

Programma di riabilitazione cardiovascolare e prevenzione del PMCC



Peter Munk Cardiac Centre
University Health Network

(PMCC Cardiovascular Rehabilitation and Prevention Program – Italian)

La riabilitazione cardiaca (RC) è il “miglioramento e il mantenimento della salute cardiovascolare attraverso programmi individualizzati studiati per ottimizzare lo stato fisiologico, sociale, professionale ed emotivo.”

I nostri programmi

- Una clinica cardiologica per pazienti esterni incentrata sul paziente e sulla famiglia
- Un programma di esercizi da fare a casa
- Assistenza gratuita
- Educheremo voi e la vostra famiglia sulla vostra malattia cardiaca e vi aiuteremo a:
 - vivere una vita sana
 - smettere di fumare
 - fare esercizi regolarmente
 - mangiare cibi sani
 - gestire lo stress nella vostra vita

Chi può trarre vantaggio dal programma?

Il nostro programma aiuterà tutti i pazienti affetti da malattie cardiache.

L'equipe sanitaria della clinica interagirà col vostro medico per gestire la vostra cardiopatia.

This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.

© 2011 University Health Network. All rights reserved.

Author: Cardiac Rehabilitation Staff

Created: 05/2011

Form: D-5732B



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

In che cosa consiste questo Programma?

Prima visita (Lezione di Educazione)

La prima visita è una lezione di Educazione durante la quale otterrete maggiori informazioni sulla vostra cardiopatia.

Potrete essere selezionato per il nostro programma di esercizi supervisionati o da fare a casa.

Seconda visita (Colloquio di accettazione)

- Sarete esaminato singolarmente.
- Durante questa visita vi si chiederà di eseguire una prova di sforzo su tapis roulant per aiutarci a prescrivere un livello di esercizi non dannoso per voi.

Sessioni di esercizi di riabilitazione cardiaca supervisionati

- Il programma comprende un totale di 32 sessioni di esercizi, ciascuna sessione di circa 90 minuti.
- Le lezioni si svolgono di mattina e di pomeriggio.
- Dovrete frequentare almeno 2 lezioni di esercizi alla settimana.

OPPURE

Esercizi da fare a casa

- Sarete visitati singolarmente e poi seguirete un programma di esercizi a casa con controlli telefonici regolari.
- Vi sarà richiesto di frequentare una lezione di Educazione (della durata di 2 ore) una volta al mese per quattro mesi.

Promozione

Alla fine del programma eseguirete un'altra prova di sforzo su tapis roulant per valutare il vostro progresso e riceverete un attestato di compimento.

Se preferite frequentare un programma di riabilitazione cardiaca diverso, si prega di avvisare il personale.

La nostra équipe sanitaria

La nostra équipe sanitaria interagirà con voi per accertarsi che il vostro cuore funzioni al meglio.

- dietologo clinico
- infermiere professionale
- chinesiologo
- fisiologo
- farmacista
- medico

La nostra équipe sanitaria lavorerà in stretta collaborazione con altri per trattare il vostro diabete e aiutarvi a smettere di fumare.

**“Un viaggio di mille miglia
comincia con un solo passo”**

Servizi di interpretariato

Se vi sentite più a vostro agio comunicando in una lingua che non sia l'inglese possiamo procurarci un interprete che ci aiuti a comunicare meglio.

Risorse

Potete trovare il nostro Education Binder (Quaderno educativo) sul sito:

www.uhn.on.ca

Vai a Clinics & Services



Toronto Western Hospital
(vedi il link nel testo)



Cardiac Care and Heart Health



Il titolo del Quaderno educativo è
“Take your Health to Heart”
 (“Prendi a cuore la tua salute”)

(disponibile anche in portoghese)

Toronto Western Hospital
Cardiac Care and Heart Health
PMCC Cardiovascular Rehabilitation
and Prevention

399 Bathurst St.
7° piano - Stanza 108
Ascensori sud

Telefono: (416) 603-5200
Fax: (416) 603-5373

Informazioni sul Peter Munk Cardiac Centre

Per ulteriori informazioni sulle malattie del cuore e della circolazione, per un glossario di termini, mappe, informazioni su dove siamo situati e su come fare una richiesta, si prega di visitare il sito:

www.petermunkcardiaccentre.ca