

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI TRIESTE

PER INFORMAZIONI POTETE SCRIVERE ALL'INDIRIZZO MAIL: [urp@asuits.sanita.fvg.it](mailto:urp@asuits.sanita.fvg.it) e [gestione.reclami@asuits.sanita.fvg.it](mailto:gestione.reclami@asuits.sanita.fvg.it) - Redazione URP: Sede Via Sai, 1/3 - 34128 Trieste



@ASUITrieste



@ASUITrieste



ASUITS

ASUITS / DIPARTIMENTO DELLE DIPENDENZE

## Relazioni ad alta gradazione, il ruolo della famiglia

*“Aprile, mese della prevenzione alcolologica” propone numerose iniziative*

Aprile, sia a livello nazionale che internazionale, è il mese dedicato alla prevenzione delle problematiche alcolcorrelate. Per la Struttura Complessa Dipendenze Comportamentali e da Sostanze Legali di ASUITS si tratta di un importante ed ormai consueto appuntamento per sensibilizzare e informare l'opinione pubblica sulla rilevanza di questa problematica. Anche quest'anno è previsto un ricco calendario di eventi che vede coinvolti i diversi attori della “rete alcolologica” attiva sul territorio provinciale. L'alcol è una sostanza di uso comune, consumata ed apprezzata da molte persone, ma anche causa di malattie, incidenti e sofferenza per molte altre. Questa convivenza ambigua tra piacere e rischio caratterizzata da sempre la nostra relazione con questa sostanza psicoattiva. Di fatto il consumo di alcol rappresenta un importante problema di salute pubblica responsabile in Italia, secondo una stima minimale dell'Istituto Superiore di Sanità, di oltre ventimila morti anno. Allo stato attuale sono note più di 200 condizioni patologiche per le quali il consumo di bevande alcoliche è un fattore di rischio evitabile. Ma l'alcol è anche tra le sostanze psicoattive quella a maggior impatto so-

ciale, il suo uso problematico infatti inevitabilmente crea disagio e sofferenza non solo nel consumatore, ma anche in tutti coloro che gli vivono accanto. In modo particolare i familiari sono i primi ad essere coinvolti nei cambiamenti comportamentali del congiunto determinati dall'azione dell'alcol su specifiche aree del cervello. Tema centrale di questa XVII edizione di “Aprile mese di prevenzione alcolologica” è pertanto la famiglia a cui sono dedicate varie iniziative nella settimana di apertura della mostra multimediale “Legami ad alta gradazione”. Fotografie, scritti autobiografici, video, dibattiti con esperti e rappresentanti del volontariato di settore si susseguiranno per far capire a chi vive questo problema che uscirne è possibile, che c'è chi può fornire aiuto e supporto adeguato. Infatti non sempre le persone riescono ad affrontare un problema alcol correlato precocemente e nel modo migliore.

Chi beve tende a sottovalutare e negare il bere e/o le relative conseguenze. Questo di fatto impedisce qualsiasi cambiamento di “stile di vita”, poiché per attuare dei cambiamenti dobbiamo accettare di avere un problema che non siamo più disposti a tollerare.



### I PROSSIMI APPUNTAMENTI

#### OGGI ALLE 17

si terrà un incontro dedicato alla condivisione delle esperienze nelle Associazioni di Volontariato dei familiari.

#### OGGI E DOMANI DALLE 10 ALLE 18

in Piazza Sant'Antonio Nuovo sarà allestito un punto informativo con occhiali alcolista e simulatore di guida - ACI e Polizia Locale

**GIOVEDÌ 26 APRILE, ALLE 10.15** per gli studenti e alle 17 per i genitori, andrà in scena al Teatro Verdi di Muggia lo spettacolo “Volevo tanto dirti che...”, messo in scena dagli studenti dell'Istituto comprensivo “G. Lucio” e organizzato dall'associazione As.Tr.A. in collaborazione con Pino Roveredo.

#### GIOVEDÌ 3 MAGGIO ALLE 10

presso lo IAL FVG di Monfalcone si svolgerà l'Undicesima gara Interregionale di Coktails Analcolici.

### ALCOLOGIA

via de Ralli 5

accoglienza diretta **lun-ven 9.30-13.00**  
o su appuntamento  
telefonando al **040 3997371**

### ASSOCIAZIONI DI AIUTO E VOLONTARIATO

A.A.	<b>040 577388</b>	As.Tr.A.	<b>040 639152</b>
A.C.A.T.	<b>331 6445079</b>	Hyperion	<b>040 380977</b>

I familiari possono giudicare un comportamento vergognoso e quindi a loro volta negano il problema anche a loro stessi in quanto non riescono ad accettarlo o tentano di nascondere al mondo esterno. Altre volte tollerano tutto, in una sorta di

compromesso patologico, per evitare litigi e violenze o perché si sentono in colpa, causa del malessere del congiunto. Tendono quindi a scusarlo o a compiacerlo in tutto, accettano continue deleghe e deresponsabilizzandolo sempre di più

cronicizzano il problema. Altre volte ancora il familiare tenta di escogitare ogni più raffinato, psicologicamente estenuante, sistema di controllo e vigilanza che viene regolarmente eluso dal diretto interessato in quanto è di fatto impossibile impe-

dire di bere a chi vuole continuare a farlo.

Rivolgendosi al Servizio di Alcolologia e alle Associazioni di settore si possono trovare ascolto, sostegno, percorsi di cura per iniziare assieme un cammino di cambiamento.

ASUITS / STRUTTURA COMPLESSA PER LE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI E DA SOSTANZE LEGALI

Alla Struttura si accede direttamente, tramite il servizio di accoglienza che è aperto 5 giorni alla settimana, o tramite appuntamento, grazie ad una reperibilità telefonica attiva dal lunedì al sabato; **non è necessaria impegnativa del MMG.**

La Regione Friuli Venezia Giulia, prima in Italia, ha legiferato in merito all'alcolismo, permettendo, fin dai primi anni '80, la nascita di esperienze di trattamento residenziale, basate sul modello teorizzato ed attuato dal prof. Vladimir Hudolin, che hanno dato forte impulso allo sviluppo di una modalità di trattamento di tipo comunitario condivisa delle Problematiche e Patologie Alcol Correlate (PPAC). In tali percorsi hanno avuto da subito un ruolo fondamentale anche le associazioni di volontariato, che hanno dato vita ad attività di gruppo e di supporto specifico, in collaborazione col servizio sanitario pubblico.

**L'equipe multidisciplinare** della Struttura Complessa per le Dipendenze Comportamentali e da Sostanze Legali

attualmente è formata da 26 operatori di ASUITS, affiancati da 3 operatori appartenenti al mondo della cooperazione sociale e 5 operatori dell'associazione di volontariato As.Tr.A.

**Gli obiettivi del trattamento** riabilitativo vanno oltre il mantenimento della sobrietà del soggetto e si focalizzano sui problemi psico-fisici e relazionali, attraverso supporti farmacologici e psicologici per affrontare la dipendenza e la costruzione di un programma post-acuzie personalizzato, concordato con il paziente e gli altri attori coinvolti (Servizi sanitari e sociali, gruppi di auto-aiuto, MMG, familiari, ambiente di lavoro...) che permetta alla persona di acquisire/riacquisire la capacità di gestire al meglio la propria vita.

La struttura offre diversi percorsi.

**Il trattamento Ambulatoriale** è organizzato con incontri su appuntamento in sede e fuori sede. Si rivolge prevalentemente a soggetti con problematiche alcolcorrelate, motivati ad avviare l'astinenza

con quadro clinico di lieve entità e/o multiproblematici che necessitano di programmi supportivi di rete e per cui non è indicato un trattamento comunitario.

**Il trattamento in Day Hospital** è rivolto a persone con problematiche alcol correlate che hanno capacità di avviare e mantenere l'astinenza, eventualmente anche con supporto farmacologico ed è organizzato sulle 4 - 8 ore.

**Il trattamento in Centro Serale** è rivolto a persone con problematiche alcol correlate che non presentano dipendenza fisica e mantengono una buona integrazione socio-familiare ed è organizzato su due giornate, dalle 18 alle 21. Comprende attività di terapia di gruppo multifamiliare e di educazione alla salute, interventi sanitari e supporto sociale. Può precedere o seguire un trattamento residenziale o di day hospital.

**Il trattamento in residenza assistenziale per alcolisti** è organizzato sulle 24 ore come una comunità terapeutica a gestione controllata. Durante la giornata vengono svolte

attività che comprendono gruppi terapeutici, incontri di educazione sanitaria, animazione, attività motorie o occupazionali e altre attività terapeutiche e sociali che coinvolgono le reti sociali e familiari.

**Il trattamento “Residenza Intermedia”** (periodo massimo di permanenza un anno) attivo dal 2004, conta su due alloggi messi a disposizione dall'Azienda ATER, uno in grado di accogliere 7 utenti maschi e l'altro 5 donne. Le persone accolte hanno concluso la fase di disintossicazione più intensiva e hanno bisogno di un tempo più lungo per rafforzare gli obiettivi raggiunti e reinserirsi gradualmente nel contesto familiare e socio-lavorativo. Si tratta di gruppi appartamento in cui le persone hanno un buon livello di autonomia, ma vengono sostenuti da operatori che svolgono attività giornaliera ma non continuativa di supervisione, discussione di gruppo e mediazione relazionale. Tale attività viene gestita in stretta relazione con l'associazione As.Tr.A.

**Percorso di gruppo “Ben-Essere Donna”**, dedicato a donne con problematiche alcolcorrelate e finalizzato al consolidamento di sani stili di vita.

I consumi di alcol e di farmaci nella popolazione femminile negli ultimi anni ha avuto un incremento e le donne che arrivano ai servizi specialistici per un problema alcol correlato sono circa il 20%, percentuale poco attendibile considerando che l'alcolismo femminile è un fenomeno sommerso.

Le donne che hanno problemi legati all'alcol fanno parte di un gruppo molto eterogeneo in quanto la dipendenza da alcol è diffusa fra le donne di ogni età ed appartenenza sociale. Le donne che bevono hanno una maggior probabilità di essere vittime di aggressioni fisiche e/o sessuali in quanto più vulnerabili.

Il consumo problematico di alcol delle donne, spesso agito nel contesto privato e domestico, desta particolare preoccupazione in quanto nascosto per timore di riprovazione sociale. Questo rende

difficile rilevare il fenomeno ed è motivo di riscontro tardivo. Il consumo di alcolici può peggiorare ed accelerare la degenerazione della sfera neurologica e psichica e può interferire con l'eventuale terapia farmacologica in uso come ansiolitici, ipnotici e antidepressivi.

Il target è rappresentato da donne che vivono una fase della vita in cui le relazioni ed i rapporti personali con il proprio partner o con i figli sono più fragili, donne in fase di separazione o con forti conflittualità di coppia, donne in fase peri-menopausale e donne che vivono la solitudine legata alla compromissione dei rapporti familiari ed amicali, quale conseguenza dei comportamenti di dipendenza.

**Il lavoro di rete** prevede consulenze esterne, visite domiciliari, attività presso la Casa circondariale e le comunità terapeutiche, collaborazione con i servizi sociali dei Comuni e del Tribunale per il supporto specifico, collaborazione con gli enti di formazione e le agenzie del mondo del lavoro.

# “Crescere e percorrere insieme il cammino per una speranza che può diventare certezza!”

L'As.Tr.A. nasce nel febbraio del 1994 su spontanea iniziativa di un gruppo di persone operanti nel campo delle problematiche alcolcorrelate, ed ha come mission il **recupero**, il raggiungimento ed il mantenimento dell'**astinenza** ed il **reinserimento** dell'alcolista nella famiglia, nel lavoro e nella società.

Nell'ambito delle diverse proposte di presa in carico della **Struttura Complessa Dipendenze Comportamentali e da Sostanze Legali** dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste rivolte a persone con problematiche legate ad alcol, tabacco, gioco d'azzardo patologico e psicofarmaci, l'**As.Tr.A.** si propone attraverso i suoi volontari, di

assicurare **accoglienza, ascolto e supporto** all'utenza in coerenza con quanto previsto dai singoli progetti di presa in carico. Gli **interventi** attuati sono di tipo **socio-relazionale**: centrati sulle relazioni familiari e interpersonali, con gli interlocutori del mondo del lavoro e del contesto di vita; **educativi**: focalizzati sulla cura di sé, sulla corretta alimentazione, sulle attività formative e culturali, e di **gruppo**: al fine di consolidare il programma di disintossicazione, potenziare le risorse personali e prevenire le ricadute.

Vengono attuati **programmi di reinserimento sociale** di tipo culturale, sportivo, ricreativo e sviluppati progetti di **prevenzione** dei rischi e **formazione**

degli utenti, che privilegiano attività idonee a promuovere capacità espressive, di comunicazione e di socializzazione. As.Tr.A. partecipa inoltre, al lavoro di **sviluppo di comunità** promosso da ASUITs ed opera in sinergia con le risorse presenti nelle diverse aree distrettuali della città, al fine di accrescere la conoscenza e la sensibilità della popolazione sui temi specifici della dipendenza.

I volontari dell'Associazione sono presenti sul territorio con **16 gruppi di auto mutuo aiuto** composti da 8-10 persone ciascuno, **stanze d'ascolto e sportelli di informazione**.

Le **attività** dell'Associazione sono rivolte a tutte le persone e famiglie che intendono mi-

gliorare la loro condizione di vita riguardo alle Problematich e Patologie Alcol Correlate (PPAC) ed in questo senso si stanno attuando da alcuni anni dei **percorsi** per alcolisti con problematiche specifiche quali ad esempio il tabagismo o il gioco d'azzardo.

Tra le **iniziative** dell'Associazione organizzate in stretta collaborazione con i professionisti di ASUITs, vi sono i corsi di **formazione** per operatori finalizzati alla conduzione di gruppi di auto aiuto, il supporto alle numerose iniziative di **prevenzione** come ad esempio gli incontri di “Aprile Mese di Prevenzione Alcolologica” e gli interventi nelle **scuole** medie superiori di primo e secondo grado di Trieste, Muggia e San

Dorligo della Valle. Grazie agli interventi nelle scuole, ogni anno si raggiungono oltre 2000 giovani, inoltre vengono organizzati convegni annuali presso la Stazione Marittima con una platea ogni volta di circa 700 studenti, già destinatari degli interventi di informazione e prevenzione nelle scuole.

**As.Tr.A.** promuove **collaborazioni** con altre associazioni della Provincia e dei Comuni limitrofi della **Slovenia**, con il **Volontariato Regionale** per la prevenzione sul territorio, con l'**Area Salute e Protezione Sociale della Regione FVG** e con gli **Enti Locali** attraverso il lavoro di rete, con l'**obiettivo** di ampliare la propria offerta attraverso interventi mirati a rispondere alle esigenze

dei cittadini, tenuto conto dei bisogni specifici e della loro evoluzione, al fine di assicurare qualità ed appropriatezza di intervento.

Nell'ambito della **programmazione annuale**, l'Associazione ha già un ricco **calendario** di proposte diversificate che prevede gite sociali, momenti di aggregazione e confronto, gruppo di ballo, gruppo teatro assieme alla compagnia teatrale “Noi e po' bon”, gruppo donne che prevede attività di ricamo e poesia, gruppo di pittura e un gruppo Carnevale. VIA R. ABRO N°11 DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE ORE 16 ALLE ORE 18 TEL. E FAX: 040/639152 E-mail: astra-ts@libero.it Sito: www.astratrieste.it

## ASUITs / CENTRO CARDIOVASCOLARE

# “Trieste in movimento. Prevenire è vivere”

## Miramar Family: la non competitiva più partecipata in regione

E' nella stupenda cornice del golfo di Trieste che domenica **6 maggio** si corre la **Miramar**, evento che vede ogni anno l'adesione di sportivi da tutto il mondo ed appassionati per correre la mezza maratona **21 K** ma anche dilettanti alle prese con la **Miramarun Challenge**, ovvero la versione competitiva della **7 k**, che partirà subito davanti al popolo Family e la **Double Family** che prevede un chilometraggio doppio con partenza anticipata da Piazza Unità d'Italia.

Il percorso della mezza maratona che parte dal Carso triestino affiancherà poi il percorso della **7 k** e la compagnia della non competitiva **Miramar Family** poco distante dal castello di Miramare, per affrontare il



lungomare di Barcola e proseguire lungo il viale Miramare e le Rive fino ad arrivare nella spettacolare piazza Unità d'I-

talia. La non competitiva **Generali Miramar Family** che lo scorso anno ha toccato le 6000 ade-

sioni è aperta a tutti gli iscritti che vogliono approfittare dei benefici di una sana camminata all'aria aperta, tanto più se in

compagnia di familiari, amici e colleghi. 7 chilometri che in questa occasione vedrà fianco a fianco i

dipendenti dell'**Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste** e le loro famiglie, con il **Centro Cardiovascolare** in prima fila, la **LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** di Trieste guidata dalla sua Presidente Bruna Scaggiante assieme al **Comune di Trieste**, numerose associazioni di volontariato e sportive del network “**Trieste in movimento**” tra cui la **Sweet Heart- Dolce Cuore**.

Quest'anno a integrare la larga adesione al gruppo che promuove stili di vita sani e corrette abitudini, si uniranno anche numerosi professionisti del **Burlo Garofolo** per rafforzare il messaggio con lo slogan “**Trieste in movimento. Prevenire è vivere**”.

## ASUITs / DONAZIONI DI SANGUE

# “Ciò che serve, quando serve”. Diventa un donatore abituale

## E' un modo per controllare il proprio stato di salute aiutando gli altri

**Chi può donare sangue intero.** Può donare ogni individuo in buona salute, di età compresa fra i 18 ed i 65 anni. A giudizio del medico, può essere consentita la donazione a persone di età superiore ai 65 anni, così come l'ammissione alla prima donazione di una persona di età superiore ai 60 anni eccezionalmente fino a 70 anni se il donatore non assume farmaci in maniera cronica, non soffre di malattie quali ipertensione e dislipidemie, con elettrocardiogramma (ECG) annuale normale. Il peso del donatore non deve essere infe-

riore ai 50 kg. Al donatore devono essere riscontrati buoni parametri di pressione arteriosa, polso arterioso ritmico, compreso tra 50 e 100 battiti al minuto.

Il livello minimo di emoglobina per donare sangue intero verificato alla digitopuntura è 12,5 g/dl nelle donne e 13,5 g/dl negli uomini e ferritina nei limiti di riferimento. Per la donazione di plasma, i livelli di emoglobina sono di 11,5 g/dl per le donne e 12,5 g/dl per gli uomini, anche con valori di ferritina sotto il range di riferimento. Non esistono categorie di persone escluse

dalla donazione, ma nella selezione del donatore sono valutati i comportamenti individuali che possono risultare a rischio.

I donatori di sangue e di emocomponenti con rapporto di lavoro dipendente hanno diritto ad astenersi dal lavoro per l'intera giornata in cui effettuano la donazione, conservando la normale retribuzione per l'intera giornata lavorativa. **Consigli per il giorno precedente la donazione.** Evitare sforzi fisici intensi e pasti abbondanti e limitare fattori che potrebbero determinare possibili aumenti

delle transaminasi (legate alla funzionalità del fegato). Si sconsiglia la donazione in caso di particolare stanchezza.

**Consigli per il giorno della donazione.** È consigliabile fare una leggera colazione con tè o caffè zuccherati o succhi di frutta, fette biscottate o biscotti secchi, frutta, marmellata o miele. Sono da evitare invece latte e derivati del latte e cibi contenenti grassi in genere. Non è necessario presentarsi a digiuno. È inoltre consigliabile bere acqua a sufficienza per potersi presentare idratati alla donazione.

