

Informazioni generali per medici, ospedali, cliniche, fisioterapisti e nutrizionisti

L'IRCAm, Istituto per la prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare Ambulatoriale è riconosciuto dal Gruppo Svizzero di lavoro per la riabilitazione, la prevenzione cardiovascolare e la cardiologia sportiva (SCPRS) nonché dalla Società Svizzera di Cardiologia.

La terapia preventiva e riabilitativa cardiovascolare ha come obiettivo il recupero psicofisico. È indirizzata a tutte le persone, senza limiti d'età, che hanno la volontà di modificare le loro abitudini di vita e di migliorare la propria capacità fisica per ritrovare una condizione di benessere integrale.

Il programma di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare è indicato per i pazienti appena dimessi da una struttura ospedaliera a seguito di un evento cardiaco maggiore, oppure nei casi di cardiopatia cronica, ad esempio:

dopo sindrome coronarica acuta, interventi chirurgici sul cuore e grandi vasi, angioplastica coronarica; cardiopatie refrattarie alla terapia, con o senza angina pectoris, associate a fattori di rischio plurimi o nei pazienti con insufficienza miocardica ed a pazienti affetti arteriopatia periferica.

Le attività pratiche e teoriche proposte per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, introduzione alle diverse tecniche di rilassamento, sedute informative circa i fattori di rischio, la prevenzione delle malattie cardiovascolari, suggerimenti sull'alimentazione e molti altri.

Il programma di riabilitazione cardiovascolare ha una durata di circa 12 settimane e prevede da 2 a 5 incontri di terapia ogni settimana. Il programma è condotto da un gruppo di terapisti composto di medici e specialisti diplomati in riabilitazione cardiovascolare, dietisti e altri professionisti.

Il programma terapeutico di consulenza e attività motoria per diabetici di tipo I e II.

Esso comprende molteplici attività adattate ai bisogni individuali d'ogni paziente. Sono previsti incontri di terapia di movimento in gruppo, sedute informative (il diabete, l'attività fisica, l'alimentazione...), momenti di consulenza specifica, di dietetica e di pianificazione delle attività individuali. Il programma terapeutico per diabetici ha una durata di 3 mesi ed è destinato a pazienti motivati, che desiderano migliorare il proprio stato di salute, conoscere meglio la malattia e frenare l'insorgenza di complicazioni. Questo programma prevede tre incontri settimanali.

Con il programma di mantenimento si vogliono motivare tutte le persone a svolgere delle attività di prevenzione primaria. È pure adatto a pazienti che hanno già seguito un programma stazionario o ambulatoriale. Esso prevede attività di movimento in gruppo o individuali, incontri informativi per sensibilizzare i partecipanti sulle cause e le conseguenze delle malattie vascolari e offre suggerimenti pratici applicabili agevolmente nella vita quotidiana. Si tratta di un programma senza limite di tempo ed è adatto a tutte le età, a donne, a uomini e a bambini, che presentano fattori di rischio cardiovascolare (sedentarietà, obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, fumo) e/o a persone, che in assenza di problemi accertati desiderano svolgere un'attività di prevenzione.

Riassumiamo i vantaggi di un programma di prevenzione e riabilitazione ambulante:

- Raggiungimento graduale degli obiettivi prefissati
- Adeguata progressione d'intensità e durata delle sedute
- Frequenza (2-5 a settimana) da concordare tenendo conto delle necessità personali
- Controllo e osservazione dell'andamento della terapia per un periodo prolungato (ca. 12 settimane)
- Possibilità di far ritorno a casa
- Integrazione dei famigliari
- Mantenimento dei contatti sociali
- Progressivo reinserimento nella professione

In conclusione ricordiamo che la tendenza d'ignorare in modo consapevole i moniti circa gli effetti devastanti d'abitudini di vita insana (sedentarietà, soprappeso, fumo) ci conducono inesorabilmente verso il peggioramento del nostro stato di salute e di conseguenza del nostro benessere psicofisico. I costi derivati dai comportamenti a rischio evitabili ammontano a svariati milioni di franchi annui. Soldi che si potrebbero risparmiare!

Le statistiche parlano chiaro ed evidenziano purtroppo che la malattia coronarica è la principale causa di morte precoce nel nostro paese e indicano che le persone affette da diabete sono il 5% (in aumento) della popolazione svizzera, cioè circa 300'000, che sono predestinati a sviluppare complicazioni, che vanno dalla cecità all'infarto o all'amputazione di arti.

Oramai l'obesità (malattia), viene definita una pandemia che si diffonde con velocità sempre maggiore. L'unica vera arma in nostro possesso per contrastare gli effetti devastanti che ne conseguono, è quella di mettersi in moto e alimentarsi in modo adeguato.

Bisogna quindi iniziare ad affrontare il problema in modo attivo e consapevole:

Mettersi in moto (sotto il controllo di specialisti) è salute ed è l'unica terapia veramente economica, quasi priva di controindicazioni, senza effetti collaterali e senza rischio d'assuefazione. Gli effetti benefici dell'attività fisica si notano sin dalla prima applicazione e continuano con le successive. Il movimento porta buonumore, aumenta l'autostima, migliora le nostre capacità sia fisiche che intellettuali.

La sedentarietà invece favorisce l'obesità, le malattie cardiache, il diabete, l'ipertensione, il colesterolo alto, l'osteoporosi, l'infarto, l'ictus, la demenza, la senilità precoce,...

Seguire un programma di prevenzione riabilitazione aiuta a migliorare il proprio benessere e fa risparmiare molti soldi privati e pubblici.

IRCAm Vezia:

IRCAm / studiovezia

Via Morosini 7
6943 Vezia

tel. 091 / 966 06 06
fax 091 / 966 01 01

www.studiovezia.ch
info@studiovezia.ch