Associazione di volontariato—ONLUS

Amici del cuore, Venezia

"nella prosperità i nostri amici ci aiutano nell'avversità noi aiutiamo i nostri amici"

Anno Primo
Numero 1

Aprile 2005

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

LA CARDIOLOGIA NEGLI ANNI DUEMILA: dalla specializzazione alla globalizzazione.

La fine del secolo scorso ha visto svilupparsi la cardiologia in maniera tumultuosa con un progresso di conoscenze, di strumenti e di metodiche che non hanno pari in nessun altro campo della Medicina. Tutte le branche della Cardiologia hanno avuto questa brusca accelerazione: dalla prevenzione, dove sono enormemente incrementate le nostre conoscenze epidemiologiche e di conseguenza le possibilità di consigliare stili di vita e terapie farmacologiche efficaci, alla diagnosi, con apparecchiature e metodiche in grado di analizzare il cuore in tutti i suoi aspetti, dalla genetica all' istologia, dall'apparato elettrico a quello "idraulico"; dalla terapia, con nuovi e potenti farmaci ma soprattutto con procedure sempre più sofisticate e sicure in grado di riparare danni sempre più gravi e complessi, alla riabilitazione, che ha conquistato il suo ruolo non solo di fornitrice di benessere per il cardiopatico ma di arma fondamentale nella prevenzione secondaria delle malattie cardiovascolari.

L' altra faccia della medaglia di questa stagione entusiasmante di nuove conquiste è l'inevitabile superspecializzazione che l'enorme crescita di conoscenze e competenze necessariamente comporta, con il rischio che l'assistenza venga parcellizzata, perdendo di vista il problema del paziente nel suo complesso.

Ma un altro fenomeno si affianca a questo e lo rende più complesso: l'incremento della durata media della vita, grazie anche ai successi della Medicina, e l'invecchiamento progressivo della popolazione fanno sì che soggetti anziani, affetti da malattie cardiovascolari cronico-degenerative, risultino sempre più dominanti nella popolazione che afferisce alle unità operative di Cardiologia. Ed essendo anziani sono spesso affetti da malattie multiple e complesse, necessitando quindi ancor più di un approccio diagnostico, terapeutico e riabilitativo integrato e non parcellizzato.

Molte sono le strade aperte ed in rapido sviluppo della ricerca cardiologica, e di questo parleremo approfonditamente nei prossimi numeri di questo giornale, ma gli enormi sforzi prodotti ed i grandi risultati ottenuti rischiano di essere vanificati nella loro applicazione pratica se non risolviamo i problemi sopra esposti.

Bisogna allora rimboccarsi le maniche per cercare di ricondurre ad una maggior globalità gli interventi sul malato: un primo passo importante è quello della maggior integrazione tra Ospedale e territorio che passa necessariamente attraverso un maggior coinvolgimento dei Medici di Medicina Generale (cosiddetti Medici di base). In questa direzione un buon passo in avanti sembra essere la recente nuova convenzione nazionale che lega i Medici di Medicina Generale al Servizio Sanitario Nazionale: se nell'applicazione non verranno stravolti i principi che l'hanno ispirata, non vi è dubbio che molti passi avanti si potranno fare verso quell'integrazione degli interventi per la globale salvaguardia della salute dei cittadini.

Un altro ambito importante sarà quello dei distretti che dovranno sviluppare maggiormente l'assistenza specialistica di base e l'assistenza domiciliare in modo da integrarsi perfettamente con l'assistenza ospedaliera nella fase acuta della malattia.

A fianco di questi sviluppi "istituzionali" acquista però anche sempre maggior importanza il ruolo delle Associazioni di Volontariato ed in particolare dell'Associazione Amici del Cuore di Venezia. Già da tempo, attraverso l'organizzazione di corsi per la cessazione del fumo, l'assistenza psicologica ai pazienti afferenti alla Cardiologia Riabilitativa, l'attività di assistenza ai degenti nel reparto di Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia e la organizzazione della Riabilitazione Cardiologica di III° livello all' Ospedale al Mare del Lido, l'Associazione si è posta all'interno di questo processo di integrazione dei bisogni del paziente cardiopatico. Ed anche l'iniziativa di questo giornalino è utile in questa direzione: fornire il maggior numero possibile di informazioni sulle malattie cardiovascolari e sui servizi dedicati alla loro prevenzione, diagnosi e terapia è un momento fondamentale per far sì che i grandi risultati raggiunti dalla moderna Cardiologia si trasformino anche in maggior salute della popolazione.

Dr. G.Risica - Primario U.O. Cardiologia O.C. Venezia.

Pubblicazione curata da: "Amici del cuore, Venezia" Associazione di volontariato ONLUS

SOMMARIO

La voce del Primario 1

Iniziamo un'avventura 2

Siamo una famiglia

Medicinali

Cos'è la Riabilitazione Cardiologica. 3

E' una vergogna.

Convocazione assem-

Viaggi 4

Ricette

Iniziamo un' avventura ...

La più evidente delle difficoltà che un'Associazione incontra nel quotidiano svolgimento delle sue funzioni, è l'informativa ai propri Associati, vuoi per la capillarità dei destinatari, per i costi (spesso sproporzionati) o magari solo per motivi strettamente organizzativi interni. Per ovviare a ciò il Consiglio Direttivo, d'intesa con il Comitato Tecnico Scientifico, ha pensato di attrezzarsi in modo adeguato per fornire un'informazione più esauriente e puntuale. Non oso chiamarlo "giornale", per ora è una cosa *fatta in casa*, senza alcuna pretesa, ma potrà migliorare con l'andar del tempo, sono sicuro. Tuttavia, i contenuti in esso riportati, specie quelli di carattere scientifico, saranno sicuramente di alto livello e interesseranno tutti. Poi ospiteremo le notizie riguardanti le attività di Riabilitazione-Cardiovascolare nella palestra al Lido, i corsi di Yoga, quelli per la dissuasione al vizio del fumo, i corsi per apprendere le tecniche del massaggio cardiaco, speriamo anche i corsi per imparare l'arte di cucinare in modo sano e corretto, le iniziative turistiche dell'Associazione, (momenti di aggregazione importanti, vanno coltivate) e quant'altro possa interessare direttamente gli Associati. Con il secondo numero (abbiamo bisogno di organizzarci un po') daremo notizie anche su eventuali rubriche fisse che potranno essere pubblicate su questo notiziario, in modo da far dialogare anche i Soci, che hanno qualche cosa da dire su specifici argomenti. – Renato Lazzari -

Siamo una famiglia

Può sembrare il contrario, invece siamo una grande famiglia di quasi **trecento** donne e uomini, una realtà entusiasmante se pensiamo all'esiguo bacino d'utenza (Venezia. Lido ed Estuario) e al breve tempo della nostra esistenza (due anni e mezzo). Eppure funziona.

La decina di **Volontarie** che prestano assistenza presso il Reparto di Cardiologia è una splendida realtà. Sentirsi utili nei confronti di chi momentaneamente ha perso la salute ed ha bisogno di aiuto, indubbiamente gratifica e incoraggia a continuare. Ma c'è **bisogno di ulteriori adesioni** per alleggerire la periodicità dei turni, fornendo un buon servizio e il non trascurabile aiuto al personale infermieristico, purtroppo sotto assegno.

Il regolare svolgimento dei corsi di mantenimento alla Riabilitazione Cardiovascolare presso la palestra del Lido e le continue domande di adesione, ci impongono di **aumentare i posti disponibili con ulteriori orari di partecipazione.** Entro i limiti logistici, non intendiamo negare a nessuno la possibilità di continuare a riabilitarsi da un evento cardiovascolare: **ci sarà posto per tutti.**

L'uso della **"piscina"** al piano terra del padiglione Rossi e il **"percorso esterno"** renderà la riabilitazione veneziana fra le più avanzate in Italia. Tutto questo anche per merito Tuo che, con la Tua adesione al Sodalizio hai permesso che tutto questo si realizzasse. Grazie. (r.l.)

Medicinali

Chi come noi sopravvive a un attacco cardiaco diventa un malato cronico. Secondo dati Istat, la prevalenza di cittadini affetti da malattie cardiovascolari è pari al 4,4 per mille e il 23,5% della spesa farmaceutica italiana è destinata a farmaci per il sistema cardiovascolare. Perciò noi cardiopatici dobbiamo prendere per tutta la vita una quantità di medicinali che ci occorrono per vivere e già di per se stesso non è una cosa piacevole. Allora per quale motivo il medico ci prescrive solo poche scatole spesso da dieci o quindici pastiglie per dover tornare dal medico ogni dieci giorni per una nuova prescrizione, quindi perdita di tempo e farlo perdere a lui che potrebbe utilizzarlo meglio. Perché non è possibile prescrivere ai malati cronici scatole di medicinali magari da cinquanta pastiglie, ci sarebbe meno spreco, prezzi inferiori e tanto di guadagnato per noi. Lo faremo presente al Ministero della Sanità.

Cos'è la Riabilitazione Cardiologica

La Riabilitazione Cardiologica prende in carico il paziente dopo un evento cardiaco acuto e accelera il suo **recupero fisico e psicologico** favorendone il ritorno ad una vita il più possibile attiva. Inoltre, soprattutto per i pazienti che hanno subito un evento coronarico (che sono la maggioranza di quelli seguiti dai Centri di Riabilitazione Cardiologica), mette in **atto le misure capaci di rallentare la progressione dell'aterosclerosi:** abolizione del fumo, riduzione del colesterolo, controllo della pressione arteriosa, incentivazione dell'attività fisica, riduzione del soprappeso e altre ancora. Questa azione insieme con la terapia farmacologica, costituisce la **"prevenzione secondaria"** (mentre la primaria è rivolta ai soggetti non cardiopatici).
Esiste inoltre il problema psicologico: l'evento cardiaco acuto induce ovviamente ad un minor ottimismo sul futuro, l'assunzione quotidiana dei farmaci ci ricorda il problema, sappiamo di dover modificare abitudini di vita consolidate e a volte l'atteggiamento sul lavoro (soprattutto se è stressante o fisicamente impegnativo). Tutto ciò influisce negativamente sull'umore: il programma di riabilitazione ci può aiutare sia con il supporto dello psicologo, sia con l'attività fisica e il confronto con altre persone che hanno i medesimi problemi.

Facendo un paragone automobilistico possiamo immaginare che l'evento cardiaco acuto sia un' "incidente" dovuto ad una strada sempre più rischiosa (invecchiamento), ma favorito anche dalla nostra imprudenza (**stili di vita**) dalla insufficiente manutenzione di freni e pneumatici (**colesterolo e pressione arteriosa**). Abbiamo a disposizione strumenti di sicurezza passiva quali l'air-bag e le cinture di sicurezza (**angioplastica, chirurgia cardiaca, farmaci in acuto**), che limitano il danno immediato, ma dobbiamo riprendere subito la strada: per evitare nuovi incidenti dobbiamo quindi agire sulla prudenza di guida (stile di vita) e sui dispositivi di sicurezza attiva (farmaci che riducono la trombosi, il colesterolo, la pressione.

In definitiva la Riabilitazione Cardiologica ha raccolto diverse figure professionali allo scopo di aiutare i cardiopatici a vivere più a lungo e se possibile meglio, a recuperare capacità psico-fisiche che la malattia rischia di far perdere. Il fatto che la disciplina sia tuttora in espansione ne conferma sia l'efficacia, sia la considerazione di cui gode presso coloro che presiedono all'Organizzazione Sanitaria.

Dr. S. Baracchi Cardiologo O.C.

E' una vergogna !

– Le Associazioni di Volontariato come la nostra, quando vanno a comperare un qualsiasi oggetto in commercio, oltre al prezzo della merce paga il 20% di Iva. Se spendiamo mille euro, ne spendiamo anche 200 di Iva (vale a dire quattrocentomila lire delle vecchie lire, tanto per capirci). A me sembra un'imposta assurda, indecorosa e incivile. Tutti, dal Presidente della Repubblica in giù, non perdono occasione per affermare che l'azione del volontariato in Italia non è solo utile ma indispensabile per far funzionare alcuni importanti settori, ad esempio la Sanità.

Eppure questo controverso balzello rimane inalterato, passano i Governi di sinistra, di centro, di destra ma l'infame balzello rimane con tutta la sua efficacia, quella di strappare dalle casse delle Associazioni di Volontariato soldi che potrebbero essere spesi in altro modo, magari in favore di chi ha bisogno di aiuto. Anche questo lo faremo presente al Capo dello Stato e a quelli di Governo.

Convocazione Assemblea Generale

Prevista dall'art. 9 dello Statuto, in prima convocazione alle ore 03.00 e, in seconda convocazione **alle ore 17.00 del 20 aprile 2005** - in Venezia, Ospedale Civile ai S.s. Giovanni e Paolo, presso la Biblioteca San Domenico (g.c.), con il seguente ordine del giorno:

Nomina del Presidente dell'Assemblea;
Nomina del segretario verbalizzante;
Lettura della relazione del C.T-S. da parte del Primario;
Lettura della relazione del C.D. da parte del Presidente;
Lettura della relazione del Collegio dei Sindaci Revisori;
Programma, attività per il 2005;
Varie ed eventuali.

Avranno diritto al voto soltanto i Soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso.

Vista la necessità del Consiglio Direttivo di colloquiare con gli Associati, almeno una volta all'anno, si prega vivamente di non mancare all' appuntamento. Questa è un'occasione da non perdere.

Anno Primo
Numero I
Aprile 2005

"Amici del cuore, Venezia"
Associazione di volontariato
ONLUS

c/o Cardiologia Ospedale Civile
Venezia
Castello 6777 30122 Venezia

Telefono: 041 5295506
Cellulare : 338 1041873
Fax: 041 5294943

Email: info@amicidelcuorevenezia.org
Sito web: www.amicidelcuorevenezia.org

Orari segreteria:
Martedì e giovedì dalle 15 alle 18

Siamo presenti anche in palestra al Lido ogni mercoledì e venerdì

Week-end in Croazia e Slovenia

19 – 22 maggio 2005

Programma

19 maggio – ore 08.00 partenza da P.le Roma per il confine, verso **Rijeka** (Fiume), sosta per il pranzo a base di pesce a **Trsat**. Dopo il pranzo, proseguimento per ***Plitvice,*** sistemazione presso l'hotel Jezero ****, situato nell'area centrale del Parco. Cena e pernottamento.

20 maggio – piccola colazione e pranzo in hotel. Mattinata dedicata alla visita del parco e dei laghi con guida parlante italiano. Un vero capolavoro della natura, dichiarato dall'Unesco "Patrimonio Naturale dell'Umanità nel 1979. Famosi i 16 laghi carsici collegati da 92 cascate incise nel tufo, sono uno spettacolo unico in Europa. La visita si svolge a piedi, su sentieri agevoli. Lo spettacolo offerto in questi luoghi, vi resterà per sempre nel cuore. Dopo il pranzo, partenza per ***Opatija*** (Abbazia). Occupa una posizione molto suggestiva in una profonda insenatura tra le isole di ***Cres*** e di ***Krk***. Arrivo nel tardo pomeriggio, sistemazione presso il Grand hotel Adriatic ***sup. Cena e pernottamento.

21 maggio – piccola colazione e cena in hotel. Intera giornata dedicata al ***tour dell'Istria***, con guida di lingua italiana. Si visiterà la città di ***Pola.*** Celebre l'arena-anfiteatro giunto fino a noi quasi intatto. Al termine della visita, pranzo a base di pesce presso un noto ristorante. Al termine, proseguimento della visita verso ***Rovinj,*** splendida città con caratteristiche veneziane e ***Parenzo***. Il rientro ad Abbazia viene effettuato passando per l'interno dell'**Istria.**

22 maggio – piccola colazione in hotel e mattinata dedicata all'escursione sull'Isola di ***Krk (Veglia)*** con guida di lingua italiana. Situata sul ***golfo del Quarnaro***, da ***Punat***, si prende un collegamento per l'isolotto di ***Koslijum***, dove sorge un pregevole monastero Benedettino, visita del monastero. Al termine pranzo in ristorante tipico a ***Vrbnik*** a base di ottimi prodotti locali. Viaggio di rientro in Italia dove l'arrivo a Venezia è previsto in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 360,00 €. per persona, (minimo 35 partecipanti).

La quota non comprende: le bevande ai pasti, le mance e gli extra di carattere personale.

Documenti: Carta d'identità valida per l'espatrio (controllarla bene prima della partenza).

Le prenotazioni si ricevono per telefono ai numeri: 041-5295506 e 338-1041873 **entro e non oltre il 17 aprile p.v.**

E ricete venexiane

Risi e Bisi – Ea tradision venesiana dise che el giorno de San Marco, 25 april, tuti i venesiani gà da magnar risi e bisi, parchè una volta, al tempo dei Dogi, questa gera ea minestra che compariva in tola del Serenissimo e de i so nobili invitai. Infati, sto bon magnareto vien parecià coi biseti novei de "Sarasmo" che i vien giusto de primavera. Eco ea maniera: se fa desfriser ea soita segoeta tagiada fina fina co un fià de agio e un scugliarin de ogio de oiva e insieme se ghe mete anca meso eto de parsuto coto o cruo (queo che gavè) tagia a tochetini. Apena che ea segoeta ga ciapà color, se ghe zonta i risi (un pugno a testa) e se ghe dà una bea scaltria. Dopo se ghe zonta el "brodo verde" cioè el liquido che se saltà fora fasendo boger in acqua salata i scorsi dei bisi, pasai al tamiso quando che i se coti. A metà cotura se ghe buta dentro i bisi (quanti ? regoeve) co un bel pugno de parsemolo trità. Quando che i risi se al dente, se destua el fogo e se ghe mete un poco de grana gratà (un scugliarin a testa). Se pol anca masenarghe par sora un fià de pevare, ma che el sia bianco. Sto magnar, col andar del tempo, el se deventà un risoto fisso, invese, el deve eser brodoso, par dir, all'onda, el se magna col scuglier no col piron.

Panadea col crostolo - El pan bogio xe famoso in tuta Italia solo che el vien ciamà co nomi diversi. A Venesia, el pan bogio se lo parecia cusì: se fa boger un litro di brodo (de dado sensa grasi e sensa glutamato) co do ciope de pan vecio tagiae a tocheti, se ghe mete anca un pisegheto de canea in polvare e una gratadina de nose musciada, par do o tre minuti. Par farghe vegnir el "crostolo" bisogna travasar ea "panacea" dentro na tecia senza maneghi e po meterla in forno, no tanto caldo, e se la lassa dentro fin che, par sora, se forma ea so mata crostesina de oro. Co ea se in piato se pol meterghe un scugliarin del grana e uno di ogio di oiva vergine
(...fioi, che no me senta el dr. Risica...)