



Policlinico di Monza
Istituto ad Alta Specializzazione

Sistema Sanitario



**Regione
Lombardia**

PERCORSO DI CARDIOLOGIA RIABILITATIVA AMBULATORIALE





Dott.ssa Rosaria Reggiani,
Responsabile Ambulatorio
Cardiologia riabilitativa

Introduzione

Il percorso di cura non si conclude con la dimissione dall'ospedale, ma prosegue con la riabilitazione ambulatoriale, fondamentale per una completa guarigione e per l'apprendimento di un corretto stile di vita. Perché il tuo cuore riprenda a funzionare in maniera efficiente chiedi a braccia e gambe di muoversi facendo ginnastica: il tuo cuore sarà costretto a lavorare per fornire sangue carico di ossigeno e nutrimento ai muscoli in attività.

Un cuore abituato a sopportare bene l'allenamento fisico, tollererà meglio la fatica delle attività di tutti i giorni (lavorare, fare la spesa, fare le scale...), consentendoti di fare sforzi considerevoli senza affanno.

Fare attività fisica

Migliora la qualità della tua vita e aumenta la tua longevità!

Chi necessita di un programma di Cardiologia riabilitativa?

- pazienti sottoposti ad un intervento di Cardiochirurgia
- chi ha avuto un infarto
- chi soffre di angina non rivascolarizzabile
- chi ha eseguito una angioplastica
- chi soffre di scompenso cardiaco
- chi ha avuto l'impianto di una valvola transcateretere (TAVI)
- chi è stato sottoposto a trapianto cardiaco
- chi presenta un alto rischio di patologia cardiaca

Quali sono le prestazioni erogate dall'Ambulatorio di Cardiologia riabilitativa?

- Inquadramento cardiologico con anamnesi e valutazione del paziente dei suoi fattori di rischio, ottimizzazione della terapia medica
- Attività fisica educata (AFE) in palestra a piccoli gruppi sotto la stretta supervisione del tecnico della riabilitazione
- Riunioni collettive con psicologa e dietista
- Test del cammino dei 6 minuti
- Piano riabilitativo individuale
- Valutazione a fine ciclo con indicazioni per un corretto stile di vita e consolidamento dei risultati ottenuti

Da chi è composto lo staff dell'Ambulatorio di Cardiologia riabilitativa?

- Specialista Cardiologo Riabilitazione
- Tecnico della Riabilitazione cardiovascolare
- Psicologa
- Dietista
- Infermiera
- Fisioterapia

In cosa consiste l'AFE (Attività Fisica Educata)?

Si tratta di sedute di ginnastica (2 o 3 volte a settimana durante il periodo ambulatoriale) impostate tenendo conto del test del cammino dei 6 minuti e/o del test da sforzo.

Le sedute hanno un carico di lavoro di intensità lieve e moderata adattate alle capacità del paziente. Vengono utilizzati attrezzi quali: cyclette, tapis roulant, uniti ad esercizi a corpo libero con piccoli attrezzi (bastoni, cavigliere, manubri, ecc.)

Quali sono gli obiettivi dell'Ambulatorio di Cardiologia riabilitativa?

1. Riabilitare, condizionare ed educare la persona ad un corretto uso della ginnastica (giusti tempi, modi e quantità) al fine di far proprio un metodo semplice per mantenere il livello di benessere raggiunto.

2. Fornire gli strumenti per gestire la propria patologia, rispondendo alle domande che ogni paziente cardiopatico si pone:

- dovrò prendere i farmaci prescritti per tutta la vita?
- quali sforzi posso fare e quando mi devo fermare?
- quali alimenti devo evitare?
- posso ancora fumare?
- posso viaggiare?
- quale altitudine massima posso raggiungere?
- posso avere rapporti sessuali?

3. Per mantenere a lungo i risultati raggiunti.

Il ciclo riabilitativo ha una durata di quattro settimane e si svolge presso il Poliambulatorio Policlinico di Monza Nieve in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale.

Cosa dicono le linee guida?

Le linee guida della società europea di cardiologia del 2016 relativamente alla prevenzione cardiovascolare, raccomandano la partecipazione ad un programma di Cardiologia riabilitativa nei pazienti ospedalizzati per un evento coronarico acuto, rivascolarizzati e in quelli con scompenso cardiaco al fine di migliorare lo stato di salute.

In particolare le linee guida, in merito allo scompenso cardiaco, raccomandano un programma multidisciplinare di gestione delle cure per ridurre il rischio di ospedalizzazione e mortalità (Classe I, Livello A ossia altamente raccomandato).

Come prenotare?

Chiama il numero 039 2810800

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00

oppure recati personalmente al Poliambulatorio Policlinico di Monza Nieve

dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Il Poliambulatorio Policlinico di Monza Nieve si trova in via Kullmann, 3 a Monza

Per informazioni scrivi a: rosaria.reggiani@policlinicodimonza.it

