



## I CONTRIBUTI DELLO PSICOLOGO IN CARDIOLOGIA RIABILITATIVA

### L'importanza dei gruppi educazionali in riabilitazione cardiologica

e

### Un ambulatorio multidisciplinare per i pazienti con scompenso cardiaco

*a cura di*

**Dr.ssa Claudia Rizza e Dr.ssa Loretta Moroni**

### L'importanza dei gruppi educazionali in riabilitazione cardiologica

La riabilitazione cardiologica non si limita al solo recupero fisico dopo un intervento, ma comprende anche il supporto psicologico e psico-educativo al fine di favorire il cambiamento dello stile di vita e la prevenzione di futuri eventi cardiaci. I gruppi educazionali rappresentano uno strumento fondamentale in questo processo, aiutando i pazienti a gestire stress, ansia e altri fattori di rischio modificabili.

Secondo il Quaderno CNOP 2024, il supporto psicologico in cardiologia gioca un ruolo cruciale nell'aderenza terapeutica e nella qualità della vita dei pazienti, sottolineando l'importanza di interventi strutturati.

L'utilità dei gruppi educazionali nel cambiamento dello stile di vita post-operatorio

La letteratura scientifica supporta l'efficacia degli interventi psicoeducativi nel migliorare gli outcome clinici e la qualità della vita dei pazienti cardiopatici.

I gruppi educazionali offrono infatti numerosi vantaggi:

- Aumento della consapevolezza sui fattori di rischio: gli incontri educano i pazienti a prendere consapevolezza del fatto che lo stress, l'ansia e i comportamenti quotidiani influiscono sulla salute cardiaca.
- Migliore gestione dello stress: studi dimostrano che tecniche di rilassamento e mindfulness possono ridurre la reattività cardiovascolare allo stress e migliorare il benessere psicologico
- Maggior aderenza alle terapie: la partecipazione a programmi educativi migliora l'aderenza alla terapia farmacologica e favorisce cambiamenti dello stile di vita, come avere un'alimentazione equilibrata e praticare attività fisica

Argomenti trattati nei gruppi educazionali

Esercizi di rilassamento e mindfulness: in particolare vengono praticate tecniche come la Body Scan, tecnica di mindfulness che promuove la consapevolezza corporea, utile per ridurre la tensione muscolare e migliorare la connessione mente-corpo e il Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson, metodo basato sulla contrazione e il rilascio graduale

dei muscoli, utile per ridurre stati di ansia e stress.

Stress e salute del cuore: esiste un legame tra stress cronico e aumento del rischio cardiovascolare, a causa di alterazioni nella regolazione del sistema nervoso autonomo e della risposta infiammatoria. Aiutare i pazienti a prendere consapevolezza dell'esistenza di questa relazione, li porta a comprendere l'importanza di adottare strategie di gestione dello stress. Effetti dell'ansia sul cuore: i disturbi d'ansia sono associati all'insorgenza e alla progressione delle malattie cardiache e in molti casi sono stati collegati a esiti cardiovascolari avversi. L'ansia può interferire con il recupero post-operatorio, aumentando il rischio di recidive, pertanto trattare questo tema nei gruppi educazionali permette di dare ai pazienti alcune informazioni e strategie utili per riconoscerla e imparare a gestirla.

Fattori di rischio modificabili: lo psicologo lavora per supportare il paziente nel cambiamento delle abitudini comportamentali, promuovendo strategie di auto-monitoraggio e motivazione. I gruppi educazionali aiutano infatti i pazienti a sviluppare strategie concrete per ridurre i comportamenti considerati "a rischio".

Fumo: il fumo è uno dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari. Nei gruppi educazionali, lo psicologo lavora per aumentare la consapevolezza dei pazienti sui danni del fumo, sostenendo la motivazione al cambiamento e proponendo strategie per affrontare le difficoltà legate alla cessazione.

Risorse personali e psicologia positiva: accanto al lavoro sui fattori di rischio, i gruppi educazionali mirano anche a valorizzare le risorse individuali e relazionali del paziente. Promuovere la consapevolezza delle risorse del singolo come la resilienza, l'auto-efficacia e il sostegno sociale aiuta infatti a rafforzare il senso di controllo e di engagement nella cura.

In cardiologia riabilitativa lo psicologo agisce quindi anche come facilitatore del cambiamento comportamentale, collaborando con cardiologi e fisioterapisti per un approccio integrato.

In conclusione, i gruppi educazionali rappresentano un elemento chiave nel percorso riabilitativo cardiologico in quanto contribuiscono non solo a migliorare il benessere psicologico dei pazienti ma anche ad aumentare l'aderenza terapeutica, favorendo così un recupero più efficace e duraturo e riducendo il rischio di nuovi eventi cardiaci.

#### Bibliografia essenziale

1. Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Thompson Coon, J., Kuyken, W., & Stein, K. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy in vascular disease: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 76(5), 341-351. doi: 10.1016/j.jpsychores.2014.02.012
2. Celano, C. M., Dainis, D. J., Lokko, H. N., Campbell, K. A., & Huffman, J. C. (2016). Anxiety disorders and cardiovascular disease. *Current Psychiatry Reports*, 18(11), 101. doi: 10.1007/s11920-016-0739-5.
3. Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi. (2024). Interventi psicologici in cardiologia. Kubzansky, L. D., Kawachi, I., Weiss, S. T., & Sparrow, D. (1998). Anxiety coronary heart disease: a synthesis of epidemiological, psychological, and experimental evidence. *Ann Behav Med*, 20(2), 47-58. doi:10.1007/BF02884448
4. Parswani, M. J., Sharma, M. P., & Iyengar, S. (2013). Mindfulness-based stress reduction program in coronary heart disease: a randomized control trial. *Int J Yoga*, 6(2), 111-117. doi:10.4103/0973-6131.113405 Position Paper Psych. (2018). Psychological aspects of chronic diseases management. *Swiss Journal of Psychology*.

## Un ambulatorio multidisciplinare per i pazienti con scompenso cardiaco

Lo scompenso cardiaco cronico rappresenta una delle patologie più complesse e debilitanti, caratterizzata da significative limitazioni nella qualità della vita dei pazienti. Si tratta di una condizione spesso associata a multimorbidità, ovvero alla presenza contemporanea di più patologie, che rende la gestione clinica ancora più complessa e richiede interventi strutturati. La gestione efficace dello SCC necessita quindi di un approccio multidisciplinare che integri competenze mediche, infermieristiche, fisioterapiche e psicologiche, al fine di garantire un supporto adeguato nella fase post-riabilitativa e ridurre il rischio di riospedalizzazione.

L'istituzione di un ambulatorio dedicato ai pazienti con SCC rappresenta un'opportunità fondamentale per migliorare l'aderenza terapeutica, il monitoraggio clinico e la qualità della vita. Il team multidisciplinare permette una gestione integrata e continuativa della malattia.

In particolare:

- Il cardiologo effettua visite periodiche per verificare la stabilità clinica del paziente, adeguare la terapia farmacologica e prevenire peggioramenti.
- Il fisioterapista valuta e guida l'attività fisica domiciliare, aspetto cruciale nella gestione dello scompenso cardiaco. L'esercizio fisico è infatti riconosciuto come una componente essenziale per migliorare la funzionalità e ridurre il rischio di nuovi eventi cardiovascolari.
- La presenza dello psicologo è particolarmente rilevante per affrontare le resistenze al cambiamento, sostenere il paziente nella gestione delle emozioni e promuovere l'aderenza terapeutica. Lo psicologo favorisce l'acquisizione di consapevolezza e l'adozione di comportamenti funzionali alla gestione della patologia, attraverso colloqui motivazionali e di supporto. Inoltre riveste un ruolo centrale nel supportare il paziente nel processo di accettazione della diagnosi, soprattutto nei casi caratterizzati da multimorbidità. Tale intervento favorisce l'integrazione della nuova condizione clinica all'interno della propria identità e contribuisce alla riorganizzazione degli equilibri personali e relazionali. Lo psicologo, durante il colloquio con il paziente, utilizza un linguaggio semplice e accessibile per facilitare la comprensione dei concetti espressi dal medico, contribuendo così a una maggiore consapevolezza e partecipazione attiva del paziente al proprio percorso di cura. Inoltre, si dedica all'individuazione di un caregiver che possa supportare il paziente nella quotidianità, promuovendo una rete di sostegno stabile e funzionale. La presenza dello psicologo si dimostra inoltre fondamentale nelle fasi decisionali complesse, come nel caso di una valutazione circa l'impianto di dispositivi salvavita come il pacemaker o il defibrillatore, facilitando un processo decisionale consapevole e informato. Infine, il contributo psicologico assume una rilevanza cruciale anche nelle fasi avanzate della malattia, offrendo sostegno al paziente e ai suoi familiari nell'affrontare il percorso di fine vita, nel rispetto dei bisogni emotivi e del vissuto individuale.

L'efficacia dell'approccio multidisciplinare

I programmi di intervento multidisciplinare hanno dimostrato di:

- Ridurre il tasso di riospedalizzazione
- Migliorare la qualità della vita attraverso un incremento delle risorse di auto-gestione
- Ottimizzare l'aderenza terapeutica e la gestione dei fattori di rischio

In conclusione, l'istituzione di un ambulatorio dedicato ai pazienti con SCC risponde a un bisogno clinico e psicologico fondamentale, favorendo una gestione efficace della patologia e riducendo l'incidenza di complicanze. L'approccio multidisciplinare permette di affrontare la malattia in maniera globale, intervenendo non solo sugli aspetti fisici, ma anche sulle componenti psicologiche e comportamentali che influenzano l'evoluzione dello scompenso cardiaco.

## Bibliografia essenziale

1. Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi. (2024). Interventi psicologici in cardiologia.
2. Lewis, K. B., Stacey, D., & Matlock, D. D. (2014). Making decisions about implantable cardioverter-defibrillators from implantation to end of life: An integrative review of patients' perspectives. *The patient* 7(3), 243–260.
  - a. defibrillators from implantation to end of life: An integrative review of patients' perspectives. *The patient* 7(3), 243–260.
  - b. patient 7(3), 243–260.
3. <https://doi.org/10.1007/s40271-014-0055-2> McDonagh T.A et al., (2021). 2021 ESC guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: Developed by the Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *European Heart Journal*, 42(36), 3599–3726.
  - a. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab368>
4. Position Paper Psych. (2018). Psychological aspects of chronic diseases management. *Swiss Journal of Psychology*.
5. Sommaruga, M., Bettinardi, O., & Opasich, C. (2001). La comunicazione tra medico e paziente con scompenso cardiaco cronico può aiutare ad ottenere gli obiettivi terapeutici. Come renderla efficace? *Italian Heart Journal Supplement*, 2(9), 945-957.