



Per chi ha avuto un infarto

I GRUPPI SPORTIVI di RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA IN ALTO ADIGE

Introduzione

- La Fondazione per il Cuore Alto Adige esiste dal 2001 e da allora si dedica al sostegno e alla riabilitazione dei pazienti cardiopatici.
- Una delle iniziative centrali della Fondazione per il Cuore sono i gruppi sportivi di riabilitazione cardiologica, che sono stati istituiti in tutto l'Alto Adige.



Origine e Sviluppo

Il primo gruppo sportivo di riabilitazione cardiologica è stato fondato a Merano e ha gettato le basi per l'attuale rete completa di gruppi di sport cardiologico.

Questi gruppi offrono ai pazienti cardiopatici la possibilità di migliorare e mantenersi in forma attraverso esercizi sportivi mirati dopo la fase acuta.



Stato Attuale

Oggi la Fondazione per il Cuore conta **771** soci attivi che partecipano regolarmente ai gruppi sportivi di riabilitazione cardiologica.

In totale, ci sono **31** gruppi di riabilitazione cardiologica in Alto Adige, che garantiscono una copertura e una raggiungibilità ampia, non solo nei grandi centri ma anche nelle valli.

I 31 gruppi sportivi di riabilitazione cardiologica sono dotati di una supervisione remota tramite la telemedicina e apparecchi in grado di registrare eventuali aritmie dei pazienti.



Struttura e Assistenza

- Istruttori e Medici:

Ognuno dei 31 gruppi sportivi di riabilitazione cardiologica è guidato da un istruttore qualificato o un'istruttrice qualificata, che allena i pazienti cardiopatici una volta alla settimana.

Allo stesso tempo, 31 medici assumono la supervisione medica e l'assistenza dei pazienti durante le sessioni di allenamento.



Struttura e Assistenza

Supporto Volontario:

Oltre 40 volontari sono indispensabili per il funzionamento senza intoppi dei gruppi di sport cardiaco.

I loro compiti variano dalle attività organizzative al supporto diretto dei pazienti.



Struttura e Assistenza

Direzione e Consulenza:

La Fondazione per il Cuore Alto Adige è guidata da un consiglio di amministrazione costituito da 10 membri.

Inoltre c'è un comitato scientifico di 5 membri, di cui 3 sono cardiologi.

Questi esperti garantiscono il fondamento scientifico e lo sviluppo dei programmi sportivi di riabilitazione cardiologica.



Eventi e Attività

1. Giornata Mondiale del Cuore il 29 settembre: un evento globale per sensibilizzare sull'importanza della salute cardiaca.
2. Esami di prevenzione gratuiti: con conferenze mediche per promuovere misure preventive.
3. Informazione e misure preventive: per l'intera popolazione.
4. Escursione annuale: con accompagnamento medico per promuovere la comunità e la salute.
5. Viaggio di formazione: per i membri del comitato scientifico e gli istruttori dei gruppi sportivi di riabilitazione cardiologica.



Eventi e Attività

6. Corsi AED: per i membri e le loro famiglie per imparare misure salvavita.
7. Corsi di aggiornamento: per istruttrici e istruttori.
8. Fiera d'autunno: per sensibilizzare la popolazione sul tema della prevenzione delle malattie cardiovascolari.
9. Collaborazione con le cliniche di riabilitazione: a livello provinciale e nazionale al fine di migliorare l'attività di riabilitazione.
10. Attività estive e Aquagym: offerte per i pazienti cardiopatici anche durante i mesi estivi.



Successo e Missione

Il successo della Fondazione per il Cuore e dei suoi gruppi sportivi di riabilitazione cardiologica può essere attribuito a diversi fattori:

- Assistenza olistica: grazie alla stretta collaborazione tra istruttori, medici e comitato scientifico.
- Offerte complete: dalle misure preventive agli allenamenti regolari fino agli eventi speciali.
- Fondamento scientifico: attraverso il comitato scientifico e la formazione continua.
- Comunità e supporto: i volontari e gli eventi regolari rafforzano il senso di comunità e offrono ulteriore supporto.





La nostra missione è garantire un'efficace riabilitazione di secondo livello, affinché i nostri pazienti dopo un infarto possano riacquistare e godere di una qualità di vita eccellente e prolungata.

Attraverso attività sportive mirate, misure preventive e un'assistenza completa, contribuiamo a migliorare non solo la salute fisica dei pazienti cardiopatici, ma anche la loro gioia di vivere e la loro vitalità.

La Fondazione per il Cuore continuerà a lavorare per ampliare e migliorare le sue offerte, al fine di fornire ai pazienti cardiopatici in Alto Adige il miglior sostegno e riabilitazione possibile.



Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute.

(Ippocrate)