



PERCORSO CUOREMA

GRUPPO CUORE MALCANTONESE

**PERCORSO DI RIABILITAZIONE E
PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE**
AMBULATORIO RICONOSCIUTO DALLA SPCRS
(Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention
Rehabilitation and Sports Cardiology)

www.cuorema.com

OSPEDALE MALCANTONESE

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 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: **cardiologia, fisioterapia, nutrizione clinica e dietetica, laboratorio analisi di base, radiologia convenzionale, ergoterapia, agopuntura, cromopuntura, 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. 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** (Progetto 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) e al **Gruppo CUORE Malcantonese** (Progetto riconosciuto dalla **Fondazione Svizzera di Cardiologia** e dedicato a chiunque abbia il desiderio di rimettersi in forma con un programma altamente personalizzato).

“Ancora oggi le malattie cardiovascolari sono in aumento e sono la principale causa di morte. Dobbiamo ricordarci che possiamo prevenirle grazie a regolari controlli cardiologici e ad uno stile di vita corretto. **Noi siamo qui per aiutarvi a preservare la salute del vostro cuore**”.

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. 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 cardiovascolare CUOREMA e il Gruppo CUORE Malcantonese** sono patrocinati da:



Fondazione Svizzera
di Cardiologia



LEGA **POLMONARE** TICINESE



Dr.ssa med. Tania Odello
Cardiologa responsabile

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI

I fattori di rischio cardiovascolari si suddividono in **fattori di rischio intrinseci e non modificabili** (età, sesso e familiarità per eventi cardiovascolari) e **fattori di rischio modificabili** (legati in parte ad un errato stile di vita come ipertensione arteriosa, dislipidemia, diabete mellito e sindrome delle apnee notturne) e **fattori di rischio imputabili solo ad un errato stile di vita** (fumo di sigaretta, obesità, stress emotivo e/o fisico, bassi valori di colesterolo HDL, tessuto adiposo addominale, sedentarietà e 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. È fondamentale **identificare tempestivamente la presenza di questi fattori di rischio cardiovascolari** attraverso dei controlli clinici periodici. Questo ci permette di trattarli prima che possano causare dei danni permanenti al cuore. Inoltre dobbiamo ricordarci che i fattori di rischio cardiovascolari modificabili li possiamo curare e prevenire adottando un migliore stile di vita.

**PER LA SALUTE DEL NOSTRO
CUORE SCEGLIAMO LA PREVENZIONE**



La **prevenzione cardiovascolare è rivolta a tutti**, sia ai pazienti con problematiche cardiache già note (definita **prevenzione secondaria**, rivolta a chi ha già subito un infarto miocardico, un ictus cerebrale, soffre di patologie valvolari, aritmie cardiache, etc.) sia a chi desidera preservare il proprio stato di salute (definita **prevenzione primaria**). **Si è dimostrato come gli interventi preventivi permettono di prevenire l'80% delle malattie cardiovascolari.** Tutt'oggi il **medico curante** riveste un ruolo fondamentale nell' identificare i pazienti a medio ed alto rischio cardiovascolare e richiedere in questi soggetti una valutazione cardiologica per poter individuare e trattare una patologia cardiaca prima che questa possa causare dei danni permanenti. Parlatene con il vostro medico curante se avete dei dubbi o dei sintomi.

Ci prendiamo cura del vostro cuore



Le figure professionali coinvolte nel Percorso CUOREMA



Dr.ssa med. Tania Odello, FMH in Cardiologia e medico generico

Elena Haechler Papais, consulente di disassuefazione tabagica (Lega Polmonare Ticinese)

Rosella Cozzi Rosa e Lisa Poretti, dietiste

Michele D'andria, Cristina Gregorini, Cristina Menerini e Andrea Tarra, fisioterapisti specializzati

Claudia Fornera e Fabrizio Pertile, infermieri

Giada Brunetti, aiuto medico

Elena Gervasoni, psicologa



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

1. Stima del rischio cardiovascolare globale

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
- NT - proBNP



3. Visita cardiologica con:

- Elettrocardiogramma a 12 derivazioni
- Registrazione del ritmo cardiaco
- ECG sec. Holter da 24 ore a 7 giorni
- Monitoraggio della pressione arteriosa delle 24 h
- Test da sforzo al cicloergometro o tapis roulant
- Ecocardiogramma transtoracico

4. Valutazione della qualità del sonno e della respirazione, esclusione della presenza di apnee notturne:

- Dispositivo indossabile L.I.F.E.

5. Test per valutare il grado di allenamento e resistenza fisica:

- 6 minutes walking test
- 2 minutes step test
- 6 minutes pegboard and ring test
- Dispositivo indossabile L.I.F.E.
- Arm curl test
- Sit to stand test

6. Test e Training di coerenza cardiaca per valutare il livello di coordinazione tra il sistema cardiovascolare, respiratorio e nervoso (sistema HeartMath)

7. Valutazione del grado di stress e del profilo psicologico

Sulla base dell'esito dei test diagnostici potrà essere valutata la necessità di iniziare un trattamento farmacologico e/o pianificare un **percorso di Medicina Preventiva PERSONALIZZATO "PERCORSO CUOREMA"** volto a migliorare e preservare la salute cardiologica. Tale percorso riabilitativo è riconosciuto dalla cassa malati. Durante l'intero Programma Prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare sarete sempre **supervisionati e monitorati dalla cardiologa responsabile del dell'Ambulatorio di Cardiologia (dr.ssa med. Tania Odello)** e questo garantirvi la 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 **numerossimi 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 di 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

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



CUORE E PSICHE

La più grande distanza del mondo misura solo 50 cm: dal cervello al cuore. Il più bel gioco, è mantenerli in equilibrio



Il benessere mentale e la salute fisica sono strettamente interconnessi.

Possiamo riconoscere 3 grandi pensieri negativi dominanti in grado di creare disequilibrio nella nostra mente e nel nostro corpo creando uno stato di sofferenza e di malattia come ansia, stress o depressione.

Questi “vampiri” mentali sono:

- **Il pensiero della Privazione:** per esempio la paura di perdere qualcosa/qualcuno di caro, di perdere la nostra forza e vitalità dopo un intervento cardiaco
- **Il pensiero della Sottrazione:** pensare che si ha meno degli altri o la paura di poter avere meno nel futuro: soldi, opportunità di lavoro, opportunità di fare una vita “normale”

- **Il pensiero della Negazione:** pensare che non siamo capaci o che non riusciremo mai a fare o ad ottenere quello che vogliamo.

Questi tre pensieri possiamo definirli una “melodia negativa-pessimista” riguardante la nostra vita e la nostra salute.

Ci sono delle circostanze di vita che possono portarci verso questa “frequenza radio negativa”: la perdita di una persona amata, una relazione complicata, problemi in ambito lavorativo, la diagnosi di una malattia, problemi socio-economici, ecc. Se non affrontati e superati questi pensieri si cronicizzano nella nostra mente disturbando la qualità della vita e della nostra salute fisica.

Lo stress è associato a processi infiammatori, a disfunzioni metaboliche e a anomalie neurochimiche con un riconosciuto impatto sul cuore e la salute fisica globale come:

- Aumento del livello di colesterolo
- Squilibrio del livello di zucchero nel corpo
- Aumento della pressione arteriosa
- Accelerazione della respirazione
- Aumento della coagulabilità sanguinea (maggior rischio di infarto e ictus)
- Aumento di aritmie cardiache
- Emicrania
- Problemi di sonno

Inoltre, le malattie cardiovascolari oltre ad essere favorite da una condizione di stress elevata, possono essere loro stesse causa di stress e depressione.

La nostra psicologa e i nostri fisioterapisti vi ascolteranno con attenzione, comprensione e competenza. Insieme troverete delle utili tecniche per la gestione dello stress e delle emozioni. Il rilassamento, la visualizzazione e la meditazione mindfulness vi saranno proposti e potrete introdurli nella vostra quotidianità con facilità, apportando benefici sulla vostra mente e sulla vostra salute globale, permettendo talvolta, anche la possibilità di diminuire l'assunzione di alcuni farmaci.

Rimettetevi in gioco con fiducia e senza paure!



SENZA FUMO PER UNA VITA PIU' ATTIVA

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



ALIMENTAZIONE

L'obiettivo è il raggiungimento di una corretta alimentazione o dieta salutare cioè la giusta scelta di bevande e cibi variati e bilanciati per raggiungere un peso corretto, mantenere la salute e prevenire la malattia. Le linee guida europee indicano come modello alimentare la dieta mediterranea che ha un'influenza benefica sull'organismo e sul rischio di malattia e rispecchia anche una corretta ripartizione dei nutrienti. Ognuno in base al suo stato di salute, riceverà consigli alimentari personalizzati per raggiungere in modo graduale e sicuro un peso corporeo corretto e un'alimentazione salutare. L'alimentazione influenza significativamente il rischio cardiovascolare, in quanto contribuisce attivamente al controllo dei principali fattori di rischio come l'obesità, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa, il diabete. 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**



**Scoprirete il piacere di una corretta e sana alimentazione
senza rinunciare al piacere del gusto**

Organizzeremo degli incontri di gruppo per cucinare insieme le nostre **“ricette del cuore”**. Un momento che potrete condividere con l'intera famiglia perché mangiare sano è un bene per tutti.

FACCIAMO INSIEME QUESTO CAMMINO



**VI ASPETTIAMO per accogliervi
con professionalità ed un sorriso**



**L'OSPEDALE MALCANTONESE
È SEMPRE AL VOSTRO FIANCO**



Presso l'Ambulatorio di cardiologia potrete **entrare a far parte di un NUOVO Progetto innovativo vincitore del bando Europeo EUROSTARS "Progetto APP CUOREMA"** nato dall'esperienza della cardiologa **dr.ssa med. Tania Odello**, dell'infermiere clinico **Fabrizio Pertile** e del **Team di Riabilitazione Cardiovascolare CUOREMA** dell'Ospedale Malcantonese (www.cuorema.com) da cui trae il suo nome, dalle competenze di **Francesca Faraci**, responsabile del gruppo di ricerca di Bio Signal Processing presso il Dipartimento tecnologie innovative della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI), dalle preziose competenze del **Prof. Tom Wilkinson**, Direttore Scientifico dell'azienda My MHealth (www.mymhealth.com – Regno Unito), realtà specializzata nello sviluppo di soluzioni digitali per la gestione e il supporto della salute a lungo termine e dalle abilità di **René Luigies**, responsabile dello sviluppo aziendale della Games for Health (www.gamesfor.health – Paesi Bassi), azienda specializzata nella progettazione di serious games e applicazioni per la sanità e il benessere.

Questo Progetto permetterà al **Team CUOREMA** di seguire, monitorare, supportare i propri Pazienti **anche a distanza per essere al vostro fianco anche nella vita di tutti i giorni.**



AMBULATORIO DI CARDIOLOGIA

Per **INFORMAZIONI** e **PRENOTAZIONI** su **ESAMI DIAGNOSTICI – PERCORSO CUOREMA – GRUPPO CUORE MALCANTONESE** 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

www.cuorema.com

www.oscam.ch



Percorso CUOREMA

