

Fondazione Cuore Alto Adige

La "Fondazione Cuore Alto Adige ODV" è un'associazione di interesse collettivo che si pone l'obiettivo di offrire ai cittadini altoatesini affetti da malattie cardio-vascolari una rete di sostegno e di consulenza per gestire al meglio la malattia. Perseguendo misure di prevenzione ottimali, si mira a migliorare la qualità di vita dei pazienti. Per questo motivo sono stati creati i gruppi sportivi cardiologici, diffusi in tutta la provincia, che offrono la possibilità di svolgere settimanalmente ginnastica cardiaca vicino al proprio luogo di residenza.

Quota sociale annuale: **20^{Euro}_{,00}**

Coordinate bancarie:  **Raiffeisen**
Cassa Centrale Raiffeisen
IBAN: IT02 J034 9311 6000 0030 0037 290

Più cuore
nella tua dichiarazione dei redditi

5%

Codice fiscale della Fondazione Cuore Alto Adige onlus
91042800218

Per aiutare la lotta alle malattie
cardiovascolari basta un piccolo gesto!

Basta inserire nell'apposito spazio del modello CUD, 730 o UNICO, il codice fiscale della Fondazione Cuore Alto Adige e poi firmare oppure comunicarlo al tuo commercialista o al CAF.

Direzione Fondazione Cuore Alto Adige

Via Salus, 21 | 39010 Tesimo
Cell. +39 346 62 64 673
herzstiftung.org | info@herzstiftung.org
suedtiroler.herzstiftung@pec.rolmail.net
Appuntamento previa prenotazione

Perché è opportuno iscriversi ad un gruppo sportivo cardiologico?

Vi sono svariati motivi scientificamente provati

Coloro che partecipano regolarmente ad un gruppo sportivo 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 su uno stile di vita corretto
- sono in grado di valutare meglio la propria capacità di resistenza fisica e psichica
- guardano al futuro con più speranza e godono di una migliore qualità della vita
- impostano la loro vita in modo più strutturato
- apprezzano maggiormente l'esperienza condivisa del gruppo rispetto ad altri

In breve,
hanno imparato a
convivere bene
con la loro malattia cronica!

Informazioni di contatto per i gruppi sportivi cardiologici:

Appiano || Karl Obkircher
T 348 30 50 358 | info@fotookay.com

Bolzano + Bolzano Acquagym || Dott. Nikolaus Tribus
T 335 22 21 03 | nikolaus@tribus.bz.it

Bressanone || Walter Mitterutzner
T 333 85 55 242 | mitterrutzner.walter@rolmail.net

Brunico || Peter Töchterle
T 348 35 34 329 | petertoechterle@hotmail.com

Cadipietra / Valle Aurina || Ulrike Hofer
T 348 89 02 781 | hof.ubr@gmail.com

Caldaro || Alois Sölva
T 339 50 80 674 | soelva.luis@gmail.com

Caldaro Acquagym || Roberto Pauletto
T 333 29 45 120

Egna || Karl Anrather
T 329 00 73 290 | karl.anrather@outlook.com

Laives || Doris Heinz
349 77 15 521 | doris.heinz74@gmail.com

Lana || Karin Frei
T 335 56 26 629 | blumen-frei@gmx.net

Malles || Hubert Folie
T 342 19 82 414 | folhub@gmail.com

Merano || Gerhard Innerhofer
T 335 70 42 024 | gerhard.innerhofer@gmail.com

Salorno || Dott. med. Pier Luigi Simari
T 331 73 13 153 | simari.pier.luigi@gmail.com

San Candido / Alta Pusteria || Adolf Hell
T 340 79 87 864 | adolf.hell@rolmail.net

San Leonardo in Passiria || Johann Götsch
T 0473 64 16 72 | info@konfektion-goetsch.com

San Martino in Badia || Renato Paratscha
T 348 74 57 309 | renatoparatscha@gmail.com

Sarentino || Johann Handgruber
T 347 84 62 940 | gruber-jnn@hotmail.de

Silandro || Walter Gemassmer
T 335 28 78 37 | gemassmer.walter@rolmail.net

Val Gardena || Guido Senoner
T 339 87 40 434 | guido.tinderla@gmail.com

Vipiteno || Helmuth Platter
T 335 24 77 94 | platter.helmuth@rolmail.net

Direzione Fondazione Cuore Alto Adige

Via Salus, 21 | 39010 Tesimo
Cell. +39 346 62 64 673
herzstiftung.org | info@herzstiftung.org



Fondazione Cuore Alto Adige
Associazione ODV

Un aiuto
per la vita

Il gruppo
sportivo cardiologico
a casa Sua!



La Fondazione Cuore Alto Adige viene sostenuta da:

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Salute



Cos'è un **gruppo sportivo cardiologico**?

Il gruppo sportivo cardiologico è composto da persone affette da disturbi cronici del sistema cardiocircolatorio. Su prescrizione medica, il gruppo si riunisce regolarmente, almeno una volta alla settimana, in una struttura vicino al proprio luogo di residenza. Il gruppo è 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 fase di recupero; 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.

Grazie alla guida di un esperto i partecipanti acquisiscono sicurezza e fiducia in sé stessi e possono così applicare le conoscenze acquisite e far tesoro delle esperienze vissute in modo indipendente e responsabile nella vita quotidiana, nel lavoro e nel tempo libero.

Quando è consigliata la partecipazione ad un **gruppo sportivo cardiologico**?

Se è affetto da una delle seguenti patologie è utile prendere in considerazione le possibilità offerte dal gruppo sportivo cardiologico:

- malattia coronarica con angina pectoris stabile dopo infarto e reinfarto dopo bypass
- dopo dilatazione con palloncino (PTCA) con o senza stent
- dopo intervento di aneurisma
- difetti cardiaci e valvolari con o senza correzione chirurgica
- miocardite
- insufficienza cardiaca
- impianto di pace maker
- impianto di defibrillatore
- 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.



Presupposti per poter partecipare ad un **gruppo sportivo cardiologico**

Incoraggiamo chiunque a prendere l'iniziativa e chiedere al proprio medico di base o cardiologo!

- Se le condizioni generali di salute lo permettono, il cardiologo consiglierà di aderire ad un gruppo sportivo cardiologico
- dopo la riabilitazione in regime di ricovero presso cliniche specializzate, la prosecuzione di misure riabilitative in gruppi cardiologici ambulatoriali viene consigliata dalla clinica
- dopo aver svolto una prova in uno dei gruppi si decide sulla partecipazione definitiva.

Per partecipare è necessario presentare al medico sorvegliante ed al terapeuta i seguenti documenti:

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

Tutti i documenti sono trattati in modo riservato e verranno riconsegnati.

Una reale occasione per la salute e per una migliore qualità di vita!

Diventare socio della **Fondazione Cuore Alto Adige**

Nome/Cognome:

Via:

Località:

CAP:

Telefono:

E-Mail:

Data di nascita:

Luogo di nascita:

Gruppi sportivi cardiologici in Alto Adige:



Appiano, Bolzano, Bressanone, Brunico, Cadipietra / Valle Aurina, Caldaro, Egna, Laives, Lana, Malles, Merano, Salorno, San Candido / Alta Pusteria, San Leonardo i. P., San Martino in Badia, Sarentino, Silandro, Val Gardena, Vipiteno