

SANTASANA

St. Moritz®



«Un cuore felice
vive molto più a lungo.»

William Shakespeare

Riabilitazione e prevenzione
delle patologie cardiovascolari
in Engadina

SANTASANA

St. Moritz[®]

Esperienza folgorante

L'imprenditore svizzero Viktor F. Fässler subì un infarto cardiaco. Dopo il soggiorno in ospedale egli decise di trascorrere il periodo prescritto dai medici per la riabilitazione ambulante nella regione alto-montana di St. Moritz, dove aria pulita, sole e un paesaggio unico invitavano al riposo.

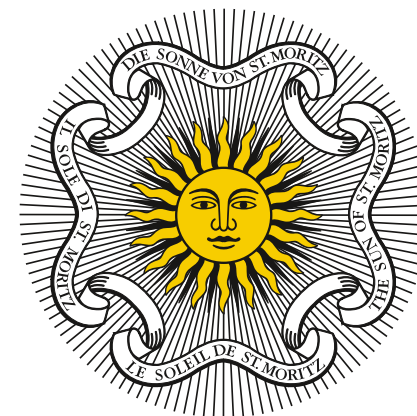
Il guaio era quello che in Engadina a quel tempo non esisteva nessuna offerta per pazienti sottoposti a una riabilitazione cardiaca. Nonostante fossero a disposizione tutte le risorse necessarie allo scopo. A St. Moritz Fässler mise a punto il suo programma privato di riabilitazione. Fu un successo pieno! Mosso dalla sua esperienza personale, e dalla pratica professionale nel campo medico egli decise di costruire in Engadina un'offerta per la riabilitazione cardiaca ambulante e la prevenzione delle patologie cardiovascolari. Era nata l'idea alla base della **Santasana St. Moritz AG**.



La tradizione delle cure mediche termali a St. Moritz

Il centro di cure termali Heilbad di St. Moritz e le sue acque minerali (dal 1411 a. C.) hanno reso St. Moritz – insieme ai fanghi alpini, il paesaggio unico della piana dei laghi, il clima stimolante dell'Alta Engadina e il suo sole leggendario – una delle destinazioni valedoli per la salute, in particolare anche nell'ambito medico cardiovascolare.

Per la realizzazione di programmi individualizzati per la prevenzione cardiaca ambulante e la prevenzione di patologie nell'ambito cardiovascolare verranno utilizzate le esistenti capacità ricettive di St. Moritz e dell'Engadina, le strutture mediche, quelle alberghiere e para-alberghiere come anche gli impianti sportivi e di fitness, grazie a collaborazioni stipulate con un contratto e col supporto di una propria direzione medico-sanitaria. Essa opera in stretto contatto con l'Ospedale Universitario di Zurigo USZ. In tal senso, saranno prese in considerazione le norme di qualità del gruppo di lavoro svizzero per la riabilitazione cardiaca SAKR. **L'altitudine elevata, il sole e le acque minerali ferruginose di St. Moritz contribuiscono al sostegno di una pronta guarigione.**





Elementi del concetto di Santasana

1. Giornate all'insegna di un cuore sano

Un soggiorno nella meravigliosa Engadina procura la necessaria distanza dalla troppo spesso malsana vita quotidiana. Si mette a punto uno strutturato ed efficiente programma di allenamento cardiaco, inoltre l'altitudine dell'Engadina a 1856 m s.l.m. eleva ancor più la capacità di resistenza, combinata a un innalzato potenziale di guarigione – a sud delle Alpi, con una media di 322 giornate di sole all'anno (record svizzero).

2. Soggiorno di cura scelto con libertà, fuori da una clinica

I pazienti delle patologie cardiovascolari si sentono meglio seguiti presso una struttura alberghiera o un appartamento di vacanza piuttosto che in una clinica, nel corso dello svolgimento di un trattamento ambulante: godendo dei numerosi vantaggi di un bell'albergo o un appartamento di vacanza e contemporaneamente di un programma di allenamento altamente efficiente di una clinica di riabilitazione permanentemente stazionata nella regione.

3. Trattamento della patologia

Il trattamento di una malattia è la premessa fondamentale per affrontare la vita con un cuore sano. La fisiocardiologia è inserita nel nostro programma, e serve a contrastare la malattia in modo sostenibile.

4. Alimentazione sana

Insieme all'attività fisica, un elemento portante della riabilitazione è l'esercizio consapevole di un'attività fisica regolare e continua, per tutta la vita.

5. Consigli per il rientro nella vita quotidiana

Per il sostegno della famiglia e il rientro nell'attività professionale lavorativa è a disposizione un vasto apparato con programmi e offerte di consulenza specifica.

6. Concetto in caso di emergenza

Ogni tipo possibile di emergenza verrà affrontato e risolto in maniera specifica.

SANTASANA

St. Moritz

Riabilitazione

Nella riabilitazione cardiovascolare la Fase I inizia direttamente in ospedale, con l'assistenza ospedaliera successiva all'evento stesso. La Fase II si compone di un programma ambulante di riabilitazione e allenamento, su base medica. La Fase III e la IV servono esclusivamente al proseguimento e mantenimento di uno stile di vita sano nel quotidiano. Il concetto Santasana si inserisce nella Fase II della riabilitazione, preparando il paziente in maniera ottimale alla fase di vita futura. A conclusione del soggiorno, il Gruppo di cardiologia di Santasana consegnerà al paziente un programma di allenamento e aggiornamento sulla salute.

Indicazioni e controindicazioni

La prescrizione della riabilitazione cardiaca viene decisa dal medico curante sul posto. Egli valuta le indicazioni e controindicazioni. A seguito di una valutazione d'ingresso complessiva, si procede alla stesura di un programma individuale.



«L'Engadina mi ha restituito la vita.»

Friedrich Nietzsche

SANTASANA

St. Moritz

Trattamento ambulante


I programmi Santasana di due / tre settimane di riabilitazione ambulante e di prevenzione comprendono:

- Valutazione medica d'ingresso
- Attività fisica individualizzata
- Trattamento dei fattori di rischio
- Alimentazione sana, con l'inserimento di un corso di cucina
- Life-tracking
- Stress management
- Accompagnamento verso uno stile di vita a tutela della salute del cuore
- Assistenza mentale
- Valutazione medica di uscita
- Offerte individuali per persone di accompagnamento
- Ogni ospite riceve una copia del classico libro «Gesundheitsmythos St. Moritz» (St. Moritz e il mito della salute, in tedesco)

Team di specialisti

-  **PD Dr. med. Christian Schmied**
Direzione medica, USZ Zurigo
-  **Dr. med. Donat Marugg**
Coordinamento regionale e supervisione, St. Moritz
-  **Dr. med. Robert Eberhard**
Direttore medico delle terme di St. Moritz
-  **Dr. med. Andi Grünenfelder**
Direzione della medicina sportiva e di rianimazione, St. Moritz
-  **Britta Ahlden**
Direzione dei programmi terapeutici, St. Moritz
-  **Christoph Schlatter**
CEO, amministrazione e accoglienza alberghiera, St. Moritz

Il comitato è costituito da specialisti esperti, che si distinguono per la qualità dei servizi medici e coinvolgono una rete di contatti internazionale.

-  **Prof. Dr. med. Thomas F. Lüscher**
Direzione del comitato, USZ Zurigo



St. Moritz

St. Moritz è situata nel triangolo compreso fra Zurigo, Milano e Monaco di Baviera.

Gli alberghi partner di Santasana sono comodamente raggiungibili in treno, attraverso la moderna rete di collegamenti stradali o con l'aereo.

L'aeroporto locale Engadin Airport St. Moritz garantisce collegamenti aerei con gli aeroporti internazionali di Zurigo, Ginevra, Basilea, Milano e Monaco di Baviera. Inoltre si organizzano collegamenti taxi con molte altre destinazioni nazionali ed internazionali.

SANTASANA

St. Moritz[®]

Faccia qualcosa per sè stesso
e per il suo cuore!
Ci contatti. Saremo lieti
di assisterla.

Santasana St. Moritz AG
centro per la riabilitazione ambulante
e la prevenzione delle patologie cardiovascolari

Plazza Paracelsus 2

CH-7500 St. Moritz

Switzerland

T. +41 81 836 08 98

F. +41 81 588 03 07

wecare@santasana.swiss

www.santasana.swiss



Partner

MTZ HEILBAD
MEDICAL WELLNESS ST. MORITZ

KLINIKGUT
Kliniken und Gesundheitszentren



UniversitätsSpital
Zürich

HOTEL LAUDINELLA

St. Moritz

HOTEL
REINE VICTORIA

St. Moritz
by LAUDINELLA



Kempinski
Grand Hotel des Bains
ST. MORITZ

Amte für Wirtschaft und Tourismus Graubünden
Ufficio per economia e turissem dal Grischun
Ufficio dell'economia e del turissem del Grigioni