

Nel nostro futuro i rifiuti fanno la differenza



Più valore ai rifiuti per costruire un futuro migliore. Questa la filosofia alla base del progetto volto alla tutela e alla valorizzazione della natura e dell'ambiente a cui hanno aderito 42 classi delle scuole elementari, medie e superiori, che sarà presentato alla cittadinanza giovedì 6 giugno al Palachiarbola in occasione della Giornata mondiale dell'ambiente.

Sarà l'occasione per toccare con mano l'impegno e la sensibilità con cui bambini e ragazzi hanno affrontato il delicato tema della sostenibilità, del riciclo e dell'inquinamento. Il progetto, intitolato I rifiuti fanno la differenza è stato promosso dall'ASS 1, da Provincia e Comune di Trieste, Querciamonte Ecospace, Arpa, Acegas in collaborazione con diversi stakeholder locali come

Agenda 21. Obiettivo, coinvolgere i cittadini di tutte le età (iniziative sono in corso anche nelle Microaree) nel tema della corretta gestione dei rifiuti quale buona pratica per ridurre al massimo l'impatto e l'inquinamento e maturare una più ampia consapevolezza ambientale. Attraverso una serie di incontri, laboratori ed esperienze sul campo i ragazzi hanno dunque migliorato

le loro conoscenze dell'argomento e hanno approfondito il tema della raccolta differenziata costruendo anche degli appositi contenitori. I contenitori e i composte più belli e interessanti saranno premiati in occasione della Giornata mondiale dell'ambiente e rappresenteranno un segnale concreto di sensibilità ambientale che ci arriva dai più giovani.

ASS/PREVENZIONE

Per stare bene, teniamoci in esercizio

Al via un progetto che punta a combattere i rischi cardiovascolari e metabolici con una moderata attività fisica

I farmaci che assumiamo, se indicati per la nostra malattia, da un lato fanno bene dall'altro possono provocare qualche piccolo effetto negativo. Non c'è dubbio che i medicinali prescritti dal nostro medico vanno assunti con attenzione e puntualità. Ma nessuno è in grado di sostituire gli effetti benefici dell'attività fisica aerobica. Si sa inoltre che "... se una persona non fuma, fa attività fisica tutti i giorni, consuma frutta e verdura quotidianamente, si concede un bicchiere di vino al giorno, può ridurre il suo rischio personale di rimanere vittima di un attacco cardiaco del 75 per cento nell'arco della vita", e che il rischio di ammalarsi di diabete mellito di tipo 2 si riduce di quasi il 90 per cento. La sedentarietà rappresenta infatti uno dei più importanti fattori predittivi di mortalità nella popolazione generale apparentemente sana. L'eliminazione di un fattore di rischio come la sedentarietà può portare a una riduzione delle malattie cardiovascolari del 15-39 per cento, di ictus del 33 per cento, del cancro del colon del 18 per cento e delle fratture secondarie a osteoporosi del 18 per cento.

Sedentarietà e obesità sono dunque il "fattore di rischio principale del terzo millennio" non solo nei paesi occidentali ma anche in quelli in via di sviluppo.

Ma l'esercizio controllato non fa bene solo perché previene l'obesità. Fare attività fisica leggera o moderata aiuta a controllare i



fattori di rischio cardiovascolare e metabolico e previene lo sviluppo e la progressione delle patologie croniche invalidanti. Soprattutto, l'esercizio costante contrasta gli effetti negativi dell'invecchiamento e favorisce il generale benessere psicofisico.

Cosa significa però fare attività fisica aerobica leggera o moderata? Vuol dire camminare, correre, andare in bicicletta, fare ginnastica a un'intensità che ci permetta di non superare circa il 70-75 per cento della frequenza massima cardiaca teorica (calcolabile facilmente sottraendo l'età del soggetto a 220). Per fare un esempio, la frequenza cardiaca massima teorica in una persona, maschio o femmina, di 60 anni è 160 battiti per minuto (220 - età). In generale è consigliabile che questa persona, quando fa esercizio, non superi la frequenza di 110-120 battiti per minuto, corrispondente al 70-75 per cento di 160 battiti per minuto.

Nell'ambito delle iniziative di prevenzione e di promozione della salute per i cittadini di Trieste, l'ASS n. 1 Triestina ha proposto, in collaborazione con il Centro cardiovascolare, i Centri diabetologici, i Distretti e i medici di famiglia uno specifico "Programma di promozione della salute, attraverso l'esercizio-terapia, rivolto alle persone a elevato rischio cardiovascolare e metabolico". L'iniziativa ha ricevuto il patrocinio della Società italiana di medicina generale ed è realizzata in collaborazione con l'Università degli studi di Trieste. A questa proposta ha prontamente risposto la Società Ginnastica triestina, che quest'anno festeggia il 150° anniversario dalla sua fondazione e ha scelto di mettere le proprie strutture e i propri servizi a disposizione a tariffa agevolata (25 euro al mese) delle persone a elevato rischio cardiovascolare e metabolico. L'esercizio terapia si svolge con l'aiuto e l'assistenza di

personale specializzato. La convenzione stipulata dall'ASS con la Società Ginnastica Triestina promuove l'esercizio-terapia come modalità d'intervento complementare alla tradizionale terapia farmacologica per potenziarne gli effetti benefici e idealmente, sempre sotto controllo medico, ridurre il numero e le quantità nelle persone che coglieranno quest'opportunità e la seguiranno diligentemente nel tempo. Per combattere l'elevato rischio cardiovascolare gli utenti possono richiedere, tramite il curante, una visita cardiologica al Centro Cardiovascolare per verificare l'idoneità all'attività sportiva e ottenere la prescrizione del programma di esercizio-terapia. Per fissare l'appuntamento basta rivolgersi al Cup o chiamare il Call center all'848 448 884.

In alternativa, i pazienti già seguiti dal Centro cardiovascolare o dalla Diabetologia distrettuale possono parlarne con gli operatori in una visita di controllo già programmata o rivolgersi direttamente alla struttura di riferimento.

La palestra della Società Ginnastica triestina è in via Ginnastica 47 ed è disponibile per il progetto da lunedì a sabato dalle 8 alle 15. Per informazioni e iscrizioni ci si può rivolgere alla segreteria della Ginnastica triestina, da lunedì a venerdì dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 19 (tel. 040 360546 o 040 361637; fax 040/362833; email sgt_trieste@virgilio.it).

ASS/PREVENZIONE

Il latte della mamma? Non si scorda mai

Prende il via da Trieste, nel primo fine settimana di giugno, la campagna itinerante 2013 del ministero della Salute per la promozione dell'allattamento al seno. Intitolata "Il latte della mamma non si scorda mai", l'iniziativa punta a sensibilizzare le donne in gravidanza, le neomamme e le famiglie sui benefici dell'allattamento al seno sulla salute del bambino e della madre, sia dal punto di vista nutrizionale che immunologico e psicologico. La manifestazione prevede un percorso a tappe a Trieste (sabato 1 e domenica 2 giugno), a Ravenna e Ancona. Nelle principali piazze di queste città farà sosta un camper allestito con l'immagine e i messaggi della campagna che promuoverà l'allattamento al seno attraverso la distribuzione di materiale informativo e attività di sensibilizzazione sul tema (mostre, conferenze, consulenze di operatori sanitari e discussione con esperti).

Lo slogan della campagna, "Il latte della mamma non si scorda mai", vuole sottolineare che il latte materno è il miglior alimento per il neonato, fatto su misura per lui, alimento unico per le qualità nutrizionali e per le importanti implicazioni relazionali, familiari e sociali. Non solo. Allattare al seno è un gesto naturale, che contribuisce a mantenere il legame straordinario e strettissimo tra mamma e bambino stabilito durante la gravidanza. L'Oms-Organizzazione mondiale della sanità, il ministero della



Salute e la stessa Regione Friuli Venezia Giulia raccomandano l'allattamento materno esclusivo nei primi sei mesi di vita del bambino e il suo mantenimento nel primo anno come alimento principale, introducendo gradualmente cibi diversi dal latte fino alla dieta familiare a partire dal primo anno compiuto. L'ASS triestina parteciperà alle giornate promosse dal Ministero della Salute testimoniando la propria attività di promozione e sostegno dell'allattamento materno e della sana alimentazione con il personale dei propri servizi dedicati a tali attività. L'evento, coordinato dal dott. Riccardo Davanzo, neonatologo dell'Ircs Burlo, si terrà l'1 e 2 giugno in piazza della Borsa dalle 10 alle 19.

Queste giornate ricche di iniziative avranno come filo conduttore la sana alimentazione infantile a partire dai primi momenti della vita e il contributo che istituzioni quali il Comune di Trieste - assessorato Educazione università e ricerca e assessorato alle Politiche sociali e la Provincia di Trieste, gli enti quale l'Unicef e le associazioni di volontariato possono dare concretamente alle famiglie per il sostegno di questa buona pratica.

OSPEDALI/PROGRAMMAZIONE

Progetti di futuro, dalla chirurgia all'edilizia

Segue da pagina 2

di accoglienza ripagherà largamente del sacrificio. E' anche prossimo l'avvio delle attività presso il nuovo Polo tecnologico del Maggiore, con incremento della qualità e della quantità delle prestazioni erogate.

Il Pronto soccorso

Se si è lavorato sul fronte degli spazi, si è lavorato anche intensamente sul fronte dell'organizzazione, non solo delle attività chirurgiche. Il nodo principale che bisogna risolvere è la funzionalità del Pronto soccorso, in particolare di Cattinara, e i ricoveri che conseguentemente derivano, principalmente nei reparti di Medicina. Lo scopo è costituito dal ridurre i ricoveri evitabili, permettendo di migliorare le capacità diagnostiche terapeutiche specialistiche su fronti di particolare complessità, che caratterizzano la nostra Azienda. Si è lavorato anche qui con il confronto tra i diversi specialisti per individuare le modalità più appropriate di svolgimento delle attività, individuando quali punti di

erogazione di servizi potessero essere attivati in modo da ridurre il carico di domanda sul Pronto soccorso, garantendo la sicurezza degli assistiti ed evitando, nei limiti del possibile, il ricovero. Al termine di due anni di lavoro stanno realizzandosi una serie di progettualità organizzative interne alla nostra Azienda e sta per attivarsi un percorso ambulatoriale previsto dalla normativa e che interessa anche tutti i medici operanti sul territorio. Si tratta di un sistema che assegna diversi livelli di priorità cronologica alle problematiche cliniche risolvibili ambulatorialmente. Vengono utilizzati i codici U (urgente, entro 24 ore), B (breve, entro 10 giorni), D (differito, entro 30 giorni) e P (programmato, entro 180 giorni) per ordinare, secondo criteri clinici concordati, i tempi di afflusso verso gli ambulatori. Tale sistema sarà gestito da tutti i medici operanti per il Servizio sanitario regionale, ivi compresi quelli del Pronto soccorso, in modo da poter decongestionare questa struttura senza far mancare la necessaria assistenza ai pazienti.



Con il territorio

Inevitabilmente quest'ultimo argomento non può essere trattato senza una solida collaborazione con l'Azienda territoriale, l'ASS n.1, con i cui vertici si è lavorato intensamente in tutto questo periodo per individuare tematiche su cui poter incidere in maniera coordinata. Ne è risultato un tavolo di confronto specifico: è un tavolo di "audit", termine con il quale si intende il confronto professionale tra medici e infermieri delle due Aziende su situazioni cliniche individuate come prioritarie. Di con-

seguenza si stanno realizzando una serie di strumenti operativi comuni che vanno portati a piena attività, valutati e corretti per migliorarne l'efficienza.

Il nuovo Cattinara

Infine, per concludere questa carrellata, si è lavorato per giungere alla partenza della gara di progettazione per il nuovo comprensorio ospedaliero di Cattinara, che prevede il rinnovo dell'attuale struttura e la costruzione della nuova struttura del Burlo Garofolo. L'impegno è stato relativo a tutti gli aspetti di organizzazione sanitaria,

mentre la parte relativa agli aspetti di progettazione tecnica e quelli relativi agli ambiti amministrativi sono stati svolti dai competenti Uffici. Tutto ciò è stato possibile nel rispetto delle risorse disponibili che, sulla base delle dinamiche economiche cui siamo soggetti, vanno considerate decrescenti. Di conseguenza ne è risultato un incremento di efficienza dell'intera Azienda che ha potuto non solo continuare a garantire le prestazioni ma in parecchie situazioni incrementarle di numero e di qualità. Il merito di tutto ciò non è solo della direzione ma di tutto il personale che ha dimostrato sempre un vivo spirito di collaborazione, senso di disciplina e di attaccamento all'Azienda, e ha così consentito non solo di superare le difficoltà ma, soprattutto, di avviare quei percorsi di rinnovamento che sono i principali strumenti di cui disponiamo per affrontare il futuro.

Il futuro

Per quanto riguarda il futuro a breve e medio termine, la Direzione lavorerà nel solco tracciato negli ultimi

tre anni, portando avanti con continuità i numerosi obiettivi in corso. A tale proposito, verrà data priorità all'ulteriore miglioramento dell'organizzazione del Pronto soccorso al fine di ottimizzare l'attività di ricovero e in quest'ottica è indispensabile mantenere e sviluppare la collaborazione con l'ASS 1. Il secondo obiettivo da portare a termine è il riaccertamento secondo Joint Commission International che avverrà nei primi mesi del 2014, poiché questo programma di verifica internazionale garantisce che la nostra Azienda Ospedaliero-Universitaria opera secondo il criterio del miglioramento continuo della qualità delle proprie prestazioni sanitarie. Infine, obiettivo a medio lungo termine della Direzione è di lavorare sulla pianificazione del nuovo ospedale di Cattinara, coinvolgendo oltre ai tecnici-progettisti anche la componente sanitaria, per giungere al miglior progetto possibile, in grado di soddisfare le future esigenze dei nostri Pazienti.

Giampaolo Canciani,
Luca Mascaretti