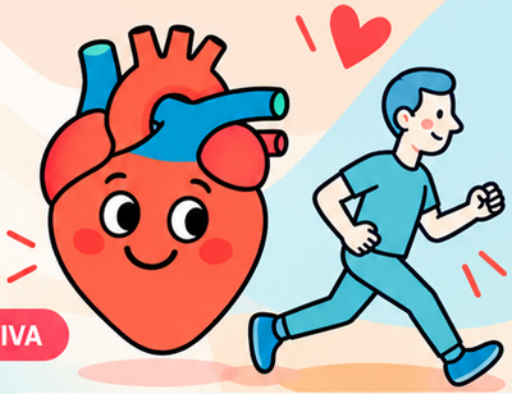
AICPR

IL TUO CUORE IN FORMA

UNA GUIDA IN CARDIOLOGIA RIABILITATIVA





IL FISIOTERAPISTA

Riconquista la forma in sicurezza

Il training fisico controllato aiuta a rafforzare il cuore e a restituirti fiducia nei movimenti quotidiani.

Valutazione su misura:
controllo iniziale di pressione, battito e resistenza per creare la tua scheda di allenamento personalizzata.

Allenamento & Telemetria ECG:
esercizi leggeri (camminata, cyclette, movimenti di braccia/gambe) svolti sotto costante monitoraggio del ritmo e del respiro.

Progressi graduali:
aumento progressivo dell'intensità nel tempo per migliorare la tolleranza allo sforzo e ridurre il rischio di nuovi eventi.



L'INFERMIERE

Gestisci la tua salute a casa

Un rientro a casa sereno passa attraverso la consapevolezza, l'autonomia e il controllo dei giusti segnali.

Parametri vitali:
misura e annota regolarmente alla stessa ora pressione, frequenza cardiaca e peso corporeo per i controlli medici.

Terapia & Stile di vita:
usa un promemoria per l'assunzione dei farmaci, chiedi sempre chiarimenti in caso di dubbi e mantieni lo stop assoluto al fumo.

Supporto & Telemedicina:
coinvolgi un familiare/caregiver e informa i professionisti sulle opzioni di monitoraggio a distanza presenti sul territorio.



IL NUTRIZIONISTA

Mangia con gusto e salute

Nessuna dieta 'da ospedale' punitiva: proteggere il cuore significa mangiare bene senza rinunciare al sapore e alla convivialità.

Il Piatto del Mangiar Sano:
una guida semplice per creare pasti bilanciati, vari e appaganti ogni giorno, unendo salute e gusto.

Equilibrio sostenibile:
impara a comporre il tuo piatto ideale mantenendo le buone abitudini senza sacrificare il piacere della tavola.



LO PSICOLOGO

Ritrova l'equilibrio emotivo

Ansia, stress e paure sono risposte naturali dopo un evento cardiaco. Riconoscerle è il primo passo per ripartire.

Shock & Preoccupazione:
informati con chiarezza dai medici, crea una routine quotidiana rassicurante e pratica esercizi di respirazione.

Gestione delle emozioni:
esprimi ciò che provi, mantieni il corpo attivo con gentilezza e chiedi supporto a professionisti o ai tuoi cari se ti senti giù.

Nuova quotidianità:
celebra ogni piccolo traguardo, fissa obiettivi realistici (es. camminare 30 min al giorno) e adotta nuove abitudini sane.

Chiedere, capire e partecipare attivamente
sono le basi per prenderti cura del tuo cuore anche a casa.

Guarda il Video