

AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA OSPEDALI RIUNITI DI TRIESTE / AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA N.1 TRIESTINA / ASSOCIAZIONE ITALIANA OSPEDALITÀ PRIVATI
PER INFORMAZIONI POTETE SCRIVERE ALL'INDIRIZZO MAIL: urp@aas1.sanita.fvg.it oppure urp@aots.sanita.fvg.it - Redazione Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.1 Triestina Via Guglielmo de Pastovich 1 34100 Trieste

AOUTS / CURE PALLIATIVE

Trieste celebra la Giornata del Sollievo

Open Day all'Ospedale Maggiore: consigli concreti per alleviare il dolore

“Il dolore in un’ottica di genere”, è il titolo dell’Open Day organizzato lo scorso 30 maggio dall’Azienda per l’Assistenza Sanitaria n.1 Triestina e dall’Azienda Ospedaliero-Universitaria “Ospedali Riuniti” di Trieste per celebrare la 14esima Giornata del Sollievo. L’iniziativa di Trieste si allinea a quella nazionale, istituita dalla Fondazione Gigi Ghirelli, e promossa dal Ministero della Salute, per porre l’attenzione sulle tematiche del dolore e delle cure palliative.

L’evento è stato realizzato dalla Direzione Sanitaria e dai Reparti di Oncologia e di Medicina Riabilitativa, assieme al Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche e della Salute dell’Università di Trieste, in collaborazione con molte delle principali associazioni di volontariato che operano sul territorio, come Lilt, Aimag, Amec, Anvolt, Associazione Amici della Pineta del Carso, Gau - Compagnia delle Arpe a Dieci Corde, “La Forza del Sorriso” e con il contributo della Coldiretti di Trieste e Gorizia.

La giornata, proposta secondo uno schema ormai collaudato, ha visto un avvio caratterizzato da relazioni di esperti e successivamente la possibilità per i presenti di sperimentare tecniche di gestione del dolore. La giornata era promossa anche dall’Osservatorio Nazionale sulla Salute delle Donne, con cui l’Azienda Ospedaliera



collabora attivamente, e che vede fra i suoi compiti l’approfondimento, lo studio e la sensibilizzazione delle tematiche di genere in medicina e in relazione al dolore.

Il direttore dell’Oncologia ha illustrato alcuni temi, riferiti in particolare alla patologia oncologica, rispetto ai quali si rilevano delle peculiarità a seconda del genere: incidenza sulla prevalenza di alcune malattie, risposta ai trattamenti, suscettibilità e tossicità in risposta ai farmaci, percezione del dolore solitamente maggiore nelle donne, nonché modalità di coping diverse che vedono le donne reagire al distress che accompagna le malattie in modo meno aggressivo, ma maggiormente caratterizzato da depressione.

In seguito il medico nutrizioni-

sta si è soffermato sull’importanza degli stili di vita sani e in particolare sull’alimentazione: gli studi ci dimostrano che stili di vita sana possono ridurre l’insorgenza dei tumori e l’importanza di mantenerli anche quanto la malattia si manifesta. Il contrasto alla malattia richiede un approccio integrato ma è necessario affidarsi a fonti istituzionali e riconosciute, in particolare al proprio medico, prima di intraprendere qualsiasi tipo di cambiamento drastico in ambito alimentare.

Al termine della presentazione hanno preso il via le diverse attività programmate con il proposito di far conoscere ai pazienti mezzi concreti e utili ad alleviare il dolore, con il contributo di operatori, medici, psicologi, infermieri, fisioterapisti e volontari presenti. Sono

state proposte tecniche di auto-drenaggio, training autogeno, linfodrenaggio, auricoloterapia, tecniche di respirazione, agopuntura, yoga e meditazione, tecniche di “touch”, sessioni di spiegazione dei possibili benefici del Reiki e dell’utilizzo degli oli essenziali per sperimentare il sollievo. Inoltre, sono state svolte attività di insegnamento di tecniche di trucco con truccatrici esperte e realizzato un concerto di arpe e melodie di derivazione celtica. In questo modo, tutti coloro che sono intervenuti hanno potuto informarsi, sperimentare e anche avere dei concreti riferimenti cui poter rivolgersi a seconda dei bisogni. La giornata del sollievo è un’esperienza consolidata e l’Ospedale intende riproporla anche l’anno prossimo.

SANATORIO TRIESTINO / MINI-OPEN

Lesioni alla spalla: con la chirurgia mini-invasiva si riducono i tempi di recupero

La rottura della cuffia dei rotatori è una causa molto frequente di dolore e disabilità della spalla tra gli adulti. Questo comporta che molte delle normali attività quotidiane, come pettinarsi o vestirsi, possano diventare difficili e dolorose.

In molti casi, la lesione inizia con una degenerazione tendinea e, con la progressione del danno, il tendine può completamente lacerarsi, a volte anche con il semplice sollevamento di un oggetto pesante.

Due sono le principali cause della lesione della cuffia: le lesioni acute da trauma e

quelle degenerative da usura (queste ultime sono la maggioranza e sono legate all’età e al tipo di professione). Col passare degli anni, infatti, l’afflusso di sangue nei tendini della cuffia diminuisce e la capacità naturale dell’organismo di riparare i danni si compromette, portando alla rottura del tendine.

Al Sanatorio Triestino S.p.A. ogni anno vengono effettuati un centinaio di interventi chirurgici per la lesione della cuffia dei rotatori, con metodiche interventistiche artroscopiche e, ancora più frequentemente, con la tecnica “mini-open”.

Quest’ultima è diventata ormai la tecnica ritenuta più efficace e risolutiva sul medio lungo periofo e si avvale di sofisticati strumenti miniaturizzati inseriti in una piccola incisione cutanea (lunga circa 2 – 2,5 cm), che consente di visualizzare e constatare in via diretta la consistenza del tessuto tendineo, e verificare con precisione il posizionamento delle ancore di re-inserzione e lo spazio utile allo scorrimento della cuffia riparata.

Con questa tecnica la recidiva si riduce sensibilmente ma essa spesso è influenzata dalla qualità del tendine,

dall’età del paziente e dalla gravità della lesione riportata.

L’intervento, a cura dell’equipe del dottor Diego Collarini e del dottor Dario Angiolini è realizzato in day surgery e prevede, nel periodo che segue l’operazione, l’applicazione di un tutore per circa venti giorni. In questo periodo il paziente è istruito per una riabilitazione passiva cui segue, a rimozione del tutore, un ciclo di 10 sedute riabilitative attive. Di norma, il recupero complessivo avviene in circa quaranta giorni.

AOUTS / SOLIDARIETÀ

Donare sangue d’estate è importante

Andare in vacanza, ma dopo aver donato il sangue: è questo l’appello dell’Azienda Ospedaliero-Universitaria di Trieste alla cittadinanza per far fronte ad un’emergenza che si ripropone ogni anno. D’estate, infatti, aumenta il numero di richieste di sangue ma diminuisce il numero dei donatori, un trend che obbliga il Dipartimento di Medicina Trasfusionale a organizzare scorte di emocomponenti - unità di globuli rossi, plasma e piastrine - per gestire temporanee carenze. Nel 2014 si è registrata una flessione del 5% rispetto al 2013, con un particolare picco nei mesi estivi.

Donare sangue è semplice e sicuro: basta compilare un questionario sul proprio stato di salute e abitudini di vita, fare un colloquio con il personale infermieristico e infine viene

prelevata una goccia di sangue per lo screening dell’emoglobina. Superata questa prima fase si procede con la visita di uno specialista di medicina trasfusionale, che controlla insieme al donatore le risposte al questionario. Da qui, si accede alla sala prelievi per la donazione.

La donazione del sangue è dunque un modo per aiutare gli altri e per tenere periodicamente sotto controllo la propria salute.

DOVE

Centro Donatori dell’Ospedale Maggiore (via Pietà 2/1) - dal lunedì al sabato dalle 8 alle 11 - tel. 040 3992904, 399 2582
Centro Donatori dell’Ircs Burlo Garofolo (via dell’Istria 65): dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 11, su appuntamento - tel. 040 3785274



SALUS / LABORATORIO

Prenota prima con “PrelievoSPRINT”

“PrelievoSPRINT”, il servizio di prenotazione anticipata che ti permette di accedere ai prelievi in tempi da record, è in arrivo, da lunedì, anche alla Salus. Il servizio è attivo da tempo presso lo Studio Biomedico, e l’alto gradimento da parte degli utenti ha portato alla decisione di adottarlo anche nella sede principale della Casa di cura, in via Bonaparte 6. Per chi ancora non lo conoscesse, “PrelievoSPRINT” è un sistema pensato apposta per venire incontro alle esigenze degli utenti più esigenti, magari quelli che al mattino lavorano e hanno i minuti contati prima di correre in ufficio, gli studenti che vanno a scuola o per chi semplicemen-

te non ha voglia di attendere a digiuno il proprio turno per il prelievo. Come funziona? Si accede alla struttura senza appuntamento dal lunedì al venerdì in orario 10.30 – 18.30 e il sabato dalle 10.30 alle 12.30, magari approfittando della pausa pranzo o di un cambio turno, e si procede all’accettazione amministrativa e al pagamento della prestazione. Il prelievo si può effettuare in una qualsiasi giornata successiva a propria scelta, dal lunedì al sabato tra le 7.00 e le 10.00, senza appuntamento e in una stanza prelievi con accesso prioritario. Per maggiori informazioni basta rivolgersi direttamente all’ufficio accettazione allo 040 3171223.