

Perché

conviene iscriversi ad un

gruppo sportivo cardiologico?

Vi sono molti motivi
scientificamente giustificati.

Coloro che partecipano regolarmente
ad un gruppo cardiologico

- ♥ riducono sensibilmente la mortalità per cause cardiache o altre cause;
- ♥ riducono sensibilmente le complicazioni cardiocircolatorie;
- ♥ sono fisicamente più attivi nella vita quotidiana, nella professione e nel tempo libero;
- ♥ sono più informati sulla loro malattia e sul corretto stile di vita;
- ♥ sono in grado di valutare meglio la propria prestazione fisica e psichica;
- ♥ guardano con più speranza al futuro;
- ♥ impostano la loro vita in modo più organizzato;
- ♥ sono più ottimisti e godono di più della vita;
- ♥ apprezzano la vita di comunità più di coloro che non partecipano al gruppo.

In breve,

hanno imparato a
convivere bene
con la loro malattia cronica!

Gruppi sportivi cardiologici

Per informazioni rivolgersi a:

Persona di riferimento per Bolzano:

Gruppo sportivo cardiologico
Fondazione Cuore Alto Adige:

Dr. Wolfgang Drahorad,
Tel.: 339 523 29 16
med. responsabile:
Primario Prof. Dott. Walter Pitscheider

Persone di riferimento per la sezione
cardiopatici UPAD-Vita:

Dr. Bruno Galantini
Sig. Augusto Turrini
Segreteria UPAD Tel.: 0471 921 023
Fax: 0471 921 380



Segreteria Fondazione Cuore
Via A. Kuperion 17
I - 39012 Merano
Tel. +39 0473 270 433
Fax: +39 0473 270 394
www.fondazionecuore.org
info@fondazionecuore.org



In collaborazione con l'UPAD vita



In collaborazione
con l'UPAD vita



Informazioni per pazienti cardiologici



IL GRUPPO SPORTIVO
CARDIOLOGICO

Un aiuto
per la vita



Con il sostegno
della Sanità e
dell'Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Cos'è un gruppo sportivo cardiologico?

Il gruppo sportivo cardiologico è un gruppo di pazienti affetto da disturbi cronici del sistema cardiocircolatorio che, su prescrizione medica, si trova regolarmente almeno una volta alla settimana in una struttura vicino al proprio luogo di residenza. Il gruppo viene seguito da un medico specialista e da un fisioterapista o terapeuta dello sport qualificato e abilitato.

Un approccio globale al paziente attraverso la terapia del movimento e dello sport, l'insegnamento della gestione dello stress, il supporto psico-sociale e le modificazioni nel comportamento alimentare e dello stile di vita, riduce le conseguenze della malattia e migliora la prevenzione secondaria.

Con colloqui individuali e di gruppo i pazienti ricevono chiare informazioni sulla malattia e sulla ripresa della salute; vengono istruiti a scegliere comportamenti idonei a stimolare la guarigione ed a condurre una vita sana.

Vengono inoltre praticate tecniche di rilassamento.

Lo spazio maggiore è dedicato all'esercizio ed all'allenamento del corpo con attività di ginnastica, resistenza allo sforzo, rinforzo muscolare ed attività ludica.

I gruppi sono composti al massimo da 15 partecipanti. A seconda della tolleranza allo sforzo si formano gruppi di esercizio fisico (0,4-1,0 Watt/kg peso corporeo) e gruppi di allenamento (> 1,0 Watt/kg peso corporeo). Lo scopo di queste prestazioni specialistiche è di infondere ai pazienti sicurezza e fiducia in modo che l'esperienza acquisita venga trasferita nella vita.

Appartengo ad una categoria di pazienti per i quali il medico consiglia la partecipazione ad un gruppo sportivo cardiologico?

Se lei è affetto da una delle seguenti malattie, prenda in considerazione le possibilità di cura proposte dal gruppo sportivo cardiologico:

- ♥ malattia coronaria con angina pectoris stabile dopo infarto e reinfarto dopo bypass
- ♥ dopo dilatazione con palloncino (PTCA) con o senza stent
- ♥ dopo intervento di aneurisma
- ♥ vizi cardiaci e valvolari con o senza correzione chirurgica
- ♥ esiti di miocardite
- ♥ insufficienza cardiaca da cardiomiopatia
- ♥ esiti di impianto di pace maker
- ♥ esiti di impianto di defibrillatore
- ♥ esiti di trapianto cardiaco
- ♥ marcati disturbi cardiocircolatori in particolare ipertensione con danno cardiaco
- ♥ sindrome cardiaca ipercinetica



Condizione per partecipare all'attività di un gruppo sportivo cardiologico è una tolleranza allo sforzo di almeno 0,5/0,75 Watt/kg di peso corporeo valutata dal medico di famiglia o cardiologo.

Cosa può fare per partecipare ad un gruppo sportivo cardiologico:

Prenda lei stesso l'iniziativa e ne parli con il suo medico di base oppure con il cardiologo:

- ♥ se la sua malattia lo permette, lo specialista (cardiologo) le consiglierà di aderire ad un gruppo sportivo cardiologico
- ♥ dopo la riabilitazione in regime di ricovero in cliniche specializzate, viene consigliata o meglio ordinata dalla clinica la prosecuzione di misure riabilitative in gruppi cardiologici ambulatoriali
- ♥ lo specialista (cardiologo) le consiglia un gruppo sportivo cardiologico nel suo luogo di residenza; venga a vedere il gruppo e provi a partecipare!

I seguenti documenti, che vengono trattati in modo riservato, devono essere esibiti al medico responsabile sorvegliante ed al terapeuta:

- ♥ certificazione del medico di famiglia o dello specialista per la partecipazione ad un gruppo sportivo cardiologico
- ♥ informazione sull'assunzione di farmaci ed eventualmente fattori di rischio
- ♥ referto e indicazione allo sforzo dati durante l'ultimo soggiorno riabilitativo o ultima ergometria

Lo faccia per amore della Sua salute e della qualità della vita.