

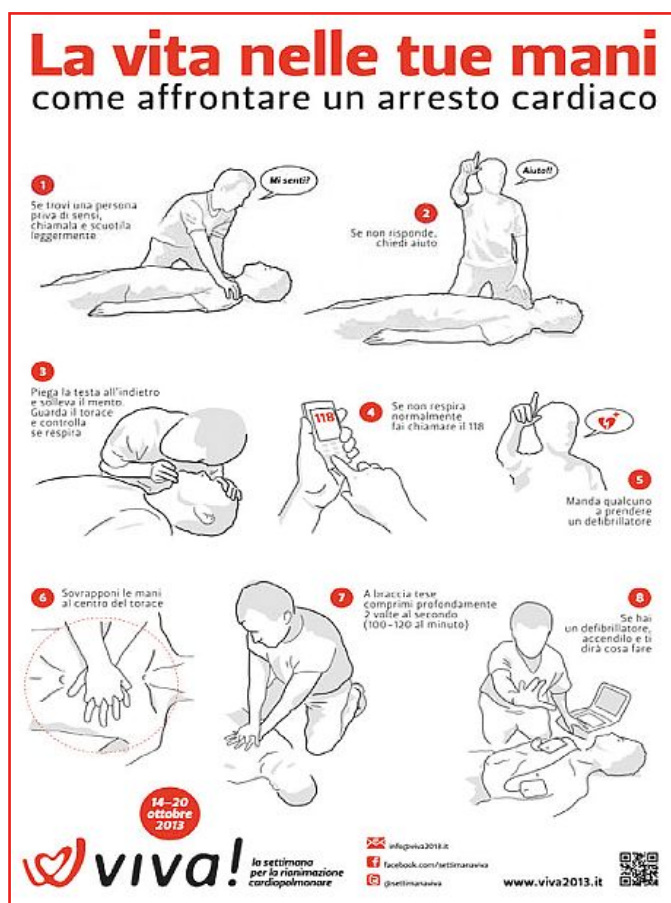
Un corso che può salvare una vita

In Barcolana parte una campagna per promuovere la rianimazione cardiopolmonare

Partecipare a un corso che insegna la rianimazione cardiopolmonare è semplice, e può salvare una vita: grazie alle conoscenze di base insegnate, infatti, è possibile dare correttamente l'allarme e iniziare la rianimazione in attesa che arrivi l'ambulanza. Dopo l'arresto cardiaco le probabilità di sopravvivenza del paziente sono minime, a meno che i testimoni del malore sappiano eseguire correttamente le procedure di primo soccorso in attesa dell'arrivo dell'ambulanza. La rianimazione cardiopolmonare (RCP) è un insieme di tecniche di primo soccorso fondamentali in molte situazioni di emergenza, come l'infarto o l'annegamento, cioè quando la respirazione o il battito cardiaco si interrompono. Praticando subito il massaggio cardiaco, è possibile aumentare in maniera sensibile le probabilità di salvare una persona colpita da infarto.

I numeri parlano molto chiaro: le statistiche sanitarie indicano che in Europa sono colpite da arresto cardiaco oltre 400mila persone ogni anno, con circa 1000 morti al giorno. In Italia sono colpite da arresto cardiaco circa 60mila persone all'anno. Il 70% degli arresti cardiaci avviene in presenza di testimoni che potrebbero iniziare subito la rianimazione cardiopolmonare, permettendo così di raddoppiare o triplicare la sopravvivenza della persona. Numeri importanti, per una questione semplice: ogni cittadino, frequentando un corso di BLS – che a Trieste viene organizzato

dall'Azienda per i servizi sanitari – può imparare le manovre salvavita. E' questo il messaggio che, dal 14 ottobre per una settimana, sarà divulgato a livello nazionale dalla campagna "VIVA", sotto l'alto patronato del Presidente della Repubblica e delle principali istituzioni italiane, un messaggio che Trieste anticipa di qualche giorno – grazie all'impegno dell'ASS1, dell'Ordine dei medici di Trieste e di Televita – per cogliere l'occasione di coinvolgere tutto il pubblico della Barcolana. La campagna VIVA sarà protagonista nel Villaggio Barcolana, e in una serie di eventi legati alla regata triestina. L'iniziativa avrà a Trieste anche un testimonial d'eccezione: il campione olimpico di canoa Daniele Molmenti (canoia K1), che sarà nel capoluogo regionale per sensibilizzare le persone su questo tema e che, a sua volta, imparerà sui manichini posizionati nel Villaggio Barcolana – in uno spazio messo a disposizione dal Comune di Trieste – a effettuare il massaggio cardiaco, dando il buon esempio a tutti gli sportivi e al pubblico della regata. La sensibilizzazione in Barcolana si inserisce nella più ampia attività su questo fronte gestita dall'Azienda per i Servizi Sanitari n.1 "Triestina", che promuove la formazione dei professionisti sanitari e della popolazione sulle tematiche relative alle patologie cardiovascolari. Il Centro di Formazione Aziendale (CFA) dell'Azienda per i Servizi Sanitari n.1 "Triestina" promuove, in collaborazione con il Centro Cardiovascolare (CCV) e il Sistema 118, la



formazione dei professionisti sanitari e della popolazione sulle tematiche relative alle patologie cardiovascolari. Partecipare ai corsi è molto semplice: è sufficiente contattare il Centro di formazione aziendale Ass1 via email, all'indirizzo cfa@ass1.sanita.fvg.it o telefonare ai numeri 040 399 5239 o 040 399 5345.

La campagna in occasione della Settimana della rianimazione cardiopolmonare (a livello europeo ha un nome molto significativo: "restart a heart", fai ripartire un cuore) è organizzata dall'Azienda per i Servizi Sanitari insieme all'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Trieste, che contribuisce

alla formazione dei medici presenti sul territorio provinciale e ha tra i propri obiettivi quello di favorire, attraverso occasioni di relazione, il dialogo tra la popolazione ed i professionisti, per costruire assieme la salute futura. Tra i partner del progetto, oltre a VIVA, anche Televita, che ne condivide gli obiettivi e lo spirito, affiancando ogni giorno le persone che hanno bisogno di

soccorso. Tra le iniziative ideate per il progetto, un volantino – che verrà distribuito nel Villaggio Barcolana – volto a informare sulle prime manovre di soccorso in caso di arresto cardiaco, e un video divulgativo che coinvolgerà alcuni velisti al fine di illustrare le manovre anche nel caso specifico in cui la rianimazione cardiopolmonare si debba praticare in barca, in mezzo al mare.

Mantenere il benessere psico-fisico a qualsiasi età

Il benessere (da ben – essere = "stare bene" o "esistere bene") è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona. Una buona qualità della vita non dipende dall'età ma dalle opportunità che la società offre alle persone non più giovani e dalla volontà di mantenere il benessere psico-fisico con una vita attiva. Si legge così, come volontà di creare occasioni di incontro, esperienze positive e momenti di socialità, il progetto "Nati per Muoversi", che approda in Barcolana per il secondo anno consecutivo. Realizzato nell'ambito del servizio AMALIA, il progetto permette a un gruppo di anziani di partecipare, a bordo di tre imbarcazioni a vela, alla regata triestina, nel pieno spirito di divertimento e di condivisione. Amalia è un servizio dell'Ass1

Triestina e del Comune di Trieste, gestito da Televista Spa attivo dal 1997 con l'obiettivo di contrastare l'isolamento sociale degli anziani promuovendo la socializzazione, la salute e il benessere, in un'ottica di prevenzione. Gli anziani utenti di AMALIA, che già frequentano i corsi motori dell'ASS1 e del Comune di Trieste (cardiopatici, diabetici, affetti da artrosi), assistiti dall'ANFFAS, anziani ospiti delle strutture residenziali comunali, parteciperanno alla regata a bordo di imbarcazioni messe a disposizione dalla Società nautica Laguna. L'iniziativa vuole dare un messaggio forte, di solidarietà a sostegno di chi, anziano, fragile o disabile, vuole rimanere attivo, rafforzando nella collettività l'immagine positiva di persone capaci di re-inventarsi e vivere, a qualsiasi età, esperienze come l'andare in barca a vela.

ASS1/INSEGNAMENTO DELLE LINGUE

Riabilitazione della delle demenze lievi attraverso corsi di lingua straniera

Un progetto sperimentale dell'Ass1 con la Scuola Superiore per Interpreti e Traduttori

Usare l'insegnamento delle lingue straniere come strumento di stimolazione e riabilitazione cognitiva delle persone affette da demenza lieve. Si tratta di un progetto sperimentale dell'ASS1, che partirà nelle prossime settimane e si concluderà a maggio, realizzato in collaborazione con la Scuola Superiore di Interpreti e Traduttori di Trieste. Un progetto innovativo, che coinvolge gli studenti di lingue nel ruolo di insegnanti, l'Azienda sanitaria come ideatore, coordinatore e tutor del progetto, e un gruppo di venti persone affette da demenza lieve (ad esempio, morbo di Alzheimer in forma iniziale) come primi fruitori.

Obiettivo dello studio sul campo è quello di comprendere se la stimolazione indotta dalla frequenza di un corso base di lingua straniera possa aiutare le persone affette da demenza lieve a migliorare la loro condizione. Un approccio innovativo, sostenuto dalla letteratura, che ha bisogno di essere testato sul campo. L'ASS1 è in prima linea nella ricerca di strategie terapeutiche per questo tipo di patologie, che interessano molte persone: i dati epidemiologici, infatti, mostrano che il 6% della popolazione italiana over 60 è affetta da una forma di demenza e a Trieste, secondo le stime, oltre 4.500 persone soffrono

di una forma di demenza. Più di qualsiasi altra malattia, la demenza neurodegenerativa primaria è una patologia che si manifesta in molteplici forme, perché la storia clinica del soggetto malato è enormemente influenzata dal vissuto e dalle condizioni cliniche e sociali generali del singolo individuo. Accanto al trattamento farmacologico vi è l'interesse a trovare delle strategie di riabilitazione cognitiva, che possano portare dei benefici al paziente. La ricerca di queste strategie passa per molte strade, compresa quella di escogitare sistemi apparentemente semplici di stimolazione, come la possibilità

di dedicarsi a imparare una nuova lingua. Il progetto è stato avviato a settembre, con la selezione dei candidati a frequentare il corso e la valutazione delle loro condizioni di salute precedenti il progetto. Da ottobre a maggio, grazie anche all'impegno degli studenti, questi speciali alunni seguiranno un corso di inglese o di tedesco due volte alla settimana; alla fine del corso saranno nuovamente valutati, non tanto sul fronte dell'apprendimento della lingua (che rappresenta, tuttavia, un interessante e positivo "effetto collaterale" del progetto), quanto sulla presenza o meno di un miglio-



ramento delle condizioni cognitive, legate alla forma di demenza. Per quanto riguarda l'Azienda sanitaria, il progetto è coordinato dal Servizio infermieristico Distretto 4, e in particolare da Flavio Paol-

ti, che lo presenterà il 17 ottobre nell'ambito di un convegno scientifico ad Atene. La ricerca è realizzata con il supporto delle psicologhe che si occupano, nei distretti sanitari, dei disturbi cognitivi degli anziani.

ASS1/PROMOZIONE DELLA SALUTE

Quando l'attività fisica diventa strumento di integrazione

La Palestra dell'Azienda Sanitaria è aperta a dipendenti, residenti e assistiti



Aperta da due settimane, è la "palestra dell'integrazione". Un luogo dove fare sport e dove dare la possibilità ai residenti, ai dipendenti e alle persone assistite dai diversi servizi dall'Ass1 di fare attività fisica. Spazi ristrutturati dall'Azienda sanitaria e gestione affidata a una associazione che ha il compito di coinvolgere nei corsi non solo gli sportivi, ma anche – e soprattutto – le persone anziane e fragili: la palestra si chiama "Emme Gym" e

si trova nel Padiglione M del Parco di San Giovanni, ricavata dai vecchi depositi, convertiti in due sale per ginnastica, arti marziali, yoga, una sauna e spazi accessori. "Si tratta – ha spiegato il direttore generale dell'Ass1 Triestina, Fabio Samani – di uno spazio che offre la possibilità agli assistiti di frequentare lezioni di ginnastica e corsi di svariate attività sportive in un'ottica di integrazione e accoglienza. Grazie a questo progetto siamo in grado di

offrire ai dipendenti dell'Azienda la possibilità di fare attività fisica, prevista nell'ambito dei progetti di promozione della salute ai quali aderiamo, in orari compatibili con il lavoro". Grazie a una convenzione con l'associazione sportiva "Forma Mentis", che gestisce la struttura e si occupa di organizzare corsi per tutti i cittadini, le attività per i dipendenti e quelle per le persone seguite dall'Ass1 sono gratuite. Il progetto è stato realizzato e viene coordinato

dal Servizio Abilitazione e Residenze del Dipartimento di Salute Mentale, che sta predisponendo una serie di progetti legati anche al tema della prevenzione, puntando a creare un'offerta dedicata in particolare agli anziani, con corsi di ginnastica dolce e una serie di attività legate anche al tema del rilassamento, con corsi di yoga e di aikido. Per informazioni sulle attività è a disposizione il numero 0403997340.