



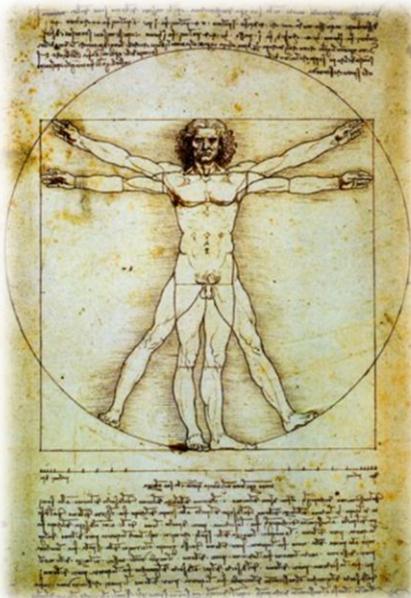
Come posso invecchiare al meglio?

Dopo tanto lavoro, tanto è stato raggiunto, costruito! È ora di arrendersi? Non lo faccia. Stanno arrivando anni meravigliosi. I giovani apprezzano i suoi consigli. Il tempo è finalmente suo. Persone. Viaggi. Sport. Molte cose belle sono solo all'inizio. Per favore: si ascolti per un momento prima di iniziare a correre. Si sente in salute? È abbastanza forte per i suoi programmi?

Il nostro pacchetto Check-up 60+ conosce i rischi degli anni più saggi. Una cosa particolarmente importante in questa fase della vita: la colonscopia. Un appuntamento fisso: gli esami preventivi dell'apparato cardiovascolare. Offerta aggiuntiva volontaria: un colloquio sul testamento biologico.

"Il momento giusto per riparare il tetto è quando il sole splende". John F. Kennedy (1961-63)

Il nostro pacchetto per lei

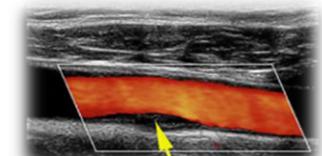
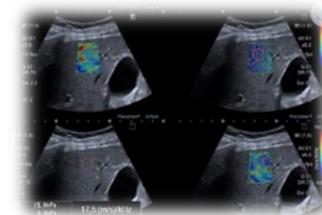
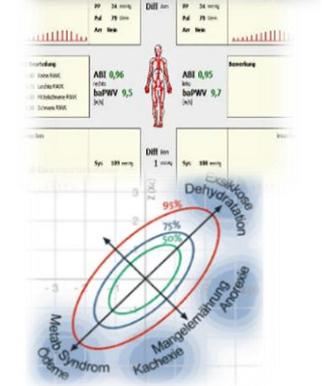


- Laboratorio
- Test di funzionalità polmonare (spirometria)
- ECG a riposo
- Misurazione dell'indice pressorio caviglia-braccio (Ankle Brachial Index) con velocità dell'onda sfigmica (Pulse Wave Velocity)
- Analisi dell'impedenza bioelettrica (misurazione BIA)
- Ecografia addominale con elastografia (SWE) e misurazione ATI del fegato
- Ecografia della tiroide
- Ecodoppler dei vasi sopraoartici
- Ergometria
- Misurazione ECG Holter con determinazione dell'HRV
- Monitoraggio pressorio delle 24 ore (Holter Pressorio)
- Gastroscoopia
- Colonscopia
- Visita medica con colloquio sui risultati

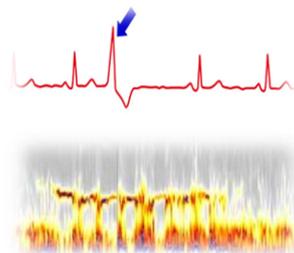
- **Laboratorio:** analizziamo i parametri più rilevanti per lo sviluppo di malattie cardiovascolari e controlliamo i principali sistemi organici, reni e fegato.
 - Determiniamo 30 parametri, tra cui emocromo, la glicemia, l'HbA1c (valore di emoglobina glicata), i lipidi nel sangue (colesterolo totale, LDL, HDL, trigliceridi), valori epatici (GOT, GPT, GGT, ALP, bilirubina, albumina), valori renali, acido urico, tiroide, vitamina D e analisi delle urine.



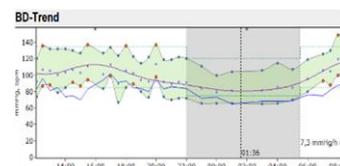
- **Funzione polmonare (spirometria):** qui esaminiamo quanta aria le rimane. I suoi polmoni hanno la sua stessa età o sono invecchiati più rapidamente? Con l'aiuto del nostro moderno spirometro a ultrasuoni, possiamo ottenere informazioni sulla condizione delle sue vie respiratorie e quindi indicazioni sulla presenza di possibili malattie polmonari, come la bronchite cronica o l'asma. Se necessario, è possibile collegare anche il cosiddetto test di provocazione bronchiale.
- **ECG a riposo:** viene scattata un'istantanea della sua attività cardiaca; è importante per riconoscere l'origine e la diffusione dei disturbi dell'attività elettrica. Possono essere visualizzati anche i cambiamenti nei muscoli cardiaci (ad esempio, l'ispessimento dovuto ad anni di pressione sanguigna mal regolata, disturbi circolatori cronici o cicatrici dopo un attacco cardiaco).
- **Misurazione dell'indice pressorio caviglia-braccio (Ankle Brachial Index) con velocità dell'onda sfigmica (Pulse Wave Velocity):** misurando la pressione sanguigna caviglia-braccio e determinando la velocità dell'onda del polso, possiamo trarre indicazioni sullo stato vascolare delle sue gambe e sulla rigidità vascolare del suo corpo.
- **Analisi dell'impedenza bioelettrica (misurazione BIA):** sarà attraversato dalla corrente elettrica - non si preoccupi, non sentirà nulla e non è nemmeno pericoloso! Con l'aiuto di una debole corrente alternata, è possibile misurare con precisione la composizione del suo corpo. Questo ci fornisce molte più informazioni rispetto alla "cara vecchia bilancia" e si possono visualizzare i successi dell'allenamento (riduzione del grasso e aumento della massa muscolare a parità di peso).
- **Ecografia addominale con elastografia (SWE) e misurazione ATI del fegato:** grazie alla nostra esperienza pluriennale nel campo dell'ecografia e con l'aiuto delle nostre moderne apparecchiature a ultrasuoni, possiamo analizzare gli organi addominali (fegato, reni, pancreas, milza, aorta addominale, vescica) senza alcuna esposizione alle radiazioni. Poiché il fegato o, meglio, il fegato grasso, svolge un ruolo importante e centrale nel diabete, determiniamo la rigidità del fegato (SWE) e il grado di adiposità (ATI).
- **Ecografia tiroidea:** la funzione della sua tiroide è già stata controllata durante gli esami del sangue. Ora è il momento di esaminare l'aspetto di questa piccola ma importantissima ghiandola del collo. Utilizzando i nostri ultrasuoni ad alta risoluzione, possiamo valutare con precisione il tessuto della ghiandola, misurare i noduli, valutare il flusso sanguigno e determinare il grado di durezza dei noduli. In caso di noduli rilevanti, viene effettuata una valutazione del rischio secondo TIRADS.
- **Ecodoppler dei vasi sopraoartici:** con il supporto di un trasduttore ad alta risoluzione, possiamo visualizzare direttamente le pareti dei vasi delle arterie cervicali e determinare lo spessore dell'intima-media (IMT), che ci aiuta a valutare il suo rischio di arteriosclerosi.
- **Ergometria:** durante questo test ergometrico, sottoporremo il suo cuore a un monitoraggio costante, fino a quando non raggiungerà le sue massime prestazioni. I suoi parametri vitali vengono controllati e analizzati mediante ECG, la pressione sanguigna e la misurazione dell'ossigeno. Così possiamo riconoscere i disturbi circolatori del muscolo cardiaco. Vengono inoltre documentati il comportamento della pressione sanguigna sotto sforzo e le possibili aritmie cardiache.



- **ECG di 24 ore con determinazione dell'HRV:** non si tratta di un'istantanea (foto), ma di una visione a lungo termine (filmato di 24 ore) delle azioni cardiache. Nel diabete le aritmie si verificano più frequentemente e spesso passano inosservate per molto tempo; a volte è presente anche una neuropatia autonoma del cuore. In aggiunta le offriamo un'analisi della variabilità della frequenza cardiaca ("fire of life"). Utilizzando questo metodo tecnicamente molto complesso (l'ECG viene scansionato 32.000 volte al secondo!), otteniamo informazioni sull'attività del suo sistema nervoso autonomo e ricaviamo indirettamente conclusioni, tra l'altro, sullo stress, sulla qualità del sonno e sul recupero.



- **Monitoraggio pressorio delle 24 ore (Holter Pressorio):** questo metodo è il sistema aureo per valutare il comportamento della pressione arteriosa ed è chiaramente superiore all'auto misurazione regolare. Otteniamo anche informazioni sul comportamento della sua pressione arteriosa durante la notte. Se sta già assumendo dei farmaci, è possibile verificarne l'effetto e, se necessario, ottimizzare la terapia. In caso di diabete è particolarmente importante ottimizzare il controllo della pressione sanguigna, per quanto possibile.



- **Gastroscopia:** ha una reputazione molto peggiore di quella che in realtà merita. Durante questo breve esame endoscopico, il tratto digestivo superiore viene esaminato in dettaglio con l'aiuto di una telecamera ad alta risoluzione. Le infiammazioni o le ulcere nell'area dell'esofago, dello stomaco o del duodeno possono essere non solo rilevate, ma anche ulteriormente esaminate mediante il prelievo di campioni di tessuto.



- **Colonscopia:** probabilmente uno degli esami di prevenzione più importanti! La prevenzione del cancro non dovrebbe essere un argomento tabù. Durante questo esame, l'intero colon viene esaminato con una telecamera HD. L'obiettivo è quello di individuare precocemente i cambiamenti patologici del colon, come infiammazioni, ulcere, polipi e tumori. Per noi è importante che si presenti all'esame con la minore ansia possibile. Se lo desidera, possiamo informarla preventivamente sulla procedura o sulla sedazione. Può anche porre domande in qualsiasi momento durante la colonscopia. Il nostro team di medici e infermieri vanta molti anni di esperienza in questo campo. Per anni abbiamo eseguito tutti gli esami di screening del CRC presso l'Ospedale di Brunico.



- **Testamento biologico = argomento tabù? Non per noi.**

Quasi tutti ci pensiamo prima o poi, ma solo pochi di noi hanno riflettuto più a fondo su questo argomento. Cosa succede se non posso più prendere le mie decisioni, chi rappresenta i miei interessi e, soprattutto, quali sono i miei interessi? Prima dell'incontro riceverà un opuscolo della Provincia Autonoma dell'Alto Adige sul tema del testamento biologico. Insieme discuteremo i punti più importanti e, se lo desidera, compileremo con lei il questionario. Naturalmente, dovrebbe discutere del testamento biologico anche con il suo medico di famiglia.



- **Discussione dei risultati:** dopo tutti questi esami con centinaia di dati generati, è giunto il momento di discutere insieme i risultati. Le spiegheremo i risultati dei singoli esami in modo comprensibile e poi elaboreremo insieme a lei un piano di trattamento personalizzato. Controlliamo la sua terapia farmacologica e la modifichiamo di conseguenza, se necessario. In particolare, ci fa molto piacere quando possiamo interrompere la terapia farmacologica. Il suo compito qui è quello di darci un feedback sincero sul fatto che lei riesca a mettere in pratica le nostre proposte nella vita quotidiana, perché la migliore strategia è inutile se non viene messa in pratica.