



PRENDERSI CURA DI UN PAZIENTE CON FIBRILLAZIONE ATRIALE NON VALVOLARE

È sufficiente seguire alcuni semplici consigli per essere di grande aiuto a chi è affetto da questa patologia. Una presenza rassicurante contribuisce a infondere fiducia e serenità al paziente.

È importante conoscere la malattia e il rischio di ictus ad essa associato. La terapia anticoagulante riduce questo rischio, ma perché possa essere efficace con minimi effetti collaterali è necessario seguire alcuni accorgimenti che interessano lo stile di vita, la casa e il mondo esterno.



La gestione della terapia: consigli pratici

- Conoscere l'indicazione, la dose giornaliera e i possibili effetti collaterali di ogni farmaco assunto dalla persona di cui ci si prende cura
- Ricordare di far assumere il farmaco, rispettando la dose e l'ora del giorno che il medico ha indicato nella prescrizione
- Se il paziente deve assumere più medicine, controllare attivamente che ciascun farmaco sia assunto correttamente; è possibile richiedere l'aiuto del farmacista, che può indicare sulla confezione di ciascun farmaco dose e tempi di somministrazione
- Collocare le medicine in una posizione facilmente raggiungibile dal paziente e controllare l'aderenza terapeutica (per esempio, contando il numero di compresse rimanenti nel blister)
- Se è prescritto un nuovo farmaco (anche da banco), informare il medico o il farmacista della terapia anticoagulante correntemente assunta
- Utilizzare un'agenda, tenendola costantemente aggiornata, su cui riportare informazioni rilevanti come patologie concorrenti, elenco delle medicine, date delle visite di controllo, numeri di telefono del medico...



La gestione della terapia: consigli pratici

Coinvolgere il paziente in una serie di attività salutari consente di prevenire i rischi cardiovascolari correlati alla fibrillazione atriale e favorisce nello stesso tempo la propria salute:

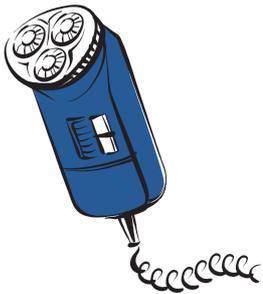
- seguire una dieta amica del cuore: povera di grassi e ricca di cereali integrali, frutta e verdura da assumere ogni giorno
- non fumare
- svolgere dell'attività fisica quotidianamente
- mantenere il peso forma.

TERAPIA ANTICOAGULANTE: EVITARE I PROBLEMI

ATTENZIONE AI SANGUINAMENTI

Prevenire le situazioni che portano a sanguinamento significa:

- se ci si occupa della manicure o pedicure della persona che assume anticoagulanti, occorre prestare la massima attenzione per evitare tagli e sanguinamenti
 - eventuali oggetti taglienti come coltelli o rasoi devono essere tenuti lontani dalla portata del paziente
 - se ci si occupa della rasatura di barba e capelli, è preferibile ricorrere all'uso di un rasoio elettrico
 - poiché le gengive possono sanguinare, è opportuno che la persona utilizzi uno spazzolino a setole morbide o un filo interdentale cerato; evitare l'uso di stuzzicadenti e avvisare il dentista che la persona sta assumendo un anticoagulante
 - assicurarsi che il paziente indossi guanti protettivi quando fa giardinaggio o utilizza strumenti taglienti.

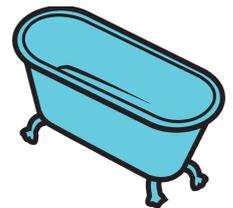
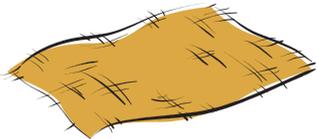


PREVENIRE LE CADUTE

Una caduta può causare un'emorragia interna, che è pericolosa per qualsiasi persona, ma particolarmente per chi sta assumendo un anticoagulante.

Se si intraprendono alcuni accorgimenti, sarà possibile ridurre il rischio di cadute:

- per evitare rovinose cadute in vasca da bagno, vano doccia e WC, è opportuno installare barre di appoggio, tappetini antiscivolo o sistemi automatizzati di sollevamento
 - tutte le scale di casa dovrebbero essere munite di corrimano da entrambi i lati; assicurarsi che in casa non vi siano passaggi scarsamente illuminati e che sia possibile accendere/spegnere le luci in entrambi i lati
 - rimuovere pericolosi ostacoli sul pavimento (come libri, scatole, vasi e scarpe); i tappeti devono essere fissati saldamente al pavimento
 - tutti gli oggetti che la persona usa frequentemente devono essere facilmente raggiungibili.



COSA CHIEDERE AL DOTTORE

È utile accompagnare il paziente alle visite di controllo dal dottore presso cui è in cura per garantire una presenza rassicurante e per dare e ricevere informazioni sulla terapia. A questo scopo è opportuno:

- scrivere l'elenco dei medicinali che il paziente sta assumendo e munirsi di tutti i referti di esami di laboratorio o visite mediche effettuati in passato
- aiutare il paziente a segnalare eventuali nuovi sintomi
- chiedere se vi siano interazioni farmacologiche tra i farmaci (anche da banco), integratori vitaminici o cibo che il paziente assume
- informarsi sui prossimi esami di laboratorio e visite specialistiche (tipo e frequenza)
- accertarsi che l'attività fisica che il paziente svolge sia appropriata al suo stato di salute.

