



Periodico di informazione finalizzato alla lotta all'Ictus Cerebrale, edito dall'Associazione A.L.I.Ce. FVG Trieste ONLUS • Reg. Tribunale di Trieste nr. 1154 del 19.03.2007. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 e 3, CNS TS • Capo Redattore: Maria Tolone • Redattori: Vincenzo Cerceo, Rachele Lorusso • Comitato Tecnico-Scientifico: Fabio Chiodo Grandi • Sede Legale: via Valmaura, 59 - 34148 Trieste - Tel. 040 3995803 - Fax 040 3995823 - Cell. 335 6788320 • Stampa: ART Group S.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste.
E-mail redazione: alice.informa@yahoo.it

29 ottobre 2013 A.L.I.Ce incontra il mondo della scuola ed entra nella società

di Maria Tolone

Ottobre è stato il mese della Giornata Mondiale dell'Ictus Cerebrale, World Stroke Day, 29 ottobre 2013. In questa occasione la Onlus di Trieste ALICE FVG ha organizzato degli incontri con dei giovani studenti della Provincia di Trieste. La prima conferenza è stata effettuata all'Istituto Statale di Istruzione Superiore di Trieste "da Vinci - Carli - de Sandrinelli" martedì 22 ottobre a partire dalle ore 10.

L'incontro si è inserito nel Progetto *Prevenzione e Benessere*, attivato nell'Istituto dalla referente professoressa **Teresa Tucci**, e realizzato anche grazie alla sensibilità dimostrata dal Dirigente Scolastico **Teodoro Giudice**. La conferenza è stata condotta dal prof. **Fabio Chiodo Grandi**, stimato neurologo nonché vice presidente dell'Associazione, già Dirigente Medico Responsabile della Stroke Unit dell'Ospedale di Cattinara di Trieste ed ora attivo presso la Residenza Sanitaria Assistenziale Mademar della stessa città. L'iniziativa ha avuto il supporto del presidente di ALICE FVG - Trieste, **Dario Mosetti**, che ha distribuito materiale informativo ai ragazzi ed ai loro

docenti, e del presidente onorario, **Giulio Papetti**; tutti hanno portato la loro testimonianza per informare e sensibilizzare ai fattori di rischio in grado di concorrere all'insorgere di un ictus, ischemico o emorragico. Un successivo incontro vedrà protagonista l'Istituto Professionale "Galvani", grazie all'attenzione riservata al tema dell'ictus dalla professoressa **Elena Bari**.

La patologia ictale è un'emergenza sociale. Si stimano oltre 200.000 casi ogni anno, tra i quali circa 10.000 riguardano soggetti con età inferiore ai 54 anni: la percentuale di persone tra i 20 ed i 54 anni che ne sono colpite ha subito un incremento del 6% negli ultimi vent'anni. Le cause sono ricondotte ai fattori di rischio più comuni come ipertensione, fumo, diabete e aumento del colesterolo, ai quali si sommano fattori critici nuovi come l'uso di droghe. L'emergenza sociale, dunque, non riguarda soltanto i più anziani; l'informazione e la sensibilizzazione deve partire dai più giovani. Per questo motivo, l'Associazione ALICE si impegna ad incontrare anche i ragazzi affinché conoscano



La professoressa Teresa Tucci e il dottor Fabio Chiodo Grandi



Il Presidente Dario Mosetti ed il dottor Fabio Chiodo Grandi

29 Ottobre 2013
giornata mondiale contro l'ICTUS CEREBRALE

OGNI 6
LOGNI 6

Nel mondo 1 persona ogni 6 secondi viene colpita da ICTUS.

Impara a riconoscere i sintomi dell'ICTUS: intervenire rapidamente può salvare la vita e guarire dall'ICTUS.

A.L.I.Ce. Italia Onlus
Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale
www.aliceitalia.org

le cause e gli effetti dell'ictus, assumano comportamenti corretti e consapevoli in grado di tenere sotto controllo i principali fattori di rischio e diventino a loro volta portavoce di questa battaglia.

La nostra Associazione si è dunque mossa nell'ambito della *prevenzione*, della *divulgazione* e della *sensibilizzazione*. Se la *prevenzione* ha visto l'attivazione di una serie di incontri nelle scuole superiori la *divulgazione* ha trovato un suo efficace mezzo nel Coro degli Afasici, diretto da **Loredana Boito**, che si è esibito in numerosi sedi istituzionali sia regionali sia nazionali. L'8 maggio esso ha concluso la conferenza dell'Associazione ALICE FVG - Trieste, *Così conoscere e prevenire l'ictus*, tenutasi presso il Circolo Ufficiali di Trieste, relatore il dottor Chiodo Grandi, che ha messo in luce tutti gli aspetti critici della patologia, esplicitando che cos'è, come si manifesta, quali ne sono i campanelli di allarme, come si interviene e come si può prevenire.

L'esperienza del Coro è stata avviata dalla nostra Associazione nel 2006, nella persona di Giulio Papetti, in collaborazione

con l'Azienda Ospedaliera Universitaria Ospedali Riuniti di Trieste; l'attività riabilitativa, guidata da Boito, si svolge presso la *Struttura Complessa di Medicina Riabilitativa dell'Ospedale Maggiore* del capoluogo giuliano. L'esperienza del canto in gruppo è nata dalla musicoterapia individuale, basata sia sul suono sia sulla voce, e rappresenta un percorso ideale per il recupero delle capacità residue, per comunicare ed esprimere le proprie emozioni.

Se tramite il Coro abbiamo attivato contatti con altre realtà nazionali incessante si è rivelata la nostra presenza in Regione. Il 15 maggio, ad esempio, abbiamo partecipato, con l'intervento del dottor Chiodo Grandi, alla *Giornata della Salute*, indetta dal Comune di Ronchi dei Legionari, evento di prevenzione e promozione della cultura della salute.

Nell'ambito della divulgazione siamo stati presenti, con uno specifico intervento da parte di Fabio Chiodo Grandi, neurologo e vice Presidente di ALICe FVG Trieste alla presentazione del libro di Daria Cozzi "Quattro giorni e tre notti" Una storia vera, alla manifestazione culturale Pordenone legge il

20 settembre 2013. Nella sala del Consiglio Provinciale di Pordenone si è tenuto un intervento dell'autrice, del dott. Giuseppe Napoli – Presidente di Federsanità ANCI FVG – nonché di Nives Bortolussi, Presidente dell'Associazione Ictus di Pordenone.

Un lavoro, il nostro, certosino e capillare sul territorio a cui si aggiunge lo sforzo compiuto dalle varie associazioni regionali di ALICe. Come già sottolineato quello dell'ictus è un problema che ha assunto i toni di un'emergenza sociale; non a caso l'Associazione Culturale Giuseppe Dossetti, il 15 maggio, ha organizzato presso la Camera dei Deputati, a Palazzo Marini – Sala delle Colonne, una conferenza sulla *Fibrillazione atriale e ictus cardioembolico: Misure legislative, strategie di prevenzione, accesso alle cure*. La fibrillazione atriale è una delle principali cause di ictus cerebri ed in Italia colpisce circa settecentomila persone. Considerando che l'incidenza delle malattie cardiovascolari, ed in particolare della fibrillazione atriale, continua a crescere l'obiettivo dell'iniziativa consiste nel ribadire l'assoluta urgenza di una strategia globale per la prevenzione ed il controllo

di tali patologie. Affinché il nostro Paese si doti di una legislazione moderna ed uniforme sul territorio nazionale è stato presentato un disegno di legge a favore della prevenzione e del miglioramento della qualità della vita dei pazienti che convivono con la malattia: *Misure legislative a favore della prevenzione – Mozione S. 1/00716 e Presentazione del Disegno di Legge*, a cura di **Paola Binetti**, XII Commissione Affari Sociali Camera dei Deputati.

L'approvazione di adeguate misure legislative, da parte del Parlamento, risulta elemento essenziale per perseguire l'obiettivo della promozione della salute, così come sancito dall'art. 32 della Costituzione. Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale sfida del nuovo Millennio ed una grande urgenza per i paesi industrializzati. Per questa ragione, e tenuto conto della penuria di risorse finanziarie che si sta delineando nel settore della medicina, vi è la necessità di consolidare le strategie di prevenzione volte alla tutela della salute della popolazione, *in primis* attraverso l'adozione di misure condivise tra istituzioni e parti sociali.

Contagio positivo

di **Vincenzo Cerceo**

Nel 1882, in Pennsylvania, un piccolo gruppo di emigrati abruzzesi, composto da undici persone, decise di costruire in un luogo isolato le abitazioni. Ne nacque un borgo, a cui andava dato un nome, ed essi scelsero quello del loro luogo di provenienza: Roseto. Oggi, in quella località, esiste una cittadina abitata quasi esclusivamente dai discendenti di quegli emigrati. Nel 1982, in occasione del centenario della fondazione della città americana di Roseto, un gruppo di psicologi, incuriosito dal fatto che in quella località, al contrario delle altre città americane, le malattie cardiache erano quasi inesistenti, avviò uno studio ad ampio raggio su quella popolazione. Ne derivò un lavoro scientifico dal titolo: "Friedfriendship could be a good medicine", che ancora oggi è di estremo interesse. La conclusione a cui quei ricercatori giunsero fu questa: in quella località la struttura originaria dei rapporti sociali fra i membri del gruppo-popolazione era rimasta essenzialmente la stessa e ciò provocava effetti altamente positivi sulla salute collettiva; in sostanza, la vicinanza di persone sane ed allegre, in empatia fra loro, la sicurezza di non essere

solli ed abbandonati a se stessi, provocavano un contagio positivo circa l'aspettativa di benessere. L'obesità, ad esempio, era molto limitata; sono, infatti, le persone sole a soffrire di più di quella sindrome.

Il benessere, dunque, può essere inventato ed appreso, e lo si può diffondere fra i propri amici e vicini. E' un contagio positivo per empatia, che ci induce a mantenerci in forma e a non lasciarci andare, ad essere contenti ed a viaggiare più facilmente verso il successo. E' un contagio che si trasmette con i comportamenti più svariati, e le conseguenze bio-psichiche sulle condizioni motorie, sulle capacità percettive ed, in sostanza, sulla vita complessiva dell'individuo sono le più inaspettate. Si migliora l'autostima, ci si riappropria del proprio futuro, si attivano dei comportamenti futuri verso il benessere. Dunque, apparirà chiaro, a questo punto, quanto possa essere utile una simile strategia anche nell'affrontare le conseguenze della sindrome da ictus. Una sola parola, serenità, può sintetizzare l'effetto terapeutico di quanto sopra detto. E' importante raggiungerla, come medicina, anche nel nostro campo.

Città della Pieve (PG)

25-26 ottobre 2013

Giornate mondiali contro l'ictus cerebrale

Il 25 ottobre, nell'ambito delle *Giornate mondiali contro l'ictus cerebrale*, a Città della Pieve il 25 ottobre 2013 si è tenuto il Consiglio Direttivo Federazione ALICe Italia Onlus. Vi abbiamo partecipato anche noi di ALICe FVG - Trieste nella persona del Presidente **Dario Mosetti**. Nel corso dei lavori egli ha tenuto un complesso intervento inerente alle attività assicurative obbligatorie nel mondo del volontariato di cui alla legge 266/91 e dei relativi D.M. del 1992.

Nella giornata del 26 ottobre si è svolta la parte scientifica del convegno, che ha visto la partecipazione dei maggiori esperti provenienti dai vari centri Stroke d'Italia. Ha tenuto una *lectio magistralis* su lo "Stroke program e l'associazione dei pazienti in Catalogna" il professor Miguel Gallofré, uno dei maggiori esperti spagnoli in materia.

Tre sono stati i temi su cui si è articolato il convegno: ictus e donna; le complicanze nella prognosi a lungo termine; il ruolo della riabilitazione nell'ictus.

La festa degli Auguri di Alice FVG - Trieste

di Dario Mosetti

La nostra Festa degli Auguri si è tenuta il 30 novembre 2013 presso il Ristorante *Hostaria ai Pini*.

Durante tale occasione conviviale abbiamo ospitato il poeta e studioso del dialetto triestino **Ezio Giust**, del cui intervento elenchiamo gli argomenti esposti.

Giust, da molti anni, oltre alla scrittura poetica si occupa dello studio e dell'evoluzione del dialetto triestino attraverso la storia di Trieste, particolarmente dal XIII al XIX secolo. Dopo tale periodo si può considerare "ufficiale" la formazione della parlata triestina. Infatti, l'antico linguaggio friulaneggiante in uso – il "tergestino" – si trasformerà molto lentamente in quello odierno grazie alla penetrazione del "veneziano coloniale", dalla facile sintassi e dalla notevole ricchezza lessicale (soprattutto nelle voci riguardanti la navigazione) e già in parte accolto dal popolo fin dal Cinquecento. Questo notevole cambiamento linguistico avverrà per gradi, in relazione soprattutto alle patenti imperiali emanate dapprima nel 1719 (Carlo VI) con la proclamazione del porto franco di Trieste e, più compiutamente, dal 1749 (Maria Teresa). Il linguaggio triestino odierno, pur con dei distinguo fonetici e morfologici, è quindi lo sviluppo della lingua veneta, conservando però tuttora alcune voci antiche che ne testimoniano l'origine ladina. Il poeta ha anche spiegato la differenza tra vernacolo e dialetto; la particolare storia collegata al termine "chifel"; la corretta ortografia di alcune parole, ecc. ecc.. Egli ha poi letto anche due liriche ("I tre re" e "La crose") del poeta dialettale triestino Guido Sambo (1905-1968), conosciuto da giovane proprio nell'osteria *L'Alpin* del padre Virginio, dove venivano organizzati anche incontri culturali.

Da sottolineare che Giust ha vinto diversi concorsi di poesia, con conseguente pubblicazione di due libri, ed è presente in varie antologie (sue poesie sono state tradotte in inglese ed in croato). Inoltre da otto anni insegna volontariamente la "lingua dialettale" triestina nelle scuole di Trieste e di Muggia. Le sue lezioni comprendono l'etimologia delle voci straniere, la conoscenza del "tergestino" e "muglisano" (friulano di Muggia), l'ortografia del dialetto triestino, nonché l'esposizione dei poeti triestini del passato, illustri testimoni del nostro patrimonio linguistico locale.

Il Club degli Ignoranti premia Alice FVG - Trieste

di Aldo Ricci



Un momento della premiazione

Nella signorile cornice dell'Hotel *Greif Maria Theresia*, si è tenuta la conviviale del **Club Ignoranti** del mese di dicembre 2013, che è anche l'occasione per lo scambio degli auguri fra tutti i soci, i familiari ed i simpatizzanti.

La serata, allietata da buona musica, ha avuto due momenti particolari: la bella esibizione di un gruppo di bravissimi ed applauditissimi ballerini di flamenco e la consegna di una somma di denaro a due associazioni di volontariato, quale risultato della raccolta di beneficenza attuata dal Club Ignoranti nel corso del 2013. Le Associazioni ALICe FVG e ANVOLT sono state prescelte per la seconda volta per la loro fattiva assistenza alle persone colpite da ictus e da tumori e per la prevenzione operata nei rispettivi ambiti.

Sono seguiti i ringraziamenti del Presidente di ALICe, **Dario Mosetti**, e della responsabile di ANVOL, signora **Antonietta Falciano**, accompagnati dalla consegna, effettuata dal Presidente del Club, generale **Claudio Tommasi**, di due targhe ricordo. Nell'occasione il presidente di ALICe, Dario Mosetti, ha provveduto a consegnare, a tutti i presenti, materiale divulgativo e promozionale relativo all'Associazione ed all'ictus in generale nonché una relazione sull'attività svolta nel 2013.

E' stata una bella serata, come ho avuto modo di sottolineare nel mio intervento, in qualità di socio anziano del Club, ed oltre ad esternare il mio compiacimento ho ringraziato l'intero Consiglio Direttivo per quanto ha fatto, e per il supporto che auspico possa continuare in futuro. Il Consiglio, infatti, è sempre attento e mantiene viva l'attenzione verso quelle situazioni che più hanno bisogno di essere sorrette. ALICe e ANVOLT ringraziano tutti i i gentili soci del Club Ignoranti.

Brain a Milano

Il cervello, istruzioni per l'uso

di Luca Lorusso

Dal 18 ottobre 2013 al 13 aprile 2014 a Milano, presso il Museo di Storia Naturale, è stata allestita una grande esposizione, di carattere scientifico, che accompagnerà il visitatore alla scoperta del cervello e delle sue potenzialità. Cinque le sezioni della mostra: 1. Il cervello sensibile: come funzionano i sensi. 2. Emozioni: exhibit interattivi per esplorarle nel cervello e nella sua evoluzione. 3. Pensieri: il cervello come somma di tipi di intelligenza diversi. 4. Il cervello mutevole: esamina lo sviluppo del cervello nel corso della vita e la sua incredibile capacità di riorganizzarsi. 5. Il cervello del futuro: illustra le applicazioni reali di ciò che pensiamo come futuristico.

La quarta sezione per noi risulta particolarmente interessante e consigliamo, ai nostri lettori, quanto dedicato all'evento da «Il Sole 24 Ore» di domenica 13 ottobre, che esaurientemente affronta alcuni concetti chiave della Mostra: Un "connettoma" per tutte le sinapsi, La tavola periodica delle nostre emozioni, Misurate l'attenzione con il test di Stroop, Quando è nata la mente moderna. Nell'ambito dei numerosi ed esaurienti interventi risulta che il cervello quando compensa deficit trova nuovi equilibri; il nostro apprendere non deve perciò avvenire solo per trasmissione diretta e frontale ma attraverso aggiustamenti continui. Si modifica mentre lo percepiamo e lo rappresentiamo: è un centro di responsabilità, un'azione teatrale, un oceano ed una sinapsi.

Per chi intendesse approfondire l'argomento attraverso un progetto didattico innovativo, interdisciplinare ed interculturale segnaliamo anche il Progetto Homo 2013-2014, ospitato nel Museo di Storia Naturale e Archeologia di Montebelluna – Treviso. Si articola in sei sezioni: 1. Tra percezione e comunicazione. Oltre la vista: una visita al Museo al buio. Intelligenza Artificiale: il mondo dei robot. La Torre di Babele: imparare le lingue al Museo. 2. Alle origini di Homo sapiens. Homo sapiens: la nascita della creatività. Dalla sopravvivenza al gioco: gli sport come re-taglio di movimenti antichi. 3. Dal pensiero alle emozioni. Sperimentiamo col corpo ... a suon di musica. BoscAsolo: il paesaggio tra scoperta ed emozione. 4. Il corpo in movimento. Le tane magiche. La tessitura della ragnatela. 5. Dal DNA all'individuo. Alla scoperta del DNA. Un fisico da sballo: viaggio nel corpo umano. 6. Biodiversità. Tutti differenti, ma ... tutti parenti. Maschi e femmine: questione di sesso. La co-scienza nel piatto.

Ezio Giust

Un omaggio alla vita

di Maria Tolone

“Se ‘ncora / un tàser te confondi / te parla un fior / te se perdi in bosco / e ‘na piovra de april / te slavazza la schena, / ‘lora vol dir / che per bon te existi. / Resisti!”. Questa poesia, dal titolo *Se*, è stata offerta da Ezio Giust, poeta dialettale triestino, ai nostri soci, in occasione del nostro annuale pranzo degli Auguri di Natale ed è stata da loro molto apprezzata.

Una passione per la poesia dialettale nata nella trattoria del padre Virginio, *L'Alpin*, a Scorcola, rione della città di Trieste, dove l'incontro con il poeta Guido Sambo rappresenterà il “colpo di fulmine”, la svolta che produce la necessità di misurarsi con questo nuovo mezzo espressivo, approfondito attraverso la ricerca degli autori triestini.

Per Giust la poesia è una fotografia dell'anima, perciò non ne esiste una di serie A e di serie B, anche la poesia dialettale ha il suo valore. Se qualcuno è predisposto ne trae piacere come da un buon bicchiere di vino, dalla frequentazione di un amico, dalla compagnia di un animale; può avvicinare agli altri ed alla loro anima, ha il potere di prendere in carico i problemi che inevitabilmente possono presentarsi lungo il nostro percorso. E' come avvicinarsi ad una forma di “religiosità”, dice Giust, sottolineando il termine con un “mi si passi l'espressione”, è un messaggio universale con cui si può vedere, con il quale ci si può identificare.

Una passione, quella per la poesia dialettale, coltivata in 45 anni di studio e di ricerche, approfondendo anche lo studio dell'ortografia e dell'etimologia delle parole straniere nel dialetto triestino. E poi l'attenzione per il lavoro di Giglio Padovan, Virgilio Giotti, Anita Pittoni, Guido Sambo, Carolus Cergoly, Manlio Malabotta e altri testimoni illustri della trasformazione della lingua vernacolare (dal latino vernaculum, coltivato in casa) in lingua dialettale (dal latino tardo, dialectos, colloquio), che assurge ad espressione di profondi sentimenti ed emozioni, quella di un popolo e del suo territorio.

Ad Ezio Giust, poeta, studioso e divulgatore di una cultura la quale appartiene alla storia di un popolo, che dà voce e vita sia a parole sia a modi di dire i quali stentano a sopravvivere all'odierno linguaggio omologato, chiediamo un'ultima testimonianza. Gentilmente ce la concede e con

essa prendiamo congedo: *Te sburti un fior.*
 “Son qua in zito / a scolar le storie tue / fate de gente qualunque / de una volta, / fazzendo finta che le sia ‘ncora nove. / Go sempre pensà / che no le iera propio tute vere / ma le me manca instesso. / Volessi ciacolarle papà / darte la man / ... e intanto de soto / te sburti un fior”.

Riceviamo, da **Giulio Papetti**, e volentieri pubblichiamo.

“Questa poesia l'ha scritta, in dialetto, un mio amico poeta triestino Claudio Ceschin per il nostro periodico. A me ha dato una forte emozione e credo che anche le persone colpite dalla malattia a cui arriva il nostro periodico ci si possano riconoscere”.

un lampo

te navighi e te svoli/ te ridi e te respiri/ quel che te ga intorno/ te inpinissi el giorno
 cussi dovessi esser/ per esser paradiso/ per tanti xe per sempre/ per altri riva el scuro
 el cambio xe veloce/ senza cambiar vestito/ orologio senza tempo/ e ti nudo in un secondo
 i te ga taià le ale/ i te ga taià el soriso/ torno a un leto bianco/ te son de novo sveio
 la tempra e la fortuna/ e l'amor che altri da/ pol far girar la rioda/ de novo te se alzerà
 in pie, magari magagnà/ in pie, te goderà de novo/ l'amor e el profumo/ del viso a ti intorno
 se verzi un libro novo/ se verzi un novo giorno

Ringraziamo i due poeti **Ezio Giust** e **Claudio Ceschin** per la disponibilità dimostrata nei confronti dei soci di Alice e dei nostri sostenitori, essi rappresentano un esempio di quanto sia grande il cuore della nostra città.

Danno cerebrale e determinanti biologiche

di Vincenzo Cerceo

I disturbi nel comportamento che subiscono coloro i quali vengono colpiti da sindrome da ictus sono noti e complessi, e tutta l'attività terapeutica successiva all'evento dannoso mira al recupero, il più possibile totale, del danno stesso, ma ogni terapia ha necessariamente come inevitabile presupposto una ricerca scientifica di base, che mira ad individuare le determinanti biologiche dell'attività cerebrale. In proposito un ruolo cruciale ha il patrimonio genetico individuale, con l'insieme di proteine che influenzano la creazione di nuove sinapsi e la sopravvivenza dei neuroni stessi. Il BDNF (Brain – derived neurotrophic factor) è una proteina che contribuisce alla neurogenesi e modula segnali efficaci considerati oggi, stante lo stato attuale non certo definitivo della ricerca, come fattori molto importanti per la capacità del cervello adulto di riorganizzarsi a livello biologico anche in caso di danno accorso. Inoltre il gene BDNF interagisce con un altro gene, segnato con la sigla COMT, che è implicato nella produzione di dopamina, essenziale per la piena funzionalità cerebrale. Sono proprio queste interazioni, variabili a livello individuale, che determinano la capacità di impiegare le risorse cerebrali rimaste al fine di porre rimedio al danno arrecato, affinché l'effetto sul comportamento venga il più possibile ridotto. Non si può curare bene senza conoscere i meccanismi biologici, e la ricerca in proposito è estremamente attiva.

Comunicazione

Veniamo a conoscenza di una sentenza della Corte Costituzionale relativamente ai soggetti legittimati a fruire del congedo straordinario per assistere alla persona disabile. Per ulteriori informazioni verificare le seguenti disposizioni legislative: Corte Costituzionale, Sentenza 3 luglio 2013 n. 203, INPS Circolare 15 novembre 2013 n. 159

**SCEGLI DI DESTINARE AD ALICE
 SEDE DI UDINE
 IL CINQUE PER MILLE
 DELL'IRPEF**

**ASSOCIAZIONE
 ALICE**

C.F. 94086910307

**SCEGLI DI DESTINARE AD ALICE
 FRIULI VENEZIA GIULIA
 SEDE REGIONALE DI TRIESTE
 IL CINQUE PER MILLE
 DELL'IRPEF**

**ASSOCIAZIONE
 ALICE**

C.F. 90090570327

Guarire dalla depressione mediante la psicoterapia

di Luca Saetti

Si è tenuta presso l'Università degli Studi di Trieste, la conferenza di **Paolo Baiocchi** dal titolo *Guarire dalla depressione mediante la psicoterapia*. Secondo la sua esperienza lo psichiatra e psicoterapeuta della Gestalt non ritiene che la depressione sia fondamentalmente una malattia ma uno *stato cronico di coscienza*, in cui la gente non ha più speranza ed è *disconnessa*.

Nell'organismo avviene quello che succede ad una squadra di giocatori che smette di vincere, quando tra gli atleti non c'è più armonia e comunicazione. Nella nostra psiche delle parti di noi non sono più accessibili e questa alienazione provoca una perdita di energia. Se immaginiamo che sia 100 il massimo dell'energia di una persona, quando questa scende al di sotto del 33% si entra in depressione, quando siamo al di sopra del 66% viviamo uno stato di coscienza positivo, un esempio ne è l'innamoramento, ma non solo.

Questi stati però non sono permanenti, se ricevo una bella notizia posso facilmente elevarmi al di sopra del 66% ma se non ho una struttura psichica forte, o per dirla in altro modo, se non ho delle risorse essenziali che funzionano posso, con la stessa facilità, ritornare allo stato energetico dal quale ero partito, se non più basso.

E' interessante l'analogia di questo modello con la *Divina Commedia*, dove la depressione viene paragonata all'Inferno, e l'innamoramento al Paradiso, rimane il Purgatorio con un range energetico che va dal 33 al 66 % che è lo stato, diciamo, normale in cui vive la maggior parte delle persone. Ci sono poi uomini straordinari che raggiungono e mantengono stati energetici attorno al 90-100%, queste sono in genere persone che donano energia vitale al prossimo.

Le variazioni di energia dipendono da quelli che vengono definiti *buchi*. Una persona può anche essere in grado di produrre energia, ma se ha dei *buchi* la perde anche facilmente.

I *buchi* sono fondamentalmente AMN (atteggiamenti mentali negativi), attitudini a reagire in modo non adeguato all'attivarsi di un'emozione spiacevole. Per *tappare* questi cosiddetti *buchi* bisogna usare gli AMP (atteggiamenti mentali positivi), in poche parole si dovrebbe attivare una adeguata risposta alla sollecitazione emotiva. Anche perché in un atteggiamento mentale negativo, dopo un po', subentra anche un auto giudizio che apre un secondo

bucio con ulteriore perdita di energia.

Ma come si fa a passare da un AMN ad un AMP? Un modo è la modulazione dell'emozione ma per fare questo serve avere più consapevolezza. Uno dei modi per sviluppare consapevolezza è per esempio la meditazione.

Proseguendo il dottor Baiocchi individua due situazioni, quelle che derivano da traumi minori, che sono stati rimossi ma permettono ancora un contatto con l'emozione, e traumi maggiori, in cui ho una vera e propria dissociazione. In questi casi la persona va in catatonìa, si separa dagli istinti, dalle emozioni e pensa solo a salvarsi, e va *sopra*, per esempio nella spiritualità, si va così verso il cielo e non ci interessano più le cose materiali come la sessualità o il potere.

In questo caso non bastano più gli AMP, quando una persona è dissociata cerca di spiegarsi tutto con la testa ma non ha più collegamento con la parte emotiva. In questi casi *bisogna prima guarire il trauma* e poi si può costruire un atteggiamento mentale positivo.

Riprendendo la metafora della *Divina Commedia* quando si è per così dire all'Inferno, cioè in uno stato di depressione, non è consigliabile intraprendere particolari azioni ma come diceva anche Dante: *"non ti curar di loro ma guarda e passa"*. All'Inferno bisogna osservare cercando di ricordare il percorso per uscire, fare delle mappe, fino a quando non si trova la porta per il Purgatorio.

In Purgatorio invece sì che bisogna *lavorare* su di sé per crescere, per guarire ferite, per trasformare emozioni in sentimenti, ad esempio con la psicoterapia. E in Paradiso? Cosa si fa in Paradiso? Ci si dà disciplina. E' come se ci venissero date delle ali con le quali però è consigliabile *volare basso*, tanto basso che la gente deve avere l'impressione che si sta camminando. Perché, altrimenti, si vola troppo in alto e si rischia di cadere. Un po' come è successo ad Icaro.

Nel concreto quindi periodicamente è interessante chiedersi: "Quale è il mio livello di energia adesso? e lo misuro. Se trovo un aumento mi devo domandare perché e precisamente: "Cosa mi ha dato energia?, perché è aumentata la mia energia, cosa è successo? In poche parole dobbiamo studiare la nostra mente così da registrare le qualità che si sono messe in gioco per aumentare il livello energetico e poter replicare in futuro lo stesso processo.

Ictus e codice genetico?

di Rachele Lorusso

Prima di affrontare il tema che verrà trattato in questo articolo è doverosa una premessa: ci troviamo in un ambito di studio e pertanto non dobbiamo creare delle illusioni. Il nostro intento è puramente informativo.

Tre anni fa clinici e ricercatori si sono riuniti a Roma per il 25° Congresso nazionale della *Società italiana per lo studio dell'arteriosclerosi*, convinti che la predisposizione genetica alle patologie cardiovascolari potesse essere concreta ed individuata mappando il materiale genetico del paziente. Il dott. Andrea Mezzetti, direttore del *Centro di ricerca clinica dell'Università Gabriele D'Annunzio* di Chieti-Pescara e presidente della *Società italiana per lo studio dell'arteriosclerosi*, dichiarò che uno studio aveva mostrato la presenza – nelle placche cardiache di pazienti con ictus – di 5 micro-Rna. Molecole in grado di interferire nelle funzioni del Dna al punto di influenzare l'evoluzione fino alla rottura di una placca aterosclerotica. Con questo primo punto di partenza il passo successivo è stato quello di cercare i micro-Rna nel sangue, da utilizzare come test predittivi, e di progettare farmaci capaci di inibire o di mimare la funzione alterata o stimolata dal micro-Rna stesso.

In Italia, spiegò Alberico Catapano, direttore della Fondazione *Società italiana per lo studio dell'arteriosclerosi*, sarebbe partito il *progetto Lipigen*, una rete italiana delle dislipidemie genetiche, che avrebbe coinvolto 38 centri ospedalieri ed universitari – tra cui annoveriamo l'Ospedale Civile di Cattinara, Centro per lo Studio delle Malattie dismetaboliche e dell'Arteriosclerosi, Unità Operativa di Clinica Medica – con lo scopo di individuare, tramite la diagnosi molecolare, i difetti genetici alla base delle alterazioni del metabolismo lipidico e di identificare sia gruppi sia sottogruppi di popolazioni a rischio.

Recentemente la rivista *Stroke* ha pubblicato i risultati della ricerca: la genetica molecolare ci aiuta a conoscere se siamo a rischio di infarto, di ictus cerebrale o di gravi malattie vascolari. L'analisi, condotta su 15 pazienti dell'ospedale di Chieti e 38 di quello di Ancona, ha evidenziato l'esistenza di una predisposizione genetica a patologie cardiovascolari e che questa predisposizione può essere determinante anche in assenza dei fattori classici di rischio come diabete, ipertensione, alti livelli di colesterolo nel sangue, e può essere oggi individuata tracciando una mappa genetica del soggetto.

La mia battaglia contro l'ictus La testimonianza di Loretta

Ricordo ancora, anche se ormai sono passati tanti anni, il momento in cui sentii la parte sinistra del mio corpo indurirsi, come se fosse di gesso. Incapacità di parlare, confusione e tanto, tanto dolore alla testa. In quel momento ricordai che a qualcuno era successo qualcosa di simile, ma dopo si era risolto tutto. Allora con la mano destra mi strofinai la guancia sinistra, che sembrava si spostasse. Mi diedi anche due sberle e recitai in preda alla paura il Padre Nostro.

A quel punto vomitai, e al medico che mi chiedeva cosa avessi non riuscii a rispondere ma sentii tanta confusione: chi mi misurava la pressione, chi mi chiamava. Io volevo solo che il mal di testa finisse e dormire, perché mi sentivo tanto stanca. Sentii delle voci che dicevano di chiamare mio marito, e mi addormentai aspettando che lui arrivasse.

Dalla notte del 20 ottobre 1987, tornai ad essere sveglia il 27 ottobre 1987.

Diagnosi: emorragia cerebrale multipla bilaterale.

La morte sembrava fosse inevitabile.

L'elettroencefalogramma prima e la TAC poi mostravano un cervello disastroso, tanto che i medici dicevano che se fossi vissuta sarei stata un vegetale. Nei giorni che seguirono, mio marito non mi abbandonò un istante: mi parlava, mi chiedeva cosa fare con i figli. Stavo male! La testa mi doleva e volevo tacesse, ma la parola "figli" mi faceva rispondere e, come potevo, gli dicevo di fare questo o quello. Quando ho cominciato a riprendermi e mio marito sosteneva che comprendevo, ragionavo e rispondevo alle domande che mi venivano poste, TAC alla mano il primario diceva che non era possibile, che ero un "vegetale".

La mia è stata un'emorragia cerebrale post-partum, causata da una gestosi dell'ultimo trimestre, con edemi, proteine alte e ipertensione. Forse con un taglio cesareo mi avrebbero evitato questo disastro. Nella mia ignoranza, allora, non dicevo niente, perché mi affidavo a chi avrebbe dovuto saperne di più.

Ma mi chiedo: perché se dovevo finire la gestazione il 2 ottobre ho partorito solo il 20 ottobre, ed i medici non sono intervenuti con un taglio cesareo? La mia bambina pesava 4.260 Kg. ed aveva dei giri di cordone ombelicale attorno al collo. La mattina del parto mi hanno fatto un'ecografia, hanno visto la bimba che si suc-

chiava la manina; come hanno fatto a non vedere i giri di cordone che aveva intorno al collo? Se non avessi fatto quello sforzo enorme non avrei avuto l'emorragia cerebrale, ed a 35 anni non sarei diventata emiplegica, con tutte le conseguenze derivanti da questo stato.

A distanza di anni vedo con chiarezza tante cose, e mi sono rimaste dentro amarezza e rabbia verso chi poteva fare e non ha fatto. Questo stato d'animo c'era anche nei lontani giorni quando, piano piano, ritornavo alla realtà. Non mi rendevo conto di essere in clinica neurologica a Cattinara, pensavo di essere ancora al Burlo Garofolo, dove avevo partorito, in Divisione. Perciò, quando i medici passavano in gruppo, chiudevo gli occhi e pensavo: «Brutti, schifosi incompetenti, potevate fare prima qualcosa per me!». Mio marito riferisce che queste parole le gridavo.

Avvilimento, lacrime e pensieri negativi mi martellavano quel poco di cervello che funzionava. Non c'era nessuno che mi dava speranze e nemmeno obbiettivi. In quei giorni, abbinata alla fisioterapia fisica, avrei avuto bisogno di una terapia psicologica. Invece, a causa della mia disperazione, riuscii male negli esercizi. I sette mesi di riabilitazione sono stati un inferno in terra. Ancora adesso, quando dalla vedo l'ospedale Santorio, distolgo lo sguardo perché mi fa stare male il solo vedere questa costruzione.

Il recupero.

Il 28 aprile 1988, giorno del mio trentaseiesimo compleanno, mi svegliai al mattino, e invece di pensare a quanto fossi disgraziata, volli farmi un regalo.

Cercai di vestirmi da sola, e riuscii a mettermi la tuta. Ormai facevo i primi passi, ed erano passati sei mesi dal ricovero. La suora del reparto mi disse: «Continua così e sarai presto dimessa». Parole magiche!

Dovevo fare le scale: era l'ultimo scoglio da superare. Dovevo riuscire a farle perché abito al terzo piano senza ascensore. Le feci senza fermarmi. Riuscire a fare le scale e a camminare col bastone significava dimissioni, casa, figli, e stare con la piccolina che vedevo ogni settimana, e che balbettava «ma, ma, ma, ma».

Ero felice, ma avevo anche tanta paura per quello che dovevo affrontare. Tre figli e un marito il quale lavorava, come avremmo fatto? Siamo andati avanti un giorno bene, uno male, un momento compren-

dendoci e altri arrabbiandoci. Capii, aiutata da mio marito, che la fisioterapia era l'unica strada che mi avrebbe permesso di usare quello che mi restava di funzionale per vivere il mio ruolo di madre e di moglie. *È stato difficile!* Dovevo partecipare alla vita sociale dei miei figli. C'erano le riunioni scolastiche, i colloqui con gli insegnanti, le recite, le feste di compleanno. Tutto questo mi costava una fatica immensa, però nel contempo mi costringeva a tenermi in ordine, a vestirmi bene: non volevo dare di me un'immagine trasandata.

Ho affrontato il mondo da disabile. Ci sono stati dei momenti di disagio, come quella volta quando all'asilo di mia figlia: due amichette della piccolina, guardandomi, ridendo si dicevano: «Hai visto la mamma di Alessia, è una vecchia col bastone». Non avrei più voluto tornare lì, ma la bimba mi esortava: «Vieni mamma, e metti gli orecchini ed il rossetto». E ci andavo, magari mi appoggiavo ai muri o a mio marito, perché «vecchia col bastone» non volevo essere, nella valutazione dei bambini. Continuavo sempre la fisioterapia col mio angelo **Tatiana**.

Lei dava uno scopo a tutti gli esercizi che facevo, e mi spiegava a cosa servissero. Come uno che lavora per un salario, io lavoravo per ottenere dei risultati. Quando dopo anni mi propose di camminare senza bastone, le chiesi se era diventata matta! Potevo forse volare?! «Vedremo», mi rispose, «per me puoi riuscirci». Allora, esercizi e spintoni da tutte le parti per verificare l'equilibrio, per realizzare l'obbiettivo "via il bastone". Dovevo fare esercizi anche da sola senza bastone.

Vorrei fare un elogio a tutti i fisioterapisti, sia maschi sia femmine. Che ho conosciuto: collaborando con loro ho potuto vedere la loro grande passione e professionalità. Nella fisioterapia i risultati sono lenti a vedersi. Ti accorgi di un progresso quando riesci in qualcosa che non riuscivi a fare il giorno prima. Non va tutto sempre liscio, la vita ed i suoi problemi sono aggravati dal fatto che si sta male ed i familiari, impreparati a questo, non diventano santi perché sei paralizzata! Ci sono dei momenti neri dove si litiga, non ci si sopporta, dove si maledice il proprio stato, e ci si chiede: «Perché proprio a me? Cosa ho fatto per meritare questa croce?!». È in questi momenti che lo sconforto fa

vedere tutto brutto. Ci siete solo tu ed il tuo Handicap, ti confronti con le persone della tua età, vedi quello che fanno, pensi a quello che potresti fare tu se non fossi paralizzata, se ... se ... se ...

Tutti "se" senza risposta. Sai che per quanti sforzi tu faccia non sarai mai più quella di prima. Tutte le tue capacità e quello che di manuale hai imparato nella vita è annullato. Tu ti senti un nulla, ed il tuo corpo lo senti come qualcosa che ti imprigiona. Questo stato d'animo copre anche l'amore verso i tuoi cari.

Ho conosciuto l'Associazione ALICe, ho partecipato agli incontri di auto aiuto che ha organizzato per le persone colpite da ictus e per i loro familiari; durante questi incontri, coordinati da uno psicologo esperto, ho capito che la persona vale solo per quello che sa fare, ma in quanto persona. Mi sono voluta sottoporre ad un test neuro-cognitivo per verificare le mie capacità. Tutti mi dicevano che la testa

andava bene, e verificarlo con un esperto mi ha dato sicurezza. Prima temevo ad esprimermi per paura di non farlo bene. Il pensiero di avere avuto un'emorragia cerebrale mi bloccava. Nell'Associazione ho trovato dei veri amici. Dopo ogni incontro tutti tornavamo a casa più ricchi perché ognuno si sapeva "ascoltato" e cercava di aiutare gli altri.

Nell'auto aiuto ognuno dà qualcosa del suo cuore, perché il nostro cuore è contento e dopo l'incontro ci si sente arricchiti. Il nostro presidente si dà molto da fare per trovare i mezzi necessari ad organizzare tutte le attività: il pulmino per il trasporto delle persone disabili ed in carrozzina, che non dispongono di propri mezzi di trasporto, la musicoterapia, l'auto aiuto, ecc. ecc. Il Centro Diurno è il prossimo obiettivo, affinché anche chi è solo possa stare in compagnia, usufruendo dei servizi che lo stesso sia in grado di offrire. Qualcuno mi ha detto che sto vivendo la

vera povertà perché devo chiedere aiuto per tutto. Non mi sento povera. Quelle poche possibilità che ho le uso, e quando no ci riesco devo trovare il modo per riuscirci. Vorrei dire a tutti quelli che vivono il mio stato: «Cerchiamo di usare bene e con profitto quello che ci è rimasto, superando la barriera mentale di quello che eravamo e di quello che non abbiamo più». Saremo persone nuove, e chissà, forse migliori di prima, perché **rinata**. Concludo con una poesia di Michel Quoi, che mi piace tanto, e che dedico a tutti coloro i quali stanno vivendo il mio stato di vita.

Come la sinfonia ha bisogno di ogni nota / come un libro ha bisogno di ogni parola / come la casa ha bisogno di ogni pietra / come l'oceano ha bisogno di ogni goccia di acqua / come la messe ha bisogno di ogni chicco / l'umanità intera ha bisogno di te, / qui dove sei, / UNICO e perciò insostituibile.

Gruppo Ictus Emiplegia Onlus La prima associazione nata da un gruppo Facebook

Roma - 20 gennaio - A primavera verrà costituita ufficialmente "Gruppo Ictus Emiplegia Onlus", la prima associazione che sostiene le persone colpite da ictus e le loro famiglie, che prende le mosse dall'omonimo gruppo Facebook, che racchiude oggi oltre 1.400 persone. Presidente dell'associazione sarà Valerio Sarmati, esperto in riabilitazione neuro cognitiva post ictus cerebrale, affiancato dal vicepresidente Claudio Bottacchiarri, amico ed ex paziente di Sarmati, nonché amministratore del gruppo sul noto social network. Il gruppo, infatti, era stato aperto proprio per far fronte alle esigenze quotidiane di chi è costretto a convivere con una malattia invalidante come l'ictus, fornendo quelle risposte che spesso sono difficili da reperire attraverso i canali istituzionali, come Claudio aveva avuto modo di sperimentare in prima persona.

Tra i primi servizi che verranno erogati, ci sarà, dunque, proprio l'attivazione di una linea amica gratuita per domande di tipo pratico, legale, burocratico e medico, e un servizio di counseling virtuale che prevederà terapie di gruppo in video conferenza. Ma l'aspetto più innovativo è, probabilmente, caratterizzato dalla creazione di un "banco del tempo". Questo banco riunirà tutti i professionisti assistiti dall'as-

socializzazione che, a causa della malattia, hanno perso il lavoro e hanno difficoltà a reinserirsi nel mercato, nonostante siano ancora in grado di esercitare la propria professione, e hanno deciso di mettere la propria esperienza al servizio degli altri.

Sul sito dell'associazione (www.gruppo-ictus-onlus.org, presto online) sarà, inoltre, attiva una sezione dedicata al turismo accessibile, con la segnalazione di spiagge, alberghi, ristoranti, musei ecc., con le indicazioni di disabili friendly o unfriendly. «Sono molto orgoglioso che questo progetto stia, finalmente, per vedere la luce. - Ha dichiarato Valerio Sarmati. - Non è una novità che nel nostro Paese la burocrazia sia lenta e macchinosa, ma quando una famiglia viene colpita da una tragedia come quella dell'ictus la assenza di risposte o di una guida pratica costituisce una mancanza ancora più invalidante della malattia stessa. Con Gruppo Ictus Emiplegia Onlus noi risponderemo ad ogni domanda, e daremo indicazioni concrete su come gestire al meglio la situazione. Sul nostro sito crederemo anche una sorta di diario collettivo dove tutti gli iscritti potranno raccontare le proprie esperienze su come dopo l'ictus sono riusciti a riprendere in mano la propria vita. Ad esempio, in molti sono tornati a guidare, ovviamente dopo aver apportato le adeguate modifiche all'automobile e aver preso l'apposita patente, o hanno ripreso a lavorare o a fare attività fisica». www.primapaginaneews.it

Il cervello gioca in difesa

Riceviamo e volentieri pubblichiamo la segnalazione pervenutaci dal nostro socio **Aldo Ricci**. Essa riguarda la pubblicazione del libro «Il cervello gioca in difesa», scritto da **Gianvito Martino**, neurologo e direttore della divisione di neuroscienze all'ospedale San Raffaele di Milano.

Secondo Martino in ambito scientifico si è affermata la tesi che il cervello abbia una capacità di neurogenesi che un tempo, almeno nell'adulto, veniva ritenuta impossibile. Pertanto il cervello ha delle strategie straordinarie nell'autogenerarsi, quando subisce un danno lo ripara sia producendo nuove cellule sia riorganizzando i propri meccanismi.

Dopo un ictus il cervello è in grado di utilizzare neuroni sani, che non svolgevano le mansioni di quelli perduti, per recuperare abilità come il linguaggio o il movimento. Egli parla di una sorta di by-pass cerebrale, che deve essere sollecitato. La riparazione fai - da - te neuronale comporta delle inevitabili implicazioni nel mondo della riabilitazione. Una volta, in caso di ictus, si riabilitavano passivamente gli arti colpiti ora, invece, si prova ad immobilizzare quelli sani per fare muovere solo gli arti danneggiati, in maniera da indurre la riorganizzazione del circuito cerebrale.

Riabilitazione, dunque, in grado di utilizzare il potere auto generativo del cervello che, se stimolato, è soggetto attivo del recupero.

Il tempo per capire

di **Maria Luisa Sacchetti**
 Neurologa, Alice Italia Onlus

Il lettore che si avvicinerà a questo libro [*Quattro giorni e tre notti*, di **Daria Cozzi**] troverà tutta l'incredulità, l'incredibilità, l'incomprensibilità e lo smarrimento insieme alla speranza mista al senso dell'inevitabilità che provano tutti i cari di una persona che viene all'improvviso colpita da una malattia certamente disabilitante e forse mortale come l'ictus cerebrale.

In quei momenti non è importante il perché sia accaduto, piuttosto cosa si possa fare perché *si potrà pure fare qualcosa!*

All'improvviso si fanno i conti con la propria inadeguatezza: dover scegliere senza avere gli strumenti di conoscenza. La tentazione allora è fidarsi, ma di chi? Di persone sconosciute, che non sanno nulla di noi, del senso che diamo alla vita, alla sofferenza, al rispetto ed alla dignità della persona? *Sono io quella/o che più di ogni altro sarebbe in grado di esprimere il suo volere, ora che lui/lei non può farlo: ma come? Noi non sappiamo nulla di questa malattia, se e cosa si potrebbe e dovrebbe fare, quante probabilità ci sono di vivere abile, di morire, di rimanere disabile. Sono io che devo decidere e non ne ho gli strumenti.* Quante volte, chiedendo il consenso informato a un certo trattamento ai familiari dei pazienti, mi sono sentita rispondere *decida lei, lo faccia come se lei fosse me, come se qui ci fosse un suo familiare, io non so scegliere, mi fido di lei.*

Che senso abbia il consenso informato in situazioni di emergenza a volte mi sfugge. Le persone hanno bisogno di tempo: tempo per ascoltare, tempo per capire, tempo per valutare pro e contro, tempo per mettersi nei panni del proprio caro, tempo per mettersi nei propri panni, tempo per confrontarsi e chiedere consiglio, tempo per condividere le scelte e le responsabilità, tempo per accettare. Tempo quando ogni minuto, ogni secondo è vitale. Tempo quando non c'è tempo.

Allora l'unico modo è conoscere prima che accada, conoscere, anche se queste conoscenze potrebbero non servirci mai. Gli inglesi hanno un termine per esprimere il concetto di scelta responsabile. Il termine è empowerment ovvero dare alle persone gli strumenti di conoscenza necessari a scegliere la cosa giusta da fare. L'empowerment ha a che fare con l'informazione corretta, quindi con una società che informa correttamente, e con un cittadino che sa discernere l'atten-

dibilità delle fonti d'informazione. Cose da anglosassoni!

In Italia esiste la Federazione A.L.I.Ce. (Associazione per la Lotta contro l'Ictus Cerebrale) che fermamente crede nella possibilità che si possa informare correttamente il cittadino su cosa è l'ictus cerebrale, come si previene, quali sono le cure adeguate, dove sono erogate e perché le terapie per curare e prevenire l'ictus hanno bisogno di essere nelle mani di esperti. Si può perché si vuole, e si deve perché si deve: a cosa serve la ricerca scientifica se poi quello che si scopre non serve per migliorare la qualità della nostra vita?

A.L.I.Ce. raccoglie l'impegno civile di esperti che vorrebbero curare sempre meno giovani con l'ictus, non sempre di più come sta accadendo negli ultimi anni! A.L.I.Ce. raccoglie l'impegno civile ed altruista di pazienti e familiari che vorrebbero mettere la parola fine all'atteggiamento nichilista degli amministratori che non si fanno carico di gestire il problema "adeguatezza delle cure ai malati con ictus". Che combattono lo snobismo dei docenti che insegnano con superficialità l'argomento ai futuri professionisti (medici, infermieri, terapisti della riabilitazione, ecc). Che si oppongono a quanti chiudono le strutture di riabilitazione, a quanti considerano un lusso la terapia occupazionale, la musicoterapia, il re-inserimento sociale dei malati, e molto altro ancora. Contro tutto questo Daria si batte, ed A.L.I.Ce. le offre tutto il sostegno e l'aiuto possibile. Saremo grati, Daria e noi di A.L.I.Ce., a quanti ci aiuteranno a vincere questa sfida.

Prefazione al libro di Daria Cozzi, *Quattro giorni, tre notti*, edito Pendragon

Comunicazione

L'Agenzia Italiana del Farmaco ha concesso, dopo una lunga attesa, la rimborsabilità del farmaco **dabigatran**, quale opzione terapeutica per la prevenzione dell'ictus in pazienti con Fibrillazione Atriale.

Le nuove indicazioni terapeutiche per le quali l'Agenzia ha concesso la rimborsabilità sono la "prevenzione di ictus ed embolia sistemica in pazienti adulti con Fibrillazione Atriale non valvolare, associata a uno o più dei seguenti fattori di rischio: precedente ictus, attacco ischemico transitorio o embolia sistemica; frazione di eiezione del ventricolo sinistro < 40%; insufficienza cardiaca sintomatica (≥ classe 2 NYHA); età ≥ 75 anni; età ≥ 65 anni associata ad una delle seguenti condizioni: diabete mellito, coronaropatia e ipertensione.

Ringraziamo

- Alice FVG - Udine • l'Azienda Sanitaria ASS n. 1 Triestina • i Distretti Sanitari n. 3 e 4 • l'Azienda Ospedaliera Universitaria di Trieste
- il Club degli Ignoranti di Trieste • la signora Daria Cozzi • il Centro Servizi Volontariato del FVG • la Cassa di Risparmio del Friuli Venezia Giulia • tutti coloro che ci hanno sostenuto con una elargizione in memoria dei loro cari
- i collaboratori dell'Associazione Alice • i volontari dell'Associazione Alice • i poeti Ezio Giust e Claudio Ceschin • i coristi del Coro degli Afasici • e tutti coloro che abbiamo colpevolmente dimenticato di citare

**Sostienici con il tuo
 5 per mille donando
 all'associazione
 ALICE FVG - Trieste - Onlus
 cod. fisc. 90090570327**



Qualsiasi tipo di contributo,
 anche simbolico,
 è ben accetto.

Per diventare soci è necessario versare la quota associativa di euro 25,00

presso Cassa di Risparmio
 Friuli Venezia Giulia
 Ag. rione S. Giacomo
 Via S. Giacomo in Monte 20
 TRIESTE

IT 70B 06340 02202 07404400551B
 oppure su C/C postale n.
 61640652 - Trieste

Intestati ad ALICE FVG
 sede di TRIESTE
 Sono ben accette
 quote associative libere
 e sostenitrici di 50 o più euro

ALICE
 ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA
 ALL'ICTUS CEREBRALE
 FRIULI VENEZIA GIULIA - TRIESTE
 ONLUS
 www.alicefvg.com
 alicefvg.ts@libero.it

Via Valmaura n. 59 - Trieste
 Martedì e giovedì ore 15 - 18
 tel. 040 3995803
 fax 040 3995823
 cell. 335 6788320