



## Informazioni per il paziente

# Percorso di riabilitazione cardiologica

La **Cardiologia Preventiva e Riabilitativa (CPR)** attua un **percorso multidisciplinare**, attivo e dinamico, di gestione della **fase post-acuta** di un evento cardiovascolare che **riduce in maniera significativa le disabilità conseguenti alla malattia e il rischio di successivi eventi cardiovascolari**.

## Team multidisciplinare

Al team riabilitativo partecipano più figure specialistiche per una maggiore efficacia del percorso: cardiologo, infermiere, fisioterapista, psicologo, dietista.

## Benefici del percorso riabilitativo

- Riduce la mortalità
- Riduce le ospedalizzazioni
- Limita le conseguenze fisiologiche e psicologiche della malattia cardiovascolare
- Aumenta globalmente la capacità funzionale
- Incide in modo positivo sulla sopravvivenza
- Migliora autonomia, indipendenza e dunque qualità di vita
- Supporta il mantenimento e la ripresa di un ruolo attivo nella società

## Esercizio fisico

L'esercizio fisico costituisce un elemento centrale del programma di riabilitazione cardiologica. Il percorso prevede la prescrizione di un programma di attività fisica finalizzato a ridurre le disabilità conseguenti all'evento acuto e a migliorare la capacità funzionale e la performance muscolare. La fitness cardio-respiratoria richiede un allenamento aerobico di intensità bassa o moderata, di lunga durata con movimenti ripetitivi che interessino grandi gruppi muscolari.

La frequenza, la durata e l'intensità degli esercizi può essere variata per raggiungere gli effetti desiderati dell'allenamento.

## Intervento cardiologico

L'inquadramento cardiologico prevede:

- stratificazione del rischio residuo
- valutazione globale del paziente
- ottimizzazione della terapia farmacologica
- gestione delle comorbidità
- intervento educativo

È infatti necessario **impostare cambiamenti significativi dello stile di vita** per ridurre il rischio cardiovascolare quali:

- sospensione dell'abitudine tabagica
- raggiungimento e mantenimento di un peso corporeo ideale attraverso un'alimentazione corretta
- esercizio fisico regolare, di intensità almeno lieve o moderata, quest'ultimo fortemente incoraggiato come parte di uno stile di vita attivo e salutare.

Al fine di avviare **in sicurezza un programma di attività fisica** viene preliminarmente condotta un'**accurata valutazione del rischio clinico** basata su anamnesi, esame fisico, ECG eseguito a riposo e un test di capacità funzionale, quale il test del cammino dei 6 minuti, esame sicuro e affidabile che valuta la capacità funzionale dei pazienti con malattie cardiopolmonari.

Esami ematochimici, test ergometrico, ECG Holter, ecocardiogramma, ecografia vascolare ed altri esami diagnostici possono essere effettuati e verranno valutati da caso a caso.

## Intervento dietologico

L'**alimentazione riveste un ruolo fondamentale** nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari e l'inclusione di raccomandazioni nutrizionali in questo percorso aiuta il paziente ad apportare cambiamenti salutari al suo stile di vita.

Alla luce dell'evidenza scientifica la **dieta mediterranea**, caratterizzata da adeguato consumo di pesce, frutta e verdura fresche e ridotto apporto di grassi saturi, costituisce un importante modello di riferimento, ma l'intervento educativo nutrizionale viene elaborato sul singolo individuo, tenendo conto del rischio cardiovascolare oltre che delle comorbidità.

## Intervento psicologico

Il programma comprende il **colloquio con uno psicologo** finalizzato ad **elaborare** sentimenti negativi, ansia e depressione che possono seguire l'acuzie.

Gli interventi psico-educazionali comprendono consulenze individuali e di gruppo, tecniche di corretta gestione dello stress, psicoterapia di gruppo, approcci cognitivo-comportamentali.

Un adeguato counselling psicologico promuove terapeutico a medio e lungo termine, migliora la qualità di vita e facilita il reinserimento lavorativo, familiare e sociale.

## Come aderire al programma

L'invio in riabilitazione cardiologica ambulatoriale **può avvenire direttamente a seguito del ricovero ospedaliero** (saranno i medici del reparto a proporlo e ad avviare le pratiche), **oppure durante la visita ambulatoriale**. È infatti necessario verificare che vi siano i requisiti necessari per poter partecipare.

Nel caso si desideri aderire al programma, durante la visita di controllo ambulatoriale, è **possibile richiedere** al medico **se è possibile accedere in base ai requisiti richiesti**. In caso affermativo sarà il medico stesso ad avviare le pratiche.