



Fondazione Svizzera  
di Cardiologia

*Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

Per il suo cuore –  
il gruppo del cuore  
nella sua regione



[swissheartgroups.ch](http://swissheartgroups.ch)



# Gruppi del cuore

## Cosa sono i gruppi del cuore?

I gruppi del cuore propongono un programma di attività fisica su misura delle esigenze delle pazienti cardiopatiche e dei pazienti cardiopatici. Il programma è svolto regolarmente sotto la guida di personale specializzato. Per le partecipanti e i partecipanti dei gruppi del cuore vengono organizzate anche manifestazioni informative. Inoltre nei gruppi del cuore si incoraggiano gli scambi tra partecipanti.

I gruppi del cuore sono organizzazioni partner della Fondazione Svizzera di Cardiologia ma sono indipendenti dal profilo giuridico e organizzativo. La Fondazione Svizzera di Cardiologia promuove la creazione di una rete capillare di gruppi del cuore in Svizzera, sostenendoli nel loro operato e impegnandosi per il perfezionamento professionale delle loro responsabili e dei loro responsabili.

[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)



## Chi partecipa a un gruppo del cuore?

Dopo un infarto cardiaco o un'altra cardiopatia i gruppi del cuore offrono un ambiente stimolante per tornare a essere attivi e in forma, e rimanerlo. Sono benvenute anche le persone affette da insufficienza cardiaca, problemi polmonari, diabete o sovrappeso. Grazie alla sua flessibilità, il personale specializzato le proporrà un programma individuale: potrà allenarsi quanto desidera, senza alcuna pressione al rendimento. Imparerà così a conoscere meglio il suo corpo e a guadagnare sicurezza, aumentando costantemente la forma fisica.





Perché Peter apprezza  
l'allenamento nel gruppo:

*«Lo sport restituisce la fiducia in sé stessi.»*

## Inserimento in un gruppo del cuore

Per aderirvi il suo stato di salute deve essere stabile per diverse settimane. L'ideale è avere seguito in precedenza una riabilitazione ambulatoriale o stazionaria. Al momento dell'adesione a un gruppo del cuore il suo stato di salute viene rilevato con la scheda della paziente o del paziente, compilata dal suo medico curante. Ciò permette di accertarci che può partecipare senza problemi alle attività proposte dal gruppo. La scheda figura qui: [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch).

## Un accompagnamento completo

Nel gruppo del cuore riceve informazioni specifiche sulle malattie cardiovascolari. Si può però discutere anche di temi o domande riguardanti la vita di tutti i giorni o altre attività sportive oppure la disassuefazione dal fumo, l'alimentazione, i medicinali e anche le emozioni, le paure o altre preoccupazioni. Non esiti a parlare di eventuali problemi da affrontare o di diagnosi e trattamenti che non comprende. Inoltre in molti gruppi del cuore si tengono regolarmente incontri informativi su temi scelti.

## Sicurezza ed emergenze

Ogni gruppo del cuore dispone di un piano per le emergenze: spiega il corretto comportamento in caso d'emergenza, garantendo così lo svolgimento della catena di salvataggio dall'evento fino all'arrivo dei soccorsi. La responsabile o il responsabile del gruppo del cuore nonché tutte le terapisti e i terapeuti lo conoscono alla perfezione e hanno seguito le formazioni necessarie per gestire simili casi.

## Costi

I costi per l'allenamento personale vengono stabiliti dalla responsabile o dal responsabile del gruppo del cuore. Possono variare da Cantone a Cantone e tra regioni. La fattura può essere emessa per singole lezioni oppure su base trimestrale, semestrale o annuale. Da parte della Fondazione Svizzera di Cardiologia le suggeriamo di verificare con la sua cassa malati la sua copertura assicurativa, per ottenere gli eventuali rimborsi nell'ambito dell'assicurazione complementare. Su sua richiesta la responsabile o il responsabile del gruppo del cuore le consegna annualmente una conferma di partecipazione alle attività. Nella pagina web [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) figura un documento che deve unicamente compilare e spedire alla sua cassa malati.





# Come trova il suo gruppo del cuore?

Nell'elenco dei gruppi del cuore sono riportati tutti i gruppi del cuore della sua regione e le relative offerte. Una lezione di prova gratuita è una buona occasione per conoscere un gruppo del cuore. Per annunciarsi si rivolga alla persona di contatto indicata nell'elenco.

Inoltre per farsi un'idea dell'operato dei gruppi può guardare il nostro breve filmato sui gruppi del cuore.

Queste informazioni e l'elenco di tutti i gruppi del cuore figurano nel sito [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch). L'elenco può anche essere ordinato per telefono chiamando il numero telefonico **031 388 80 80**.

## Quali vantaggi le assicura il gruppo del cuore?

Molte partecipanti e molti partecipanti affermano di essere felici che esistano i gruppi del cuore. Senza il gruppo del cuore farebbero fatica a rimanere sempre attivi fisicamente. Nel gruppo del cuore partecipano a un programma di attività fisica, un po' come hanno fatto durante la riabilitazione. Si tratta di un diversivo gradito e salutare alla routine di tutti i giorni: inoltre consente di curare uno scambio con altre persone che hanno vissuto esperienze identiche o simili, con la sicurezza di essere seguiti da personale specializzato e formato appositamente. Infine le responsabili e i responsabili dei gruppi del cuore si avvalgono anche di medici come partner di riferimento.

### Vantaggi del gruppo del cuore



- › **Attivi e in forma** con il movimento
- › **Divertimento e diversivo**
- › Sicurezza con un **accompagnamento competente**
- › **Scambio di esperienze e motivazione** nel gruppo
- › Sempre aggiornati con l'**informazione** e la **consulenza**



# Fondazione Svizzera di Cardiologia

Dufourstrasse 30 | Casella postale | 3000 Berna 14  
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch

## Cosa facciamo

La Fondazione Svizzera di Cardiologia si impegna affinché le persone:

- › rimangano più a lungo possibile in salute e indipendenti
- › non soffrano prematuramente di malattie cardiovascolari o abbiano un ictus cerebrale
- › non si ammalino di demenza vascolare
- › possano condurre una vita degna di essere vissuta nonostante la malattia

La Fondazione Svizzera di Cardiologia promuove uno stile di vita sano, la prevenzione e le nozioni fondamentali per salvare vite. Informa le persone colpite e i loro familiari e investe nella ricerca cardiovascolare indipendente in Svizzera.



La vostra donazione  
in buone mani.

Conto per le donazioni  
IBAN CH80 0900 0000 6906 5432 3



Con una donazione ci aiutate  
a salvare più vite e a prevenire  
le sofferenze dovute alla  
malattia e alle disabilità.