



Con il patrocinio del
Comune di Tavagnacco

CardioAction

Tavagnacco 2010

Un nuovo programma di prevenzione e riabilitazione delle malattie cardiache e vascolari per cardio/vasculopatici, per soggetti sani a rischio di malattie cardiovascolari, e per i loro familiari

I fatti

Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte negli uomini al di sopra dei 45 anni e nelle donne al di sopra dei 55 anni, in tutta l'Europa (1 causa di morte su 5)

Organizzazione Mondiale della Sanità 2010: **LE BUONE NOTIZIE**

“La correzione dei fattori di rischio per le
malattie cardiovascolari può quasi
dimezzare la mortalità”

Ma....siamo ancora molto lontani
dall'avvicinarsi a un tale obiettivo

Le Raccomandazioni della Soc Europea di Cardiologia per la Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari

- Non fumare
- Alimentazione sana
- Attività fisica adeguata e fatta regolarmente
- Peso corporeo (BMI < 25 kg/m²)
- PA al di sotto di 140/90
- Colesterolo totale al di sotto di 190 mg%
- Controllo della glicemia (al di sotto di 120 mg%)
- Prescrizione di farmaci cardioprotettivi
- Gestione dello stress

CardioAction

A chi è rivolto il Programma?

- A chi già soffre di malattie cardiovascolari (infarto, angina, dopo PTCA o bypass, pregresso ictus minore/TIA, malattie vascolari agli arti inferiori)
- Soggetti asintomatici senza malattie cardiovascolari, ma con fattori di rischio (ipertesi, diabetici, con colesterolo alto, obesi, fumatori, sedentari, stress,...)
- **Programma per la famiglia, è invitato un partner**

CardioAction, aspetti innovativi

- Team multidisciplinare
- Programma per la salute cardiaca e vascolare
- Rivolto alla famiglia
- Attività di gruppo e attenzione all'individuo
- Ambiente non ospedaliero, molto tempo per l'ascolto
- Orari abitualmente post-lavorativi
- Formato semplice, validato scientificamente da uno studio della Società Europea di Cardiologia (EuroAction, the Lancet 2008)

Il Team di CardioAction

- Dr. Paolo M. Fioretti, cardiologo
- Sig.ra Iris Rossi, infermiera professionale
- Dr.ssa Clara Travaglini, psicologa
- Dott.ssa Sara Fabris, dietista
- Dott. Enrico Di Doi, scienze motorie
- Sig.ra Emanuela Bernardelli, segreteria organizzativa

II Team



Il Team CardioAction ti aiuterà a:

- un migliore controllo dei valori pressori, del colesterolo e della glicemia
- a smettere di fumare
- a raggiungere un peso corporeo più corretto
- a migliorare il tuo livello di attività fisica
- a una alimentazione più sana
- a comprendere i farmaci cardioprotettivi

Come si svolge

il

programma

CardioAction?

Le 5 Fasi del Programma:

- **Fase 1: iscrizione e consegna del materiale didattico**
- Fase 2 (a 7-15 gg dalla Fase 1): colloquio individuale con il team e definizione degli obiettivi.
- Fase 3 (durata 8 settimane): 1 sessione di 2 ore ogni settimana composta da attività motoria, breve colloquio individuale e workshop.
- Fase 4 (a 4 mesi dalla Fase 1): colloquio individuale con il team e verifica dello stato di raggiungimento degli obiettivi.
- Fase 5 (a 12 mesi dalla Fase 1): colloquio individuale con il team e stato di mantenimento degli obiettivi.

Fase 2: la visita iniziale

- Richiesti: materiale clinico, glicemia e assetto lipidico
- **Intervista** con i 5 componenti del team
- **Test da sforzo** (Shuttle test) e **misurazione del CO₂** espiratorio con uno “smoke analyzer” (per la valutazione del fumo)
- **Tessera degli obiettivi**, e consegna di un **contapassi** per misurare la quantità di esercizio giornaliera

La Carta del Rischio



Ten-year risk of fatal cardiovascular disease. Chart based on results in women from Cox model with total cholesterol/HDL cholesterol ratio stratified by sex. CUORE project cohorts, 35-69 aged, free of earlier cardiovascular disease (CVD)

Fase 3: le attività

8 sessioni

- Breve colloquio individuale focalizzato su obiettivi, PA e peso corporeo
- Distribuzione dei consigli alimentari individuali (alla prima sessione)
- Attività motoria
- Workshop
- Tempo per problemi particolari

Esempio, Consigli Alimentari Personalizzati

CardioAction

Tavagnacco 2010

PROGRAMMA ALIMENTARE 1600 Kilocalorie

Composizione bromatologica calcolata sulle prime scelte:

Kilocalorie: 1630 Proteine: 93 g (23%) Glucidi: 246 g (57%) Lipidi: 37 g (20%)

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
COLAZIONE	
<i>Orzo possibilmente amari o con, al massimo, 1 cucchiaino di zucchero</i>	<i>Te, o infusi possibilmente amari o con, al massimo, 1 cucchiaino di zucchero</i>
5 fette biscottate (circa 40 g)	3 fette di pane (circa 50-60 g) 3 manciate di muesli o altri cereali da colazione (circa 45 g) 6-7 biscotti secchi tipo "petit" (circa 40 g) 3 biscotti tipo "frollino" (circa 40 g)

**Semplicità delle
attrezzature**

**Attività riproducibili
a domicilio**



Stile dei workshop

- Utilizzare argomenti rilevanti al gruppo, informativi e interattivi
- Comunicare pochi messaggi, ma chiari e semplici
- Utilizzare le conoscenze/esperienze dei partecipanti
- Identificare e chiarire le false opinioni senza un'attitudine "giudicante"

Argomenti trattati nei workshop

1. Concetti di base sul trattamento delle malattie cardiovascolari e di prevenzione, focus sul colesterolo
2. Riduzione dei fattori di rischio, focus su fumo, pressione arteriosa e diabete
3. Come scegliere una alimentazione sana
4. Come fare la spesa (uso delle etichette sugli alimenti)
5. Comprensione dei farmaci cardioprotettivi
6. Principi di stress management e rilasciamento
- 7. Il cambiamento, come farlo e mantenerlo**
8. I benefici dell'esercizio fisico
9. La gestione del peso
10. Workshop dedicato al fumo

Fasi 4 e 5: visita finale e follow-up

- Verifica del mantenimento del raggiungimento degli obiettivi
- Intervista e visite a 4 e 12 mesi
- Report finale
- Consigli per il dopo

I Contatti

Fondazione IRCAB (per informazioni e iscrizioni): tel. 0432-471686 dalle ore 9.00 alle 12.30 da lunedì a venerdì

Domus Medica (sede del Programma):
sito web www.domusmedicafvg.it

Obiettivo Benessere, Società di Mutuo Soccorso (per informazioni su CardioAction tel 0432-637212)