aliceinforma
Periodico dell'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale - ALICe FVG - Trieste - ONLUS n. 2 - 2018 (agosto)
Fondato nel 2006

Nelle farmacie del "Progetto Zero" consulenze personalizzate per combattere l'ipertersione

Fondamentale per ridurre il rischio di ictus cerebrale

Prevenire l'ipertensione arteriosa, definita anche "killer silenzioso": questo l'obiettivo del **Progetto Zero**, nato dalla proficua collaborazione dell'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale (Alice Italia Onlus) con la Società italiana di Medicina generale e delle cure primarie (Simg). Alice Italia Onlus ribadisce l'appello diffuso in occasione di "Aprile mese della prevenzione", ricordando quanto sia importante il controllo della pressione nella prevenzione primaria e secondaria dell'ictus, perché ridurre i valori della pressione arteriosa fa diminuire di ben il 40-50% il rischio di essere colpiti da questa patologia. Innovativo per l'approccio multidisciplinare e multifattoriale, Progetto Zero è il primo e più ampio programma per prevenire il rischio cerebro e cardiovascolare e intende offrire un servizio esclusivo, dedicato alle farmacie italiane e alla popolazione mettendo a loro disposizione strumenti e know-how per educare i professionisti della salute e i cittadini.

«Le farmacie sono la prima frontiera del Sistema sanitario nazionale alla quale i cittadini si rivolgono per trovare informazioni e consiglio - dichiara **Nicoletta Reale**, presidente di Alice Italia Onlus -. Il farmacista ha un ruolo fondamentale per sviluppare attività di screening, prevenzione ed educazione dei cittadini sui rischi cerebro e cardiovascolari associati all'ipertensione e al diabete. La capillarità del servizio e la specializzazione del personale delle farmacie permette lo sviluppo di un efficace modello di prevenzione e informazione per ipertesi e diabetici, anche quelli che non sanno di esserlo. Obiettivo del Progetto è quello di informare la popolazione e spronarla a seguire comportamenti e stili di vita corretti». Il progetto, realizzato grazie al supporto

non condizionato di Corman, ha debuttato nel 2017 ed è stato subito premiato al Cosmofarma Innovation & Research Award; nel 2018, prosegue sotto l'egida dell'Osservatorio Ictus Italia per diffondere e rafforzare la pratica della prevenzione contro l'ipertensione arteriosa.

«L'ipertensione è tra i principali fattori di rischio per eventi cardiovascolari e cerebrovascolari, che sono la prima causa di mortalità nei Paesi occidentali - dichiara il dottor **Damiano Parretti**, responsabile progetti area cronicità Società italiana di Medicina generale e delle cure primarie. In Italia, colpisce circa il 30% degli individui adulti, molti dei quali neanche lo sanno. Il 19% degli uomini e il 14% delle donne sono in una condizione di rischio; i pericoli aumentano con l'aumentare dei valori pressori. Il rischio è decisamente maggiore nella popolazione diabetica, pari a circa 3,5 milioni di italiani, di cui 1,3 milioni non diagnosticati. Nel 70% dei casi, i pazienti con diabete mellito di tipo II sono ipertesi».

Ecco le farmacie del Friuli Venezia Giulia dove ottenere informazioni e consigli utili

Progetto Zero coinvolge oltre 800 farmacie in Italia. Infermieri formati e specializzati forniscono un'ampia e personalizzata consulenza ai clienti: dalla misurazione della pressione sanguigna al test sui valori glicemici, dai suggerimenti per la prevenzione e gestione quotidiana dei disturbi alla compilazione della scheda per identificare il rischio individuale sulla base dei valori rilevati e di fattori come età, patologie, stili di vita. A **Trieste** le farmacie che parteciano al progetto sono quelle di piazzale Gioberti, 8 e di via dell'Istria 33; a **Udine** quelle di via Gemona 78 e via Pracchiuso 46. In regione hanno già aderito farmacie di Monfalcone, Majano, Camino al Tagliamento, Codroipo, Aiello del Friuli, Cividale del Friuli, Santa Maria la longa, Rivignano, Palmanova, Villa vicentina, Fiaschetti di Caneva, San Giovanni di Casarsa, Sacile, San Vito al Tagliamento, Zopola, Porcia, Spilimbergo e San Lorenzo isontino. L'elenco completo, in continuo aggiornamento, è disponibile su **www.aliceitalia.org**

Un successo la Giornata contro l'ictus

Lo scorso sabato 26 maggio si è svolta in piazza Cavana la 19esima **Giornata nazionale contro l'ictus cerebrale**, l'importante iniziativa di informazione e screening rivolta alla cittadinanza organizzato da Alice Trieste. Dalle ore 10 alle ore 17 tanti cittadini si sono recati ai gazebo dell'Associazione per raccogliere materiali informativi sulla patologia, sottoporsi alla verifica della pressione arteriosa, nonché effettuare uno screening (test di valutazione del rischio ictus) per mezzo di un'intervista anonima con la compilazione di una scheda. Qualora consigliate dai neurologi volontari presenti, alcune persone sono state anche accolte nell'autoambulanza per una ecografia carotidea (eco-doppler). Il tutto sempre gratuitamente.

Nel corso dell'evento Alice Trieste ha effettuato 135 (63 maschi, 72 femmine) valutazioni da rischio ictus con misurazione della pressione arteriosa, 41 ecografie carotidee a mezzo eco-doppler, ha distribuito circa 620 volantini, manifesti, dépliant relativi alla patologia, ha effettuato 6 consulenze di orientamento e distribuito 8 cartelle stampa ad addetti della comunicazione, ha fruito della presenza di 7 volontari di cui 2 neurologi coinvolgendo quasi 600 persone. Quest'anno, per la seconda volta, è stato allestito un ulteriore gazebo nel quale si sono tenuti due concerti del **Coro degli Afasici** di Alice Trieste, diretto dalla musicoterapista **Loredana Boito**. Vi hanno partecipato 13 coristi e il musicista volontario **Enrico Rachelli**, che si sono esibiti in 14 brani. Con l'occasione si è attuato anche un incontro di socializzazione specifico per le persone afasiche.

Va rilevato che anche quest'anno Alice Trieste ha goduto del supporto logistico dell'**Associazione Volontari Insieme** Trieste Onlus e dell'**Associazione Ado Emergenza Trieste**. Infine va rilevata la notevole risonanza che l'evento ha avuto sui media locali, specificatamente con un articolo sul quotidiano locale "Il Piccolo", attraverso una intervista televisiva su "Tele4", vari passaggi su Radio Rai Regionale, nonché su molti siti e social network anche istituzionali. Per la prima volta si è pubblicato l'evento in collegamento diretto tramite la pagina Facebook dell'Associazione.

Ricordiamo che nel corso del **Mese nazionale della prevenzione** Alice Trieste ha effettuato 3 conferenze/seminario a Trieste dal titolo "Che cos'è l'ictus? Possiamo evitarlo?". La prima presso la Sala Oratorio della Parrocchia di San Giovanni Apostolo a San Giacomo, la seconda presso il Circolo della Stampa e l'ultima presso il Dipartimento di Salute mentale di San Giovanni rivolta specificatamente ai giovani volontari del Servizio civile nazionale all'interno del progetto dell'Asuits denominato "Posso aiutarti? Accoglienza ed orientamento in Pronto Soccorso". In totale sono state coinvolte un centinaio di persone, accolte dai tre neurologi dell'Associazione, nonché dal presidente. In tutte le circostanze sono state distribuite cartelle complete di documentazione attinente all'ictus.

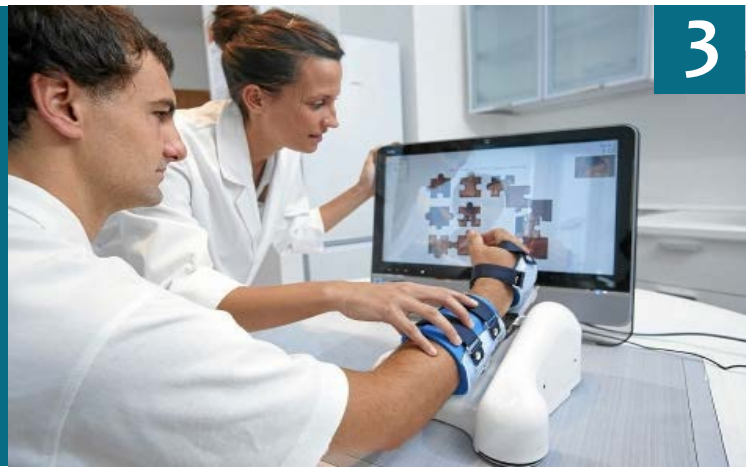
Tutte queste iniziative sono state presentate durante una conferenza stampa che si è tenuta mercoledì 23 maggio presso la Sala Giunta del Comune di Trieste, promossa dall'Assessorato Politiche sociali. All'incontro con i giornalisti, voluto dall'Associazione di volontariato Alice Fvg Trieste Onlus, hanno partecipato l'assessore alle Politiche sociali **Carlo Grilli**, il presidente di Alice Fvg Trieste Onlus **Dario Mosetti**, la neurologa e segretario dell'Associazione **Nadia Koscica** e il consigliere **Maurizio Colbasso**. La 19esima Giornata nazionale contro l'ictus cerebrale ha ottenuto, come di consueto, i patrocini del Comune di Trieste, dell'Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste (Asuits) e del Centro servizi volontariato di Pordenone (Csv Friuli Venezia Giulia).

Dario Mosetti

Tutte le informazioni sull'ictus

Ritenendo cosa utile abbiamo deciso di pubblicare a puntate a partire da questo numero di Alice Informa alcune delle slide che utilizziamo e presentiamo negli incontri informativi e nelle conferenze rivolte al pubblico relative alla informazione preventiva sull'ictus. Iniziamo pertanto con questa prima serie predisposta dalla neurologa dottoressa Nadia Koscica. Ne seguiranno ulteriori. Buona lettura!

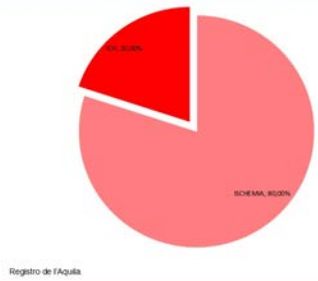
Dario Mosetti



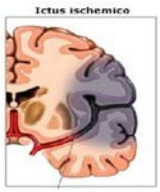
Ictus: che cos'è ?

- Danno cerebrale improvviso
- Il flusso di sangue diretto al cervello si interrompe
- Durata superiore alle 24 ore o ad esito infausto

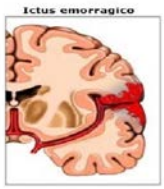
Tipi di Ictus



Da che cosa è provocato l' ictus ?



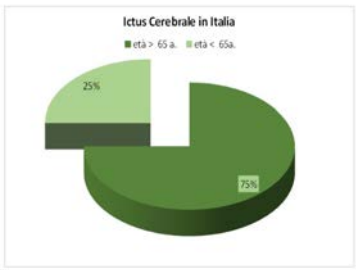
Occlusione di un vaso sanguigno cerebrale



Rottura di un'arteria cerebrale

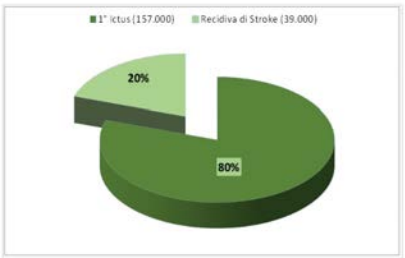
Quante persone colpisce l'ictus ?

Ictus cerebrale incidenza/ anno = 196.000

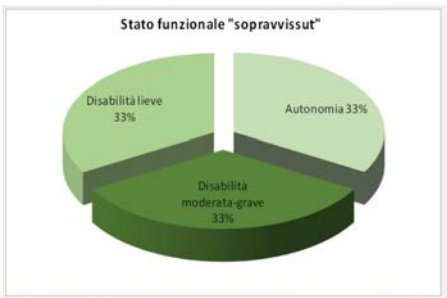


Quante persone colpisce l'ictus ?

Ictus cerebrale incidenza/ anno = 196.000



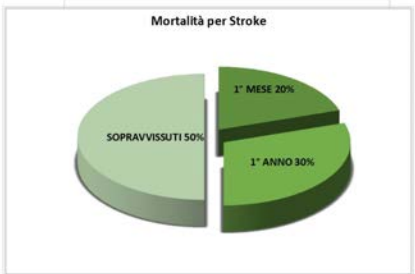
Ictus cerebrale sopravvivenza: 930.000



Ictus cerebrale: conseguenze

- Prima causa di ***DISABILITÀ*** nell'adulto
- La seconda causa di ***DEMENZA***
- Terza causa di ***MORTE*** nel mondo

Ictus cerebrale mortalità



Un laboratorio per recuperare le abilità modificate a causa dell'ictus

Il Laboratorio di terapia occupazionale di Alice Trieste è rivolto a persone colpite da ictus, ai loro familiari e a tutti coloro che hanno voglia di socializzare condividendo storie, esperienze, consigli per affrontare al meglio la vita di ogni giorno. Gli incontri sono coordinati e supervisionati da una terapeuta occupazionale.

Ma che cosa sono gli incontri di terapia occupazionale? Il Laboratorio è finalizzato alla socializzazione e al recupero delle abilità modificate a causa della malattia e dell'autonomia nelle attività quotidiane fino all'acquisizione di nuove competenze. Le attività sono diverse: cucinare, chiacchierare oppure realizzare lavori artistici con varie tecniche come il découpage e la pittura.

L'obiettivo è il graduale reinserimento sia nell'ambito familiare sia in quello sociale e lavorativo. Gli incontri di terapia occupazionale del gruppo "nuove abilità" di Alice si tengono ogni mercoledì dalle 15.30 alle 17.30 presso il IV Distretto sanitario di San Giovanni in via Sai, 7.

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Quando fa molto caldo

Ozono e Salute

Durante le giornate particolarmente calde nell'aria si possono avere elevate concentrazioni di ozono.
L'ozono è una sostanza ossidante che irrita la vie respiratorie e le mucose provocando irritazione agli occhi, alla gola, fino a determinare un senso di oppressione al torace con tosse dolorosa, respirazione frequente e poco profonda.
In presenza di questi sintomi entra in locali chiusi e freschi.
Evita attività faticose e prolungate nelle giornate in cui sono previste alte concentrazioni di ozono.
Mangia molta frutta e verdura perchè sono alimenti con proprietà antiossidanti e ricchi di acqua.

È possibile verificare le previsioni meteo sul sito **www.osmer.fvg.it** e le previsioni di qualità dell'aria sul sito **www.arpa.fvg.it**

Il call center salute sociale
0434 223522 – tasto 3

Informa sulle ondate di calore e risponde alle vostre chiamate dal 15 giugno al 15 settembre

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00
Sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 14.00

Direzione centrale salute, integrazione sociosanitaria, politiche sociali e famiglia
Riva Nazario Sauro, 8 - Trieste
fax 040 3775523
e-mail: sanita.pol.soc@regione.fvg.it
e-mail: promozionesalute@regione.fvg.it

Stai al fresco
Stai in compagnia e ...

Bevi acqua!

Se hai bisogno di consigli o informazioni chiama il numero 0434 223522 e premi il tasto 3

dal 1° giugno al 15 settembre

Un nuovo progetto per Aliceinforma

Cari Lettori,

come avete constatato già con il precedente numero di Aliceinforma, la nostra rivista ha cambiato aspetto modificando una serie di parametri al fine di rendere più leggibile e più "moderna" l'impostazione stessa.

Il rinnovo del periodico si è concretizzato sostanzialmente in:

- caratteri del testo più grandi al fine di agevolare la lettura;
- una nuova veste grafica più accattivante ed ordinata nella simmetria dell'impaginazione e soprattutto con una cromaticità molto più chiara e distintiva;
- i titoli evidenziano in maniera più immediata e più comprensibile l'argomento che verrà trattato;
- un numero maggiore di immagini fotografiche;
- per ultimo, il numero di pagine è stato portato da 8 a 12.

A fronte di quanto premesso, ringraziamo ancora il giornalista professionista volontario Roberto Toffolutti che si è speso per ottenere questo risultato. Resta inteso che saremmo grati a chiunque provveda a fornirci ulteriori suggerimenti ed anche critiche costruttive. Ne terremo conto.

Dario Mosetti
presidente di A.L.I.Ce. FVG – Trieste Onlus

Un buon matrimonio protegge da ictus e infarti

Un vasto studio pubblicato sulla rivista Heart e condotto dal gruppo di ricercatori dell'apparato cardiovascolare della Keele University nel Regno Unito ha messo in evidenza quanto una serena vita matrimoniale protegga dal rischio ictus e infarto. Gli specialisti hanno analizzato dati relativi a oltre 2 milioni di persone in diversi paesi del mondo, raccolti in molte decine di studi già pubblicati.

Rispetto alle persone sposate, i sostenitori del celibato portano in dote un rischio teoricamente superiore di sviluppare malattie cardiovascolari (+42%), in particolare danni alle arterie coronarie (+16%) e ictus (+55%). L'analisi mostra inoltre che il divorzio comporta un rischio associato del 35% maggiore di soffrire di malattie di cuore e la condizione di vedovanza al 16% in più di rischio di ictus.

Come affrontare il caldo estivo

- bevi spesso, anche se non hai sete, almeno 1,5 l di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e l'alcol
- indossa vestiti leggeri, ampi e preferibilmente di fibre naturali come il cotone
- fai pasti leggeri a base di frutta, verdure e cibi freschi
- evita di usare il forno e altri elettrodomestici che producono calore (phon, ferro da stiro)
- esci di casa nelle ore meno calde della giornata
- fai docce con acqua tiepida per evitare bruschi sbalzi di temperatura
- rinfresca la casa nelle ore serali o al mattino presto per permettere il ricambio d'aria
- non lasciare mai, nemmeno per periodi brevi, persone o animali in macchine parcheggiate al sole

I disturbi da calore

I disturbi possono presentarsi in vari modi e con diverse intensità e gravità
In caso di:

- debolezza e stanchezza
- mal di testa
- nausea, vomito
- sensazione di vertigine
- stati confusionali, con possibile perdita di coscienza
- aumento della temperatura corporea
- diminuzione della pressione arteriosa

CHIEDI AIUTO E

- bagnati con acqua fresca distenditi in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo
- bevi acqua a piccoli sorsi
- per abbassare la temperatura corporea poni una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgi la persona in un lenzuolo o in un asciugamano bagnato con acqua fredda

Se la situazione non si risolve chiama il tuo medico
Per le situazioni d'emergenze chiama il 118

Ricorda ...

I bambini, gli anziani, le persone con patologie respiratorie e cardiache si adattano con più difficoltà al caldo: controlliamoli con più attenzione.

Telefonate alle persone bisognose per sapere come stanno!

Puoi attivare il sistema di allerta telefonica rivolto agli anziani o alle persone fragili,
un operatore li contatterà in caso di giornate particolarmente calde

Informati al numero 0434 223522
e premi il tasto 3

Ci ha lasciato Lucio Schittar

Domenica 22 aprile 2018 è mancato nella sua bella casa di Cordenons (Pordenone) il dr. **Lucio Schittar**, psichiatra, presidente onorario della Associazione Ictus, da lui fondata nel 1998. Schittar occupa un posto importante nella storia della psichiatria italiana: laureatosi in medicina all'Università di Padova, avendo sentito che a Gorizia operava un certo **Franco Basaglia**, strenuo assertore della necessità di rivoluzionare i metodi di cura dei malati di mente, si era recato a Gorizia, dove, dapprima come volontario e poi come dipendente, era diventato uno stretto collaboratore di Basaglia, con il quale aveva poi proseguito a lavorare a Colorno (Parma). È a tutti noto come dalla esperienza goriziana sia partito quel movimento culturale che poi sfociò nella legge 180 che portò alla chiusura dei manicomi. Nel 1971 Basaglia si trasferì a Trieste e Schittar fu chiamato a mettere in piedi i servizi di salute mentale dagli amministratori della neo costituita Provincia di Pordenone. Quale direttore del Centro di Igiene mentale, si guardò bene dal costituire un ospedale psichiatrico e diede vita a numerosi centri diurni sul territorio, che continuano tuttora. Dopo una decina d'anni, lasciò il servizio pubblico ed esercitò la libera professione di psichiatra in Pordenone.

Nel 1995 contrasse una importante ischemia cerebrale, che gli ridusse parzialmente la mobilità e lo rese afasico. Dopo la cura della fase dell'emergenza, si fece ricoverare a Schio dal dr. **Carlo Perfetti**. Rientrato a casa, convocò nel suo studio alcuni reduci dall'ictus e altre persone di buona volontà che lui stimava e annunciò il suo desiderio di dar vita ad una associazione che desse un aiuto alle famiglie nel cui ambito qualche componente avesse contratto un ictus. «Io godo di una discreta autonomia (aveva conservato la patente di guida) grazie al fatto che sapevo e al fatto che potevo - disse - . Ecco io voglio fare qualcosa per quelli che non sanno e per quelli che non possono». Fu così che nel febbraio 1998 una ventina di persone da lui guidate si recò da un notaio e diede vita all'Associazione Ictus. L'Associazione per una decina d'anni si battè soprattutto perché anche a Pordenone venisse creata la Stroke-Unit, che finalmente incominciò a funzionare nel 2010. Negli ultimi anni obiettivo dell'Associazione è divenuto il miglioramento dei servizi di riabilitazione. Vale la pena ricordare come del primo consiglio direttivo faceva parte il triestino **Giulio Papetti**, che aveva conosciuto Schittar a Schio da Perfetti. Successivamente, come è noto, Papetti diede vita a Trieste ad una Associazione locale, destinata subito a divenire Alice Trieste del Friuli Venezia Giulia. Il dr. Schittar lascia la moglie **Elisanna** e le figlie **Enrica** e **Giovanna** e due nipotini.

Franco Luchini

UNA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE PER ONORARE LA FIGURA DELLO PSICHIATRA

Nel mese di febbraio 2018 ricorrevano 20 anni dalla fondazione dell'Associazione Ictus di Pordenone, ad opera del dr. **Lucio Schittar** e di una ventina di reduci dall'ictus e di persone di buona volontà. Come ricordare quest'evento in maniera significativa? È questa la domanda che si è posto il consiglio direttivo all'inizio dell'anno. Ad aiutare la fantasia dei consiglieri ha provveduto il dr. **Paolo Passadore**, direttore del Reparto di Neurologia dell'Ospedale Civile di Pordenone. «Si potrebbe organizzare una "Campagna di sensibilizzazione per la prevenzione dell'ictus cerebrale» ha suggerito. Così sabato 19 maggio nella accogliente sede di Palazzo Gregoris, messa a disposizione dalla Storica Società Operaia di Pordenone, neurologi e infermiere hanno provveduto ad operare il controllo gratuito della pressione arteriosa, l'ecodoppler delle carotidi a il colloquio finale con il neurologo. Alla fine della giornata sono state ben settanta le persone che hanno fruito del servizio. Molte delle persone intervenute hanno poi presenziato alle interessanti relazioni tenute dal dr. **Stefano Novello** (La prevenzione dell'ictus), dal dr. **Paolo Passadore** (Dalla clinica alla terapia dell'ictus) e dalla dr.ssa **Valentina Bit** (La riabilitazione nell'ictus).

Durante la giornata i volontari dell'Associazione hanno distribuito materiale informativo ai presenti. Un'altra iniziativa a coronamento della ricorrenza dei vent'anni dalla fondazione è stata organizzata sabato 26 maggio: un Convegno sulla Umanizzazione delle cure, tema molto caro al dr. Schittar e che è servito a ricordarne la figura ad un mese dalla morte. L'evento è stato aperto dal dr. **Franco Luchini**, presidente dell'associazione Ictus, che ha spiegato come il convegno si proponeva l'obiettivo di sensibilizzare chi opera nei contesti sanitari e i cittadini tutti sulla necessità di umanizzare i processi di cura per aumentare la qualità dell'assistenza e il benessere di chi è curato e di chi cura.

È seguito un interessante intervento del dr. **Guido Lucchini**, presidente dell'Ordine dei Medici di Pordenone, che ha sottolineato come i medici di medicina generale siano in prima linea nella quotidiana assistenza sanitaria alla popolazione. Sono stati quindi letti alcuni brani tratti dalla letteratura mondiale sul tema del rapporto medico-paziente da **Marisa Del Ben**, **Cristina Pedretti**, **Carla Manzon** e **Ludovica Santambrogio**.

Successivamente sono intervenuti **Daniela Floriduz** (Quando la parola dona vista all'immagine), **Irene Mansutti** (Dieci anni di ricerca sull'assistenza alla persona affetta da ictus: che cosa si è studiato di più, che cosa si è studiato di meno), **Nicoletta Suter** (Conversazioni con cura: il ruolo della narrazione) e **Mauro Marin** (Narrazione e organizzazione). Al convegno ha preso parte una ottantina di persone: operatori sanitari, studenti del corso di laurea di Infermieristica e cittadini interessati al tema della umanizzazione delle cure.

Tanti applausi in Alta Pusteria per il Coro degli Afasici

Ogni fine giugno, in Alta Pusteria, l'atmosfera si fa ritmata ed elettrizzante e le vallate si popolano di gente vestita con abiti particolari e variopinti. La trasformazione si deve ad una delle più originali rassegne musicali, l'**Alta Pusteria International Choir festival** programmato a Sesto, San Candido, Dobbiaco, Villabassa e Braies e nell'area vacanze Plan de Corones - Monguelfo, ad Anterselva, Rasun, Valdaora, Brunico e nella vicina Sillian (Austria). Dal 1998 hanno partecipato più di 1200 cori e 60 mila cantanti da 45 Paesi diversi. La varietà dei luoghi dei concerti e il vasto repertorio presentato rendono il festival una delle più spettacolari manifestazioni europee della musica corale. Il festival si differenzia da altre manifestazioni corali per il fatto di presentare in contemporanea diversi repertori musicali e soprattutto per la peculiarità di rappresentare i vari concerti nei luoghi per cui sono stati pensati.

All'ultima edizione di questo importante festival internazionale di canto corale ha partecipato anche il Coro degli Afasici di Alice Trieste, diretto dalla musicoterapista **Loredana Boito**. Del gruppo partito da Trieste, composto da 18 persone, ha fatto parte anche il volontario e musicista **Enrico Rachelli**. Durante la rassegna il Coro degli Afasici ha dato vita a tre concerti che hanno riscosso un grande successo di pubblico. «La coralità - spiega Loredana Boito - ci insegna a condividere con l'altro, a entrare in sintonia con l'altro, a trasformarsi e trasformare nel rispetto dell'altro, senza paletti dare e darsi per un unico risultato. Non c'è un primo e non c'è un ultimo, tutti sullo stesso piano in funzione di un unico traguardo. Emozionarsi per emozionare. Comunicare attraverso le emozioni. La coralità degli affetti... questo lo spirito di questa rassegna corale».

ALLARME LANCIATO DA UNO STUDIO INTERNAZIONALE

A forte rischio ictus chi fa i turni di notte

Una nuova ricerca realizzata dalla **Washington State University** e dall'**Università del Surrey** sostiene che lavorare di notte potrebbe accrescere il rischio di incorrere in tumori e in ictus. Fare turni notturni causerebbe, infatti, un cambiamento nella sincronia nel nostro orologio biologico interno. I ricercatori hanno svelato che lavorare di notte, quando invece si dovrebbe dormire, finisca per interrompere i processi chimici che stanno alla base del metabolismo e che di solito seguono ritmi di 24 ore. Si tratta del primo studio in grado di spiegare in modo dettagliato il meccanismo che aumenta la correlazione di rischio tra lavoro notturno e malattia renale cronica. Gli autori della ricerca hanno svelato in questo modo che ad andare fuori sincronia sarebbero diversi orologi interni, che sono stati ritrovati in vari organi del corpo, tra i quali il fegato, il pancreas e il tubo digerente. Gli esperti hanno anche prelevato campioni di sangue da tutti i volontari e li hanno analizzati, per individuare le reazioni metaboliche. Hanno scoperto che in chi lavorava di notte nel loro sistema digestivo le reazioni metaboliche si spostavano di 12 ore, mentre l'orologio principale del cervello dei lavoratori si spostava soltanto di circa 2 ore. Secondo i ricercatori questa discrepanza metabolica espone ad un maggior rischio di tumori, di obesità, di malattie renali e cardiache.

Gli esperti hanno rivelato di non essere ancora in grado di spiegare quale fattore sia determinante, se in particolare il ciclo di turno lavorativo-veglia sia il fattore principale a incidere su un aumentato rischio di tumori e di altre patologie. Il prossimo step sarà quello, infatti, di approfondire queste tematiche con altri studi. Obiettivo? Capire i meccanismi più precisi che mandano fuori sincrono gli orologi interni e ridurre così al minimo l'interruzione metabolica.

SCEGLI DI DESTINARE AD ALICE
FRIULI VENEZIA GIULIA
SEDE REGIONALE DI TRIESTE
IL CINQUE PER MILLE
DELL'IRPEF
ASSOCIAZIONE
ALICE
C.F. 90090570327

Sibelia, il poeta del volontariato

Claudio Sibelia è nato a Trieste nel 1940, pensionato, ex lavoratore portuale, coniugato con due figlie e nipoti. Appassionato di ricerca storica, di arte, teatro e musica (ex componente di diversi complessi bandistici) e di saggistica, lo è in particolar modo della poesia, alla quale - dopo la famiglia - dedica gran parte del suo tempo, in quanto ritiene che la poesia, sia tradizionale che dialettale, sia un importante mezzo di comunicazione e di socializzazione nei luoghi comuni, che mantiene molte affinità tra passato e presente e che rappresenta un valore basilare per la memoria, le tradizioni popolari, il linguaggio, utili per i giovani. Con questo auspicio, ha pubblicato un libro di poesie dialettali, "Arie triestine in versi", ottenendo un notevole consenso. Inoltre, da diversi anni, Claudio Sibelia si dedica anche all'attività politica con l'intento di contribuire a migliorare la qualità della vita economica e sociale per tutti, con particolare attenzione verso i meno abbienti e meno tutelati in materia di assistenza, carenza di servizi, precarietà, diritti....

VALOR DEL VOLONTARIATO

Per ogni calamità, frane, teremoto o inondaziòn,
i volontari del Genio Civile xe sempre a disposiziòn.
Anche quei dei Servizi e de l'Assistenza sociale
svolgi un ruolo importante eccezionale.
Le "dame de compagnia," con svaghi e conversazioni,
le crea un clima simpatico che supera le emozioni.

Po' xe el volontariato ludico e culturàl,
che proponi zoghi, conferenze, gite e storia ecezionàl
che iuta la socialità, el confronto, la memoria,
che ne rendi un fià protagonisti de la storia.
Sta atività svolta con coscienza e bon senso,
esprimi un sentimento vero, senza compenso.

Valido esempio per Sodalizi, Fondazioni e Associazioni,
che con volontà e impegno risolvi tante situazioni
de disagio, malatie, solitudine, aiuto ai disabili,
ma riconosser come virtù e artefici de valori nobili,
chi con scarse risorse e mezzi, svolgi "opera sociale."
Persone che merita stima e riconoscimento eccezionale.

RESPONSABILE SOCIALITÀ

Ogni d'un devi gavèr un scopo ne la vita.
Pase, serenità e morbìn in una socialità infinida.
Xè bisogno de comunicàr, sentirse protagonisti
nel studio, nel lavòr, inzegnarse per no esser cisti.

Scambiarse esperienze tra generazioni e testimonianze,
imparàr a rivalutarle con vigòr e svilupàr le coscienze.
Dialogàr in politica, con profesionalità, arte e cultura,
pòl refàr la qualità de la vita e de la società futura.

Dovessi esser un dovèr per done, giovani e anziani
per otignìr meio cure e assistenza per ogi e domani.
No basta navigàr coi messagi in internet o col celulare,
un dialogo sincero tra persone devi essèr esemplare.

Tentemo de refàr sta vita insipida co la mente e col cuor
scominciando a far svolàr ste frasi poetiche col ventilatòr
che le semini una nova pianta de umana solidarietà
per rigeneràr veri sentimenti per una omogenea società.

ZITÀ IN SPECIO

Zità de Saba, Giotti, Cergoli, Svevo
e altri leteràì, scienziati, talenti de rilievo.
La Trieste de la marineria, del porto, dei cantieri,
nobile cornise trascurada nei ricordi de ieri.
Co l'ex pescheria, la Tripcovich, ritrovi de cultura,
coi teatri Verdi e Rossetti, de speciàl arte e architetura.

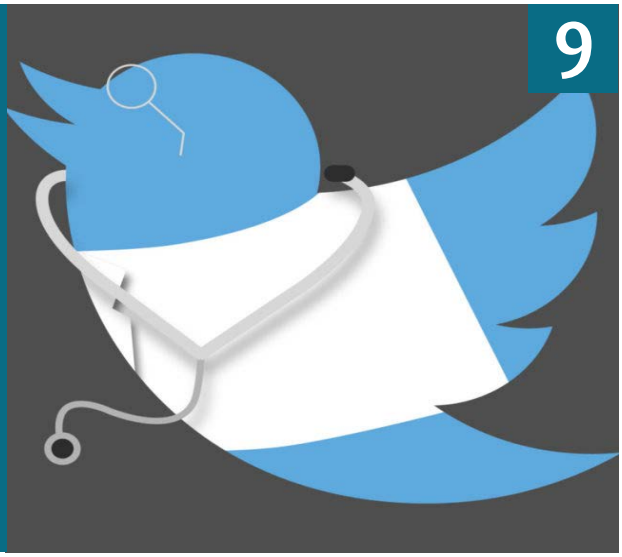
I castèi de San Giusto e Miramàr, el faro de la Vitoria,
che ne ricorda i bastimenti speciài ne la nostra storia.
Rente, el tram de Opcina, la vecia trenovia,
che se scontra co la bora e coi refoli el fila via.
Una cornise sugestiva, de architetura, arte e poesia,
contaminada de ideaì, progeti e fantasia.

Tra misteri, morbìn, realtà,inculcada a svodo,
come tante sirene che sedusi i cuori in zogo
e po' i li trascura con indiferenti umori,
smorzando el morbìn e travisando i valori.
Cambia i tempi, le abitudini, i costumi, le usanze,
se sminuissi el morbìn, ideali e speranze.

Ogni persona se senti più sola,isolada, indifesa
in zerca de un riferimento o de una porta in sfesa
per una dignitosa socialità e una cultura coletiva,
per sveiàr i animi in una società umana più ativa
in grado de completàr le cornisi nei vari momenti
e de formàr protagonisti capaci per tuti i eventi.

Bioetica, Colbasso di Alice Trieste nel Nucleo etico per la pratica clinica

In coerenza con gli orientamenti internazionali e con le indicazioni del Comitato nazionale di Bioetica, la Regione Friuli Venezia Giulia, con una delibera, ha differenziato le funzioni di analisi etica dei protocolli sperimentali e della pratica clinica, prevedendo l'esistenza sia di un Comitato etico regionale unico che di un Nucleo etico per la pratica clinica. In particolare quest'organo, da istituire in ciascun ente pubblico del Servizio sanitario regionale, è chiamato ad assicurare un adeguato esame delle problematiche etiche connesse alle proprie e specifiche attività cliniche ed assistenziali. Inoltre uno dei componenti del Nucleo deve rappresentare le associazioni di volontariato. La scelta per l'Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste (Asuits) è caduta su Maurizio Colbasso che fa parte del direttivo di Alice Trieste onlus.



Salute pubblica, uno studio Usa analizza Twitter per fare previsioni sulle cause di cancro e ictus

Un "team" di scienziati di varie discipline - soprattutto psicologi, informatici, statistici e programmatori - in collaborazione con Google.org sta realizzando dal 2010 negli Usa un gigantesco progetto per analizzare le centinaia di milioni di dati che giornalmente compaiono su Twitter. Obiettivo: valutare, se possibile, le tendenze circa l'evoluzione della salute della popolazione. Un "World Well Being Project" insomma. Nel 2015, ad esempio, la valutazione compiuta su oltre cento milioni di "tweet" provenienti da 1.300 contee di tutto il territorio statunitense ha dimostrato che la preponderanza di "tweet" negativi esprimenti rabbia ed ostilità in un dato luogo erano collegati in modo statisticamente affidabile con l'evoluzione progressiva dei tassi di mortalità per cardiopatie in quelle zone. Questo è solo uno degli elementi già acquisiti con questo metodo di indagine in quanto la disponibilità di dati praticamente illimitata, ed in tempo reale, su di una popolazione statistica immensa, rappresenta un materiale di base, ora ottenibile grazie all'informatica, che consente di programmare algoritmi capaci di grandi possibilità predittive. I dati dei social media sono sicuramente una risorsa preziosa a cui possono facilmente attingere psicologi, sociologi ed epidemiologi per far fare previsioni sulla salute di una comunità e non solo ma perfino di estendere ragionevolmente tale previsione a livello individuale; è solo questione di sofisticatezza ulteriore degli algoritmi predisposti, il che naturalmente non è poca cosa, ma è comunque possibile. Al momento, i ricercatori stanno allargando la loro analisi per cercare parole e tendenze nel linguaggio utilizzato su Twitter in grado di prevedere le principali cause di malattie, tra cui il cancro e l'ictus. Tutto questo lascia sperare nell'acquisizione di strumenti ulteriori di previsione anche nel settore specifico che ci riguarda.

Vincenzo Cerceo

Allarme droghe, i cannabinoidi sintetici possono causare l'ictus ischemico acuto

L'utilizzo di cannabis sintetica può causare l'ictus. Questo è l'allarme lanciato dai ricercatori del Roswell Park Cancer Institute e della State University di New York a Buffalo dopo che aver studiato a fondo il caso di un detenuto di 25 anni, portato al pronto soccorso in uno stato confusionale, con debolezza al lato destro del corpo e incontinenza intestinale. I medici gli hanno riscontrato un ictus ischemico acuto insieme a una cardiomiopatia ischemica. Grazie a uno studio sulla sua storia clinica, pubblicato su British medical journal - Case reports, si è scoperto come la malattia era stata indotta da cannabinoidi. I cannabinoidi sintetici (conosciuti anche come K2 o Spice) sono un gruppo eterogeneo di droghe diverse dal Thc, il principio attivo della cannabis, sia nella struttura chimica sia nella potenza, ma attivano gli stessi recettori dei cannabinoidi nel cervello creando un picco euforico dopo l'inalazione o l'ingestione. Alcuni effetti indesiderati frequenti riportati con uso di cannabinoidi sintetici sono ansia, psicosi, tachicardia, bradicardia, dolore toracico, ipotensione, sincope, necrosi tubulare acuta e tromboangioite obliterante.

Ecco come aiutare concretamente Alice Trieste onlus

Ci sono tanti modi per sostenere Alice Fvg Trieste onlus. Innanzitutto attraverso il pagamento della quota sociale d'iscrizione. Il contributo, invariato ormai da parecchi anni, deve essere versato secondo una delle seguenti modalità:

• sul c/c postale numero 61640652 – Trieste intestato ad ALICe – FVG – Trieste ONLUS, causale: Quota sociale 2018;

• tramite bonifico presso la Cassa di Risparmio del Friuli-Venezia Giulia, Agenzia di San Giacomo sempre intestato ad ALICe – FVG – Trieste ONLUS, sul c/c bancario, IBAN: IT 70 B 06340 02202 07404400551B, causale: Quota sociale 2018.

Inoltre sussistono tre possibilità di pagamento della quota sociale:

- Socio ordinario: 25 euro
- Socio sostenitore: 50 euro
- Socio benefattore: 100 euro

Si può sostenere Alice anche con:

• scelta della destinazione del cinque per mille dell'IRPEF con il CUD, il modello 730 e il modello Unico (C.F. del beneficiario: 90090570327) senza alcun onere aggiuntivo a Vostro carico;

• lasciti solidali testamentari;

• elargizioni liberali presso tutti gli sportelli Unicredit Banca con apposito modulo;

• elargizioni liberali con versamento sul c/c postale 61640652 – Trieste intestato ad ALICe FVG Trieste ONLUS;

• elargizioni liberali con bonifico sul c/c IBAN: IT 70 B 06340 02202 07404400551B presso Cassa di Risparmio del Friuli-Venezia Giulia – Agenzia di San Giacomo, intestato ad ALICe FVG – Trieste ONLUS.

OCCHIO ALLE AGEVOLAZIONI E AI VANTAGGI FISCALI

Erogazioni liberali in denaro ad "ALICe FVG Trieste ONLUS" (organizzazione non lucrativa di utilità sociale) Iscritta al Registro Regionale del Volontariato al n. 299/2014 decreto 4907- 9/12/2014

VERSAMENTI DA PARTE DI PRIVATI
Detrazione del 35% dell'imposta lorda, fino ad un importo massimo dell'erogazione stessa di € 30.000,00 annui.
Art. 14 del D.L. N° 35 in vigore dal 17/03/2005 convertito nella L. 14/05/2005 N. 80.
Deduzione dal reddito complessivo del soggetto erogatore IRES ed IRPEF nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato senza limite massimo di contribuzione.
Ai fini della deducibilità è indispensabile che il versamento sia eseguito per il tramite di istituti di credito, uffici postali, carte di credito e prepagate, assegni bancari, circolari, ecc. per garantire l'assoluta tracciabilità dell'operazione.
Il contributo non è valido ai fini della deduzione o della detrazione se eseguito in contanti.

VERSAMENTI DA PARTE DI IMPRESE
I contributi versati a titolo di erogazione liberale sono deducibili per un importo non superiore al 10% del reddito dichiarato.

VERSAMENTI DA PARTE DI SOGGETTI IRES E PERSONE FISICHE SOGGETTI ALL'IRPEF
Deduzione dal reddito d'impresa per un importo non superiore a € 30.000,00 (dell'erogazione stessa) oppure al 10% del reddito dichiarato
oppure (art. 14 co. 1 del D.L. 35/205) deduzione dal reddito complessivo del soggetto erogatore nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato.

È necessario, ai fini probatori, conservare sempre la ricevuta postale o bancaria della donazione effettuata.

Informativa relativa al GDPR – Regolamento UE n. 679 del 27/04/2016 - "Protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali". Si informa che il trattamento dei dati personali è necessario per il perseguimento degli scopi associativi ed avverrà presso l'Associazione A.L.I.Ce. FVG- Trieste Onlus, via Valmaura 59, 34148 Trieste, anche con l'utilizzo di procedure informatizzate. Dei dati potranno venire a conoscenza gli incaricati al trattamento. Per esercitare i diritti previsti dalle Sezioni 3 e 4 (Articoli dal 16 al 22) scrivere a alicefvg.ts@libero.it. Il responsabile del trattamento "pro tempore" è Rosalba Molesi. Il Titolare è l'Associazione A.L.I.Ce. FVG - Trieste Onlus.

L 'Associazione di volontariato ALICe Friuli Venezia Giulia - Trieste - ONLUS (associazione non lucrativa di utilità sociale) risulta:

• Iscritta al Registro Regionale del Volontariato dal 1999; ora al n. 299/2014 decreto 4907- 9/12/2014 – settore sociale sanitario • Iscritta all'Albo delle Associazioni e delle Organizzazioni di Volontariato della disciolta Provincia di Trieste (26 ottobre 1999) • Socio fondatore del Centro Servizi Volontariato del Friuli Venezia Giulia (primo numero di iscrizione: 42 - 2001) • Iscritta al Registro Generale del Volontariato Sociale dell'ASUITs n. 1 Triestina • Componente dal 2003 del gruppo di lavoro misto ASUITs/OdV del quale fanno parte referenti dell'Azienda e Organizzazioni di Volontariato socio-sanitario • Iscritta quale componente del gruppo di lavoro della Consulta Regionale della Sanità del relativo Assessorato di riferimento • Aderente ed affiliata (2004) alla Federazione Nazionale delle Associazioni per la Lotta all'Ictus Cerebrale (ALICe Italia ONLUS – Roma); presente anche nel Consiglio Direttivo e nel Comitato Tecnico Scientifico • Iscritta (2014) all'USCI - Trieste - Unione Società Corali Italiane della Provincia di Trieste.

Codice QR (a matrice) che rimanda all'indirizzo www.alicefvg.com da utilizzare tramite apposito lettore (app reperibile su Google Play e App Store). Tale programma consente a chiunque di accedere alle informazioni via smartphone e/o tablet.

Tanti amici da ringraziare

• ASUITs n.1 e progetto "Servizio Civile Nazionale" • Distretti Sanitari n. 3 e 4 • CSV FVG e CSV Trieste • Tele4 • ALICe Italia Onlus • Assesso-rato Regionale al Volontariato della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia • USCI FVG e USCI Trieste • MOVI FVG • ADO Emergenza Trieste • Gabinetto del Sindaco di Trieste • Assessore comunale alle Politiche Sociali Carlo Grilli • Assessorato Gestione Eventi su suolo Pubblico del Comune di Trieste • Alma Biscaro • Edgar H. Greenham & Co. SRL • B.B. Arti Grafiche • Ufficio Comunicazione, Relazioni esterne II ed Ufficio stampa dell'ASUITs • Circolo della Stampa di Trieste - Pierluigi Sabatti • GAS Communication & Partners - Mara Cochetti • Il Piccolo • AVI Onlus • SIAE • Associazione di Volontariato Ictus pordenone • Antonietta Castaldo • Parrocchia di San Giacomo Apostolo di San Giacomo - Trieste • Loredana Boito • Fabio Chiodo Grandi • Linda Rei • Nicoletta Reale • Lorella Zani • Regina Galleao • Nadia Koscica • Gabriella Lamprecht • Roberto Toffolutti • Comunità Religiosa Serbo - Ortodossa di Trieste • Giemme Allestimenti • Prof. Paolo Manganotti • Maria Pia Baldini • Rosalba Molesi • Michela Castagna • Emanuela Fragiacomo • Giuliano Pagliari • Valentina Pesavento • Enrico Rachelli • Prof. Enrico Tongiorgi • Paola Caruso • Sandro Centonze • Giuliana Pitacco • Tutti i componenti del Coro degli Afasici • Tutti coloro che ci hanno sostenuto con elargizioni • Tutte le persone che hanno destinato il 5x1000 ad ALICe Trieste esprimendo la oloro preferenza sui relativi modelli della dichiarazione dei redditi • I nostri collaboratori esterni impegnati nei progetti • I soci che hanno rinnovato la quota 2018 ed i nuovi associati • Volontari, amici e accompagnatori • e... chi abbiamo colpevolmente dimenticato.

L'erogazione di tutti i nostri servizi è a titolo gratuito.
A questo numero hanno collaborato: Dario Mosetti, Linda Rei, Franco Luchini, Claudio Sibelia e Vincenzo Cerceo.

ALICE INFORMA - N°2 (maggio-luglio 2018 - anno 12)

Periodico di informazione finalizzato alla lotta all'Ictus Cerebrale, edito dall'Associazione A.L.I.Ce. FVG Trieste ONLUS • Reg. Tribunale di Trieste del 19.03.2007 nr. 1154 – nr. 172/2018/V.G. – Registro informatico. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 e 3, CNS TS. Tassa pagata Trieste Cpo • Direttore responsabile: Roberto Toffolutti • Redattore: Dario Mosetti • Comitato Tecnico-Scientifico: Fabio Chiodo Grandi e Nadia Koscica • Sede legale: via Valmaura, 59 34148 Trieste - cell. 3338351443 • Stampa: Pixartprinting via 1° maggio, 8 Quarto d'Altino (Ve) • distribuzione gratuita • La tiratura di questo numero è stata di 1000 copie • È consentita e auspicabile la riproduzione, divulgazione totale o parziale e l'utilizzazione dei testi ivi riportati purché venga citata la fonte.

ALICE
ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE FRIULI VENEZIA GIULIA - TRIESTE ONLUS

Iscritta al Registro Regionale del Volontariato della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia al n. 299/2014 e pertanto è una Onlus di diritto ai sensi del D.L. 4.12.1997 n. 460
www.alicefvg.com
alicefvg.ts@libero.it
www.facebook-com/Ictus FVG
www.facebook.com/CoroAfasiciTrieste
via Valmaura n. 59
c/o III Distretto Sanitario
34148 Trieste
info. giovedì dalle 15 alle 18
cell. 3338351443

CONOSCI **LA FIBRILLAZIONE ATRIALE**
PREVIENI L'ICTUS

FIBRILLAZIONE ATRIALE

LA **FIBRILLAZIONE ATRIALE** È IL TIPO PIÙ FREQUENTE DI ARITMIA CARDIACA CRONICA

600.000 PERSONE IN ITALIA SONO AFFETTE DA **FIBRILLAZIONE ATRIALE** (ovvero più dell'1% della popolazione)

- È una delle cause principali di ictus
- Aumenta da 4 a 9 volte a seconda dell'età il rischio di ictus
- Fino al 40% dei pazienti ricoverati per ictus soffre di fibrillazione atriale già diagnosticata o diagnosticata al momento del ricovero

L'ictus causato da fibrillazione atriale è più grave di quello che presenta altre cause perché è più facile che l'ostruzione interessi un'arteria maggiore, **danneggiando una porzione di tessuto cerebrale più estesa.**

COME E QUANDO SI MANIFESTA

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

SINTOMI

CHE COSA FARE

Quando si cominciano ad avvertire uno o più dei sintomi descritti, è opportuno **rivolgersi immediatamente al pronto soccorso o, eventualmente, al proprio cardiologo curante.**

COME SI CURA

La **terapia di base** che la maggior parte delle persone con fibrillazione atriale deve intraprendere è la **terapia anticoagulante**, che rende il sangue più fluido e previene la formazione di coaguli, riducendo così notevolmente la possibilità di avere un ictus

ESISTONO DUE CATEGORIE DI **FARMACI ANTICOAGULANTI:**

ANTICOAGULANTI TRADIZIONALI
(o inibitori della vitamina K):

- Impediscono la formazione di alcuni fattori della coagulazione
- Richiedono un regolare controllo del sangue per stabilirne il dosaggio
- Possono interferire con alimenti e altri farmaci

NUOVI ANTICOAGULANTI (NAO)

- Riducono il rischio di ictus
- Hanno un dosaggio fisso
- Non richiedono controlli ematici costanti
- Hanno scarsissime interazioni con alimenti e altri farmaci
- Riducono il rischio di sanguinamenti rispetto agli anticoagulanti tradizionali

COME GESTIRE IL RISCHIO DI EMORRAGIE

Nel caso si presenti un'emorragia, sono a disposizione strategie diverse per **contrastare gli effetti anticoagulanti del farmaco:**

PER GLI ANTICOAGULANTI TRADIZIONALI
si usano i fattori della coagulazione e il sangue intero e, contemporaneamente, come antidoto specifico, la **vitamina K,** che impiega circa **12-18 ore** per avere effetto e ripristinare i normali valori della coagulazione.

PER I NAO
si utilizzano i fattori della coagulazione e il sangue intero o, laddove possibile, un antidoto diretto che annulla in pochi minuti l'effetto anticoagulante del farmaco. In caso di emorragie minori è sufficiente attendere che il farmaco perda il proprio effetto anticoagulante (mediamente **12 ore**).

ICTUS: COME RICONOSCERLO E COME AGIRE

SINTOMI

- Paralisi, debolezza o formicolio a viso, braccio e gamba, soprattutto se interessano un solo lato del corpo
- Bocca storta
- Visione annebbiata o diminuita in uno o entrambi gli occhi
- Difficoltà a pronunciare o comprendere semplici frasi
- Perdita dell'equilibrio o di coordinazione o vertigini
- Cefalea improvvisa e intensa

CHE COSA FARE

L'ictus è un'emergenza medica.
Fondamentale è riconoscerne i sintomi e agire nelle prime 3-4 ore dall'insorgenza per riuscire a salvare più parti del cervello possibile.

- **Chiamare immediatamente il 118** (o il 112, se già attivo) e segnalare un possibile ictus
- **Farsi portare subito all'ospedale più vicino**, possibilmente dotato di **UNITÀ ICTUS (SU), strutture dedicate alla cura di questa patologia**

A.L.I.Ce. Italia Onlus è una Federazione di associazioni di volontariato distribuite su tutto il territorio nazionale; oltre 80 tra sedi e sezioni regionali, provinciali, locali, che collaborano per sensibilizzare la popolazione sulla curabilità della malattia, favorire il riconoscimento dei primi sintomi così come delle condizioni che la favoriscono, promuovere l'istituzione di centri specializzati per la prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione delle persone colpite da ictus.

Scopri di più su www.aliceitalia.org

A.L.I.Ce. Italia Onlus
Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale