



## ATTIVITÀ

1. Scheda anamnestica Ice-Key
2. Rilievo dei fattori di rischio
3. Esami di screening:
  - Ecg
  - Monitoraggio 24h della Pressione Arteriosa
  - Spirometria basale
  - Ossimetria notturna
  - Audiometria tonale e vocale
4. Programma dismissione fumo
5. Educazione nutrizionale
6. Ricette per ogni stagione
7. Assistenza infermieristica a domicilio
8. Attività nordic walking/fit walking
9. Nordic walking in acqua
10. Ginnastica posturale e di rinforzo muscolare indoor
11. Diffusione pratiche di vita nel rispetto dell'ambiente (es. compostaggio domestico)



Via Valera, 1 - 20024 Garbagnate Milanese (Mi)  
Bariana - Corte Lombarda - Tel. 349.225.47.95



## CENTRO DI PREVENZIONE CAMMINO IN SALUTE



Città di Garbagnate Milanese  
Il Sindaco Dott. Daniele Davide Bartetta  
L'Assessore alle Politiche Sociali  
Dott. Giovanni Bucci



## OBIETTIVI

La salute richiede la stessa cura di un'opera d'arte: precisione, competenza, continuità

Un progetto di prevenzione inedito e funzionale alle esigenze della persona, che definisce insieme al paziente gli obiettivi raggiungibili e tramite monitoraggio della propria condizione di salute, verifica i risultati nel tempo.

La prevenzione delle malattie croniche condizionate dallo stile di vita, è responsabilità di ogni persona che se ne deve far carico.

## SPORTELLO INFORMATIVO

Sono a vostra disposizione esperti che vi illustreranno il progetto e vi accompagneranno nella conoscenza del prendersi cura di sé e vivere in salute.

Telefonare al numero: **349 225.47.95**  
Lunedì, mercoledì e venerdì  
dalle 9.00 alle 11.00

Lunedì e giovedì  
dalle 16.00 alle 18.00

Attraverso mezzi avanzati come Ice Key, sportelli dedicati, personale dedicato e strumenti anamnestici completi, attendibili e di immediata consultazione, il progetto si pone come una soluzione all'avanguardia. Il suo obiettivo è quello di renderti consapevole e offrirti un servizio completo di valutazione del presente, con un'approfondita pianificazione del futuro.



## ICE-KEY

È un'applicazione che consente di accedere alla propria cartella personale e sanitaria digitale: la visualizzazione è possibile con tecnologia QR o NFC disponibile su smartphone o tablet.

### Dispositivi:

**Adesivo:** 2,5cm x 2,5cm applicabile alla **tessera sanitaria**

**Braccialetto:** utile a chi pratica sport



### Utilità di Ice-key

- Possibilità di consultare un documento sanitario attendibile e aggiornato
- Modalità di accesso rapida e disponibile su ogni smartphone nelle situazioni di emergenza
- Possibilità di avere sempre con sé documenti personali e sanitari
- Possibilità di registrare i fattori di rischio e gli obiettivi raggiunti per tutte le attività di prevenzione
- Disponibilità di un documento sanitario di sintesi utile al medico di famiglia per la gestione dell'assistenza

