



CUOREMA - PIVOTSALUS HOME CARE GRUPPO CUORE MALCANTONESE

SERVIZIO DI CARDIOLOGIA

PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

RICONOSCIUTO DALLA SCPRS

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

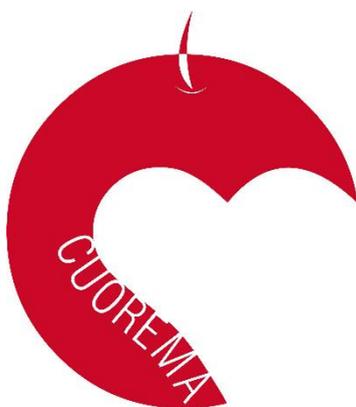
www.cuorema.com

OSPEDALE MALCANTONESE

L'Ospedale Malcantonese, attivo dal 1928, offre un **Servizio di Cardiologia** dove oltre a potersi sottoporre ad **accertamenti clinici e diagnostici** è possibile aderire al progetto "**CUOREMA**": programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica (patrocinato dalla **Fondazione Svizzera di Cardiologia e dalla Lega Polmonare Ticinese** - riconosciuto dalla SCPRS: Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention Rehabilitation and Sports Cardiology). Potrai anche iscriverti 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 aiutarti a preservare la salute del tuo 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 offre la **possibilità di trovare in un'unica struttura un Team di specialisti** che con professionalità potranno proporti un programma di **screening e diagnostica** cardiovascolare completo. Queste figure lavorando in sinergia potranno affiancarti in un **efficace cammino di prevenzione, cura e riabilitazione** per aiutarti a raggiungere un graduale miglioramento delle tue qualità di vita ma anche, se necessario, garantirti 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
Caposervizio di cardiologia

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI

I fattori di rischio cardiovascolari si suddividono in **fattori di rischio non modificabili** (età, sesso e familiarità per eventi cardiovascolari) e **fattori di rischio modificabili** (ipertensione arteriosa, dislipidemia, diabete mellito e sindrome delle apnee notturne, fumo di sigaretta, obesità, stress emotivo e/o fisico, bassi valori di colesterolo HDL, tessuto adiposo addominale, sedentarietà e aumento dei marcatori infiammatori).

È fondamentale **identificare tempestivamente la presenza di questi fattori di rischio cardiovascolari** attraverso dei controlli medici periodici. Questo permette di poterli trattare prima che possano causare dei danni permanenti al cuore.

Inoltre dobbiamo ricordarci che i fattori di rischio cardiovascolari modificabili li possiamo curare e prevenire scegliendo di adottare uno **stile di vita più salutare**.

**PER LA SALUTE DEL TUO
CUORE SCEGLI LA PREVENZIONE**



La **prevenzione cardiovascolare è rivolta a tutti**, sia ai pazienti con problematiche cardiache già note (infarto miocardico, ictus cerebrale, patologie valvolari, aritmie cardiache, etc.) sia a chi desidera preservare il proprio stato di salute. **Si è dimostrato come gli interventi preventivi permettono di prevenire l'80% delle malattie cardiovascolari.**

Parlane con il tuo medico curante se hai dei dubbi o dei sintomi

Presso il nostro Servizio di Cardiologia è possibile, grazie al prezioso lavoro dei nostri **tecnici di cardiologia**, effettuare dei **monitoraggi cardiologici a distanza** mediante dispositivi medici innovativi. È possibile anche **essere seguiti al domicilio mediante video consulti o telefonate**. Monitoreremo insieme l'evoluzione dei sintomi e dei tuoi parametri vitali (pressione arteriosa, frequenza cardiaca, edemi, dispnea, etc.) in modo da ottimizzare cure e trattamenti **collaborando con il tuo medico curante e infermiere domiciliare.**



IL NOSTRO TEAM CUOREMA



- ♥ **Dr.ssa med. Tania Odello**, FMH in Cardiologia e medico generico
- ♥ **Tanya Staletti**, tecnico in cardiologia
- ♥ **Daniele Borello**, tecnico in cardiologia
- ♥ **Michele D'andria, Marco Roncoroni, Cristina Menerini, Andrea Tarra**, fisioterapisti specializzati
- ♥ **Claudia Fornera e Fabrizio Pertile**, infermieri
- ♥ **Emanuela Sala**, psicologa
- ♥ **Rosella Cozzi Rosa**, dietista
- ♥ **Elena Haechler Papais**, consulente di disassuefazione tabagica (Lega Polmonare Ticinese)



Presso il Servizio di Cardiologia dell'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:

- ♥ Troponina
- ♥ Glicemia
- ♥ Colesterolo totale – HDL – LDL – trigliceridi
- ♥ Emoglobina glicata (HbA1c)
- ♥ Proteina C reattiva ultrasensibile
- ♥ Elettroliti (sodio, potassio, magnesio)
- ♥ Funzionalità renale ed epatica
- ♥ Omocisteina
- ♥ NTproBNP

3. Visita cardiologica con:

- ♥ Elettrocardiogramma a 12 derivazioni
- ♥ ECG sec. Holter da 24 a 72 ore
- ♥ Monitoraggio ECG da 1 settimana a 3 settimana
- ♥ Monitoraggio della pressione arteriosa delle 24 ore
- ♥ Test da sforzo al cicloergometro o tapis roulant
- ♥ Test da sforzo cardiopolmonare
- ♥ Spirometria semplice
- ♥ Ecocardiogramma transtoracico

4. Analisi del microbiota intestinale

5. Analisi salivari per valutare il livello di infiammazione, ritmi circadiani e metabolismo basale

- 6. Test per valutare il livello di allenamento e resistenza fisica:**
- ♥ 6 minutes walking test
 - ♥ 2 minutes step test
 - ♥ Incremental shuttle walking test
 - ♥ Dispositivo indossabile L.I.F.E.
 - ♥ Arm curl test
 - ♥ Sit to stand test
- 7. Test valutativi e training di coerenza cardiaca mediante dispositivo HeartMath e FirstBeat LIFE per analizzare:**
- ♥ La qualità del tuo stile di vita
 - ♥ La qualità del tuo sonno
 - ♥ Il tuo livello di stress e recupero
 - ♥ La qualità del tuo allenamento fisico
 - ♥ Le tue risorse psico-fisiche
- 8. Valutazione psicoemotiva mediante test e colloquio conoscitivo**
- 9. Test del monossido di carbonio (CO) espirato (per i fumatori)**



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 "CUOREMA"** volto a migliorare e preservare la salute cardiologica. Tale percorso riabilitativo è **riconosciuto dalla cassa malati base**.

Durante l'intero Programma di Prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare sarete sempre **supervisionati e monitorati dalla cardiologa responsabile dell'Ambulatorio di Cardiologia (Dr.ssa med. Tania Odello)** per garantirvi la massima sicurezza.

**CAMMINIAMO AL TUO FIANCO
PER MIGLIORARE LA TUA 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 mellito, 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 numerosi studi hanno dimostrato come **l'attività fisica è un vero elisir di lunga vita SOLO se praticata secondo le necessità del singolo 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 proposta di rimettersi in movimento dopo aver eseguito uno screening cardiovascolare con l'iniziale supervisione di fisioterapisti specializzati che sapranno aiutarti a donare movimento al tuo corpo con **estrema semplicità, sicurezza ed efficacia.**

**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 della 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, disfunzioni metaboliche e 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.

**Siamo qui per aiutarti a ritrovare una
“melodia armoniosa”**

La nostra psicologa e i nostri fisioterapisti specializzati nella gestione dello stress ti ascolteranno con attenzione, comprensione e competenza. Insieme troverete delle tecniche utili per la gestione dello stress e delle emozioni. Potrai apprendere delle tecniche di rilassamento, respirazione controllata, visualizzazione e meditazione mindfulness che potrai introdurre nella tua quotidianità con facilità, apportando benefici sulla tua mente e sulla salute globale.

Rimettiti 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

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 concederti 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. Le linee guida europee indicano come modello alimentare più bilanciato e sano la **dieta mediterranea** che ha dimostrato avere un'influenza benefica sull'organismo e sulla riduzione del rischio di malattia.

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 e il diabete mellito.

Si parla tanto di dieta in tutte le sue varianti ma la “salute” non passa solo dal raggiungimento del peso forma bensì da come lo si raggiunge!

Quello che dobbiamo inseguire è quindi una **corretta alimentazione che deve essere equilibrata** ricordandoci che non esiste in assoluto uno schema alimentare unico adatto a tutti.

In base al tuo stato di salute, al peso, al tipo di lavoro svolto, al sesso, all'età, etc. la nostra dietista ti potrà creare dei consigli alimentari personalizzati per raggiungere in modo graduale e sicuro un peso corporeo corretto e un'alimentazione salutare.

Costruiamo insieme un programma alimentare personalizzato



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



**Scopriamo insieme il piacere di una sana
alimentazione senza rinunciare al piacere del gusto**

Partecipa ai nostri incontri di gruppo, potrai cucinare insieme alla nostra dietista le “**ricette del cuore**”.

Il pasto è un momento di condivisione con l'intera famiglia e mangiare sano è un bene per tutti a qualsiasi età.

Sul sito www.pivotsalus.com potrai trovare numerose video ricette e una sezione interattiva per imparare a costruire piatti bilanciati partendo “sempre” dai tuoi gusti personali. Cerchiamo insieme di costruire degli obiettivi “**sostenibili**” nel tempo.



INIZIAMO INSIEME QUESTO CAMMINO

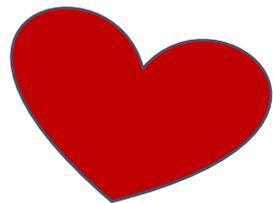


**La Dr.ssa med. Tania Odello
specialista in cardiologia**

È SEMPRE AL VOSTRO FIANCO



**PER ACCOGLIERVI
con professionalità ed un sorriso**



Presso il Servizio di Cardiologia dell’Ospedale Malcantonese, dopo una prima valutazione ambulatoriale, **È POSSIBILE ESSERE SEGUITI ANCHE A DISTANZA** grazie ai nuovi progetti:

CUOREMA e PIVOTSALUS HOME CARE

Il nostro Team di specialisti creerà per te un programma personalizzato da seguire in completa autonomia per poter lavorare con il nostro aiuto sulla tua salute cardiovascolare.

Avrai a tua disposizione la piattaforma **PivotSalus Home Care** (www.pivotsalus.com).

PivotSalus

dove avrai a tua disposizione un’ampia galleria di materiale informativo, numerose sessioni di allenamento personalizzate, una sezione interattiva per imparare a costruire un regime alimentare equilibrato partendo sempre dai tuoi personali gusti e tanto altro

Avrai la possibilità di richiedere delle consulenze online e di essere seguito in sicurezza anche a distanza grazie all’utilizzo di dispositivi medici diagnostici di ultima generazione.

Avrai anche la possibilità di partecipazione dell’innovativo **progetto “APP CUOREMA” vincitore del bando Europeo EUROSTARS** nato in collaborazione con il gruppo di ricerca di Bio Signal Processing presso il Dipartimento tecnologie innovative della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI).

Visita il nostro sito www.cuorema.com per maggiori informazioni!

SERVIZIO DI CARDIOLOGIA

Ospedale Malcantonese
Nucleo 30 – 6980 Castelrotto

Per **INFORMAZIONI** e **PRENOTAZIONI** potete contattarci a:



+41 (0)91. 611. 37. 51

+41 (0)91. 611. 37. 98



odello.tania@oscam.ch

stalletti.tanya@oscam.ch



+41 (0)91. 611. 37. 07

www.cuorema.com



Percorso CUOREMA

www.pivotalus.com



Pivot Salus

