

# Il progetto «Gruppi del cuore Svizzera»

L'opportunità dopo l'infarto cardiaco



Schweizerische Herzstiftung  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Fondazione Svizzera di Cardiologia

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirschlag  
Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale  
Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

---

Un progetto partito  
con successo

All'inizio degli anni ottanta, per iniziativa privata di medici e di cardiopatici impegnati, sorsero i primi gruppi di autoaiuto di pazienti cardiovascolari. Oggi in Svizzera ci sono 140 di questi gruppi del cuore: troppo pochi per costituire una rete estesa a tutto il territorio nazionale. Ma quello che non c'è dovrà esserci. Perciò nel 2001 la Fondazione Svizzera di Cardiologia ha dato vita al progetto «Gruppi del cuore Svizzera», che promuove con alto grado di priorità la realizzazione di una fitta rete di gruppi del cuore, rende possibile lo scambio di esperienze tra i gruppi e sostiene un'approfondita informazione dei pazienti.

---

La vita dopo  
l'infarto cardiaco

Chi subisce un infarto cardiaco lo vive come un evento molto grave, che mette la vita in pericolo, e di solito per amore della salute è pronto a rinunciare alle abitudini dannose e ad uno stile di vita malsano. Ma nella vita normale di tutti i giorni per molti pazienti è difficile applicare con costanza quello che si è imparato durante la riabilitazione: essi hanno perciò bisogno di assistenza per tutta la vita. È stato constatato che la maggior parte di loro raggiunge meglio l'obiettivo di un modo di vita sano partecipando ad un gruppo.

---

Assistenza  
professionale

La riabilitazione a lunga scadenza diretta da persone competenti in una cerchia di persone con problemi analoghi costituisce l'ambiente positivo che i pazienti trovano in un gruppo del cuore locale. Qui possono scambiarsi esperienze personali. Ogni gruppo del cuore opera sotto il controllo e la responsabilità di un medico. Il programma è diretto da terapisti del cuore specializzati. Almeno una volta alla settimana si svolge un adeguato allenamento d'attività fisica. Affinché i pazienti si sentano il più possibile sicuri sono previste delle disposizioni per le emergenze. Due volte all'anno o con maggior frequenza i pazienti sono istruiti su importanti temi riguardanti la prevenzione, come il comportamento corretto in fatto di alimentazione, la disassuefazione dal fumo e la gestione dello stress. E per finire, ogni anno la situazione di ciascun membro del gruppo del cuore dal profilo cardiologico è esaminata dal medico curante.

---

Obiettivi concreti

Col suo progetto «Gruppi del cuore Svizzera» la Fondazione Svizzera di Cardiologia persegue i seguenti obiettivi:

- Realizzazione in Svizzera di una rete di 250-300 gruppi del cuore che copra tutto il territorio nazionale
- Sostegno alla formazione ed all'aggiornamento professionale dei responsabili dei gruppi del cuore

- Costituzione di una rete di volontari formata da membri di gruppi del cuore e loro congiunti che, quali «messaggeri del cuore», diffondono i consigli in materia di salute della Fondazione di Cardiologia e partecipino anche alla raccolta di fondi a favore della ricerca e dell'informazione cardiovascolare

---

Vasta gamma di iniziative

Ed ecco i compiti più importanti che la Fondazione Svizzera di Cardiologia svolge in rapporto ai gruppi del cuore:

- Promozione attiva della costituzione di nuovi gruppi del cuore in tutte le parti del nostro Paese
- Messa a disposizione di mezzi ausiliari, know-how e consulenza per la costituzione di nuovi gruppi del cuore
- Realizzazione di materiale informativo per i pazienti e di sussidi didattici approfonditi e di facile comprensione per istruire e favorire la compliance
- Forum annuale nella Svizzera tedesca e romanda destinato ai responsabili dei gruppi del cuore a scopo di perfezionamento e scambio di esperienze
- Messa a disposizione della piattaforma [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) per i gruppi del cuore e i loro membri con offerte di informazioni, servizi e prodotti
- Creazione di altri servizi per i gruppi del cuore

---

Che effetti ha il suo contributo

- Con un contributo di 10'000 CHF ci permette di fondare un nuovo gruppo del cuore.
- Con 3'000 CHF possiamo dotare un gruppo del cuore di un defibrillatore automatico esterno (DAE). Si tratta di un apparecchio che può salvare la vita di una persona e si impiega in caso di arresto cardiaco. Esso emette degli impulsi controllati di corrente elettrica, normalizzando il ritmo cardiaco del paziente in caso di fibrillazione ventricolare che mette la vita in pericolo.
- Con un contributo a partire da 500 CHF può anche aiutarci semplicemente a partecipare ai costi dei gruppi del cuore già in attività per l'informazione e l'aggiornamento.
- Qualunque sia lo scopo per cui lei vuol impegnarsi in questo valido progetto, contribuirà così facendo ad una miglior prognosi e qualità di vita di migliaia di persone colpite da malattie cardiovascolari.

---

Persona di riferimento

Dr. Robert C. Keller, Direttore  
Telefono 031 388 80 82  
E-mail [keller@swissheart.ch](mailto:keller@swissheart.ch)



Schweizerische Herzstiftung  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Dufourstrasse 30  
Casella postale 368  
3000 Berna 14  
CCP Bellinzona 69-65432-3

Tel. 031 388 80 80  
Fax 031 388 80 88  
[info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch)  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)