



# ...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



## IL PROGETTO "MENTE E CUORE": PROMOZIONE DEL BENESSERE E PREVENZIONE DEL DISAGIO PSICOLOGICO IN PAZIENTI AFFETTI DA MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Secondo l'American Heart Association l'intervento psicologico risulta utile per favorire una migliore qualità della vita ed un maggior benessere psicologico nei pazienti con cardiopatia.

Nell'insorgenza delle malattie cardiovascolari, infatti, giocano un ruolo importante, accanto alle cause principali (uso di tabacco, inattività fisica, errato stile alimentare, obesità), anche fattori psicologici e sociali.

Tra i principali fattori di rischio psicologici è possibile annoverare condizioni di depressione ed isolamento sociale, stress prolungato e/o cronico e situazioni d'ansia e panico. Tali fattori possono contribuire allo sviluppo della patologia e/o aggravarla e possono intralciare l'aderenza al trattamento (compliance) dei pazienti cardiopatici, con il conseguente possibile peggioramento della patologia.

Ancora, accanto alla prevenzione di condizioni ansiose/depressive e l'intervento in situazioni di malessere psicologico e di stress, fornendo supporto psicologico, è di fondamentale importanza anche trasmettere conoscenze e strumenti per gestire situazioni ansiose e stressanti, come ad esempio le tecniche di respirazione e rilassamento.

Per tali motivi è nato il progetto di volontariato "Mente e Cuore", a cura della psicologa dott.ssa Giorgia Salvagno, in collaborazione con l'Associazione "Amici del Cuore" onlus - attiva all'interno del reparto di Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia - e con il medico primario dott. Giuseppe Grassi.

Il Progetto, operativo dalla scorsa estate, consiste nell'attivazione di uno sportello d'ascolto psicologico individuale gratuito rivolto ai pazienti che ne sentano il desiderio o il bisogno, in cui individuare, capire ed affrontare le loro difficoltà e dubbi rispetto alla situazione, i vissuti a questa connessi e l'atteggiamento nei confronti della malattia.

Lo scopo, infatti, è quello di favorire un miglior adattamento post-ricovero, momento spesso caratterizzato da sintomi ansiosi e depressivi, a loro volta fattori di rischio sia dell'aggravamento della patologia cardiovascolare che di una scarsa qualità di vita. In un'ottica di promozione del benessere e della prevenzione del disagio psicologico, ci si propone, quindi, di sostenere i pazienti, enfatizzando le loro potenzialità e risorse, anche nel percorso verso il cambiamento delle diverse abitudini malsane sopracitate (spesso sostenute da comportamenti errati, generalmente appresi o trasmessi dall'ambiente sociale e/o familiare di cui l'individuo fa parte) che possono costituire un fattore causale per tali patologie e che possono essere influenzate proprio da aspetti di tipo psicosociale. Inoltre, l'individuare specifici comportamenti errati può favorire un maggiore senso di controllo e di autonomia, in contrasto con il forte senso di impotenza che la malattia porta con sé. In questo modo, vi sono maggiori probabilità che i comportamenti e le abitudini errate vengano modificate e, non per ultimo, si favorisce la compliance del paziente. Punto cruciale, questo, in quanto molte patologie cardiovascolari hanno carattere di cronicità.

In futuro, infine, non si esclude di estendere il Servizio anche ai famigliari dei pazienti, in quanto sovente le malattie cardiovascolari hanno un forte impatto anche su chi si prende cura di loro, comportando, in modo più o meno marcato a seconda delle situazioni, una "rottura dell'equilibrio" famigliare.

Anno XVI - Numero 46

Dicembre 2017

Pubblicazione

curata e distribuita da  
"Amici del cuore, Venezia"

### SOMMARIO

Pag. 1

Il Progetto "Mente e Cuore":  
promozione del benessere  
e prevenzione del disagio  
psicologico in pazienti  
affetti da malattie  
cardiovascolari

Pag. 2

"Amici del Cuore di Venezia"  
2002 - 2017

Pag. 3

Gli amici del cuore  
e l'attività fisica

Pag. 4

Yoga della risata  
XII Trofeo Città di Venezia  
Premio San Teodoro  
Pranzo di Natale

*Dott.ssa Giorgia Salvagno, psicologa*

*"bibliografia: Molinari E., Compare A., Parati G. (2007), Mente e cuore. Clinica psicologica della malattia cardiaca. Milano: Springer"*

## “AMICI DEL CUORE DI VENEZIA”

2002 - 2017

Il cuore non è solo l'organo muscolare che costituisce il motore della nostra vita, è anche il supposto centro della vita affettiva e spirituale dell'uomo, simbolo quindi dei sentimenti, dell'affetto, della passione, dell'intimità del pensiero. Ecco perché un suo malfunzionamento, una sua malattia può facilmente comportare una crisi delle certezze, un'ansia crescente nell'implicita consapevolezza che nulla sarà come prima. Spesso il pensiero può divenire ossessivo e sfociare nella depressione che vanifica anche la migliore terapia. Il dolore e l'angoscia amplificano il senso di solitudine e questa chiude il cerchio cancellando ogni speranza.

È a tale prospettiva che nel 2002 alcuni pazienti del reparto di cardiologia di Venezia vollero e seppero reagire, sostenuti dall'allora primario dott. Risica. Renato Lazzari e Luigi Puntar, operati e in via di guarigione, capirono da subito che la miglior terapia era rovesciare la “sfortuna” subita, impiegando tutta la residua energia nel costruire una prospettiva sociale di guarigione. Fu così che nacque l'associazione Onlus “Amici del cuore di Venezia”. Fu rapida la costituzione con Lazzari primo presidente e Puntar suo vice. Altrettanto rapido fu il primo intervento sostenuto fattivamente dal dott. Risica: l'attivazione al monoblocco del Lido della palestra di riabilitazione. Fu il primo passaggio da una dimensione passiva di paziente operato dalla brillante equipe del reparto cardiologico di Venezia, a quella di un soggetto attivo che riprende dominio della sua terapia, senza piangersi addosso, ma con la convinzione che, con l'aiuto di tecnici qualificati e con il contributo della volontà di guarigione, era possibile ritrovare la dimensione di una vita completa e serena. Importante fu il sostegno del personale, in particolare del compianto infermiere Dino Zanella, che divenne in breve il faro per tutti i pazienti che nel frattempo aumentavano la frequenza ai corsi. Costante fu anche l'attenzione del primario che riuscì a garantire non solo la presenza dei medici specialisti, ma anche quella importante della psicologa e della dietologa.

Dalla palestra il passo successivo fu alla piscina, la bella piscina di acqua salata, dove la riabilitazione si associa al piacere di sguazzare nell'acqua calda di fronte al mare d'inverno. Il gruppo dei soci ovviamente aumentava e se il nucleo forte dell'associazione restava quello dei pazienti, si aggiungevano come sostenitori molti familiari ed amici che condividevano il progetto. Così si allargava anche l'architettura dell'associazione che metteva in prospettiva anche la prevenzione dalle affezioni cardiovascolari, l'assistenza in corsia ai degenti, la raccolta di fondi per contribuire al miglioramento del reparto di Venezia. Già nel 2004 gli esiti cominciano ad essere importanti. Grazie all'aumento dei volontari iniziano i turni di sostegno ai pazienti; si effettuano corsi di massaggio cardiaco presso l'Ospedale per tutti i soci; con i fondi delle donazioni vengono acquistati notebook, videoproiettore ed ecografo portatile per il reparto. Si consolida la già positiva collaborazione con i medici ed il personale di cardiologia. L'associazione comincia a divenire una realtà importante come sinergia del reparto ed i pazienti imparano a riconoscerla. Spesso riconoscenti per le cure ricevute e l'assistenza generosa del personale, effettuano consistenti donazioni che consentono importanti migliorie della sezione. Nel 2005 sono acquistati un defibrillatore professionale e tutti gli accessori per il sistema di analisi cardiaca. Nel 2006 è la volta di un ecotomografo. Nel 2007 con tali fondi viene ristrutturata l'intera sala operatoria emodinamica.

Tra il 2008 e il 2009, oltre al completamento di necessari strumenti come l'ecografo, il sistema CNAP per ecocardiografi, il flussimetro, ecc. si passa anche alle migliorie per i degenti. Vengono acquistati ed installati i televisori nelle camere e tutto il reparto viene dotato di filodiffusione. Si comincia inoltre la dotazione della piccola biblioteca ad uso dei pazienti nella sala d'attesa. Continuano ovviamente le attività iniziali della palestra e della piscina che cominciano a delinearci ora anche come attività di prevenzione, allargando quindi il numero dei soci partecipanti. Il ruolo importante della socialità viene rinsaldato anche da un'attività di carattere culturale e ricreativa. Gite sociali; visite guidate ad importanti mostre e rappresentazioni; organizzazione di concerti di musica classica; pranzi e cene finalizzati alla raccolta di fondi si susseguono, sempre con l'obiettivo, spesso raggiunto, di cementare l'amicizia e la percezione della fattiva solidarietà tra i soci.

Non viene trascurata la parte scientifica e formativa. Sono organizzati incontri di formazione sanitaria aperti a tutta la cittadinanza tenuti da personale specializzato (cardiologi, psicologi, dietisti ed infermieri professionali). Si pubblica un notiziario dell'Associazione distribuito a tutti i soci ed in corsia che, oltre alle comunicazioni di servizio, contiene importanti articoli di aggiornamento medico. Sono avviati negli istituti scolastici cittadini incontri di formazione sulla prevenzione e massaggio cardiaco svolti da personale qualificato. Nel 2011 al completamento di strumenti tecnici e di supporto (Sedie a rotelle, barella porta flebo e bombola ad ossigeno, manichini per corsi di massaggio cardiaco, ecc.) si aggiunge l'installazione del distributore di acqua in reparto e soprattutto l'istituzione di una borsa di studio di trentamila euro per medico emodinamista. Continua l'attività importante dei volontari in corsia che, dopo adeguata formazione, si alternano nell'assistenza quotidiana ai ricoverati.

Sono inoltre potenziate le collaborazioni con tutte le altre associazioni di volontariato relative alle affezioni cardiache e si partecipa a tutte le campagne nazionali di prevenzione. Viene organizzata periodicamente la “giornata del cuore”, durante la quale medici ed infermieri effettuano esami di routine (elettrocardiogramma e visita cardiologica) a tutti i partecipanti e che spesso si rivelano decisivi, segnalando affezioni e problematiche di cui i pazienti erano del tutto inconsapevoli. Sono potenziati i rapporti con le società sportive amatoriali del territorio a cui sono stati spesso

donati defibrillatori. Grazie alla generosa donazione di un paziente argentino felicemente curato ed assistito, tra il 2012 e il 2016, è stata completata la strumentazione tecnica e sono stati sostituiti tutti i letti, ormai obsoleti, del reparto. Quaranta nuovi letti ergonomici, comodi e funzionali, sono ora a disposizione dei ricoverati, trasformando il reparto in un eccellente luogo di cura.

Tre lustri sono ormai passati. Autorevoli presidenti si sono succeduti (Lazzari, Meneghetti, Volpe), tutti conservando lo spirito iniziale e con l'intento di migliorare ed incrementare le attività. Anche il primario è cambiato. Al prezioso dott. Risica è succeduto Il dott. Grassi che oltre a spingere verso l'eccellenza tecnica il reparto, si impegna ad una fattiva collaborazione col neopresidente Esposito.

Alla recente acquisizione di un ecocardiografo collegato alla rete informatica, si aggiunge così il progetto sperimentale dello psicologo periodicamente in reparto, a disposizione di degenti e familiari, per un sostegno sempre più accurato alle inevitabili angosce causate da patologie che spesso improvvise trasformano lo stile di vita.

Quest'ultimo è forse l'aspetto che più conforta l'attività degli associati. In quindici anni siamo riusciti a raccogliere ed investire proficuamente oltre un milione di euro. Un bel risultato di cui solo ora ci rendiamo conto. Ma ciò che davvero trasforma l'attività del volontariato in un beneficio comune, sia per chi usufruisce del servizio, ma forse soprattutto per chi lo offre, è il calore dell'amicizia, il senso ultimo della solidarietà che trova nella rinnovata serenità di chi ha sofferto il vero risultato. Chi frequenta le nostre riunioni, chi usufruisce del servizio in corsia, della palestra, della piscina, ecc., sa che il sorriso e la cordialità sono il farmaco migliore. Una testimonianza ed una conferma di quello che potrebbe essere lo slogan dell'Associazione: "Anche con un cuore ferito si può essere felici, se vicino ci sono degli amici".

S.V.

## GLI AMICI DEL CUORE E L'ATTIVITÀ FISICA

### LA PISCINA

**A**l Lido, all'interno del monoblocco, esiste da sempre una piscina che è un gioiello. Alimentata ad acqua di mare riscaldata, è il punto di forza per chi vuole fare una attività fisica dolce, sfruttando l'ausilio della spinta dell'acqua di mare. Di dimensioni importanti può ospitare comodamente 20 persone essendo dotata di impianto di clorazione per questa utenza. Due bagnini sono sempre presenti e pronti per qualsiasi necessità anche di carattere sanitario. Ampie vetrate consentono la vista del mare e, soprattutto nel freddo periodo invernale, danno un ampio respiro alla attività che viene svolta. Ed è qui che l'Associazione Amici del Cuore di Venezia svolge ormai da molti anni corsi di ginnastica dolce dedicati in primo luogo a persone che hanno avuto patologie cardiache anche gravi, soci dell'associazione, ma aperti anche a chi vuole, in via preventiva, condurre una vita attiva e tenere in esercizio il proprio corpo. Due sono le giornate in cui viene svolta l'attività: il mercoledì ed il venerdì, al pomeriggio con due corsi uno dalle 16.30 alle 17.15 ed il secondo dalle 17.15 alle 18.00. Gli esercizi dell'istruttore ISEF Andrea Fant portano l'utente a svolgere, secondo le proprie possibilità, tutti i movimenti richiesti che armonicamente coinvolgono con ordine tutte le parti del corpo. Idonei locali spogliatoi con docce consentono, terminata la lezione, di rilassarsi in maniera adeguata. Come detto la frequenza di questi corsi è riservata all'Associazione Amici del Cuore alla quale ci si può iscrivere con un versamento volontario. Per la frequenza del corso di 10 sedute viene chiesto un contributo a favore dell'associazione di Euro 30,00.

### LA PALESTRA

**A**l terzo piano del monoblocco del Lido, a ridosso degli ambulatori di Cardiologia e della palestra della riabilitazione cardiologica, troviamo la palestrina dove gli Amici del Cuore tengono corsi di ginnastica dolce per gruppi di 12 utenti. Ampie vetrate con vista sul mare consentono di svolgere l'attività fisica con la sensazione di essere sulla spiaggia. Le attrezzature della palestrina sono in grado di assicurare lo svolgimento di tutte le pratiche sportive che il nostro istruttore ISEF Francesco Ormellini programma di settimana in settimana. Alle pareti tutto attorno sono sistemate le spalliere svedesi sulle quali vengono eseguiti tutti quegli esercizi utili alla colonna vertebrale e su idonei tappetini in gomma consentono di svolgere tutti gli esercizi a terra per rinforzare gambe e braccia. Con gradini per lo step vengono coordinati i movimenti ritmati delle gambe, con l'uso di elastici si irrobustiscono le braccia e le spalle, con manubri di vario peso si snelliscono i movimenti delle braccia. Tutti questi esercizi consentono, sotto l'attento controllo del nostro istruttore, che ogni utente esegua il proprio esercizio senza superare il limite delle proprie capacità e quindi in estrema sicurezza. Risulta utile ricordare che durante le sedute di ginnastica, all'interno del reparto di cardiologia sono sempre presenti gli infermieri e, nei giorni previsti, anche un medico. In conclusione in questa palestrina gli Amici del Cuore danno la possibilità, a chi avuto problemi cardiologici, dopo aver eseguito il ciclo o i cicli di riabilitazione cardiologica, di continuare con regolarità a svolgere una attività sportiva di grande qualità. Due sono le giornate nelle quali viene svolta l'attività: il lunedì ed il giovedì, alla mattina con due corsi il primo dalle ore 9.00 alle ore 10.00 ed il secondo dalle ore 10.00 alle ore 11.00. Per la frequenza del corso di 10 sedute viene chiesto un contributo a favore dell'associazione di Euro 30,00.

## YOGA DELLA RISATA

**N**on si può più mettere in discussione: ridere è una cosa seria. Il medico indiano Madan Kataria nel 1995 ha ideato una disciplina, conosciuta ormai come Yoga della Risata e diffusa in tutto il mondo, la cui pratica prevede l'alternanza di esercizi di risata con respirazioni profonde. La risata spontanea dipende da varie condizioni, e a volte non ci sono ragioni per ridere. Ciò significa che può accadere di ridere oppure no. Al contrario in un Club della Risata ridiamo perchè ci impegnamo a farlo. Solo così possiamo ottenere i benefici per la nostra salute. La risata produce vantaggiose conseguenze nei pazienti cardiopatici: già nel 2011 il prof. Roberto Ferrari, past President della Società Europea di Cardiologia, nel corso del congresso annuale dell'associazione affermava che ridere fa bene perchè induce un effetto vasodilatatorio generale, (quindi anche sui vasi del cuore) e che correlazioni positive sono state provate tra la frequenza di risate e la minore incidenza di eventi cardiovascolari. Il buonumore protegge davvero il nostro cuore! È tempo di inserire anche la Risata nelle sane abitudini degli stili di vita. Non occorre nulla, la può praticare chiunque e ovunque e non costa nulla. Anche a Venezia è attivo il Club "Ridere di Cuore", promosso dall'Associazione Amici del Cuore, che si ritrova abitualmente per sviluppare la pratica della "risata incondizionata" a favore della salute e felicità dei partecipanti. L'appuntamento è ogni martedì alle 16 in Patronato S. Marcuola.

*Ho scelto di essere felice perchè fa bene alla salute, Voltaire*

## XII TROFEO CITTÀ DI VENEZIA

**D**omenica 15 ottobre si è svolta, nel Rio di Cannaregio, la XII edizione del trofeo Città di Venezia manifestazione che viene promossa al fine di legare sport e solidarietà e soprattutto per promuovere, sostenere e dare visibilità al mondo dell'associazionismo sociale operante nel territorio veneziano. Anche quest'anno la nostra associazione ha partecipato alla manifestazione abbinata all'equipaggio del Gruppo Remiero Tre Archi, giunto al traguardo al terzo posto, imbarcato nella caorlina rossa. Un rappresentante della nostra associazione ha quindi esposto, dal palco dell'organizzazione, l'attività svolta nel corso degli anni e gli obiettivi per il futuro ringraziando le istituzioni presenti e l'Associazione Remiere Punta San Giobbe promotrice della manifestazione.

V.P.

## PREMIO SAN TEODORO



**L'**annuale premio San Teodoro, assegnato ad una associazione di volontariato da parte della Scuola Grande San Teodoro, è stato conferito alla nostra Associazione Amici del Cuore di Venezia in qualità di sostanziale sostenitrice del reparto di Cardiologia dell'Ospedale Civile Ss. Giovanni e Paolo di Venezia. Al termine della celebrazione dell'Eucarestia in Chiesa San Salvador, presieduta dal Delegato Patriarcale per le Scuole Grandi mons. Orlando Barbaro, è stato consegnato il premio al Presidente Pasquale Esposito dal Guardian Grando della Scuola Grande San Teodoro.

Nell'esprimere il ringraziamento per aver ricevuto il riconoscimento il Presidente della nostra associazione ha ribadito che l'importo del premio sarà utilizzato esclusivamente

per l'acquisto di strumentazione necessaria al miglioramento dell'attività del reparto di Cardiologia dell'Ospedale civile Ss. Giovanni e Paolo.

## PRANZO DI NATALE

**I**l consueto pranzo per lo scambio degli auguri natalizi si svolgerà, come negli ultimi anni, presso la scuola Barbarigo il giorno di sabato 16 dicembre alle ore 12.15. Chi fosse interessato a partecipare è pregato di telefonare al numero di cellulare 340 00.60.633 oppure di inviare una mail all'indirizzo dell'Associazione [info@amicidelcuorevenezia.org](mailto:info@amicidelcuorevenezia.org) entro e non oltre il 12 dicembre. Il costo della partecipazione è di Euro 30,00.

### "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](mailto:info@amicidelcuorevenezia.org)

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;**

**Lunedì e il giovedì siamo presenti**

**anche in palestra al Lido di Venezia;**

### SITI INTERNET

Sito dell'Associazione:

[www.amicidelcuorevenezia.org](http://www.amicidelcuorevenezia.org)

Visitate il blog ed esprimete

il vostro parere fornendoci suggerimenti!

Sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati:

[www.trivenetocuore.it](http://www.trivenetocuore.it)

Sito del Coordinamento Nazionale al quale

aderisce anche la nostra Associazione:

[www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)