare sport?
- Potrei aderire a un gruppo del cuore?
- Mi può consigliare una tecnica di rilassamento?
- Devo seguire una profilassi dell'endocardite?
- Posso interrompere la terapia anticoagulante prima di un intervento chirurgico o di un trattamento dentale?
- Devo portare con me un libretto dell'inibizione della coagulazione o una tessera dell'endocardite?



Sulla programmazione delle ferie

- Che cosa devo considerare come cardiopatico quando programmo le ferie?
- Posso permettermi un viaggio in aereo di diverse ore?
- Posso trascorrere le vacanze in montagna? Sono consentiti escursionismo, alpinismo e sport invernali?
- Posso visitare paesi caldi o tropicali? Devo osservare precauzioni particolari?
- Quali medicinali e quale documentazione relativa devo prendere con me?
 - Sull'elenco dei medicinali dovrebbero essere indicati non solo i nomi commerciali (svizzeri), bensì anche la denominazione dei principi attivi, perché all'estero i medicinali hanno talvolta nomi diversi.

Sulla sicurezza e sui casi di emergenza

- Chi e quando devo informare del fatto che assumo anti-coagulanti (fluidificanti del sangue)?
- Per quali interventi devo informare il mio medico (od odontoiatra) curante della mia cardiopatia?
- Quali sono i segni che devono indurre me (o i miei familiari) a telefonare al medico?
- Quando si deve telefonare immediatamente al numero di emergenza (144)?
- Mi può aiutare a compilare il mio libretto di emergenza?

Su argomenti molto personali

- Il mio abbattimento o depressione possono dipendere dalla malattia o dai medicinali?
- I miei problemi di impotenza potrebbero dipendere dalla malattia o dai medicinali?
- Posso (tornare a) essere sessualmente attivo?

Nei giorni e settimane precedenti all'appuntamento con il medico annoti le Sue domande e scriva appunti sui Suoi disturbi. In tal modo Le sarà più facile esporli al medico e formulare le Sue richieste. A questo scopo si avvalga della lista di controllo da compilare e portare con sé, riportata al termine dell'opuscolo.

L'obiettivo è quello di formare, insieme al Suo medico, un team al servizio della Sua salute. Il medico è l'esperto di medicina responsabile del Suo trattamento, mentre Lei è l'esperto del modo in cui viene vissuta la malattia e dell'osservanza del trattamento concordato con il medico.

Portare con sé un accompagnatore

Forse si sente meglio se non deve recarsi dal medico da solo? Chieda a una persona di fiducia di accompagnarla. Potrà farle compagnia nell'attesa e assisterla durante il colloquio. Oltre a ciò, l'accompagnatrice o l'accompagnatore potrà aiutarla a ricordarsi di importanti questioni. Senza contare che due persone ascoltano meglio di una, soprattutto se Lei deve far fronte a una diagnosi grave o prendere una decisione delicata.



Nello studio medico

Affinché il Suo medico possa garantirle un trattamento medico corretto, informazioni franche e comprensibili, nonché risposte esaustive alle Sue domande, deve fornirgli tutte le informazioni essenziali.

- Basandosi sulla lista di controllo, informi il medico con sincerità sulle Sue condizioni fisiche e psichiche, sulle misure personali adottate per far fronte alla malattia e sulla Sua capacità di gestire il trattamento.
- Sulla base della lista di controllo, ponga le domande che ritiene importanti, anche trovando il coraggio di affrontare argomenti delicati.

La medicina usa una «lingua straniera»

Gli specialisti e le persone comuni parlano spesso lingue differenti. Non deve pertanto provare imbarazzo, nel caso in cui non dovesse comprendere un termine medico.

Durante il colloquio, il medico Le fornisce molte informazioni sul comportamento quotidiano da tenere, incluso il dosaggio dei medicinali. Se qualcosa non Le è chiaro, non esiti a porre domande fino a quando è sicuro di aver compreso correttamente quanto Le è stato detto. A questo proposito risulta utile riassumere con parole proprie la spiegazione del medico e farsi confermare di aver compreso tutto correttamente.



Durante il colloquio annoti i punti più importanti. Il medico può eventualmente anche metterle per iscritto un termine medico complicato o farle avere una copia del referto delle analisi o dell'intervento chirurgico.

Dopo l'appuntamento con il medico

La cosa migliore da fare una volta a casa è quella di ripensare di nuovo in tutta tranquillità al colloquio con il medico. Ha posto le Sue domande più importanti e ha ricevuto informazioni su tutto ciò che desiderava sapere?

Presso la Fondazione Svizzera di Cardiologia può ordinare gratuitamente numerosi documenti informativi su diverse malattie e possibilità terapeutiche (si veda due pagine dopo). Informazioni più approfondite e offerte possono essere trovate anche alla pagina Internet www.swissheart.ch.

Brutta sensazione, malintesi

Magari può avere l'impressione che il medico non l'abbia compreso o preso sul serio, oppure non è (più) convinto di un trattamento o ha bisogno di tempo per riflettere. È necessario che il medico sappia tutto ciò. Richieda un appuntamento per un nuovo colloquio, o la volta successiva cerchi di esprimere le Sue sensazioni con franchezza.

Prima di prendere in considerazione un cambio del medico, valuti bene cosa la disturba esattamente. Se il medico, anche nel corso di ulteriori appuntamenti, non mostra interesse per i Suoi dubbi e se la comunicazione continua a rimanere insoddisfacente e la Sua fiducia è incrinata, dovrebbe pensare a un cambio del medico.

Secondo parere

In medicina vi sono spesso diverse possibilità di trattamento. Specialmente prima di una decisione gravosa quale quella relativa a un intervento chirurgico, il paziente ha tutto il diritto di ottenere un secondo parere. La cosa importante è informarne il medico con franchezza. Un buon medico saprà senz'altro incoraggiarla in questa scelta.

È però necessario essere consci che un secondo parere non è sempre d'aiuto, ma potrebbe anche essere fonte di insicurezza, soprattutto se si discosta molto dalla raccomandazione del Suo medico. Chiarisca prima anche con la cassa malati, se i costi di un secondo parere sono coperti.



Un rapporto fondato sulla fiducia e il rispetto reciproci facilita al paziente l'osservanza della terapia e delle modifiche dello stile di vita raccomandate (anche a lungo termine). Come dimostrano i fatti, questa interazione si ripercuote favorevolmente sugli esiti del trattamento.

Ulteriori informazioni della Fondazione Svizzera di Cardiologia

La Fondazione Svizzera di Cardiologia pubblica regolarmente materiali informativi, per fornire a pazienti, a persone a rischio e a tutti coloro che sono attenti alla propria salute informazioni complete e obiettive sulla prevenzione e sul trattamento delle malattie cardiocircolatorie, nonché sul modo di affrontarle. Inoltre, la Fondazione Svizzera di Cardiologia offre diversi libretti e schede informative, nonché una disposizione del paziente.

- ✓ Tessera personale di emergenza per la registrazione di informazioni personali importanti, diagnosi, trattamenti e misure precauzionali.
- ✓ Libretto della pressione arteriosa per la registrazione dei valori e suggerimenti sull'automisurazione.
- ✓ Diario del cuore per la registrazione di peso corporeo, pressione arteriosa e polso, per l'autocontrollo dei pazienti con insufficienza cardiaca.
- ✓ Libretto dell'anticoagulazione per pazienti in terapia con anticoagulanti orali o con antiaggreganti piastrinici.
- ✓ Profilassi dell'endocardite per adulti e per bambini e adolescenti.
- ✓ Scheda informativa per portatori di pacemaker cardiaco e ICD, che fornisce informazioni sui fattori di disturbo (interferenze) dei pacemaker cardiaci e dei defibrillatori.
- ✓ Informazioni per portatori di pacemaker cardiaco e ICD sulle decisioni da prendere a fine vita.
- ✓ Disposizione del paziente «DocumentoUmano» (compresa guida) che tiene in considerazione le esigenze particolari dei pazienti cardiovascolari.

Ordinate il catalogo delle nostre pubblicazioni informative o visitate il nostro webshop: www.swissheart.ch/publicazioni



Gli oltre 140 gruppi del cuore in tutta la Svizzera offrono un ambiente motivante e sano per riacquistare e mantenere la forma fisica dopo la cardiopatia.
www.swissheartgroups.ch

Ulteriori esemplari della lista di controllo «Pronti per l'appuntamento con il medico» possono essere ordinati presso la Fondazione Svizzera di Cardiologia o scaricati al sito www.swissheart.ch/pubblicazioni.

Fondazione Svizzera di Cardiologia
 Cui impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Pronti per l'appuntamento con il medico
 Lista di controllo da compilare e portare all'appuntamento

Le domande della guida La aiutano a considerare i punti essenziali. L'elenco non è esaustivo, perché ogni persona e ogni trattamento sono diversi da qualsiasi altro. Annoti le informazioni e le domande che ritiene più importanti e che desidera fornire o, rispettivamente, rivolgere al medico.

Le mie informazioni per il medico

Come mi sento attualmente (dal punto di vista fisico e psichico)?

Quali sono i disturbi per i quali sono oggi nello studio medico? Quando e come si manifestano?

Non ho più assunto i medicinali prescritti? Se sì, per quale motivo? Prendo altri medicinali o integratori alimentari?

La mia vita quotidiana è cambiata in qualcosa (stile di vita e abitudini alimentari, situazione professionale o privata)? Sono preoccupato per qualcosa?

Ho ricominciato a fumare oppure ho smesso di praticare sport?

Ulteriori informazioni per il mio medico

Che cosa devo considerare in caso di soggiorno in montagna o quando programmo le ferie?

Ho un problema personale (depressione, ansia, conflitto coniugale, mobbing sul posto di lavoro, sovraccarico psichico per l'assistenza a familiari, problemi finanziari o sessuali ecc.).

dell'ultima visita medica non ho compreso bene qualcosa avuto l'impressione di essere stato mal interpretato.

Le mie domande al mio medico

Visita medica (se disponibili):
 Medicamenti (deve essere aggiornato)
 Pressione arteriosa
 Frazione della coagulazione (tessera di Quick/INR)
 Maker

La lista di controllo «Pronti per l'appuntamento con il medico» può essere ordinata presso la Fondazione Svizzera di Cardiologia al sito www.swissheart.ch/pubblicazioni.

Consulenza al telefono del cuore 0848 443 278 da parte dei nostri medici specialisti (in tedesco: ogni mercoledì dalle 17 alle 19, in francese: ogni martedì dalle 17 alle 19)

Risposta scritta alle Sue domande nella nostra consultazione su www.swissheart.ch/consultazione o per lettera



La Fondazione Svizzera di Cardiologia è certificata dalla ZEW dal 1989.

Questo opuscolo Le è dato dalla Fondazione Svizzera di Cardiologia. Vogliamo informare in modo approfondito e oggettivo i pazienti e i loro congiunti sugli esami, i trattamenti, la riabilitazione e la prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'ictus cerebrale. Inoltre sosteniamo dei progetti di ricerca molto promettenti in questi ambiti. Per entrambi i compiti ogni anno occorrono cospicue somme di denaro. Con un'offerta ci aiuta a proseguire la nostra attività a beneficio delle persone colpite e della popolazione. La ringraziamo di cuore del Suo contributo.



Fondazione Svizzera di Cardiologia



*Jahre mit Herz dabei
ans de tout cœur
anni di tutto cuore*

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Fondazione Svizzera di Cardiologia
Dufourstrasse 30
Casella postale 368
3000 Berna 14
Telefono 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Conto per offerte CP 69-65432-3
IBAN CH80 0900 0000 6906 5432 3

SAPERE · COMPRENDERE · VIVERE MEGLIO

Le seguenti ditte sono partner della piattaforma «Sapere – Comprendere – Vivere meglio» della Fondazione Svizzera di Cardiologia. Un impegno congiunto per informare i pazienti in modo completo e comprensibile e per promuovere la loro competenza.





Pronti per l'appuntamento con il medico Lista di controllo da compilare e portare all'appuntamento

Le domande della guida La aiutano a considerare i punti essenziali. L'elenco non è esaustivo, perché ogni persona e ogni trattamento sono diversi da qualsiasi altro. Annoti le informazioni e le domande che ritiene più importanti e che desidera fornire o, rispettivamente, rivolgere al medico.

Le mie informazioni per il medico

Come mi sento attualmente (dal punto di vista fisico e psichico)?



Quali sono i disturbi per i quali sono oggi nello studio medico? Quando e come si manifestano?



Non ho più assunto i medicinali prescritti? Se sì, per quale motivo? Prendo altri medicinali o integratori alimentari?



La mia vita quotidiana è cambiata in qualcosa (stile di vita e abitudini alimentari, situazione professionale o privata)? Sono preoccupato per qualcosa?



Ho ricominciato a fumare oppure ho smesso di praticare sport?



Ulteriori informazioni per il mio medico



Le mie domande al medico

Desidero avere maggiori informazioni sulla mia malattia (influsso sulla qualità di vita e sull'aspettativa di vita media, decorso stabile o progressivo, misure speciali ecc.).



Desidero avere maggiori informazioni sul trattamento (medicamenti, interventi, impianti, possibili alternative ecc.).



Come posso contribuire personalmente alla mia guarigione adottando uno stile di vita sano? Dove trovo un gruppo del cuore nella mia regione?



Che cosa devo considerare in caso di soggiorno in montagna o quando programmo le ferie?



Ho un problema personale (depressione, ansia, conflitto coniugale, mobbing sul posto di lavoro, sovraccarico psichico per l'assistenza a famigliari, problemi finanziari o sessuali ecc.).



Nel corso dell'ultima visita medica non ho compreso bene qualcosa oppure ho avuto l'impressione di essere stato mal interpretato.



Ulteriori domande al mio medico



Da portare alla visita medica (se disponibili):

- elenco dei medicinali (deve essere aggiornato)
- libretto della pressione arteriosa
- libretto dell'anticoagulazione (tessera di Quick/INR)
- diario del cuore
- libretto del pacemaker

Ulteriori esemplari della lista di controllo «Pronti per l'appuntamento con il medico» possono essere ordinati presso la Fondazione Svizzera di Cardiologia o scaricati al sito www.swissheart.ch/publicazioni.



Fondazione Svizzera di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Suggerimenti per l'appuntamento con il medico

Segua i suggerimenti seguenti per diventare il partner ideale nel colloquio medico-paziente:

- Si prepari alla visita medica e annoti le osservazioni sulla Sua malattia e i Suoi disturbi.
- Porti con sé una lista di controllo con le informazioni e le domande che ritiene più importanti, affinché la questione principale non Le venga in mente solo al momento di uscire dallo studio medico.
- Si esprima in modo chiaro e senza divagare.
- Fornisca informazioni con sincerità, anche se qualcosa Le risulta gravoso (non solo fisicamente) o Le crea apprensione.
- Chieda di nuovo, qualora non abbia compreso qualcosa.
- Abbia il coraggio di porre anche domande che trova spiacevoli.
- Informi il medico, se non vuole o non può seguire una terapia concordata o assumere determinati medicinali. Oppure se assume altri preparati acquistati autonomamente, se segue terapie alternative (omeopatia, medicina tradizionale cinese ecc.) o se ha ripreso a fumare.
- In caso di problemi comunicazionali, malintesi o conflitti, si rivolga al Suo medico per un colloquio.