



...cose di Cuore

Associazione di Volontariato onlus "Amici del Cuore, Venezia"
federata a "Triveneto Cuore" aderente a "Co.na.cuore"

Notiziario d'informazione scientifica, culturale e sportiva per gli Associati veneziani



INTERVISTA DELL'ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI VENEZIA ALLA DOTT.SSA LUCIA MARCHIORI PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA DELLA CARDIORIABILITAZIONE

La Dott.ssa Marchiori è arrivata ad aprile del 2004 nel Servizio di Cardiorabilitazione. Dal 2001 lavorava con gli Amici del Cuore di Mestre a cui offriva un supporto psicologico di gruppo finalizzato all'elaborazione dei vissuti legato all'evento cardiaco e la formazione dei volontari in cardiocirurgia. In seguito è stata contattata dagli Amici del Cuore di Venezia per fornire supporto psicologico di gruppo ai riabilitandi cardiologici.

D: Chiediamo alla Dott.ssa Lucia Marchiori di spiegarci come si arriva al recupero psicologico dopo un evento cardiaco.

R: Una volta alla settimana incontro i pazienti in trattamento per una attività di gruppo ed eventuale colloquio individuale. Il ciclo di riabilitazione dura circa 3-4 settimane e, dunque, vedo la persona inserita nel gruppo 3-4 volte di seguito. Il gruppo è di tipo aperto: ogni settimana c'è qualcuno che entra e qualcuno che esce. Ciò permette a chi inizia di vedere come sta una persona che conclude il ciclo, chi conclude può riconoscersi in chi arriva e rendersi conto di quello che è cambiato per lui/lei durante il percorso riabilitativo. Quando si arriva in riabilitazione ci si sente piuttosto K.O. È alla fine del ciclo che ci si sente O.K., si ha più fiducia nelle proprie possibilità si ha più voglia di riprendere a vivere pienamente la vita quotidiana. È un lavoro di trasformazione del DEVO prendere le medicine e fare la riabilitazione in POSSO curarmi facendo attività motoria, seguendo una alimentazione corretta, adottando un diverso stile di vita. Ma per stare meglio e mantenere nel tempo ciò che si apprende in riabilitazione occorre che il POSSO diventi un VOGLIO diventare protagonista della mia salute, prendermi cura di me, dare nuove priorità alla mia giornata, trovare un equilibrio tra le esigenze personali e quelle legate all'ambiente.

D: È infatti molto importante che le terapie (medicine) oltre che ben tollerate siano accettate e "capite" dal cardiopaziente come una opportunità e non come un "obbligo", solo così si potranno seguire le terapie a lungo termine ed averne i benefici promessi. Con quali mezzi e con quali argomenti si arriva a questa "accoglienza" della terapia e della malattia?

R: Le persone che frequentano il gruppo presentano problemi cardiologici diversi, ognuno ha specifici fattori di rischio, l'età è varia, può essere una donna o un uomo in pensione o ancora attiva nel mondo del lavoro. L'evento cardiaco può presentarsi come un fulmine a ciel sereno o essere concasua di altri problemi di salute. La persona può negare ciò che è accaduto o iperconcentrarsi. Nel primo caso non adegua il proprio stile di vita alle nuove condizioni psico-fisiche; nel secondo è così preoccupato per il cuore che, se lo sente battere, va in ansia e non riesce a capire se batte perchè è vivo o perchè ha problemi. Bisogna elaborare il trauma dell'evento cardiaco: 1) sapere ciò che è successo; 2) parlare con gli specialisti e con chi ha attraversato una simile esperienza; 3) condividere pensieri e paure per il cuore; 4) accettare la fragilità; 5) scoprire le risorse per far fronte alla nuova realtà; 6) ritrovare la gioia di vivere. L'evento cardiaco non è un problema solo individuale, coinvolge la famiglia, l'ambiente di lavoro, la società. Nel gruppo, dunque, si affrontano temi vari, per esempio parliamo dei fattori protettivi del cuore, dell'impatto sulla vita personale e familiare, nella sfera affettivo-sessuale, dello stress, eccetera. Propongo il rilassamento progressivo di Jacobson. Lascio spazio alle emozioni, ai pensieri positivi. Ogni incontro è una esperienza umana profonda che mi coinvolge come professionista e come donna. Mi piace lasciarmi affascinare dalla storia individuale, vedere come fronteggiare le difficoltà e ritrovare fiducia nella vita. Dunque, non si tratta di una lezione di psicologia ma della condivisione di un momento di fragilità psico-fisica per continuare a sperare. Dopo un incontro ravvicinato con la

Anno XIV - Numero 42

Dicembre 2015

Pubblicazione

curata e distribuita da

"Amici del cuore, Venezia"

SOMMARIO

Pag. 1

Intervista

alla Dott.ssa Lucia Marchiori

Pag. 2

Esperienze di vita

Pag. 3

Concerto in ricordo
di Dino Zanella

Regata del volontariato 2015

Corsi di palestra 2016

Giornata del cuore

Pag. 4

Donazione

Visita guidata mostra d'arte

morte le parole che si scambiano nel gruppo sono parole incarnate perchè vissute o parole che si vogliono ancora vivere per continuare a incontrare l'altro con soddisfazione e pienezza. Si è abbassata l'età media dei pazienti. Arrivano persone in età lavorativa e con figli a carico. Ci sono molte donne con problemi cardiaci, a volte mi sono trovata a lavorare con il gruppo tutto al femminile. Le donne hanno più difficoltà degli uomini a ricavare del tempo per la cura della propria salute. C'è chi ha problemi a continuare il lavoro che svolge; chi preferisce assumere una pastiglia in più piuttosto che cambiare stile di vita. Chi è rimasto solo e fatica a riprendere i rapporti con il vicinato. La gente ha la possibilità di vivere più a lungo e bisogna puntare sulla qualità della vita. Gli Amici del Cuore svolgono già molto lavoro per riuscire ad offrire opportunità di mantenimento fisico-sociale e stimoli ricreativo-culturali, ma oggi viviamo in una società più frammentata ed è forte la tendenza alla chiusura ed al ripiegamento. Dunque, è difficile avvicinare il singolo alla Associazione, coinvolgerlo ed avere la sua collaborazione. Occorre trovare un modo per favorire il suo ingresso e chiedergli il suo apporto.

D: Stiamo rischiando di perdere la sua collaborazione perchè non ci sono più fondi. Cosa può dirci per far capire l'importanza di un lavoro psicologico dopo un evento cardiaco?

R: La risposta a tale domanda richiederebbe molto tempo. Credo che i pazienti sappiano quanto importante è l'aspetto psicologico. Spesso io faccio l'esempio del bicchiere mezzo vuoto o mezzo pieno. Se posiamo gli occhi per vedere il vuoto i pensieri sono negativi: penso a ciò che non riesco più a fare dopo un evento cardiaco. Invece se posiamo gli occhi sulla parte piena sono positivi: penso a ciò che posso ancora fare, cosa posso cambiare, eccetera. A me spiace interrompere la collaborazione con gli Amici del Cuore, ma spero che altri colleghi del servizio pubblico possano prendere in mano questo lavoro, dato che il cuore non è solo un muscolo da tenere in esercizio. È stato dimostrato scientificamente che una emozione molto forte gonfia il ventricolo sinistro e simula un infarto. Dunque il cuore è legato alle emozioni e le emozioni influenzano i pensieri. Sarebbe triste togliere il cuore alla riabilitazione.

Dott.ssa Lucia Marchiori, psicologa e psicoterapeuta

Ringrazio sentitamente la Dott.ssa Lucia Marchiori, a nome di tutti i componenti dell'Associazione, per il prezioso lavoro di recupero psicologico svolto in questi anni di attività all'interno della riabilitazione cardiologica del Lido di Venezia sperando in un intervento del Servizio Pubblico al fine di continuare questa importantissima attività.

Pietro Volpe, presidente Associazione Amici del Cuore, Venezia

ESPERIENZE DELLA VITA

Una mattina di aprile 2009 ero ai Frari coi miei studenti ed ho avuto un bell'infarto; ho avuto davvero paura di morire perchè i dolori al petto erano molto forti e non riuscivo più a respirare; invece la Cardiologia dell'OO. CC. mi ha salvata. Grazie a tutti medici, infermieri, tecnici. Dopo una fase di totale euforia (avevo un'altra occasione di vita, proprio un bel regalo) mi sono resa conto di non essere più la stessa di prima: un po' la malattia vera e propria, ed un po' i farmaci, mi tenevano sottotono, bassa, leggermente depressa, addirittura mi sembrava di essere diventata un pochino più stupida. Capire quali fossero i miei limiti non era facile: mi veniva voglia di fare tutte cose proibite, i farmaci mi erano quasi insopportabili, e pensavo che sì, ero viva, ma a "bagnomaria". Strana condizione, non abbastanza malata da aver diritto a facilitazioni ma non abbastanza sana da realizzare i desideri, quelli che mi ero messa da parte per realizzarli al momento buono, finito di crescere i figli. Mi è stato proposto un ciclo di riabilitazione all'ex Ospedale al Mare, al Lido. Ho accettato subito. Oso prendere in mano la vecchia bici per raggiungere piazzale Ravà al mattino presto, è giugno, la spiaggia è bellissima con rondini, gabbiani, gazze e passeri. Il corso mi aiuta a capire che posso ancora usare il corpo, senza esagerare, e che - grazie all'esercizio - ogni giorno posso spingere un poco di più, in sicurezza, sotto controllo ECG; siamo in sei cardiopatici: la dietista ci aiuta con l'alimentazione, e riesco a perdere peso; i medici fanno lezioni per spiegare cosa è successo a ciascuno fra cuore, coronarie, polmoni e compagnia bella, e per chiarire quali siano i passaggi della guarigione e/o del miglioramento; le infermiere ci fan fare ginnastica, oltre a cyclette e tapis roulant; la psicologa fa parlare tutti, così il gruppo butta giù la maschera e gioca allo scoperto, mostrando timori, insicurezze, ammettendo qualche imprudenza e trasgressione; nessuno ci fa la morale, al massimo una tiratina d'orecchie molto affettuosa. Finito il ciclo torno al lavoro, in punta di piedi, ma ancora motivata a lottare. Ho, negli anni, ripetuto il ciclo di riabilitazione tre volte, quando stavo sciogliendo giù, invece di aumentare i farmaci ho scelto di lavorare sodo con l'aiuto della struttura, che funziona bene, malgrado tutti i tagli ed i cambiamenti. Telefono, parlo con i medici Stefano Baracchi ed Anna Palma Martino, chiedo un consiglio ed ottengo chiarimenti, torno a fare la riabilitazione: ogni volta ne esco rinforzata, consapevole, almeno un poco "risanata". Quel piccolo spazio fa miracoli, mescola neofiti e veterani, la palestra viene utilizzata sia dai cardiopatici ormai sicuri di sé che dai nuovi pazienti in riabilitazione; assomiglia al consultorio pediatrico, dove si andava per pesare i figli, avere consigli sull'alimentazione, fare i vaccini ed altro, solo che ci andiamo noi a parlare di salute, noi un poco invecchiati ma ancora amanti della vita.

Giovanna Fornasiero, 18 ottobre 2015

CONCERTO IN RICORDO DI DINO ZANELLA

Si è svolto il giorno 23 ottobre 2015 presso le sale dell'Aeroporto Nicelli al Lido di Venezia il concerto in memoria dell'indimenticato operatore presso la Cardiologia del Lido, nonché collaboratore della nostra associazione, Dino Zanella. In un salone praticamente esaurito nei posti, con la presenza del Primario della Cardiologia di Venezia Dott. Giuseppe Grassi, la cantante soprano Marina Bontempelli (che ringraziamo) con grande professionalità e sensibilità, ha eseguito arie di opere liriche ed operette apprezzate ed applauditissime dalle persone presenti in sala, accompagnata al pianoforte dal Maestro Pietro Perini. Alla fine della manifestazione è stata effettuata una raccolta fondi a favore dell'associazione alla quale hanno contribuito le persone presenti con grande generosità.

P.V.

REGATA DEL VOLONTARIATO 18 OTTOBRE 2015

Nella mattinata di domenica 18 ottobre 2015 si è svolta l'annuale regata del volontariato, giunta alla decima edizione, effettuata su caorline, con equipaggi composti da 6 vogatori, abbinata ognuna ad una associazione di volontariato. Il percorso si è sviluppato nel Rio di Cannaregio, partendo dall'ex macello ed arrivando a Palazzo Labia, facendo transitare una ad una le barche e cronometrandone il tempo di percorrenza. Alla fine della regata sono state premiate le imbarcazioni e, ad ogni associazione, è stata consegnata la bandiera rossa, simbolo del primo classificato, per riconoscenza all'impegno dei volontari. Un particolare gesto è stato quest'anno rivolto alla nostra associazione, Amici del Cuore di Venezia, con la consegna di una riproduzione del leone marciano da parte delle remiere di Punta San Giobbe in quanto riconoscenti per la donazione, da parte dell'associazione, di un defibrillatore da installare negli squeri dove le remiere svolgono le loro attività.

P.V.

CORSI DI PALESTRA 2016

Si rende noto il calendario per il prossimo anno, in modo che i Soci possano prenotare i turni di gradimento a seconda dei loro impegni personali.

Martedì e giovedì 9.00-10.00 e 10.00-11.00

1° turno - dal 12 gennaio al 9 febbraio 2016

2° turno - dal 11 febbraio al 10 marzo 2016

3° turno - dal 15 marzo al 12 aprile 2016

4° turno - dal 14 aprile al 12 maggio 2016

5° turno - dal 17 maggio al 14 giugno 2016

6° turno - dal 6 settembre al 4 ottobre 2016

7° turno - dal 6 ottobre al 3 novembre 2016

8° turno - dal 8 novembre al 6 dicembre 2016

Le iscrizioni vanno fatte di persona in palestra o per telefono, ai numeri cellulari del vice-presidente Stefano Zennaro (347 28.21.750) o Renato Lazzari (329 70.61.561)

L.R.

GIORNATA DEL CUORE

Domenica 8 novembre si è svolta a San Giobbe, presso la palestra della Polisportiva Venexiana, la giornata dedicata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. La manifestazione si è rivolta principalmente ai bambini ai quali è stato effettuato gratuitamente, dal Dott. Grassi Primario della Cardiologia di Venezia coadiuvato dai collaboratori del reparto, un elettrocardiogramma con consegna del relativo referto. La partecipazione è stata consistente e particolarmente gradita dalla popolazione in quanto sono stati effettuati oltre 80 accertamenti. Ringraziando la Sig.ra Gloria Rogliani per l'uso dei locali della palestra concessaci, il dott. Grassi ed il personale della Cardiologia di Venezia per la disponibilità in una giornata per loro festiva, contiamo di poter ripetere la manifestazione anche nei prossimi anni.

P.V.

DONAZIONE

Il giorno 12 novembre alla presenza del Direttore Generale della ULSS 12 Dott. Giuseppe Dal Ben, del Dott. Mario Po, del primario della Cardiologia Dott. Giuseppe Grassi, del personale della Cardiologia e dei volontari dell'Associazione Amici del Cuore è stata effettuata la cerimonia ufficiale in relazione alla donazione al reparto di cardiologia, effettuata dalla nostra associazione, di 18 letti e di 2 barelle attrezzate per il trasporto delle persone. Sono state illustrate, da personale della ditta fornitrice, le funzioni tecniche dei nuovi letti e delle nuove barelle che sono risultate essere funzionali sia alle necessità del degente, che di aiuto agli operatori sanitari che riescono a svolgere le loro mansioni con maggiore comodità nei movimenti. Alla fine della manifestazione il Dott. Dal Ben ha ringraziato la nostra associazione per il sostegno fornito al reparto di cardiologia.

P.V.

VISITA GUIDATA ALLA MOSTRA D'ARTE DI GIOVANNI FATTORI

Visita guidata alla mostra d'arte di Giovanni Fattori sabato 12 marzo 2016 a Padova a palazzo Zabarella. Il portale, partendo dalla figura di Giovanni Fattori, massimo esponente di quello che fu forse il più importante movimento artistico dell'Italia ottocentesca, si propone di indagare i principali aspetti e temi che hanno portato la corrente dei Macchiaioli ad essere seguita ancora oggi, soprattutto dagli artisti delle terre toscane. Quota di partecipazione: € 60,00 per persona e comprende il viaggio in treno, l'entrata al museo, il pranzo con bevande incluse, le mance al ristorante. Prenotazioni: Entro e non oltre il 10 febbraio 2016 (Cell. 338 10.41.873 - 340 00.60.633). È necessario versare l'anticipo di € 25,00 all'atto dell'iscrizione.

L.R.



"Amici del cuore, Venezia"

Associazione di volontariato onlus

c/o Reparto di Cardiologia - Ospedale Civile di Venezia

Castello, 6777 - 30122 Venezia

Cell. 338 10.41.873 - Fax 041 52.94.943

E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org

In redazione: Renato Lazzari

C.c.p. n. 25910480 - Iban IT49 J076 0102 0000 0002 5910 480

Banca Popolare di Vicenza

C.c.b. n. 268980 - Iban IT80 Z057 2802 0031 5757 0268 980

Orario di segreteria:

Martedì e giovedì dalle ore 15:00 alle ore 18:00;

Martedì e il giovedì siamo presenti

anche in palestra al Lido di Venezia;

SITI INTERNET

Sito dell'Associazione:

www.amicidelcuorevenezia.org

Visitate il blog ed esprimete
il vostro parere fornendoci suggerimenti!

Sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati:

www.trivenetocuore.it

Sito del Coordinamento Nazionale al quale

aderisce anche la nostra Associazione:

www.conacuore.it