AMBULATORIO DI CARDIOLOGIA

Per INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI sugli esami diagnostici e sul Percorso CUOREMA potete contattare la dr.ssa med. Tania Odello – Specialista in Cardiologia

+41 (0)91.611 37 51

odello.tania@oscam.ch

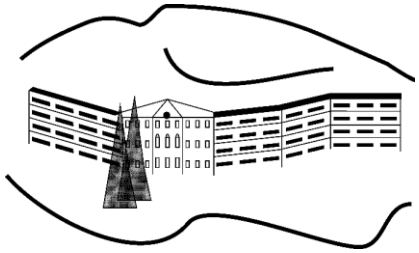
+41 (0)91.611 37 07

Per ulteriori informazioni

www.cuorema.com

www.oscam.ch

Percorso CUOREMA



PERCORSO CUOREMA

PERCORSO DI RIABILITAZIONE E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

AMBULATORIO RICONOSCIUTO DALLA SPCRS

(Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention Rehabilitation and Sports Cardiology)

www.cuorema.com

L'OSPEDALE MALCANTONESE CASTELROTTO

CON VOI PER LA PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

L'Ospedale Malcantonese, attivo dal 1928, assolve la sua storica funzione di Ospedale di riferimento per la popolazione del Malcantone con i suoi reparti di degenza di Psichiatria e Medicina (ora RAMI: reparto acuto di minore intensità) che offrono una presa a carico globale ed interdisciplinare ai pazienti del territorio o provenienti da altre strutture ospedaliere.

L'Ospedale Malcantonese offre diversi servizi ambulatoriali: **fisioterapia, nutrizione clinica e dietetica, laboratorio analisi di base e radiologia convenzionale**, **ergoterapia**, **cardiologia, agopuntura, epatologia, pneumologia, epatologia, stop al tabacco, psicologia**. Vi è inoltre un **Centro di Primo Soccorso** che offre la possibilità di effettuare visite e cure internistiche generali senza necessità di appuntamento dalle ore 8 alle ore 17 nei giorni feriali, sotto la responsabilità di due medici **specialisti in Medicina Interna** (*dr.ssa med. Nadia Rossinelli e dr.ssa med. Monica Chegai*).

Presso **l'ambulatorio di Cardiologia** oltre a potersi sottoporre ad accertamenti clinici e diagnostici cardiologici è possibile aderire al **Percorso CUOREMA**, un programma dedicato alla **RIABILITAZIONE E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE** (il Progetto è patrocinato dalla **Fondazione Svizzera di Cardiologia e dalla Lega Polmonare Ticinese ed è riconosciuto dalla SPCRS**: Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention Rehabilitation and Sports Cardiology). *Se è vero che ci troviamo dinanzi ad un aumento delle patologie cardiovascolari, che sono tutt'oggi la principale causa di morte, non dobbiamo dimenticarci che una grande percentuale di tali patologie sono riconducibili ad un errato **stile di vita**.*

Le malattie croniche, come quelle che colpiscono il sistema cardiovascolare, non solo influenzano la mortalità, ma sono in grado di condizionare la qualità della vita e la capacità lavorativa. Per aspirare ad un aumento dell'aspettativa di "**una vita in salute**" dobbiamo imparare a considerare la **prevenzione** come un **importante capitolo della medicina clinica**. L'Ospedale Malcantonese vuole offrire al paziente **la possibilità di trovare in un'unica struttura** un **Team di esperti** che con professionalità lavorano all'interno di un **percorso di screening e diagnostica** delle malattie cardiache e polmonari. Queste figure lavorando in sinergia potranno affiancare il paziente in un **efficace cammino di prevenzione, cura e riabilitazione** per aiutarlo a raggiungere un graduale miglioramento della propria qualità di vita ma anche, se necessario, garantirgli un **tempestivo intervento terapeutico** in collaborazione con le altre strutture ospedaliere del territorio.

Il **Percorso di prevenzione e riabilitazione cardiopolmonare CUOREMA** è patrocinato da:

Fondazione Svizzera di Cardiologia

LEGA POLMONARE TICINESE

CUOREMA

Dr.ssa med. Tania Odello
Specialista FMH in Cardiologia
Responsabile del progetto CUOREMA

IL CUORE, UN ORGANO ESSENZIALE

Lo sapevate che il nostro cuore compie circa 100.000 battiti e muove 8.000 litri di sangue ogni giorno? Distribuisce sangue, nutrienti ed ossigeno a tutti i nostri organi (cervello, polmoni, reni, etc.) e li libera dai prodotti di scarto.

DOBBIAMO PRENDERCENE CURA

Ancora oggi le **malattie cardiovascolari** sono la principale causa di **mortalità e di invalidità permanente** nella popolazione, sono all'origine di più di 4 milioni di morti in Europa ogni anno ed in Ticino rappresentano oggi un terzo di tutti i decessi (dati Ustat su mortalità e cause di morte in Ticino del 2016). Come spiegare quindi questi numeri nonostante i progressi in ambito sanitario che garantiscono cure sempre più efficaci, l'introduzione della normativa di divieto di fumo nei locali pubblici e le campagne di screening che hanno permesso di prolungare l'aspettativa di vita? Una causa predominante è il **continuo aumento dei fattori di rischio cardiovascolari**, in particolare la sedentarietà, l'obesità ed il diabete mellito,[1] con il risultato che l'allungamento dell'aspettativa di vita non procede di pari passo con la durata dell'**aspettativa di una "vita in salute"**. [2]

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI

I fattori di rischio cardiovascolari si suddividono in **fattori di rischio intrinsechi e non modificabili** (l'età avanzata >65 anni, il sesso maschile, la famigliarità per eventi cardiovascolari) e **fattori di rischio modificabili** (legati in parte ad un errato stile di vita) come l'ipertensione arteriosa, la dislipidemia, il diabete mellito e la sindrome delle apnee notturne, e **fattori di rischio imputabili solo ad un errato stile di vita** come il fumo di sigaretta, l'obesità, lo stress emotivo e/o fisico, bassi valori di colesterolo HDL, il tessuto adiposo addominale, la sedentarietà e l'aumento dei marcatori infiammatori. Spesso uno stesso individuo può presentare contemporaneamente più fattori di rischio comportando un effetto moltiplicativo sulla possibilità di andare incontro ad un primo evento cardiovascolare. Come possiamo vedere, **solo una piccola percentuale** di fattori di rischio cardiovascolari sono **"non" modificabili** (età, sesso e familiarità). **Su tutti gli altri possiamo intervenire** adottando un migliore stile di vita e identificando tempestivamente lo sviluppo di turbe metaboliche attraverso dei controlli clinici periodici.

PER LA SALUTE DEL NOSTRO CUORE SCEGLIAMO LA PREVENZIONE

La **prevenzione cardiovascolare è rivolta a tutti**, sia a quei pazienti con problematiche cardiache già note (definita **prevenzione secondaria,** rivolta a chi ha già subito un infarto miocardico, un ictus, soffre di patologie valvolari, aritmie, etc.) sia a chi vuole conoscere il proprio stato di salute cardiovascolare e desidera preservarlo (definita **prevenzione primaria**). **Si è dimostrato come gli interventi preventivi permettono di prevenire l'80% delle malattie cardiovascolari**. [1] Tutt'oggi il medico curante riveste un ruolo fondamentale nell' identificare i soggetti a rischio di eventi cardiovascolari, quindi con malattie cardiovascolari non ancora documentate, e nel valutare la loro eleggibilità a interventi preventivi.

CORRELAZIONE TRA CUORE E POLMONE

Il cuore e i polmoni, oltre a convivere l'uno accanto all' altro all'interno della nostra gabbia toracica, sono strettamente collegati dal circolo ematico venoso e arterioso. Sin dalla nascita cuore e polmoni sono destinati, come una coppia di innamorati, ad essere **uniti per tutta la vita "in salute e in malattia**". È così che molte patologie cardiache sono in grado di compromettere l'efficacia del sistema polmonare e viceversa. Per esempio un cuore con una ridotta forza contrattile (funzione ventricolare sinistra o destra) può causare un ristagno di liquidi a livello dei polmoni, degli arti inferiori, dell'addome provocando patologie acute e gravi come lo scompenso cardiocircolatorio e l'edema polmonare acuto. Allo stesso modo una persona con bronchite cronica ostruttiva (BPCO) può con il tempo indebolire il cuore. Negli ultimi anni diversi studi hanno dimostrato come vi sia una **correlazione tra sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS) e l'insorgenza d'ipertensione arteriosa, infarto, fibrillazione atriale, ictus e scompenso cardiocircolatorio**. Recentemente si è documentato anche come vi sia **un'associazione tra le infezioni respiratorie acute, specialmente quelle che si verificano durante i picchi influenzali e l'infarto del miocardio**. Si è osservato come l'influenza può innescare un evento cardiovascolare con un rischio 4 volte superiore soprattutto nei primi 3 giorni dall'insorgenza di un'infezione delle vie respiratorie.[1]

Cuore e polmoni, due organi che camminano insieme

La nostra **cardiologa** (dr.ssa med. Tania Odello) ed il nostro **consulente pneumologo** (dr. med. Andrea Zanini) mediante degli esami diagnostici mirati valuteranno la salute del vostro cuore e dei vostri polmoni. In base ai risultati ottenuti potrete beneficiare del loro **intervento terapeutico** e, a seconda delle indicazioni, anche del lavoro dei nostri **fisioterapisti**, i quali grazie ad una serie di attività personalizzate vi aiuteranno a migliorare funzionalità ed efficienza del vostro sistema cardiopolmonare.

All'interno del Percorso CUOREMA ogni persona avrà a disposizione un **gruppo di specialisti** che si occuperà dello **screening e degli esami diagnostici cardiovascolari e polmonari** volti a pianificare un **programma di rieducazione e riabilitazione personalizzato volto a ridurre significativamente il rischio di un evento acuto cardiovascolare.** Saranno programmati degli interventi di fisioterapia motoria, di educazione ad una corretta gestione dello stress, una consulenza dietetica con obiettivi nutrizionali personalizzati con lo scopo di trovare un equilibrio alimentare, un percorso di stop al tabacco e se necessario l'introduzione e/o ottimizzazione della terapia farmacologica in corso in accordo con il vostro medico curante.

Le figure professionali coinvolte nel Percorso CUOREMA

Dr.ssa med. Tania Odello, capoclinica, FMH Cardiologia
Dr.ssa med. Nadia Rossinelli, Primario, FMH Medicina Interna
Dr. med. Andra Zanini, consulente, FMH Pneumolgia (pneumologo presso EOC)
Elena Haechler Papais, consulente di disassuefazione tabagica (Lega Polmonare Ticinese)
Lisa Poretti/Rosella Cozzi Rosa, dietista
Fisioterapisti, 5 fisioterapisti coordinati da Cristina Menerini
Infermieri, Claudia Fornera e Fabrizio Pertile
Aiuto medico, Giada Brunetti
Psicologa, Maria Sole Maimone

Presso l'Ospedale Malcantonese è possibile eseguire, in base alle proprie necessità, un vasto ventaglio di ESAMI DIAGNOSTICI CARDIOVASCOLARI E POLMONARI:

1. **Stima del rischio cardiovascolare globale** attraverso formulari da compilare in modo autonomo
2. **Controllo degli esami del sangue comprensivo di:**
   - Emocromo con formula
   - Glicemia
   - Colesterolo Totale
   - Colesterolo HDL
   - Colesterolo LDL
   - Trigliceridi
   - Rapporto colesterolo totale e HDL
   - Emoglobina glicata (HbA1c)
   - Proteina C reattiva (CRP)
   - Elettroliti (sodio, potassio, magnesio)
   - Funzionalità renale (creatinina, acido urico, GFR)
   - Microalbuminuria
   - Omocisteina
   - BNP
3. **Valutazione della rigidità arteriosa con:**
   - Test di Winsor (indice caviglia-braccio)
4. **Visita cardiologica con:**
   - ECG (elettrocardiogramma a 12 derivazioni)
   - Registrazione del ritmo cardiaco
   - ECG sec. Holter delle 24/72 h

- Monitoraggio della pressione arteriosa delle 24 h
- Test da sforzo al cicloergometro o tapis roulant
- Ecocardiogramma transtoracico

5. **Visita pneumologica con:**
   - spirometria parziale o completa
6. **Valutazione preliminare della sindrome delle apnee ostruttive del sonno:**
   - Berin Questionnaire
   - Epworth Sleepiness Scale
7. **Test per valutare la capacità all'esercizio:**
   - 6 minutes walking test
   - 2 minutes step test
   - 6 minutes pegboard and ring test
8. **Test per valutare la resistenza all'esercizio:**
   - Arm curl test
   - Sit to stand test
9. **Valutazione dispnea e fatica muscolare tramite scale validate:**
   - durante sforzo fisico mediante scala VAS e BORG
   - durante le attività della vita quotidiana tramite MRC o BDI/TDI
10. **Test e Training di coerenza cardiaca** per valutare il livello di coordinazione tra il sistema cardiovascolare, respiratorio e nervoso (sistema HeartMath)
11. **Valutazione psicologica** (Test HADS)

Sulla base dell'esito dei test di screening e diagnostici verrà pianificato per ogni persona un **percorso di Medicina Preventiva personalizzato** volto a migliorare e preservare la salute cardio-polmonare. Se necessario sarà impostato un **trattamento farmacologico e un piano di cura e riabilitazione cardiovascolare**. Durante l'intero percorso sarete sempre **supervisionati e monitorati dalla cardiologa responsabile del progetto (dr.ssa med. Tania Odello)** e questo perché sarà nostra premura garantirvi un percorso rieducativo e riabilitativo da svolgere in massima sicurezza.

CAMMINIAMO AL VOSTRO FIANCO PER MIGLIORARE LA VOSTRA SALUTE

Il movimento è VITA…a qualsiasi età!

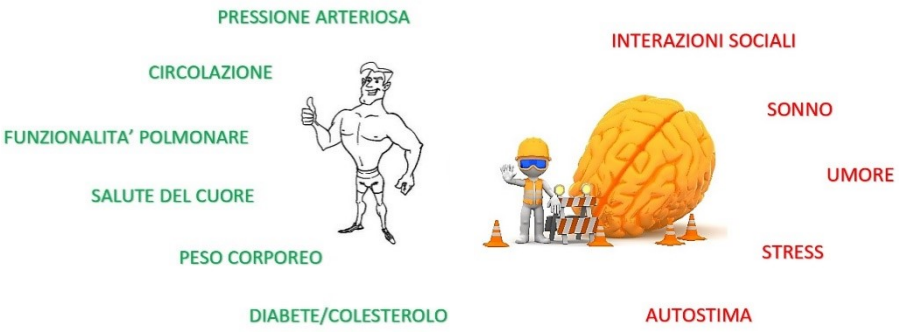
L'attività fisica è uno dei più importanti determinanti della salute pubblica. Un'insufficiente attività fisica è infatti associata a un aumento del rischio di malattie croniche come il diabete, l'ipertensione arteriosa, le malattie cardiache e le malattie neoplastiche. Alcuni studi hanno dimostrato come una persona in sovrappeso ma **fisicamente attiva** abbia un rischio cardiovascolare inferiore rispetto a una persona con un peso corporeo corretto ma con una vita sedentaria. Possiamo così immaginare quanto sia fondamentale praticare attività fisica.

In passato non si poneva molta attenzione all'importanza di modulare l'attività fisica in base al proprio stato di salute ma negli anni **numerosissimi studi hanno dimostrato come l'attività fisica sia un vero elisir di lunga vita SOLO se praticata secondo le necessità dell'individuo**.

Ogni persona ha infatti una differente tollerabilità e resistenza allo sforzo e affinché uno sforzo non diventi eccessivo o rischioso è indispensabile conoscere il proprio stato di salute cardiovascolare e polmonare per **allenarsi in modo corretto, sano e sicuro**.

Da qui nasce la nostra offerta di **rimettersi in movimento solo dopo aver eseguito uno screening cardiovascolare con l'iniziale supervisione di fisioterapisti specializzati che sapranno aiutarci a donare movimento al nostro corpo con estrema semplicità, sicurezza ed efficacia e che avranno il compito di rendere autonoma la persona quando avrà imparato a muoversi in modo corretto e congruo alle proprie possibilità.**

Un corretto esercizio fisico porta benefici a più livelli: cuore, polmoni, muscoli e mente



Spesso è difficile incominciare, ma è sufficiente incrementare il movimento durante la giornata per iniziare a stare meglio!

SE SEI SEGUITO È PIU' FACILE

I nostri fisioterapisti vi aiuteranno a
riscoprire il piacere
di mettere il vostro corpo in movimento

CUORE E PSICHE

Lo **stress** è riconosciuto come un **fattore precipitante per la salute cardiovascolare**. Uno stress elevato e prolungato può essere concausa di:

- ✓ Un aumento del livello di colesterolo
- ✓ Aumento del rischio di aritmie cardiache
- ✓ Un aumento della pressione arteriosa
- ✓ Un aumento della coagulabilità sanguigna (maggior rischio di infarto e ictus)
- ✓ Uno squilibrio della glicemia
- ✓ Cattive abitudini alimentari
- ✓ Uso di tabacco

Inoltre, le malattie cardiovascolari oltre ad essere favorite da una condizione di stress elevata possono essere loro stesse causa di stress e depressione. Ad esempio circa una persona su cinque che subisce un infarto miocardico sviluppa un quadro ansioso riguardante il suo stato di salute. L'infarto miocardico è una malattia molto spesso silente sino al momento in cui sopraggiunge l'evento acuto e questo può far vacillare le nostre sicurezze ed innescare **la paura di non riuscire a ritornare ad una vita "normale"**.

Il fumo è un'abitudine e dipendenza che incatena ancora moltissime persone di tutte le età. **La maggior parte dei fumatori vorrebbe smettere ma non sa come fare e rimanda tale decisione!** Un rituale che in Svizzera provoca 9'500 decessi all'anno, il che corrisponde a **più di un morto all'ora**. Fumare, in assenza di altre patologie, riduce in media di 10 anni la nostra vita ma cosa ancora più grave può provocare patologie cardiopolmonari che limitano notevolmente la qualità della vita provocando grandi sofferenze. **Non è mai troppo tardi per smettere di fumare** in quanto ogni sigaretta in meno è un passo in più verso un maggior benessere. Ricordiamoci inoltre che anche il **fumo passivo** aumenta del 30% il rischio di malattie cardiovascolari e polmonari.

Sei sicuro di amare così tanto il fumo da accettare di poter morire per lui?

Smettere di fumare non è facile, richiede grande volontà ma i **benefici sono tantissimi**:

- Maggior energia fisica
- Già dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta l'apporto di ossigeno aumenta
- Dopo pochi mesi si ridurranno tosse e difficoltà respiratorie
- Il cibo tornerà ad avere più sapore
- Dopo un anno la possibilità di ammalarsi di una malattia cardiovascolare si riduce della metà
- Dopo 5 anni la possibilità di ammalarsi di tumore al polmone si riduce della metà

E poi……con i soldi risparmiati potrà concedersi un bel regalo

Con l'aiuto della nostra consulente di disassuefazione tabagica è scientificamente dimostrato che il SUCCESSO È MAGGIORE

ALIMETAZIONE

Un corretto stile di vita non può prescindere dall' adottare delle buone abitudini alimentari. L'alimentazione influenza significativamente il rischio cardiovascolare, in quanto contribuisce attivamente al controllo dei principali fattori di rischio come l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa, il diabete e l'obesità. [2] Si parla tanto di dieta e di tutte le sue varianti ma la "salute" non passa solo dal raggiungimento del peso forma bensì anche da come lo si raggiunge. Quello che dobbiamo inseguire è una **corretta alimentazione che deve essere equilibrata** in termini di calorie totali, corretto apporto proteico, nutritivo, di grassi, proteine, vitamine, sali minerali e di acqua. Anche per quanto riguarda l'alimentazione non esiste in assoluto uno schema standardizzato adatto a tutti. Ognuno di noi in base al proprio stato di salute di partenza, al peso, al lavoro che svolge, al sesso, età, etc. riceverà un **programma alimentare personalizzato** che ci aiuterà a raggiungere in modo graduale, sicuro e sano l'obiettivo di un **corretto peso ed una sana alimentazione**.

Il nostro organismo è come una pianta,
va nutrita con amore e responsabilità

Insieme alla nostra dietista riscoprirete il piacere di una corretta e sana alimentazione senza abbandonare il piacere del gusto

Scopriremo insieme le **ricette del cuore** e organizzeremo degli incontri di gruppo che possono coinvolgere l'intera famiglia in quanto **mangiare sano è un bene per tutti** dai bambini e adolescenti ai nonni.

VI ASPETTIAMO per accogliervi
con professionalità ed un sorriso

L'OSPEDALE MALCANTONESE
SEMPRE AL VOSTRO FIANCO

FACCIAMO INSIEME QUESTO CAMMINO

Bibliografia

1. **Linee guida europee 2016 sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari nella pratica clinica** Sesta Task Force congiunta della Società Europea di Cardiologia e di altre Società sulla Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari nella Pratica Clinica redatte con il contributo straordinario dell'Associazione Europea per la Prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare (EACPR); Massimo F. Piepoli (Chairperson) (Italia), Arno W. Hoes (Co-Chairperson) (Olanda), Stefan Agewall (Norvegia)1, Christian Albus (Germania)9, Carlos Brotons (Spagna)10, Alberico L. Catapano (Italia)3, Marie-Therese Cooney (Irlanda)1, Ugo Corrà (Italia)1, Bernard Cosyns (Belgio)1, Christi Deaton (UK)1, Ian Graham (Irlanda)1, Michael Stephen Hall (UK)7, F.D. Richard Hobbs (UK)10, Maja-Lisa Løchen (Norvegia)1, Herbert Löllgen (Germania)8, Pedro Marques-Vidal (Svizzera)1, Joep Perk (Svezia)1, Eva Prescott (Danimarca)1, Josep Redon (Spagna)5, Dimitrios J. Richter (Grecia)1, Naveed Sattar (UK)2, Yvo Smulders (Olanda)1, Monica Tiberi (Italia)1, H. Bart van der Worp (Olanda)6, Ineke van Dis (Olanda)4, W.M. Monique Verschuren (Olanda)1 con il contributo di: Simone Binno (Italia)

2. **Documento di consenso e raccomandazioni per la prevenzione cardiovascolare in Italia 2018** - G ITAL CARDIOL | VOL 18 | SUPPL 1 AL N 2 2018; Documento coordinato da Massimo Volpe, Presidente Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC)