



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)

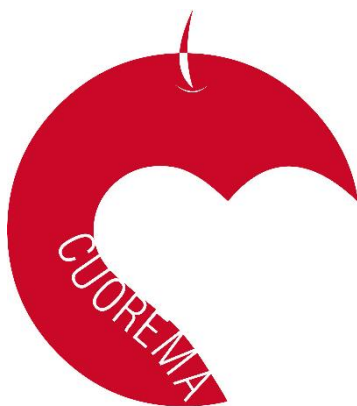
www.cuorema.com

OSPEDALE MALCANTONESE

L'Ospedale Malcantonese, attivo dal 1928, offre un **Servizio di Cardiologia** dove oltre alla possibilità di effettuare gli **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). Vi è inoltre la possibilità di aderire 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) o accedere alla **webAPP PivotSalus** per poter lavorare sui diversi fattori di rischio cardiovascolari ed essere seguiti e monitorati dai nostri professionisti della salute anche a distanza.

*"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, sindrome delle apnee notturne, fumo, 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, medicina psicosomatica e medico generico
- ♥ **Tanya Staletti,** tecnico in cardiologia
- ♥ **Michele D'andria, Marco Roncoroni, Cristina Menerini:** 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
- ♥ Omocisteina
- ♥ NTproBNP

3. Visita cardiologica con:

- ♥ Elettrocardiogramma a 12 derivazioni
- ♥ ECG sec. Holter da 24 a 72 ore
- ♥ Monitoraggio ECG da 1 a 3 settimane
- ♥ 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
 - ♥ 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. Valutazione e sedute di medicina psicosomatica**
- 10. 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**.

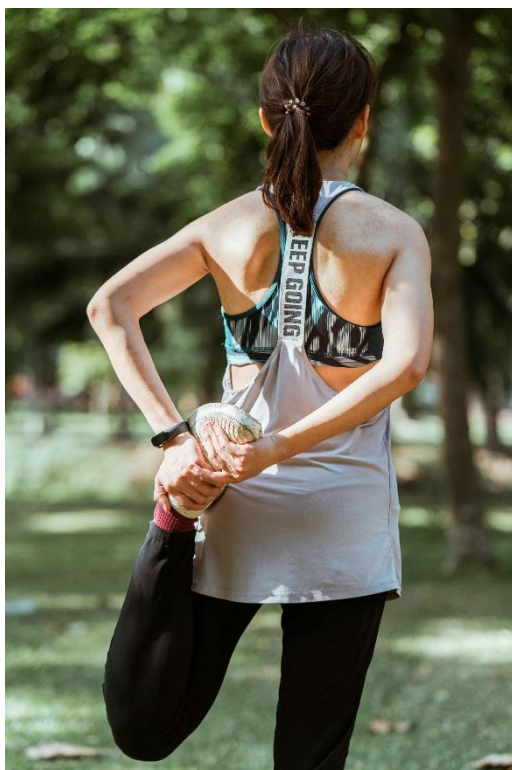
Durante l'intero Programma di Prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare sarete sempre **supervisionati e monitorati dalla cardiologa responsabile dell'Ambulatorio di Cardiologia (Dr.ssa med. Tania Odello)** per garantirvi la massima sicurezza.

**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.**

I nostri 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, etc.. 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 sulla 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 elevato, possono essere loro stesse causa di stress e depressione.

Siamo qui per aiutarti a ritrovare una
“melodia armoniosa”

La nostra psicologa, i nostri fisioterapisti specializzati nella gestione dello stress e la dr.ssa Tania Odello (medico psicosomatico) 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, meditazione mindfulness, etc. che potrai introdurre nella tua quotidianità con facilità, apportando benefici sulla tua mente e sulla tua 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 potrai concederti un bel regalo

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



LEGA **POLMONARE** TICINESE

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.

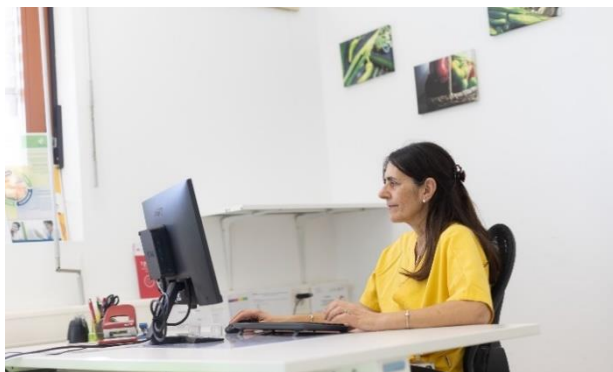
L'alimentazione influenza significativamente il rischio cardiovascolare, in quanto contribuisce attivamente al controllo dei principali fattori di rischio come l'obesità, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa e il diabete mellito.

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 fornire dei consigli alimentari personalizzati per raggiungere in modo graduale e sicuro un peso corporeo corretto e consigliare un'alimentazione salutare senza dimenticare di dare il giusto valore alle tue personali necessità e ai tuoi gusti.

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

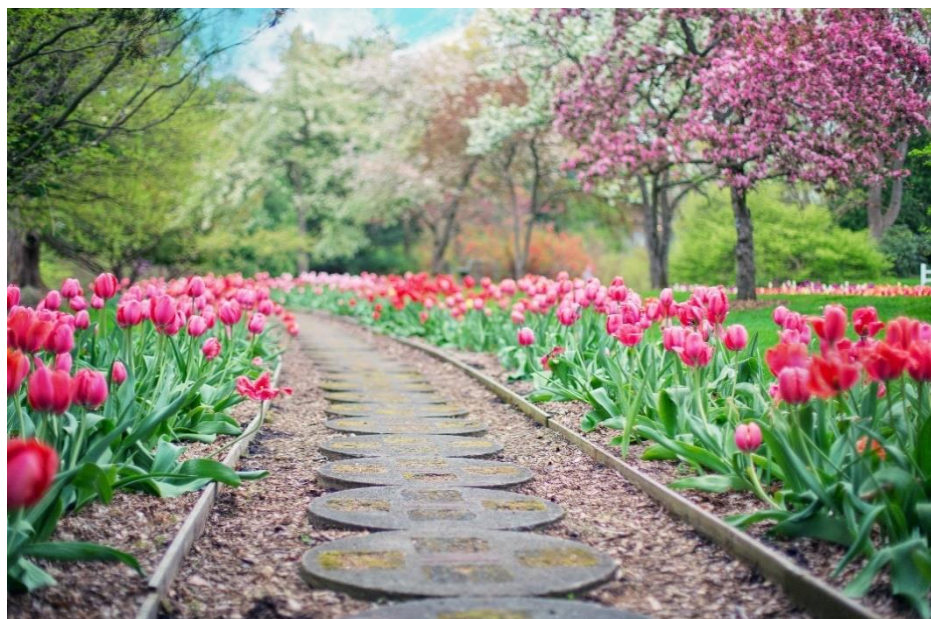
Partecipa ai nostri incontri di gruppo, potrai cucinare insieme alla nostra dietista le “**ricette del cuore**”.

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

Costruiamo insieme 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:

PivotSalus



Avrai a tua disposizione la nostra **WebApp PivotSalus** (www.pivotsalus.com)



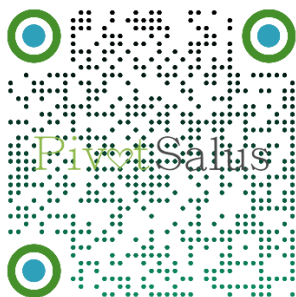
dove troverai un'ampia galleria di materiale informativo, numerose sessioni di allenamento personalizzate, una sezione interattiva per imparare a costruire un regime alimentare equilibrato, numerose sessioni di rilassamento e respirazione e tanto altro...

Avrai a tua disposizione anche una **sezione di messaggistica** per comunicare direttamente con i nostri professionisti della salute con cui potrai fare anche dei **consulti online** per pianificare un programma personalizzato che sarà costruito sempre nel pieno rispetto dei tuoi gusti e necessità.



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

Richiedi l'accesso inquadrando il QRcode



SE SEI SEGUITO È PIU' FACILE

SERVIZIO DI CARDIOLOGIA

Ospedale Malcantonese
Nucleo 30 – 6980 Castelrotto

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



+41 (0)91. 611. 37. 51
+41 (0)91. 611. 37. 98



odello.tania@oscam.ch
staletti.tanya@oscam.ch

Seguici sui nostri profili social

www.cuorema.com



Percorso CUOREMA

www.pivotsalus.com



YouTube

Pivot Salus



www.oscam.ch