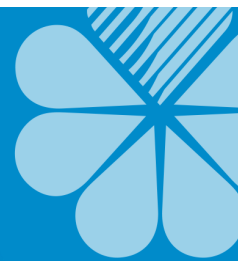


APPUNTI PER LA CURA DI SÉ



Ricordi di: abolire il fumo, limitare il consumo di sale e alcolici, prendersi cura della sua alimentazione, evitare sovrappeso e obesità, controllare i valori della pressione sanguigna e dei grassi nel sangue.



Attività Fisica

Durante la riabilitazione imparerà alcuni esercizi da poter continuare dopo le dimissioni. Ricordi di eseguirli lentamente, in un ambiente confortevole e senza eccessiva intensità. Ricordi di intervallare ogni attività con periodi di riposo per evitare un indebito affaticamento.

Al fine di mantenere i risultati raggiunti durante la riabilitazione ed eventualmente migliorarli, è opportuno concepire l'attività fisica come una sana abitudine da praticare con continuità ogni giorno, a meno di specifiche indicazioni del cardiologo. Passeggiare è un esercizio eccellente, ricordi di farlo quotidianamente, percorrendo una distanza gradualmente crescente e dividendo la passeggiata in diversi tratti da intervallare con periodi di riposo.

Nel periodo di convalescenza le sarà indicato di evitare alcuni sforzi e attività, ricordi che questo non significa stare fermi. Inizi a introdurre le attività che ama e che le sono concesse, gradualmente già dalle dimissioni.

Impegnarsi in attività piacevoli e appaganti ha un effetto benefico sul nostro organismo. Nelle prime settimane la stanchezza arriverà piuttosto velocemente, è normale, ricordi che avrà bisogno di più riposo.



Emozioni e stress

Le fluttuazioni dell'umore sono naturali nelle settimane successive a un intervento di cardiocirurgia. Il permanere in uno stato depressivo non lo è, se nota che l'umore rimane costantemente flesso nel tempo non trascuri di chiedere aiuto.

Lo stress è una reazione utile di fronte a stimoli di diversa natura, un'attivazione dell'organismo per fronteggiare situazioni di minaccia. Può quindi essere costruttivo e sostenerci nel superare le difficoltà, ma, se gli elementi che lo delineano sono troppo numerosi, intensi o duraturi, può diventare deleterio per l'individuo.

In particolare, lo stress cronico può danneggiare il nostro organismo. Si conceda periodiche attività calmanti.

Dott.ssa Jennifer Faietti

Psicologa Psicoterapeuta
psicologia-sal@gvmnet.it



Salus Hospital