

Fibrillazione atriale, ictus e Covid... prosegue senza sosta la nostra lotta per una vita migliore per tutti



Karl Jk Hedin
(Unsplash)

Ricordi spiacevoli? Una questione di amigdala

A volte - capita certamente a tutti - affiorano alla mente ricordi relativi ad esperienze negative che, in tempi anche molto lontani, ci hanno turbato e fatto soffrire. La traccia, conservata a livello inconscio, trova l'occasione, in momenti particolari che è impossibile prevedere e descrivere esattamente, di tornare a galla ed essere di nuovo attiva, tanto da ricreare la primitiva azione di disagio esistenziale, in forma magari minore, ma comunque spiacevole e fastidiosa. Cosa fare in tali casi? Un consiglio che a volte viene dato è questo: contrastare i pensieri negativi con altrettanti pensieri piacevoli. Si può fare, certamente, ma in tal

caso è stato dimostrato che il risultato ottenuto è soltanto limitato nel tempo; dura cioè un tempo molto breve: il negativo è quindi, più forte.

Risultati migliori si ottengono invece con un'altra strategia, quella di isolare emotivamente il fatto negativo riaffiorato alla memoria e decontestualizzarlo più o meno con questo ragionamento: allora fu così, ma sono cose del passato ed ora è diverso.

Cosa accade nelle nostre vie nervose in tal caso? Lo ha accertato la risonanza magnetica funzionale: quei segnali negativi riemergono dalla amigdala, isolandoli, entrano in azione i circuiti della corteccia ventromediale che li disperdono. Si precludono alcune vie e si dirottano altrove i segnali spiacevoli. Basta attivare il percorso giusto.

Vincenzo Cerceo



Guillaume Lorain
(Unsplash)

Ridurre il colesterolo “cattivo” diminuisce del 20-25 per cento la possibilità di essere colpiti da ictus

L'ipercolesterolemia rappresenta uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare (basti pensare che delle 224mila morti per malattia cardiovascolare, circa 50mila sono da ascrivere al mancato controllo del colesterolo) ma è ormai annoverata anche tra i fattori di rischio modificabili per l'ictus ischemico.

Più della metà della popolazione europea ha livelli di colesterolo troppo elevati e su oltre un milione di persone a potenziale alto rischio, più di 8 su 10 hanno valori di colesterolo superiori a quelli indicati dalle linee guida europee. Sono diversi i fattori che possono determinare alti livelli di colesterolo, tra questi una dieta poco sana (caratterizzata da grandi quantità di grassi saturi), la presenza di diabete mellito, la sedentarietà e una storia familiare di elevati valori di colesterolo.

Su alcuni di questi fattori, possiamo intervenire in modo semplice. Il colesterolo è una sostanza grassa che circola nel sangue, viene prodotta prevalentemente dal fegato, e solo in minima parte introdotta con l'alimentazione; in quantità normali, svolge un compito fondamentale per alcuni processi biologici (ad esempio è un costituente delle membrane cellulari e partecipa alla produzione della vitamina D), ma, se si superano i valori standard, diventa un fattore di rischio per ictus e infarto.

È necessario innanzitutto distinguere tra colesterolo “buono” e colesterolo “cattivo”, nomi che comunemente si danno rispettivamente alle lipoproteine HDL (High Density Lipoproteins) e alle lipoproteine LDL (Low Density Lipoproteins): in individui sani, il valore di colesterolo totale è considerato corretto se inferiore ai 200 mg/dl. I livelli di HDL, il colesterolo “buono”, non devono essere inferiori ai 40 mg/dl; il valore ottimale di LDL, il colesterolo “cattivo”, è invece tra i 100 e i 130 mg/dl.

«Il colesterolo “cattivo” in eccesso - dichiara il dottor Massimo Del Sette, direttore S.C. Neurologia presso E.O. Ospedali Galliera di Genova - si deposita sulle pareti delle arterie e progressivamente va a generare ispessimenti all'interno del vaso, chiamati placche aterosclerotiche. L'aterosclerosi è una patologia vascolare cronica e completamente asintomatica: nel corso degli anni, quindi, il colesterolo che si accumula nei

vasi in forma di “placche” provoca riduzione del calibro del vaso stesso (“stenosi”), potendo giungere anche alla chiusura completa del vaso. Le placche aterosclerotiche possono essere, inoltre, sede di formazione locale di trombi, che potrebbero in seguito migrare, determinando la occlusione di arterie più periferiche rispetto alla sede della placca stessa. Questo accumulo di colesterolo nei vasi è un processo lento che può durare anche molti anni, silente, ma può provocare malattie acute come ictus, infarto e trombosi, con conseguenti esiti anche molto gravi come invalidità e decessi».

La ricerca scientifica di questi anni ha consentito di dimostrare come il valore di LDL sia direttamente correlato al rischio di ictus e deve pertanto essere mantenuto basso nei soggetti ad alto rischio. Per ottenere questo risultato, il medico ha oggi a disposizione una serie di trattamenti farmacologici, per programmare una terapia preventiva “su misura” della persona. È quindi di particolare importanza l'aderenza terapeutica, seguire cioè scrupolosamente le indicazioni di trattamento prescritte dal proprio medico.



Beth
Macdonald
(Unsplash)

«In uno studio recentemente pubblicato sul New England Journal of Medicine¹ - continua il dottor Del Sette - è stato valutato se, dopo un ictus ischemico causato da aterosclerosi, fosse più vantaggioso tenere i livelli di colesterolo "cattivo" al di sotto dei 70 mg/dl rispetto a una soglia un po' più alta (compresa fra i 90 e i 110 mg/dl). I risultati dello studio riportano che le persone appartenenti al primo gruppo (target: 70 mg/dl), hanno mostrato un rischio di sviluppare un altro ictus (o un infarto) inferiore del 25% rispetto al secondo gruppo».

Per individuare tempestivamente l'ipercolesterolemia è sufficiente sottoporsi in maniera periodica a esami del sangue, individuando in questo modo i livelli di colesterolo totale, di colesterolo "cattivo" e "buono" e valutando, così, i rischi cerebro e cardiovascolari della persona.

«Aprile è il mese che Alice Italia odv, l'Associazione per la lotta all'ictus cerebrale, dedica ogni anno alla prevenzione di questa patologia che, nel nostro Paese, colpisce circa 150mila persone ogni anno - dichiara Nicoletta Reale, presidente di Alice Italia odv -. Quest'anno abbiamo deciso di accendere i

riflettori sull'ipercolesterolemia che, insieme a fumo, ipertensione e obesità, costituisce uno dei principali fattori di rischio ictus che possono essere modificati attuando un cambiamento nel proprio stile di vita: una sana e corretta alimentazione, ad esempio, è in grado di ridurre il colesterolo nel sangue tra il 5 e il 10%, diminuendo in questo modo anche il rischio di incorrere in malattie come ictus e infarto».

Oggi i medici hanno a disposizione diverse opzioni terapeutiche efficaci nel mantenere sotto controllo il colesterolo, ma l'obiettivo di Alice Italia è quello di sensibilizzare le persone su due elementi fondamentali che costituiscono un'arma molto potente nelle mani di ciascuno di noi: la prevenzione, che passa attraverso una modifica al proprio stile di vita (non fumare, fare attività fisica costante, non abusare di alcol, seguire una dieta sana ed equilibrata) e la diagnosi precoce (fare gli esami del sangue una volta all'anno per controllare i valori del colesterolo può evitare l'insorgenza improvvisa di patologie gravi come ictus e infarti).



World Health
Organization

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) - in inglese World Health Organization (Who) - come ogni anno, ha lanciato una campagna globale contro il tabacco. Le iniziative dell'Oms puntano a creare ambienti più sani in grado di favorire le politiche contro la dipendenza dal tabacco, di incrementare l'accesso a tutti i servizi utili per chi vuole smettere, di aumentare la consapevolezza del pubblico nei confronti delle strategie dell'industria del tabacco e promuovere iniziative volte ad aiutare gli utilizzatori del tabacco.

The tobacco industry is targeting

a new generation

Speak out. #TobaccoExposed



Fibrillazione atriale, domande e risposte su una patologia che va tenuta sotto controllo

Vi proponiamo le principali domande e le risposte sulla fibrillazione atriale edite da “RitmoContinuo” sugli opuscoli “Fibrillazione atriale - Informazioni per la gestione del paziente” e “Fibrillazione atriale - Informazioni per chi si prende cura del paziente”.

Come faccio a sapere se ho la fibrillazione atriale?

Ecco alcuni dei sintomi più comuni:

battito cardiaco rapido e/o irregolare
palpitazioni

dolore o sensazione di pressione al petto
vertigini

manca di respiro o ansia

affaticamento e stanchezza costante
svenimento (sincope)

Quali sono le mie aspettative di vita?

Nella maggior parte dei casi le persone con fibrillazione atriale possono avere una vita sana ed attiva. Se ti attieni alle indicazioni del medico, segui la terapia senza interruzioni e hai uno stile di vita sano, puoi tenere sotto controllo i fattori di rischio e migliorare la tua aspettativa di vita.

È possibile guarire dalla fibrillazione atriale o è una condizione permanente?

In alcuni casi è possibile curare la fibrillazione atriale, ma la maggior parte delle volte si hanno delle ricadute, alcune volte anche senza sintomi. Ci sono diverse forme di fibrillazione atriale, ognuna con prognosi e piani terapeutici diversi. A volte i sintomi sono persistenti, mentre in altri casi scompaiono autonomamente. La fibrillazione atriale, indipendentemente dalla durata, deve essere monitorata da un medico in maniera costante.

Quali sono i rischi maggiori correlati alla fibrillazione atriale?

Il rischio più grave associato alla fibrillazione atriale è l'ictus. Rispetto a chi non ha la fibrillazione atriale, si ha una possibilità 5 volte maggiore di avere un ictus. Si ha anche una maggiore probabilità di sviluppare un'insufficienza cardiaca a causa di un indebolimento del muscolo cardiaco.

Quali sono i sintomi dell'ictus?

È importante riconoscere i sintomi dell'ictus tempestivamente per diminuire i danni cerebrali. I sintomi più frequenti sono: mal di testa, vertigini, perdita di equilibrio, difficoltà a camminare, confusione o difficoltà nel pensare o parlare, intorpidimento o debolezza su un lato del corpo o del viso, vista sfocata o buia.

Quali farmaci mi verranno prescritti?

Molto probabilmente il tuo medico ti ha prescritto uno o più farmaci che aiutano a mantenere un ritmo cardiaco normale e altri farmaci che prevengono la formazione di coaguli e quindi riducono il rischio di ictus. Comunica al tuo medico se stai assumendo altri farmaci in modo da fargli valutare eventuali interazioni o effetti collaterali.

Per quanto dovrò prendere gli anticoagulanti?

La durata della terapia anticoagulante orale dipende dal motivo per cui si prende il farmaco. Il centro di cura e il tuo medico ti daranno tutte le informazioni di cui hai bisogno riguardo alla terapia.



Cos'è la coagulazione? E la vitamina K?

Il sangue in condizioni normali è fluido. In caso di ferite o urti, il sangue si addensa fino a formare un "tappo" solido che ferma la fuoriuscita di sangue (i lividi non sono altro che emorragie sotto la pelle). Questa trasformazione da liquido a solido si chiama coagulazione ed è causata da alcune sostanze presenti nel sangue che si chiamano "fattori della coagulazione". La vitamina K è necessaria al fegato per fabbricare alcuni fattori della coagulazione. Il nostro organismo riceve la vitamina K da due fonti: dai cibi (alcune verdure ed il fegato degli animali) e dalla flora batterica intestinale.

Le persone con fibrillazione atriale possono lavorare o fare attività impegnative?

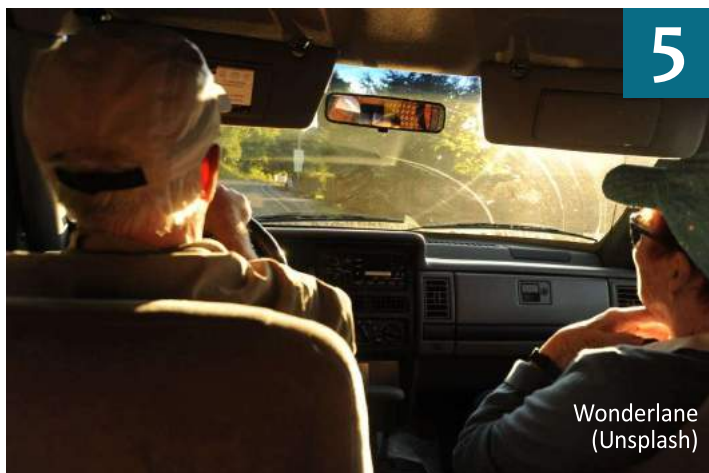
Molte persone con la fibrillazione atriale possono continuare a lavorare. Tuttavia, è importante evitare situazioni troppo stressanti o attività faticose che potrebbero potenzialmente portare a un episodio di fibrillazione atriale.

Cosa devo fare se compaiono effetti collaterali ai farmaci?

Chiama immediatamente il medico in modo da fargli valutare eventuali effetti collaterali. Tieni sempre aggiornato il medico nel caso il paziente prenda altri farmaci, poiché possono creare seri problemi con quelli già in uso.

Ho notato alcuni sintomi di un ictus in corso...

Non appena noti i sintomi di un ictus devi contattare immediatamente il Nue (112). Anche se i sintomi scompaiono è comunque necessario capire cosa è successo.



Wonderlane
(Unsplash)

Le persone con fibrillazione atriale possono viaggiare?

Parlate con il medico prima di partire per un viaggio. Portate dosi extra di farmaci e un elenco delle prescrizioni in caso di smarrimento o se devi farli vedere ad un medico di emergenza.

I pazienti con fibrillazione atriale possono guidare?

Molte persone con la fibrillazione atriale possono guidare senza problemi.

Cosa devo fare se ci dimentichiamo una dose di un farmaco prescritto?

Chiama il medico che vi dirà esattamente cosa fare in modo da non prenderne troppo o troppo poco. In ogni caso, non bisogna raddoppiare la dose per compensare la dose

Buona Pasqua



Monika
Grabkowska
(Unsplash)

Alice, 2020 ricco di soddisfazioni nonostante la pandemia da Covid-19

La relazione che segue ha lo scopo di rendicontare le attività svolte nel 2020, negli aspetti qualitativi e quantitativi, fornendo nel contempo, ove possibile, valutazioni sull'efficacia ed efficienza, sulle ricadute sociali nel territorio, sull'articolazione dei servizi offerti al fine di rendicontarli ma anche per migliorarne la funzione erogativa. Le seguenti attività in parte derivano storicamente anche dalle annualità pregresse al fine di dare organica continuazione agli effetti che ne derivano anche con positive ricadute sul territorio, e a supporto delle attività istituzionali dell'Azienda sanitaria universitaria giuliano isontina. Esse si sono rivolte territorialmente a tutta la disciolta provincia di Trieste, comprendente i comuni di Duino-Aurisina, Muggia, San Dorligo della Valle/Dolina, Sgonico, Monrupino, Trieste. Le attività progettuali hanno avuto lo scopo di creare percorsi di comunità, rinsaldare i legami sociali e promuovere l'integrazione e l'inclusione sociale, la valorizzazione di beni comuni e l'economia soli-

dale, favorendo percorsi di riflessione, confronto, partecipazione dei cittadini e delle realtà del territorio. Risulta opportuno precisare, come del resto purtroppo noto, che le attività in presenza e sul territorio da parte dell'Associazione hanno subito un brusco ridimensionamento chiaramente dovuto all'emergenza Covid-19, a tutto ciò che ha comportato e alle sue possibili future conseguenze negative. L'operatività è stata compensata con un'intensificazione di tutte le altre attività riportate di seguito.

L'attività amministrativa comunque, pur avendo subito ritardi, non ha avuto conseguenze tali da inficiare l'operato dell'Associazione, anzi si è approfittato della parziale stasi operativa per effettuare il restyling del sito internet, per utilizzare lo smart working per mantenere i contatti esterni, aggiornarsi su leggi e decreti relativi ai vari Dpcm emanati dal Governo, ecc. Resta preoccupante certamente tutto l'andamento delle attività future per il 2021.

Nel dettaglio, Alice Fvg Trieste odv ha supportato, organizzato e gestito nel corso del 2020 molteplici e diverse attività, - con progettualità specifiche - che vengono descritte nelle prossime pagine.

Promozione e diffusione per la prevenzione e la conoscenza dell'ictus cerebrale

PROGETTO

Non è stato possibile effettuare la consueta Giornata nazionale (gazebi, ecodoppler, screening, ecc.), nonché il Mese della prevenzione dell'ictus cerebrale, a causa della sospensione di tutte le attività che potevano creare assembramenti tra i mesi di marzo e giugno 2020. Continuità annuale nell'attività di divulgazione di materiale informativo sulla prevenzione e le conseguenze dell'ictus, distribuito alla cittadinanza in varie occasioni e sedi (distretti sanitari, farmacie, medici di base, Centro servizi volontariato, Amis, affittacamere, pubblici esercizi e mense, Clinica neurologica, privati, Microaree, Cri e Comunità slovena ecc...). Il tutto grazie all'impegno dei volontari e alla distribuzione capillare di materiale informativo in tutta la provincia di Trieste che viene effettuata in accordo e con il supporto di altra onlus triestina (Avi Trieste). In tutto sono state distribuite per posta e a mano più di 1.150 copie di riviste, dépliant e volan-

tini. Sono stati ristampati in un considerevole numero di copie e in parte distribuiti dei libretti in formato A5 dal titolo in lingua slovena "Spoznajmo možgansko kap (Conoscere l'ictus)" da distribuire soprattutto nella provincia di Trieste nelle località di presenza a maggioranza slovena. Specificatamente, un volontario ha provveduto alla distribuzione capillare in ben 28 occasioni.

È continuata la divulgazione, a titolo non oneroso, anche online delle nostre attività, su social network, web-tv, siti vari, newsletter anche di altre associazioni, radio e tv locali. È stata mantenuta e intensificata un'attività di ufficio stampa e comunicazione per la promozione professionale delle attività, usufruendo anche delle prestazioni volontaristiche di un giornalista professionista.

È stato effettuato il restyling del sito Internet www.alicetrieste.it al fine di renderlo più fruibile ed intuitivo, mentre è stata mantenuta la pagina www.facebook.com/IctusFVG, a beneficio soprattutto di un'utenza giovanile, ritenuta più distante, anche per motivi generazionali, da tali problematiche.

Si è mantenuto l'uso del codice QR (a matrice), che rimanda all'indirizzo www.alicetrieste.it, da utilizzare tramite apposito lettore (app reperibile su Google Play e App Store). Questo programma consente a chiunque di accedere alle informazioni tramite smartphone e/o tablet.

L'analisi statistica registra e sintetizza diversi dati utili a comprendere l'andamento agli accessi al sito www.alicefvg.com e al nuovo www.alicetrieste.it. Sono stati raggiunti 286 utenti, di cui 284 nuovi visitatori (99,3% delle sessioni sono state effettuate dagli utenti per la prima volta), con una media di 3,6 pagine/sessione, per una media di 1 primi e 21 secondi di durata per sessione e 1048 visualizzazioni di pagina. Si è provveduto a mantenere anche una presenza costante sul social network Facebook (www.facebook.com/IctusFVG), pagina che può contare per quest'anno 34 visualizzazioni, 40 nuovi "mi piace", 11 interazioni con i post (commenti, condivisioni, mi piace) e 415 persone raggiunte con copertura organica fino al 30 settembre 2020.

Mantenimento della edizione e divulgazione del periodico, "Aliceinforma", di 16 o 20 pagine e con una tiratura di circa 900 copie per numero, delle quali quasi 700 spedite via posta e destinato ai soci, ai volontari ad altre associazioni di volontariato, enti e istituzioni pubbliche, personalità, a tutti i medici di base, agli organi della sanità generale, ospedaliera, territoriale e distrettuale della provincia di Trieste e Gorizia. La periodicità è stata mantenuta quadrimestrale (editati tre numeri all'anno).

La redazione risulta sempre composta da alcuni volontari a titolo completamente gratuito, pur nella notevole complessità gestionale. Va rilevato che la stampa e la divulgazione di questo progetto richiedono notevoli interventi finanziari e oneri gestionali. Per i 3 numeri della rivista Aliceinforma, edita dal 2006, la tiratura è stata di circa 900 copie per numero di 16 o 20 pagine, per un totale di 33 articoli, 12 comunicati e/o info pubblicati e 16 manifesti. La tiratura totale annua ammonta a ben 2.700 copie.

Per ogni numero, che esce da ben 15 anni, continua a operare una redazione formata da 3 volontari. Anche nel 2020 ci si è avvalsi in maniera saltuaria di volontari collaboratori esterni. Ha un direttore giornalista professionista, con il quale abbiamo provveduto a modificare l'impaginazione migliorandone la veste grafica anche con immagini fotografiche. Tutte le informazioni sanitarie e scientifiche specifiche sono state visionate dal Comitato scientifico della rivista che è composto da due neurologi volontari di Alice Trieste. Contemporaneamente, come già detto, è stato distribuito in maniera costante e capillare dépliant e materiale informativo di Alice in tutte le sedi che istituzionalmente visita quotidianamente la predetta odv.

La distribuzione in presenza del materiale informativo di Alice nel corso dell'anno è stato fortemente intensificato con la consegna presso sedi completamente diverse dalle usuali ma di alta frequentazione, quali esercizi pubblici, studi privati, ambulatori e cliniche private.

Musicoterapia di gruppo Coro degli Afasici

Anche quest'anno, come da programma, è stata parzialmente mantenuta costantemente l'attività gratuita di musicoterapia di gruppo (incontri settimanali) rivolta alle persone afasiche e/o con problemi del linguaggio, gestiti da una musicoterapeuta diplomata, tenutasi nel corso dei primi mesi del 2020 e poi sospesa a causa della Covid-19. Sin dal 2006 (da ben quindici anni) Alice Trieste, inoltre, ha istituito e strutturato il "Coro degli Afasici", composto da volontari disabili afasici e colpiti da disastria, che hanno fornito la loro ripetuta e costante partecipazione attiva. In questi anni il Coro si è esibito in Rsa, residenze per anziani, in prestigiose rassegne corali, case di riposo, chiese anche in provincia, Amis – Ex Lavatoio di San Giacomo – V Circostrizione Comunale. Purtroppo però nel 2020 ha potuto operare in presenza solamente nei primi due mesi dell'anno. Nel 2020 il totale delle attività è ammontato a 6 incontri musicoterapeutici di gruppo in presenza, nonché varie prove e una esibizione-concerto alla manifestazione Tergeste Corus (con 18 presenze medie) con un centinaio di persone coinvolte. La mobilità di alcuni disabili è stata garantita dall'attività volontaristica di Alice che li ha supportati, dove possibile, anche nelle attività di trasporto oltre che in quella organizza-



Emilio
Marianetti

tiva, nonché dall'Avi odv Trieste. Va rimarcato inoltre l'intervento continuativo e costante di un socio musicista volontario. Trattasi, nell'insieme, di un'attività di ore volontarie prestate alla collettività e di grande impatto positivo sui colpiti da ictus e su tutte le altre persone coinvolte con effetti anche divulgativi e di prevenzione.

La frequenza di tali attività è stata settimanale e ogni incontro ha avuto una durata media di 90 minuti. L'attività corale ha avuto parziale riscontro anche su webtv, youtube, social network, nonché una registrazione audio seguita da intervista sul network televisivo privato Antenna 3 con la partecipazione di 15 persone. Ai fini comunicativi, va citato anche il ripetuto successo ottenuto dalla specifica pagina Facebook del Coro che ha avuto numerosissime visualizzazioni e condivisioni. I partecipanti alla musicoterapia di gruppo (coristi afasici, volontari, ecc) hanno avuto anche 2 incontri di socializzazione (presenti una ventina di persone), autogestito e con rinfresco semigratuito. A seguito delle misure restrittive adottate per il contrasto alla diffusione della Covid-19, sono state attivate sedute individuali di musicoterapia in remoto nei mesi di maggio, giugno, luglio, settembre, ottobre, novembre e dicembre.

Attraverso Skype e WhatsApp sono state sviluppate delle sedute settimanali da 30/40 minuti ciascuna con 12 coristi di tecnica articolatoria dei testi delle canzoni, esercizi di consapevolezza delle fasce muscolari che vengono attivate cantando una canzone e della coordinazione pneumofonica. Ogni corista ha ricevuto 29 sedute di musicoterapia individuale per un totale erogato di 248 interventi. Anche i familiari che interagivano all'interno della seduta di musicoterapia hanno confermato la validità del progetto, anzi hanno ribadito l'importanza di non perdere i contatti e di sentirsi sostenuti nonostante il periodo difficile.



Emilio
Marianetti



Info Point

PROGETTO

Mantenimento della presenza costante allo sportello della sede di Valmaura per incontri informativi e consulenze di orientamento a chiunque lo dovesse richiedere fino a marzo e successivamente da giugno 2020.

Da quest'anno lo sportello è in grado di rispondere in più lingue (italiano, sloveno, bulgaro, inglese e serbo-croato). Nei mesi del lockdown si è proseguito con le attività di consulenza e ascolto a mezzo telefonico quasi quotidianamente.

Il presidente ha operato costantemente ogni martedì e giovedì (e non solo) presso lo sportello della sede di Valmaura e telefonicamente per più di 94 giornate a fini informativi e divulgativi. Sono state effettuate 61 consulenze di orientamento e informative (di cui 4 di primo livello) quasi sempre con distribuzione di adeguata documentazione specie per i caregiver.

Principali partenariati

PROGETTO

È continuata la partecipazione attiva del vicepresidente di Alice, dottor Fabio Chiodo Grandi, a un incontro per via telematica per il progetto relativo al percorso assistenziale per la presa in carico del paziente con ictus cerebrale nel gruppo di lavoro regionale "Coordinamento per la Rete Ictus".

Nell'ambito del Pdta, Alice Fvg trieste odv ha partecipato anche al "Progetto Angels" relativo al miglioramento del trattamento dell'ictus ischemico acuto. I progetti "Promozione della solidarietà sociale", "Posso aiutarti? Accoglienza e orientamento al Pronto Soccorso" fra Asugi e Alice Trieste nonché la partecipazione in qualità di partner associato nel Forum permanente aziendale sulla disabilità di Asugi sono stati sospesi di comune accordo a causa della diffusione del Covid-19.

**SCEGLI DI DESTINARE AD ALICE
FRIULI VENEZIA GIULIA
SEDE REGIONALE DI TRIESTE
IL CINQUE PER MILLE
DELL'IRPEF
ASSOCIAZIONE
ALICE
C.F. 90090570327**

Socializzazione Incontriamoci

PROGETTO

Come programmato, è stata mantenuta ove possibile (lockdown escluso) l'attività di supporto per il trasporto delle persone disabili in gravi condizioni motorie in collaborazione con un'altra associazione di volontariato. In particolare i volontari di Alice hanno provveduto a organizzare e gestire alcuni trasporti gratuiti alle persone disabili impossibilitate a una mobilità con mezzi propri o dei loro familiari per consentire loro la costante e continua partecipazione alle attività nonché sopperire alle loro necessità. Si sono gestiti 13 trasporti per un numero di utenti di 4 unità.

Come già anticipato precedentemente, in totale gli incontri di socializzazione e conviviali, aperti anche a chiunque desiderasse parteciparvi (soggetti colpiti da ictus, familiari, volontari, caregiver, ecc), sono stati 3 in varie località esterne alle sedi e in diverse stagioni dell'anno con una notevole partecipazione (in media di 15 persone). L'organizzazione generale è stata svolta da alcuni volontari in sede e sul campo.



Jack Finnigan
(Unsplash)

Attività istituzionali

PROGETTO

Anche quest'anno particolare attenzione è stata rivolta alla cybersecurity relativamente alla protezione dati da attacchi informatici, aumentando il livello di sicurezza, isolando il sistema dall'Asugi ed effettuando il back-up di sistema e dati.

L'adozione di un tale metodo sistematico e cronologico, viste anche le notevoli dimensioni dei file e quantità di dati raggiunti dagli archivi informatici in uso ha comportato il mantenimento di un programma settimanale di salvataggi. Si è provveduto alla diversificazione della destinazione della memorizzazione dei dati salvati ed alla periodica scansione con antivirus di tutti i dispositivi. È continuato il monitoraggio costante dell'andamento delle attività e della verifica degli obiettivi attraverso una specifica reportistica. Il 24 giugno si è tenuta l'assemblea dell'organo di amministrazione seguito il giorno 9 settembre dall'assemblea soci, dove il presidente ha riportato tutte le attività che sono state svolte alla fine del 2019 e nel 2020.

È stato predisposto in partita doppia ed approvato dalla stessa assemblea soci il bilancio consuntivo 2019 (rendiconto al 31/12/2019 – Stato patrimoniale e Conto economico) e relativa relazione. Contestualmente è stato approvato il bilancio preventivo 2020 e relativa relazione.

Successivamente, in data 21 ottobre si è provveduto al secondo statutario incontro dell'organo di amministrazione tramite piattaforma online.

Il vicepresidente Fabio Chiodo Grandi ha partecipato a una indagine online sulla reputazione aziendale delle case farmaceutiche, nonché, sempre online, alla stesura di un questionario di Cittadinanzattiva sulle difficoltà di accesso a cure e continuità terapeutica a livello nazionale per individuare azioni utili immediate da proporre al Ministro della Sanità.

Quest'anno il presidente si è mantenuto costantemente aggiornato sui vari Dpcm relativi all'emergenza Covid-19 anche ai fini dell'adeguamento della sicurezza del personale, dei volontari e i visitatori. Si è provveduto all'acquisto di Dpi, gel igienizzante mani e termoscanner.

Il vicepresidente dal mese di novembre effettua alcune al giorno di presenziamento volontario presso Asugi - Dipartimento di Prevenzione di San Giovanni a Trieste in supporto alle richieste dei medici di Medicina generale per il grave momento cui siamo sottoposti.

Sono stati modificati l'Iban e la sede di riferimento dell'Istituto di credito presso cui ha il conto corrente Alice Fvg Trieste odv. È stata rinnovata, come di consueto, l'assicurazione volontari

Va evidenziato
che in questa relazione non vengono considerate le attività istituzionali effettuate sempre a titolo volontaristico per numerose ore dal presidente, dai componenti dell'organo di amministrazione, dal tesoriere - segretario, da alcuni soci e volontari per la gestione ordinaria operativa/logistica, amministrativa, assicurativa, fiscale e contabile indispensabili per dare continuità e concretezza all'operato di Alice.

Dario Mosetti
presidente di Alice Fvg Trieste odv

2020 con successiva richiesta di rimborso all'ente regionale preposto. Anche quest'anno Alice Fvg ha goduto dei benefici relativi all'accreditamento del 5 %. Come di consueto si è provveduto a effettuare la dichiarazione relativa alla certificazione dei redditi 2019 ai fini fiscali.



Kelly Sikkema
(Unsplash)

Alice, è il momento di regolarizzare l'iscrizione all'associazione

Il pagamento della quota sociale d'iscrizione ad Alice Fvg Trieste odv, consente alla nostra odv di mantenere le attività che sta già realizzando.

Il contributo richiesto - invariato ormai da parecchi anni - va versato secondo una delle seguenti metodologie:

- sul c/c postale numero 61640652 - Trieste intestato ad Alice Fvg Trieste odv. Causale: quota sociale 2021;

- tramite bonifico presso Intesa San Paolo, Trieste - piazza della Repubblica, 2 sempre intestato ad Alice Fvg Trieste odv, sul c/c bancario, IBAN: IT04 0030 6902 2331 0000 0016 556. Causale: quota sociale 2021.

Sussistono tre possibilità di pagamento della quota sociale:
socio ordinario: € 25,00
socio sostenitore: € 50,00
socio benefattore: € 100,00

È possibile sostenere Alice anche attraverso:

- scelta della destinazione del cinque per mille dell'Irpef con il Cud, il modello 730 e il modello Unico (C.F. del beneficiario: 90090570327) senza alcun onere aggiuntivo a Vostro carico;

- lasciti solidali testamentari;

- elargizioni liberali presso tutti gli sportelli Unicredit Banca con apposito modulo;

- elargizioni liberali con versamento sul c/c postale 61640652 - Trieste intestato ad Alice Fvg Trieste odv;

- elargizioni liberali con bonifico sul c/c IBAN: IT04 0030 6902 2331 0000 0016 556 presso Intesa San Paolo, Trieste - piazza della Repubblica, intestato ad Alice Fvg Trieste odv.



A.L.I.Ce. Onlus
FRIULI VENEZIA GIULIA - Trieste

Associazione per la Lotta
all'Ictus Cerebrale



Cosa succede?

Mi accorgo di avere un ictus perché improvvisamente...



- non muovo più un braccio
o una gamba



- mi accorgo di avere
la bocca storta



- non sento più un braccio
o una gamba



- faccio fatica a
parlare



- non riesco a
capire ciò che mi
dicono



- non vedo bene
metà degli oggetti



- ho un mal di testa
molto violento, mai
provato prima

Cosa posso fare per prevenire l'ictus?



- non fumare



-non eccedere con l'alcol



- scegli un'alimentazione sana,
povera di grassi e sale, ricca di
frutta e verdura



- dimagrisci se il tuo peso è
eccessivo



- fa' attività fisica in modo
costante



- tieni la pressione arteriosa
sotto controllo



- periodicamente fatti controllare
dal tuo medico di fiducia



- segui i consigli del tuo medico
- prendi regolarmente i farmaci
che ti prescrive



A.L.I.Ce. Onlus
FRIULI VENEZIA GIULIA - Trieste

Associazione per la Lotta
all'Ictus Cerebrale

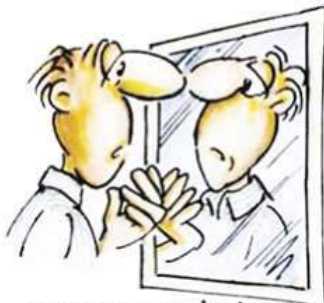


Kaj se mi dogaja?

Zavem se možganske kapi ko...



- ne premikam več roke
ali noge



- zavem se da imam
ukrivljena usta



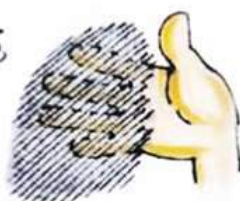
- ne čutim več roke
ali noge



- težko govorim



- težko razumem -
kar mi govorijo



- slabo vidim pol
predmetov



- močno me glava boli,
kar se prej ni dogajalo

Kako preprečim možgansko kap?



- ne kadim



- ne pretiramam
z alkoholom



- izberem zdravo prehrano
z malo soli in maščob in
veliko sadja in zelenjave



- shujšam če sem
preobilen



- sem redno fizično
aktiven



- preverjam svoj
krvni tlak



- grem k zdravniku
redno na pregled



- sledim zdravnikovemu
nasvetu in redno vzemam
predpisana zdravila



Chi ha paura del vaccino? È più rischioso il percorso in auto che si fa da casa all'ospedale

Davanti ai milioni di persone decedute per Covid, alle decine di milioni di sopravvissuti con esiti invalidanti, e l'evidenza che decine di milioni di vaccinazioni sono risultate efficaci per combattere l'infezione, la paura di vaccinarsi rappresenta un modello di irrazionalità attuale che ricorda quella dei secoli "bui". Col senno del poi oggi sappiamo che i vari vaccini disponibili non fanno male, ma alcuni mesi fa qualche dubbio in realtà esisteva.

La sperimentazione dei nuovi vaccini, e in particolare quelli a mRNA ha seguito protocolli da "guerra" accettando rischi che in passato nessun comitato etico avrebbe approvato. All'inizio si poteva solo sperare che per il SarsCov2 non si ponesse il problema dell'Ade (Antibody dependent enhancement) già noto per altri coronavirus animali, per la Dengue e per il virus sinciziale.

Questa risposta anticorpale anomala, in cui l'anticorpo facilita l'ingresso del virus dentro le cellule, aveva ucciso negli anni 60 dei bambini vaccinati per il virus responsabile della bronchiolite. Oggi sappiamo che questo fenomeno non esiste per la Covid, ma non lo si sapeva quando decine di migliaia di volontari furono sottoposti ai primi test. È andata bene, ma dal punto di vista etico qualche dubbio rimane.

Oggi l'unico pericolo per chi si sottopone alla vaccinazione è rappresentato da una reazione anafilattica. Soggetti "atopici" con pregresse esperienze di reazioni allergiche ad alimenti, farmaci e veleno di insetti, hanno un rischio aumentato di reazioni anafilattiche. Rischio reale, ma molto inferiore a quello di con-

trarre una forma grave di Covid. Reazioni anafilattiche serie (shock, edema della glottide) sono occorse entro 30' dall'iniezione di vaccino a 4-11 vaccinati su un milione, sia con il vaccino Pfizer che con quello di Moderna, i due vaccini più utilizzati ad oggi negli Usa. Sette pazienti su 16 milioni finirono in terapia intensiva (intubati) ma non vi furono decessi. Le reazioni allergiche meno gravi (orticaria) sono state probabilmente quattro volte più frequenti.

Va ricordato che nessuna iniezione di farmaci è a rischio zero. Da vecchio allergologo suggerisco di tenersi in tasca una fiala di adrenalina in ogni occasione in cui si inietta qualcosa a un paziente. In questa campagna di vaccinazione sono coinvolti medici ed infermieri che forse non hanno una preparazione adeguata. Quando sono stato sottoposto ad un richiamo per il tetano ricordo di aver chiesto malignamente se avessero dell'adrenalina a disposizione. I colleghi risposero che ce l'avevano da qualche parte.... I tempi per trattare uno shock anafilattico sono dell'ordine di secondi. Il rischio per chi sceglie di vaccinarsi contro il coronavirus non è zero, ma inferiore a quello del percorso in automobile da casa al centro vaccinale. Il rischio di non vaccinarsi è enormemente maggiore per il singolo e potenzialmente tragico per la comunità se lasciamo circolare liberamente, mutando continuamente il suo Rna, il virus.

Marino Andolina
pediatra

Campagna vaccinale, l'obiettivo è immunizzare il 70 % della popolazione

La campagna di vaccinazione anti Sars-CoV-2 è in una delle fasi più delicate, attualmente in Italia sono poco più di 4 milioni le dosi somministrate, con più di 1,3 milioni di persone che hanno ricevuto anche la seconda dose e per i quali la copertura vaccinale risulta completa. Dopo gli operatori sanitari, da inizio febbraio è iniziata la somministrazione dei vaccini Pfizer e Moderna per gli over80 e da metà mese si è allargata ad alcune categorie della popolazione di età 18-65 anni con AstraZeneca (forze dell'ordine, personale scolastico-universitario e di setting a rischio quali penitenziari e luoghi di comunità). Ancora da definirsi la data prevista, in base alla disponibilità del vaccino Pfizer e Moderna, per la vaccinazione delle persone estremamente fragili.

Per il resto della popolazione è da attendere un periodo più ampio, che preveda la capillare organizzazione sul territorio e un'ampia scelta di vaccini a disposizione. Il piano di approvvigionamento ha subito modifiche e riduzioni delle quantità di vaccini disponibili e di questo passo il traguardo fissato al 70% di immunizzazione della popolazione, non sarà raggiunto prima della fine di aprile 2023. Per dare impulso alla campagna vaccinale in questo momento si guarda al modello inglese: somministrare la prima dose a una maggiore quantità di persone posticipando il richiamo a data da destinarsi.

Nel Regno Unito è stato vaccinato con la prima dose il 29,5% della popolazione rispetto al 4,69% in Italia. Allo stato attuale non ci sono evidenze scientifiche sulla durata della protezione ma una singola somministrazione potrebbe essere una soluzione tampone in grado di ridurre drasticamente la circolazione del virus. La svolta può venire dal vaccino di Johnson & Johnson, la Food and Drug Administration (FDA) ha autorizzato il suo utilizzo e prevede la somministrazione di una sola dose. In Europa si aspetta la metà di marzo per il parere favorevole dell'Agenzia europea per i medicinali (EMA). In Italia dovrebbero arrivare più 27 milioni di dosi entro fine anno dei quali sono previsti 5 milioni per inizio aprile. Come AstraZeneca anche Johnson & Johnson sfrutta l'approccio tradizionale dei vaccini con



vettore virale per suscitare una risposta immunitaria. Non solo, in termini di stoccaggio, entrambi si conservano a temperature tra i 2 e gli 8 °C, elemento cruciale che semplifica di conseguenza anche la distribuzione rispetto al competitor Pfizer/BioNtech.

L'impegno del Paese nel contrastare il Covid-19, in questo momento della pandemia, diventa ancora più importante con l'approvazione nei prossimi mesi di altri nuovi vaccini: Curevac e Novavax. L'ampia offerta a disposizione e il numero di dosi deve indirizzare le strategie di sanità pubblica a focalizzare i propri sforzi nel contenere e ridurre la diffusione del Covid-19 ma ispirandosi sempre ai principi di equità, protezione e promozione della salute.

Flavio Mellace

Medico in formazione specialistica
Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva di Udine
Dipartimento di Prevenzione di Trieste - Asugi

MALEFICA EPIDEMIA POETICA

Dobbiamo sconfiggere questa pandemia, che infetta corpi e anime e ci porta via, con la depressione che incute malinconia, debole dialogo umano e aggrava la malattia, sconvolge la vita, la sanità, la scuola, il lavoro, strazia menti e cuori e scompare ogni decoro.

Insufficienti medici, infermieri, farmaci, ospedali, pure con i tamponi, ma senza vaccino sono virtuali. Questa maledizione ha stravolto realtà e coscienze, e si impone il bisogno di valide concrete convivenze. Nel mondo sono cambiati i progetti e la vita di tutti, delusioni, la miseria, la precarietà, le malattie e i lutti.

Bisogna realizzare spazi e idee nuove in concretezza, per impedire gestioni disoneste della comune ricchezza, sfruttando risorse, ricerca, strategie e tecnologia, per falsificare i dati speculando i ricavi della pandemia. Valori, risorse, farmaci, vanno recuperati per tutti, con una politica onesta per distribuire i giusti frutti.

Evitiamo barriere, separazioni, rabbia e isolamento, per rigenerare una nuova società dopo questo evento. Questa malefica epidemia, mai scritta su nessun diario, potrà essere sconfitta da un nuovo vaccino rivoluzionario.

Claudio Sibelia

Patrick Fore
(Unsplash)





nuovo coronavirus

MASCHERINE DI COMUNITÀ AUTOPRODOTTE per contrastare la diffusione del virus

Uso delle mascherine di comunità autoprodotte



- Come le altre mascherine, vanno indossate nei luoghi chiusi e in tutti gli altri contesti, anche all'aperto, in cui è difficile mantenere il distanziamento sociale.
- Anche l'uso di mascherine di comunità autoprodotte aiuta a contrastare la diffusione del virus se usate bene e costantemente.
- Le mascherine di comunità possono essere realizzate a casa con materiali comuni a basso costo.
- Le mascherine di comunità in stoffa non devono essere utilizzate da chi ha difficoltà a respirare, o è incapace di rimuoverle da solo; in Italia comunque non c'è l'obbligo di far indossare mascherine ai bambini con meno di sei anni.
- È bene precisare che le mascherine di comunità, sia autoprodotte, che commerciali, non sono dispositivi medici (come le mascherine chirurgiche) né dispositivi di protezione individuale.

Come indossare le mascherine autoprodotte

Le mascherine autoprodotte devono:

- adattarsi perfettamente e in maniera confortevole al viso;
- essere fissate alle orecchie con lacci o elastici;
- includere più strati di tessuto;
- consentire la respirazione senza restrizioni;
- essere lavabili in lavatrice senza essere danneggiate o deformate.



Dubbi?

Le mascherine autoprodotte devono essere lavate?

Sì, devono essere lavate ogni volta che sono state usate e possono essersi contaminate.

Come si possono pulire in modo sicuro?

È sufficiente un lavaggio in lavatrice a 60°C.

Come si tolgono correttamente dal viso?

Bisogna fare attenzione a non toccarsi gli occhi, il naso, la bocca quando si rimuovono. È necessario lavarsi le mani immediatamente dopo la rimozione.

Consigli per realizzare mascherine auto-prodotte

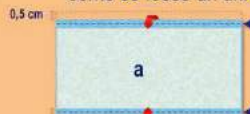


Materiali

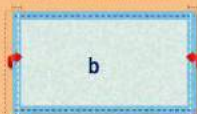
- ✓ 2 rettangoli di tessuto da 25 x 15 cm
- ✓ 2 pezzi di elastico da 15 cm (o spago, strisce di tessuto, elastici per capelli)
- ✓ ago e filo (o forcina)
- ✓ forbici
- ✓ macchina da cucire

Procedimento

1. Ritagliare due rettangoli di tessuto da 25 x 15 cm. Utilizzare cotone o altro tessuto non allergizzante, a trama fitta. Sovrapporre i due rettangoli e cucirli come se fosse un unico pezzo di stoffa.



2. Ripiegare la stoffa sui lati lunghi e fare un orlo di circa mezzo centimetro (a). Quindi piegare la stoffa su entrambi i lati corti e cucirli lasciando uno spazio di un centimetro per far passare l'elastico (b).



3. Passare l'elastico attraverso l'orlo laterale su ambedue i lati corti della mascherina (c). Usare un ago grande o una forcina per infilare l'elastico nell'orlo. Legare bene le estremità dell'elastico. Se non si ha a disposizione un elastico, si possono usare lacci o elastici per capelli.



4. Tirare delicatamente l'elastico in modo che i nodi siano nascosti all'interno dell'orlo.



5. Sistemare accuratamente la stoffa intorno all'elastico e raggrupparla in modo che la mascherina si possa ben adattare al viso. Quindi cucire bene l'elastico per evitare che si muova.

VADEMECUM PSICOLOGICO CORONAVIRUS PER I CITTADINI

Perché le paure possono diventare panico e come proteggersi con comportamenti adeguati, con pensieri corretti e emozioni fondate.



Infine:

Proteggere i bambini

È bene proteggere anche i bambini. Se ci interrogano, daremo sempre la nostra disponibilità a parlare serenamente di quello che possono aver sentito e li spaventa correggendo un quadro statisticamente infondato. È meglio non esporli alle informazioni allarmistiche di cui sopra.

Non ti vergognare di chiedere aiuto

Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio non avere timore di parlarne e di chiedere aiuto ad un professionista. Gli Psicologi conoscono questi problemi e possono aiutarti in modo competente.

Engin Akyurt
(Unsplash)

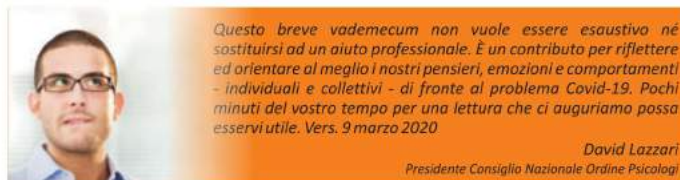


Cervello, esiste davvero la macchina della verità?

Finora non è stata trovata, benché gli scienziati la cercano da sempre: troppe sono le variabili non controllabili per avere risultati sicuri. Le ultime tecniche in proposito sono poste in essere con l'impiego dei modernissimi strumenti che visualizzano l'attività cerebrale, e cioè la Pet o la Risonanza magnetica. Con esse si possono individuare nella massa celebrale quelle aree che si attivano quando si hanno manifestazioni forti di emotività o si mente cercando di non mostrarlo. In pratica le aree interessate allo scopo sono tre: la corteccia cingolata anteriore, la corteccia prefrontale dorsolaterale e la corteccia parietale. Così però si ha solo una certezza parziale che raggiunge all'incirca 80% e quindi il dubbio rimane. Più interessante fare invece la registrazione elettroencefalografica della cosiddetta onda p300, segnale che si attiva quando qualcuno si trova a rivivere mentalmente situazioni già note, e quindi indica inequivocabilmente se quell'individuo ha vissuto o meno quella esperienza.

Tutto risolto finalmente dunque? Purtroppo no; questa tecnica infatti non ci dice se l'esperienza vissuta sono dirette oppure indirette, cioè magari ascoltate da qualcuno che le riferisce, lette o altro. Dunque anche in questo caso l'indagine che sia verità o menzogna richiede altri elementi, meno tecnologici ma più umani e tradizionali. La macchina della verità al 100% dunque ancora non esiste. Manca poco forse, ma per ora ancora non è così.

Vincenzo Cerceo



Questo breve vademecum non vuole essere esaustivo né sostituirsi ad un aiuto professionale. È un contributo per riflettere ed orientare al meglio i nostri pensieri, emozioni e comportamenti - individuali e collettivi - di fronte al problema Covid-19. Pochi minuti del vostro tempo per una lettura che ci auguriamo possa esservi utile. Vers. 9 marzo 2020

David Lazzari

Presidente Consiglio Nazionale Ordine Psicologi

LA PAURA. La paura è un'emozione potente e utile. È stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli. Però funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Così è stato fino a quando gli uomini avevano esperienza diretta dei pericoli e decidevano volontariamente se affrontarli oppure no. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze. Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e spesso distorti dai messaggi che circolano sulla rete. Ecco alcune indicazioni per adottare atteggiamenti protettivi e responsabili.

5 INDICAZIONI ANTI-PANICO

1. La curva della paura.

Il rapporto tra efficienza dei nostri comportamenti e paura è descritto da una curva a forma di gobba di cammello: sottovalutare il problema non è efficace, porta a comportamenti inadeguati, sopravvalutarlo ha lo stesso risultato: molta paura ma poca efficienza. La giusta considerazione del pericolo ci aiuta ed aumenta il nostro "quoziente di resilienza".

2. Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo.

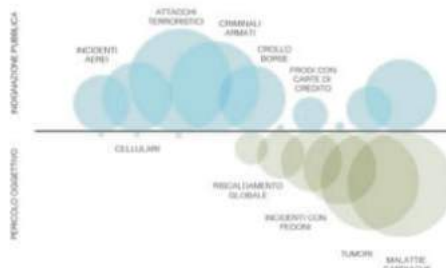
Il Coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano la maggior parte ha solo problemi lievi. Le misure collettive eccezionali scaturiscono dalla esigenza di arginare l'epidemia, perché la quota di persone che ha problemi più seri diventa importante e difficilmente gestibile se i contagiati sono molti.

3. Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.

Molti provano ansia e desiderano agire e far qualcosa pur di far calare l'ansia, e questo può generare stress e comportamenti irrazionali e poco produttivi. Pur di fare qualcosa, spesso si finisce per fare delle cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci, come quelle suggerite dalle Autorità sanitarie.

4. Troppe emozioni impediscono il ragionamento corretto e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia, allargando cioè lo spazio-tempo con cui esaminiamo i fenomeni. È difficile controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene cercare di basarsi sui dati oggettivi. La regola fondamentale è l'equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.

Questa semplice figura permette di vedere la paura del coronavirus in prospettiva.



La figura mostra il fenomeno delle paure nel loro complesso: nella parte superiore i pericoli di cui si ha più paura di quanta se ne dovrebbe avere. Nella parte inferiore, al contrario, ci sono i pericoli a cui siamo abituati e che non provocano paure adeguate. La sproporzione tra le aree dei due cerchi mostra quanta differenza c'è tra paure soggettive e pericoli oggettivi. (Fonte: Legrenzi, A tu per tu con le nostre paure. Convivere con la vulnerabilità, Il Mulino, 2019).

5. Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari e cerchiamo di renderli invulnerabili. Ma la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è contro-produttiva perché ci rende eccessivamente paurosi, incapaci di affrontare il futuro perché troppo rinchiusi in noi stessi.

3 BUONE PRATICHE PER AFFRONTARE IL CORONAVIRUS

1. Evitare la ricerca compulsiva di informazioni, usare e diffondere fonti informative affidabili

Riduci la sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social. Una volta acquisite le informazioni di base, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni".

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

2. Un fenomeno collettivo e non personale

Il Coronavirus non è un fenomeno individuale. Ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. L'Istituto Superiore di Sanità indica semplici azioni di prevenzione individuale (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>).

L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per sé, chi ci è vicino e la collettività tutta.

3. Agisci collettivamente e responsabilmente per un fenomeno collettivo

Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno è bene cercare aiutare gli altri raccontando in parole semplici le raccomandazioni qui elencate. Puoi fornire le semplici informazioni sopra indicate, ragionando con calma e pazienza invece di ignorare o, peggio, disprezzare chi non sa e si rifiuta di pensare.

Agire tutti in modo informato e responsabile e aiutarsi reciprocamente a farlo, aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.

ASUGI - ASSISTENZA E SUPPORTO PSICOLOGICO
PER EMERGENZA COVID-19
NUMERO VERDE GRATUITO

800 301030

- da lunedì a venerdì dalle 9 alle 13 -



Spid, come funziona il sistema pubblico di identità digitale?



Questo Codice QR (a matrice) rimanda all'indirizzo www.alicefvg.com da utilizzare tramite apposito lettore (app reperibile su Google Play e App Store). Tale programma consente a chiunque di accedere alle informazioni di Alice via smartphone e/o tablet.

Spid (Sistema pubblico di identità digitale) consiste in una coppia di credenziali digitali (username e password) che identifica un cittadino e che permette di accedere a tutti i servizi online della Pubblica Amministrazione e di privati aderenti. È quindi uno strumento che consente un accesso sicuro e rapido a tutta una serie di servizi fondamentali per il cittadino che riguardano vari aspetti della sua vita: un unico identificativo quindi per iscrivere i figli a scuola, prenotare una visita in ospedale, accedere al sito dell'Inps o dello Inail, registrare un contratto di locazione, accedere al 730 online, richiedere vari bonus governativi, pagare la Tasi o i ticket ospedalieri, richiedere gli assegni familiari e molto altro.

Per ottenere Spid il primo passo da fare è quello di scegliere la versione di Spid più adatta in base alle varie esigenze private o professionali e seguire i vari step di registrazione e identificazione.

Per richiedere Spid è necessario essere in possesso di:

un indirizzo email attivo
un numero di telefono
un documento di identità valido (carta di identità, passaporto, patente, permesso di soggiorno)
la tessera sanitaria con codice fiscale

Per completare l'attivazione delle credenziali SPID occorre procedere con il riconoscimento dell'utente per la convalida della richiesta, che può avvenire in quattro modi:

- 1 Di persona, presso un ufficio convenzionato segnalato durante la procedura;
- 2 Via webcam, attraverso una videochiamata registrata con

uno degli operatori nella quale il richiedente dovrà mostrare i documenti di identità precedentemente inseriti per convalidare la richiesta di SPID;

3 Tramite firma digitale;

4 Tramite Carta di Identità Elettronica o Carta Nazionale dei Servizi, con un lettore di smart card da collegare al computer.



Il sistema Spid è dotato di tre livelli di sicurezza progressivamente crescenti:

- 1 Il livello 1 permette di accedere ai servizi online attraverso le credenziali Spid nome utente e password.
- 2 Il livello 2 è necessario per servizi che richiedono un grado di sicurezza maggiore e prevede l'utilizzo di un codice temporaneo di accesso che viene inviato sul numero di telefono verificato in possesso del titolare.
- 3 Il livello 3 prevede, oltre alle credenziali Spid, l'utilizzo di ulteriori sistemi di autenticazione informatica basati su certificati digitali come la Carta Nazionale dei Servizi e la Smart card di Firma Digitale.



Il quadro di Angela Putzulu intitolato "Vergine nostalgica"

Covid: guarita pittrice 84enne già colpita dall'ictus: «Ora voglio donare per la campagna vaccinale»

Contagiata dal Covid a 84 anni, l'ha sconfitto e ora vuole donare 30 mila euro a sostegno della campagna vaccinale. Angela Putzulu, pittrice e scrittrice sarda, ha scoperto lo scorso dicembre, per caso, di essere positiva al virus. «Mi ero sottoposta al tampone prima di una visita medica, ma sono sempre stata asintomatica e dopo due settimane sono risultata negativa». Nonostante l'età, tra le più a rischio per chi contrae il coronavirus, e la convivenza con le conseguenze di un ictus che l'ha colpita in passato, Putzulu ha superato la malattia. Adesso l'artista ha deciso di 'trasformare' questa esperienza in qualcosa di positivo: «Scriverò un libro», annuncia. Inoltre, Putzulu ha deciso una donazione economica per la campagna vaccinale: «Forse l'aiuto dei singoli può essere utile, quindi l'idea è contattare la Protezione civile per offrire il mio contributo». La donna vuole aiutare anche una trentenne di Bergamo, insegnante di fitness, che ha perso il lavoro con la chiusura delle palestre.

Violenze sugli operatori sanitari, la Regione lancia una campagna informativa

Negli ultimi anni gli episodi di violenza contro gli operatori sanitari sono in preoccupante crescita e sono le operatrici sanitarie a essere le più colpite. Anche da queste considerazioni è nata la campagna di sensibilizzazione della Regione che ha previsto la realizzazione di tre immagini da utilizzare in tutti i luoghi dell'assistenza sanitaria. Nel 2019 in Italia si sono registrati 1200 episodi di violenza ai danni degli operatori sanitari, una media di 3 aggressioni al giorno; un numero che potrebbe essere molto più alto considerando che molti episodi non vengono denunciati e che per il 70% riguarda le donne. La gravità e la frequenza del fenomeno della violenza sugli operatori sanitari ha portato alla recente approvazione della legge n.113 del 14 agosto 2020 che prevede, oltre a un inasprimento delle pene anche l'istituzione di un Osservatorio nazionale sulla sicurezza degli esercenti le professioni sanitarie e socio-sanitarie e la promozione di iniziative di sensibilizzazione sul fenomeno.

L'attenzione su questo tema è dovuta all'evidenza che gli operatori dei servizi sanitari presentano un rischio significativo di subire atti di violenza durante la propria attività lavorativa, con tassi annuali di aggressioni che vanno, per quelle fisiche dal 3,1% al 71 %, e per quelle non fisiche dal 38% al 90 %. Di tutte le aggressioni al personale sanitario secondo i dati Inail, il 46% è registrato verso il personale infermieristico e il 6% a medici. Sono in media 13-14 al giorno le aggressioni agli infermieri, per un totale di circa 5mila in un anno.



Segre: «L'indifferenza è più colpevole della stessa violenza»

Da secoli storici, filosofi e pensatori, che si sono cimentati nello studio della civiltà umana, definiscono l'Uomo un animale violento, individuando nello Stato l'unica entità in grado di gestire, regolare e controllare tale inclinazione. Nel corso della storia non si contano gli episodi di violenza tra privati cittadini, il più delle volte accettati dalle istituzioni: basti pensare al Codice di Hammurabi che introduceva la "legge del taglione" o al fatto che nel Medioevo fosse legittimo il "delitto d'onore" secondo cui nessun tribunale ti poteva giudicare colpevole se avevi vendicato un torto con la morte di chi te lo aveva procurato.

Oggi gli Stati stanno adottando norme sempre più severe per cercare di arginare gli episodi di violenza - sia essa fisica, verbale o psicologica - con particolare attenzione alle motivazioni che li hanno generati. Sono state quindi individuate delle "aggravanti" con l'introduzione del concetto di "Crimine d'odio": tale categoria comprende tutti gli atti di violenza perpetrati nei confronti di persone sulla base della loro appartenenza (anche presunta) a un determinato gruppo sociale, identificato sulla base dell'etnia, della religione, dell'orientamento sessuale, dell'identità di genere o di particolari condizioni fisiche o psichiche. Tale distinzione, se da una parte si propone di punire e arginare gli episodi di violenza, dall'altra ha l'obiettivo di sensibilizzare la cittadinanza e prevenire le

aggressioni. L'introduzione di pene più severe per i crimini d'odio ha però suscitato non poche polemiche, in quanto in molti hanno accusato le istituzioni di "discriminare" le vittime, favorendone alcune piuttosto di altre. Un esempio su tutti è il reato di "femminicidio": tale termine non indica che la morte per omicidio di una donna sia più grave rispetto a quella di un uomo, bensì che quella persona è stata uccisa in quanto donna. Lo stesso discorso vale per l'omofobia, dove l'aggravante viene individuata nel fatto che quella persona abbia subito violenza in quanto omosessuale.

La legge quindi non discrimina alcune categorie, ma cerca di tutelare le categorie maggiormente discriminate. In parallelo, numerose associazioni stanno promuovendo campagne di sensibilizzazione contro il bullismo, le discriminazioni e la violenza, alcune in riferimento a categorie specifiche (I have a Voice, Arcigay) e altre generiche (Odiare ti costa), fornendo sostegno psicologico ed il più delle volte anche legale alle vittime di violenza.

La violenza va denunciata sempre, perché - citando Liliana Segre - "l'indifferenza è più colpevole della violenza stessa. È l'apatia morale di chi si volta dall'altra parte: succede anche oggi verso il razzismo e altri orrori del mondo".

Linda Rei

Gentile lettore,

ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento (UE) n. 679/2016 (G.D.P.R. – General Data Protection Regulation, “Protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali”), norma che disciplina la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali, trattamento che dovrà essere improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della sua riservatezza e dei suoi diritti, in relazione ai dati personali di cui A.L.I.Ce. “Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale” Friuli Venezia Giulia – Trieste – odv, è in possesso, La informiamo di quanto segue:

1. FINALITÀ DEL TRATTAMENTO DEI DATI

Il trattamento è finalizzato unicamente per la realizzazione delle finalità istituzionali promosse dall'associazione stessa (tenuta libro soci, tenuta libro volontari, informative attività associative, invio periodico, ecc.) nei limiti delle disposizioni statutarie previste e in conformità a quanto stabilito dal Regolamento (UE) n. 679/2016.

2. MODALITÀ DEL TRATTAMENTO DEI DATI

- Il trattamento è realizzato per mezzo delle operazioni o complesso di operazioni indicate all'art. 12, comma 1 di suddetto Regolamento.
- Le operazioni possono essere svolte con o senza il supporto di strumenti elettronici o comunque automatizzati.
- Il trattamento è svolto dal titolare del trattamento.

3. CONFERIMENTO DEI DATI

Il conferimento di dati personali è strettamente necessario ai fini dello svolgimento delle attività di cui al punto 1.

4. RIFIUTO DI CONFERIMENTO DI DATI

L'eventuale rifiuto da parte dell'interessato di conferire dati personali nel caso di cui al punto 3 comporta l'impossibilità di adempiere alle attività di cui al punto 1.

5. COMUNICAZIONE DEI DATI

I dati personali saranno a conoscenza degli incaricati del trattamento e possono essere comunicati per le finalità di cui al punto 1 a quei soggetti cui la comunicazione si riveli strettamente necessaria per il corretto adempimento delle finalità indicate nel punto 1.

6. DIFFUSIONE DEI DATI

I dati personali non sono soggetti a diffusione.

7. DIRITTI DELL'INTERESSATO

Il CAPO III - Sezioni 1, 2, 3 e 4 conferisce all'interessato l'esercizio di specifici diritti, tra cui quello di ottenere dal titolare la conferma dell'esistenza o meno di propri dati personali e la loro messa a disposizione in forma intelligibile; l'interessato ha diritto di avere conoscenza dell'origine dei dati, delle finalità e delle modalità del trattamento, della logica applicata al trattamento, degli estremi identificativi del titolare e dei soggetti cui i dati possono essere comunicati; l'interessato ha inoltre diritto di ottenere l'aggiornamento, la rettificazione e l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge; l'interessato ha il diritto di opporsi, per motivi legittimi, al trattamento dei dati.

8. TITOLARE DEL TRATTAMENTO

Titolare del trattamento è A.L.I.Ce. “Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale” Friuli Venezia Giulia – Trieste – odv con sede in via Valmaura 59 – c/o III Distretto Sanitario – Trieste. Responsabile pro tempore del trattamento è Rosalba Molesi.

AGEVOLAZIONI E VANTAGGI FISCALI PER CHI SOSTIENE ALICE FVG TRIESTE ODV

Erogazioni liberali in denaro ad Alice Fvg Trieste odv (organizzazione non lucrativa di utilità sociale) iscritta al Registro regionale del volontariato al n. 299/2014 decreto 4907- 9/12/2014.

VERSAMENTI DA PARTE DI PRIVATI

Detrazione del 35% dell'imposta lorda, fino ad un importo massimo dell'erogazione stessa di € 30.000,00 annui. Art. 14 del D.L. N° 35 in vigore dal 17/03/2005 convertito nella L. 14/05/2005 N. 80.

Deduzione dal reddito complessivo del soggetto erogatore Ires ed Irpef nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato senza limite massimo di contribuzione.

Ai fini della deducibilità è indispensabile che il versamento sia eseguito per il tramite di istituti di credito, uffici postali, carte di credito e prepagate, assegni bancari, circolari, ecc. per garantire l'assoluta tracciabilità dell'operazione.

Il contributo non è valido ai fini della deduzione o della detrazione se eseguito in contanti.

VERSAMENTI DA PARTE DI IMPRESE

I contributi versati a titolo di erogazione liberale sono deducibili per un importo non superiore al 10% del reddito dichiarato.

VERSAMENTI DA PARTE DI SOGGETTI IRES E PERSONE FISICHE SOGGETTI ALL'IRPEF

Deduzione dal reddito d'impresa per un importo non superiore a € 30.000,00 (dell'erogazione stessa) oppure

al 10% del reddito dichiarato oppure (art. 14 co. 1 del D.L. 35/2005) deduzione dal reddito complessivo del soggetto erogatore nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato.

È necessario, ai fini probatori, conservare sempre la ricevuta postale o bancaria della donazione effettuata.

ALICE HA UN NUOVO IBAN

L'Istituto di Credito Intesa San Paolo, presso cui ha il conto corrente Alice Fvg Trieste odv, sta riorganizzando la rete delle proprie filiali.

A tal proposito ci ha comunicato che a partire dal giorno 12 dicembre 2020 la nostra filiale di riferimento è quella di Trieste - piazza Della Repubblica 2.

Il nuovo IBAN è:

IT04 0030 6902 2331 0000 0016 556

Ciao Mario, risorsa inesauribile del nostro Coro Ciao Dolores, per sempre nei ricordi dei tuoi cari

19

Ci ha lasciato purtroppo **Mario Tonel**, socio di Alice da tempo immemorabile che nell'ambito dell'associazione si era distinto per le sue capacità e il suo impegno nell'attività del Coro degli Afasici, sua grande risorsa in termini di idee, volontà, costanza e perseveranza. Vogliamo qui ringraziare la moglie e gli amici che hanno voluto ricordarlo con alcune elargizioni.

Salutiamo con affetto anche **Dolores Fantinel** che la figlia e gli amici hanno voluto ricordare con una generosa donazione ad Alice di cui siamo grati. Nel ringraziare chi ha partecipato all'elargizione, comunichiamo che l'importo raccolto sarà utilizzato esclusivamente per le attività e le finalità dell'associazione, tra cui l'informazione e il supporto alle persone colpite da ictus, nel rispetto delle vigenti

disposizioni di legge. A nome dei volontari, dei soci, dei collaboratori, del consiglio direttivo e del presidente, Alice Fvg Trieste odv esprime le più sentite condoglianze ai familiari tutti.

Dario Mosetti
presidente Alice Fvg Trieste odv

In memoria di Flavia Ruzzier pioniera della riabilitazione

Nel gennaio scorso, è venuta a mancare **Flavia Ruzzier**, nata a Trieste nel 1940, dopo aver acquisito il diploma di infermiera, fu tra le prime infermiere triestine che si specializzarono nel campo della riabilitazione, una branca della Medicina allora poco conosciuta nel nostro Paese. Dopo aver ottenuto la specializzazione a Milano, continuò il suo percorso professionale presso il Reparto di Riabilitazione dell'Ospedale "S. M. Maddalena" fondato dal professor Zucconi nel 1966. Abbandonò gli studi universitari in Medicina e chirurgia per dedicarsi completamente e con abnegazione alla fondazione e all'organizzazione della Scuola regionale per Terapisti della Riabilitazione. È stata apprezzata docente per numerosi anni anche presso la Scuola

per infermieri "Giulio Ascoli". Con il suo instancabile lavoro ha contribuito a formare centinaia di terapisti della riabilitazione apprezzati in tutto il territorio nazionale. Continuò questa attività fino ai primi anni 90, periodo in cui le scuole regionali si trasformarono prima in diplomi universitari e poi in corsi di laurea e in virtù delle nuove normative nazionali fu costretta ad un passaggio di consegne.

Continuò a lavorare come fisioterapista fino al pensionamento. I suoi numerosi allievi la ricorderanno con una borsa di studio per una tesi presso il corso di laurea in Fisioterapia ma anche con una donazione all'associazione "Il Gattile", coniugando così le sue grandi passioni: la formazione e i gatti (g.l.).

COME FARE UNA ELARGIZIONE

Basta recarsi in qualsiasi agenzia Unicredit e richiedere l'apposito modulo. A seguito del pagamento l'elargizione sarà pubblicata gratuitamente sul quotidiano Il Piccolo. Se si desidera una data di pubblicazione specifica, bisogna effettuare l'elargizione almeno un mese prima della stessa pubblicazione.

Sono tanti gli amici che Alice desidera ringraziare

• Asugi • Distretti sanitari n. 3 e 4 • Csv Fvg e Csv Trieste • Alice Italia onlus • Assessorato regionale al Volontariato della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia • Usci Fvg e Usci Trieste • Movi Fvg • Assessore comunale alle Politiche sociali Carlo Grilli • Alma Biscaro • Edgar H. Greenham & Co. SRL • B.B. Arti Grafiche • Gas Communication & Partners - Mara Cochetti • Avi Onlus • Loredana Boito • Fabio Chiodo Grandi • Linda Rei • Lorella Zani • Nadia Koscica • Roberto Toffolutti • Gabriella Lamprecht • Paolo Manganotti • Maria Pia Baldini • Rosalba Molesì • Michela Castagna • Emanuela Fragiaco • Giuliano Pagliari • Enrico Rachelli • Grazia Di Lorenzo • Cinzia Fontanot • Tutti i componenti del Coro degli Afasici • Tutti coloro che ci hanno sostenuto con elargizioni • Tutte le persone che hanno destinato il 5x1000 ad Alice Trieste esprimendo la loro preferenza sui relativi modelli della dichiarazione dei redditi • I nostri collaboratori esterni impegnati nei progetti • I soci che hanno rinnovato la quota 2021 ed i nuovi associati • Volontari, amici e accompagnatori • e...chi abbiamo colpevolmente dimenticato.

L'erogazione di tutti i nostri servizi è a titolo gratuito. A questo numero hanno collaborato: Linda Rei, Roberto Toffolutti, Vincenzo Cerceo, Dario Mosetti, Marino Andolina, Gabriella Lamprecht, Claudio Sibelia e Flavio Mellace.

ALICE INFORMA - N°1 (marzo 2021 - anno 15)

Periodico di informazione finalizzato alla lotta all'ictus cerebrale, edito dall'Associazione Alice Fvg Trieste odv
• Reg. Tribunale di Trieste del 19.03.2007 nr. 1154 - nr. 172/2018/V.G. - Registro informatico. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 e 3, CNS TS. Tassa pagata Trieste Cpo • Direttore responsabile: Roberto Toffolutti
• Redattore: Dario Mosetti • Comitato Tecnico-Scientifico: Fabio Chiodo Grandi e Nadia Koscica • Sede legale: via Valmaura, 59 34148 Trieste - cell. 3338351443 • Stampa: Pixartprinting via 1° maggio, 8 Quarto d'Altino (Ve)
• distribuzione gratuita • La tiratura di questo numero è stata di 900 copie • È consentita e auspicabile la riproduzione, divulgazione totale o parziale e l'utilizzazione dei testi ivi riportati purché venga citata la fonte • Chi non vuole più ricevere la rivista, può darne comunicazione via mail all'indirizzo alicefvg.ts@libero.it.

ALICE

ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE
FRIULI VENEZIA GIULIA - TRIESTE ODV

Iscritta al Registro Regionale del Volontariato della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia al n. 299/2014 e pertanto è una odv di diritto ai sensi del D.L. 4.12.1997 n. 460
www.alicetrieste.it
alicefvg.ts@libero.it
www.facebook.com/IctusFVG
www.facebook.com/CoroAfasiciTrieste
via Valmaura n. 59
c/o III Distretto Sanitario
34148 Trieste
info. giovedì dalle 15 alle 18
cell. 3338351443

APRILE MESE DELLA PREVENZIONE DELL'ICTUS

Il tuo cervello è prezioso, proteggilo



Tieni sotto controllo i principali fattori di rischio:



CONTROLLA
LA PRESSIONE ARTERIOSA



CONTROLLA
IL COLESTEROLO



NON FUMARE



SEGUI UNA
SANA ALIMENTAZIONE



FAI ATTIVITÀ FISICA

Ben 8 casi su 10 di ictus possono essere evitati.



Associazione per la Lotta
all'Ictus Cerebrale
www.aliceitalia.org

Per maggiori info consulta il sito aliceitalia.org