



ASUITS / DIREZIONE INFERMIERISTICA

STROKE ACUTO PERCORSI ED ESPERIENZE - SAPERÈ a Trieste

Indagine per valutare il vissuto della persona colpita da Ictus

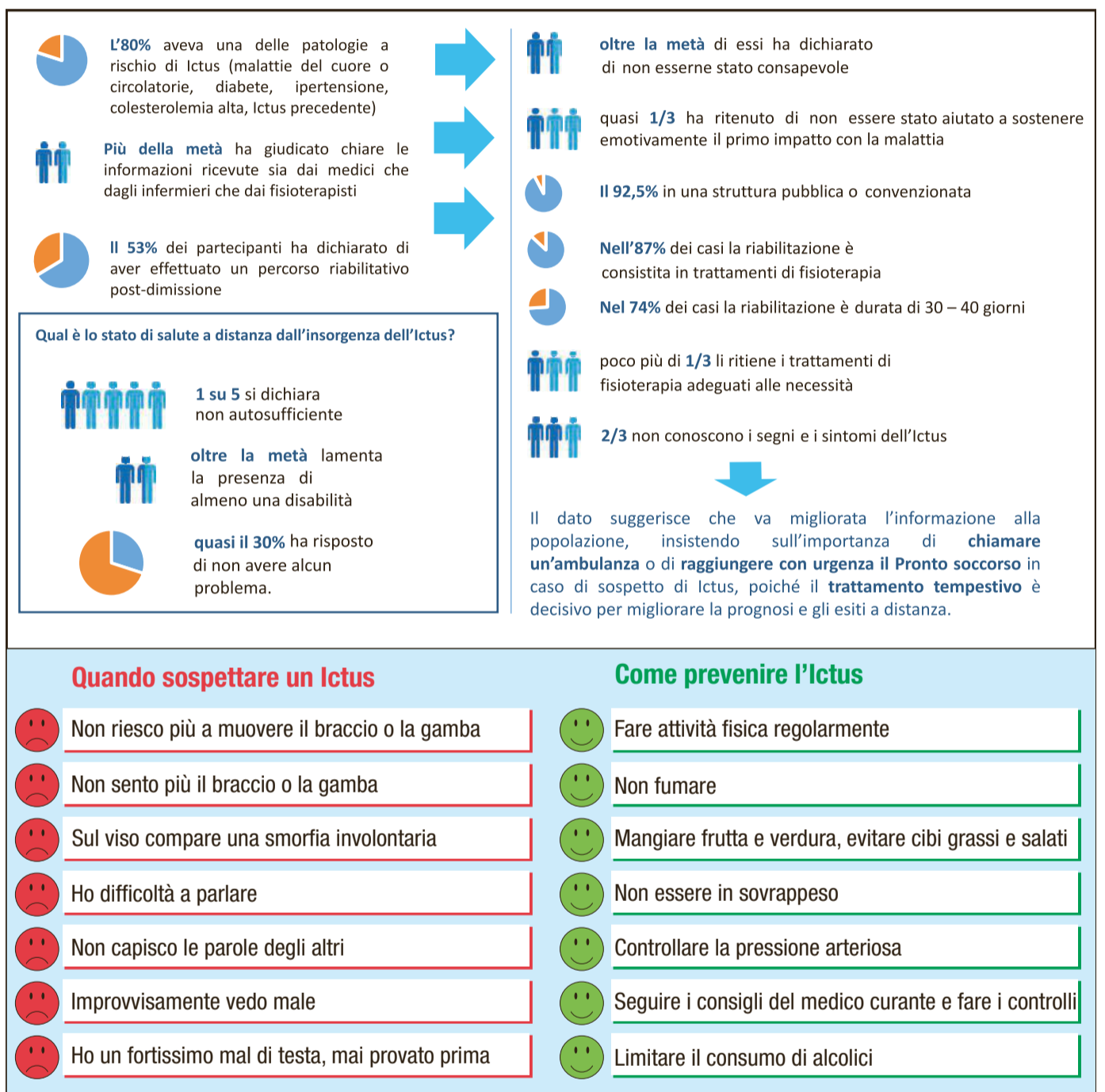
Nel 2014, le Aziende sanitarie pubbliche di Trieste e di Gorizia hanno costruito sette Percorsi Diagnostico Terapeutici Assistenziali (PDTA) per le più importanti patologie cronico-degenerative, fra cui l'Ictus.

Il percorso, elaborato assieme all'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale "ALICE", ha individuato 12 fasi nel processo di cura della persona colpita da questa malattia, che comprendono la prevenzione primaria, la pre-ospedalizzazione, l'ingresso in Pronto soccorso, il ricovero, la continuità riabilitativa e follow-up post ricovero, e la prevenzione secondaria.

Tutte le fasi seguono le linee guida scientifiche, nazionali ed internazionali, più recenti. Nel 2015 è stato istituito un percorso regionale ("rete Ictus") volto ad uniformare le pratiche su tutto il territorio del

Friuli Venezia Giulia. A questo lavoro organizzativo, l'ASUITS ha affiancato un'indagine per raccogliere il punto di vista dei malati e verificare la corrispondenza tra quanto avviene nei servizi sanitari e quanto definito nel PDTA del 2014. Ci si è chiesti: "Ma le persone che hanno vissuto in prima persona questo evento cosa pensano su come sono organizzate le cure? Può il loro punto di vista aiutare le organizzazioni sanitarie a migliorare partendo dai loro vissuti?"

Il bilancio complessivo dell'indagine ha messo in luce una buona copertura assistenziale per chi incorre in questo evento così drammatico: la gran parte degli standard di cura del PDTA sono garantiti, alcune lacune individuate sono già state colmate, altre saranno oggetto di miglioramento nel prossimo futuro.



SANATORIO TRIESTINO S.p.A.

IL SANATORIO TRIESTINO SpA compie 120 anni

Il 29 settembre prossimo sarà celebrato a Trieste un evento di particolare rilievo per una prestigiosa realtà della nostra città: il 120° anniversario della fondazione del Sanatorio Triestino.

Un appuntamento importante dove protagonista è questa struttura, profondamente radicata nel tessuto sociale, nella memoria storica e nel panorama sanitario cittadino e che ha dato i natali a molti triestini. La

ricorrenza viene celebrata con la presentazione del libro, "Dove gli ammalati hanno tutti i benefici" i cui autori sono il Prof. Roberto Spazzali e il Dott. Luca G. Manenti.

Il volume è frutto di ricerche nell'archivio privato della casa di cura di Via Rossetti e negli archivi storici cittadini, e rievoca il susseguirsi di vicende trascorse in varie epoche, dall'anno della sua fondazione 1897 ad oggi. Il

Sanatorio Triestino è la seconda struttura ospedaliera privata non religiosa d'Italia che, per la sua collocazione geografica, ha intrecciato le sue vicende con quelle più significative della storia nazionale.

Una cronaca, quella narrata in questo libro, intessuta di legami scientifici con le migliori scuole mediche europee, di momenti di patriottismo, di animazione civile e di vissuto autentico in un territorio di

frontiera ricco di fermenti culturali: dalla medicina all'economia fino ai suggestivi aspetti architettonici dell'edificio. La struttura stessa, oggi rinnovata, conserva infatti i tratti di quello che era l'antico Sanatorio, ad evidenza e testimonianza che il passato, è un valore prezioso che non va disperso ma conservato e celebrato.

Una realtà, quella del Sanatorio Triestino che, oltre a mantenere solida la pro-



pria identità, si è connotata per la continua ricerca della massima qualità nella cura e nell'assistenza ed oggi è un'importante istituzione con una robusta organizzazione dallo spirito dinamico e dalla spiccata propensione all'innovazione.

Speciale rientro dalle vacanze

ASUITS / TUTELA SALUTE BAMBINI, ADOLESCENTI, DONNE E FAMIGLIA\PLS

Genitori e bambini: l'importanza delle abitudini sane

Lo stress da rientro non interessa solo gli adulti: la nostra società impone continue trasformazioni e ritmi piuttosto frenetici, così il rientro dal lungo periodo di vacanze estive può rivelarsi "traumatico" anche per bambini e adolescenti. A settembre si ricomincia con la scuola e con gli impegni extrascolastici; la vita ricomincia ad essere cadenzata da orari, obblighi e scadenze, e occorre quindi che i genitori siano preparati a gestire con gradualità il ritorno ai ritmi quotidiani dei figli. Regolarità, condivisione di esperienze in famiglia e stili di vita sani sono le parole d'ordine. La prima abitudine sana da introdurre è quella del sonno regolare: andare a dormire 10 minuti prima e svegliarsi 10 minuti in anticipo per fare colazione può fare la differenza. Per favorire il sonno del bambino, sarebbe opportuno che nella sua stanza

non vi fossero elementi "distrattenti" come la TV o altri apparecchi elettronici, come cellulari o tablet. La sana abitudine di mettere a letto i bambini magari leggendo loro un libro, si rivela molto più adatta a stimolare il sonno. La colazione è un momento molto importante anche nella vita del bambino: non andrebbe mai saltata e andrebbe consumata possibilmente tutti insieme e senza fretta. Estate e vita in famiglia vanno di pari passo, quindi l'ideale al rientro dalle ferie sarebbe cercare di mantenere le abitudini conviviali almeno una volta al giorno. Uno dei momenti migliori per farlo è sicuramente quello in cui si sta a tavola insieme. I genitori dovrebbero fare in modo che almeno un pasto principale della giornata venga consumato da tutta la famiglia nello stesso momento della giornata: mangiare tutti



insieme porta a condividere una "dieta familiare", rinforza i legami familiari e protegge la salute mentale. Sempre a proposito di alimentazione, i pediatri raccomandano il consumo di 5 pasti al giorno (tre principali e due spuntini) composti da cibi sani e naturali. Secondo le raccomandazioni più recenti dell'OMS, il bambino dovrebbe fare almeno 1 ora di attività fisica intensa al giorno: è importante praticare uno sport, ma anche il gioco libero e destrutturato, senza regole imposte, ha una grande importanza nello sviluppo. La frequenza presso le strutture di aggregazione come ad esempio i ricreatori comunali, assume aspetti molto rilevanti. I genitori dovrebbero evitare di porre troppa enfasi sulle prestazioni sportive e sul raggiungimento di traguardi agonistici, lasciando i propri bambini liberi di scegliere

lo sport che preferiscono. Se il bambino sceglie di cambiare sport, la decisione va sostenuta e non drammatizzata: dopotutto si tratta di un gioco, e in una prospettiva di sviluppo sano, conoscere molti sport si rivelerà un valore aggiunto anche nella socializzazione. L'utilizzo delle tecnologie digitali da parte dei bambini ha impatti notevoli sullo sviluppo, coinvolgendo aspetti legati tanto allo sviluppo cognitivo quanto a quello fisico. Secondo gli studi più recenti, l'introduzione delle tecnologie in età precoce può aumentare i rischi per la salute psico-fisica dei bambini: l'Accademia Americana di Pediatria invita ad evitare l'uso di tecnologie digitali al di sotto dei 18 mesi e a selezionare le applicazioni da utilizzare con i bambini al di sopra di questa età, limitandone l'uso fino ai cinque anni a non più di un'ora giornaliera

ASUITS / GERIATRIA

Anziani: mantenere i contatti sociali

Spesso il rientro dalle vacanze estive è occasione di disagio per gli anziani che, non più autonomi nella loro vita quotidiana, si trovano ad aver terminato un periodo, seppur breve, di vita programmata ed organizzata durante il quale altre persone si sono occupate di loro a tempo pieno. Il cosiddetto "stress da rientro", pur non essendo una patologia, interessa quindi anche le persone anziane, perché costituisce un'interruzione di abitudini che si sono instaurate

durante le ferie estive. I rimedi per fortuna ci sono, l'importante è che tutti i cambiamenti al ritorno, siano gradualmente. La socializzazione ed il mantenimento di stimoli quotidiani sono fra gli aspetti più importanti: se si rientra da vacanze di gruppo, ad esempio, cercare di mantenere i contatti con le persone con cui si è condivisa l'esperienza, costituirà sicuramente uno stimolo positivo. Nella stessa ottica, si può prendere in considerazione la

frequenza ai centri di aggregazione, come ad esempio i centri diurni: le reti sociali sono un importante determinante di salute nell'anziano. Un aspetto importante a cui prestare attenzione è quello legato all'assunzione di farmaci. Terapie che eventualmente sono state sospese durante il periodo vacanziero, vanno riprese secondo le indicazioni del medico. In questo caso, le persone più vicine (familiari, badanti) giocano un ruolo fon-

damentale. Il rientro inoltre può portare con sé un cambiamento delle abitudini intestinali dovuto al cambiamento di alimentazione, quindi è importante ripristinare quanto prima un corretto apporto di fibre nella dieta, associato ad una buona idratazione, ricorrendo in caso di necessità a blandi lassativi, concordandone l'utilizzo col medico di riferimento. Infine, non vanno trascurati gli aspetti nutrizionali: la dieta delle vacanze è diversa da quel-

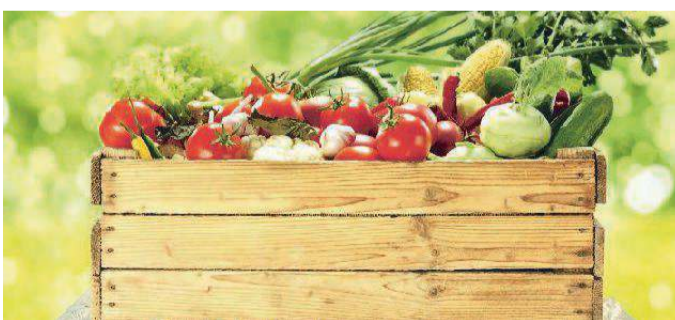
la di tutti i giorni e il consumare i pasti in un contesto di gruppo può avere aspetti positivi, soprattutto in caso di persone che tendono ad alimentarsi di meno nella vita di tutti i giorni perché sole e con poca motivazione a cucinare. Nei limiti del possibile, quindi, sarà opportuno cercare di far mantenere alla persona anziana, le abitudini più sane acquisite in vacanza, coinvolgendo in questo anche la famiglia e le eventuali badanti.

ASUITS / IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Alimentazione: consigli utili per tenersi in forma

Durante le vacanze, si sa, insieme a noi va in ferie anche la corretta alimentazione... Aperitivi in spiaggia, gelati e bibite nei locali più caratteristici, accompagnano spesso cene a più portate, soprattutto se la meta delle nostre vacanze ha una cucina tipica distante dalla nostra, da sperimentare sempre. Anche i diversi ritmi di vita interferiscono con le nostre abitudini alimentari: a letto tardi la sera, nessuna sveglia mattutina, pranzi veloci dove capita. Quale miglior occasione del rientro dalle ferie per tornare alle sane abitudini alimentari insieme a tutta la famiglia? La dieta mediterranea, opportunamente adattata al nostro territorio d'appartenenza, si rivela efficace ad apportare all'organismo tut-

to ciò di cui ha bisogno, nelle giuste quantità. Allo stesso tempo, è una dieta sostenibile in cui le variabili agricole, nutrizionali, ambientali, sociali, culturali ed economiche interagiscono le une con le altre. Mangiare senza eccessi, ridurre il consumo di carne e latticini e aumentare quello di frutta, verdura, cereali (meglio se integrali) e legumi apporta benefici alle persone e all'ambiente. Gli alimenti a minor impatto ambientale sono quelli di cui si consiglia un consumo maggiore. Per avere un'idea delle porzioni giornaliere ci viene in aiuto la Piramide Alimentare: ad ogni pasto principale 1-2 porzioni di cereali e loro derivati (pasta, pane, riso, polenta, ecc.) insieme ad una fonte proteica ad elevato valore



biologico (carne, pesce, uova, latticini, legumi, frutta e verdura 4-5 volte al giorno e condimenti a base di olio extravergine di oliva. Andrà diminuito l'apporto di dolci e bibite zuccherate o alcoliche, salumi e fritti. Per arricchire la dieta consumeremo diversi prodotti locali che soddisfano le esigenze nutrizionali adattandole alle condizioni climatiche, culturali e tra-

dizionali del luogo d'appartenenza. Questi cibi a basso impatto ambientale (minor tempo tra raccolta e consumo, minori distanze di trasporto), valorizzano il gusto di materie prime «povere», consentono il consumo di alimenti freschi di stagione, non trattati o semilavorati e più ricchi di antiossidanti e fitochimici, protettivi per la nostra salute. Inol-

tre rispettano le abitudini familiari e mantengono le identità culturali attraverso il legame col territorio e la promozione delle medio-piccole attività agricole-zootecniche. Per concludere due suggerimenti sempre utili: cominciare la giornata con una colazione equilibrata,

e proseguire senza saltare i pasti, alternando i pasti principali a due spuntini, preferibilmente a base di frutta; il tutto "condito" con un po' di sano movimento, per mantenere il metabolismo attivo anche quando i ritmi della vita quotidiana riprendono il sopravvento.

CONTRIBUTI ASUITS

Questo numero di *Sanità a Trieste* è stato realizzato grazie ai contributi di:
Giuliana Pitacco - Direzione Infermieristica
Gabriella Lamprecht - Referente aziendale per l'Area Riabilitativa
Sandro Centonze - Dir. Programmazione
Giuliano Ceschia - Dir. f.f. Geriatria
Andrea De Manzini - Pediatra di Libera Scelta
Tiziana del Pio - Resp. Igiene alimenti e nutrizione
Tiziana Longo - Dietista - Igiene alimenti e nutrizione
Vittoria Sola - Resp. Tutela Salute Bambini, Adolescenti, Donne e Famiglia, Distr. 3