

## A CHI RIVOLGERSI:

<b>Inf. Coordinatore:</b>	Longhi Rudi
<b>Infermiere:</b>	Maria Marila Meroni Giulietta Cristina Pretto
<b>Dietista:</b>	Valeria Munaretto
<b>Fisioterapista:</b>	Anna Sartori de Sforza
<b>Cardiologi:</b>	Federico Bordin Giorgio Dalle Molle
<b>Psicologo:</b>	Andrea Novello

## PER CONTATTARCI:

**Dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 15:30**

**Tel: 0445 388343 (infermiere)**

**0445 388689 (dietista)**

**0445 388252 (fisioterapista)**

**Email: [cardioaction@aulss7.veneto.it](mailto:cardioaction@aulss7.veneto.it)**



## IL PERCORSO DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE CARDIOACTION

L'Unità operativa di Cardiologia offre ai **pazienti** ricoverati per malattia coronarica e ai loro **partner**, la possibilità di partecipare ad un programma di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare col fine di attuare un sano stile di vita e un trattamento dei fattori di rischio.

Durante tale programma sarete seguiti da 2 infermieri, 1 dietista ed 1 fisioterapista con la supervisione di un cardiologo e la collaborazione di uno psicologo.

## IN COSA CONSISTE IL PROGRAMMA:

### Prima valutazione (fino alle ore 13.00-13.30 circa).

Incontrerete infermieri, dietista e fisioterapista.

Con le INFERMIERE affronterete gli argomenti che riguardano il vostro problema di salute, gli esami del sangue, la pressione, i farmaci, le esenzioni, il fumo, il ritorno al lavoro e l'attività sessuale. Da loro verranno, inoltre, pianificati e prenotati, con le giuste scadenze, i vari controlli medici.

Con la DIETISTA parlerete delle vostre abitudini alimentari, della lettura delle etichette, del modo di cucinare e di come comportarvi durante i pasti fuori casa. La dietista rileverà peso, altezza e circonferenza vita.

Con la FISIOTERAPISTA discuterete dell'esercizio fisico e dovrete eseguire una camminata o una corsa in palestra.

Durante la mattinata vi verrà offerto uno spuntino a base di frutta.

- **Nelle 8 settimane successive.**

Sarete invitati a otto sedute educative e di ginnastica guidata (1 volta alla settimana per due mesi -dalle 8:15 alle 10:30 circa).

- Prima di iniziare la seduta di attività fisica vi verrà misurata la pressione arteriosa.

- Dopo la seduta di attività fisica verrà controllato il peso e parteciperete a un incontro educativo di 30-45 minuti, tenuto dalle varie figure del team, durante il quale vi verrà offerta della frutta.

Durante le otto settimane sarete anche inseriti nel corso di «gestione dello stress e rilassamento» tenuto dallo psicologo. I corsi dello psicologo prevedono 8 incontri

(2 alla settimana per 4 settimane) solo di lunedì e di mercoledì.

I giorni dedicati all'attività fisica sono il lunedì o il mercoledì o il venerdì: sarà la fisioterapista a decidere il gruppo più idoneo a voi.

- **Dopo 6 mesi.**

Sarete nuovamente invitati, con il vostro/a partner, per valutare la riduzione dei fattori di rischio e i risultati ottenuti con il cambiamento del vostro stile di vita.

Vi verrà misurata la pressione arteriosa, controllato il peso corporeo e valutate le abitudini alimentari, controllati gli esami del sangue e sarete invitati ad eseguire un test del cammino dalla fisioterapista.

- **Dopo 1 anno.**

Un ulteriore controllo sarà effettuato a distanza di un anno dalla prima valutazione, con la stessa modalità dei 6 mesi.

Questi appuntamenti dureranno 2 ore circa.

Nell'arco dell'anno saremo comunque a disposizione, previa telefonata, per eventuali richieste compatibili con l'attività del servizio.