

# AMICI DEL CUORE

Notiziario dell'Associazione "AMICI DEL CUORE" di Lucca - Periodico quadrimestrale Anno XVIII, n. 1 - Dicembre 2010

## *In questo numero*

- Il saluto del Presidente
- Il nuovo Cardiocamper continua la sua corsa
- Dalla prevenzione alla cura
- In ricordo di persone speciali
- I nostri amici del mondo animale
- Q&A



**STRESS:** correre con la mente

**SALUTE:** correre con il corpo



**Notiziario dell'Associazione  
"AMICI DEL CUORE" di Lucca**  
Periodico quadrimestrale  
Anno XVIII, n. 1 - Dicembre 2010

*Direttore responsabile*  
**Leonardo Odoguardi**

*Direzione, redazione e amministrazione*  
Via Fregionaia c/o Palazzo Vedrani  
55050 - Maggiano - Lucca

*Realizzazione grafica*  
Cristina Bedini  
per Living s.r.l. - Lucca

*Stampa*  
San Marco Litotipo - Lucca

Aut. Trib. di Lucca n.581 del 27/02/1992



La segreteria dell'Associazione AMICI DEL CUORE, sita in Palazzo Vedrani di fronte al Polo Didattico dell'ASL di Lucca, è aperta al pubblico e ai Soci nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 15.00 alle ore 18.00.

*info* tel. 0583 327790 cell. 331 4606300  
*email* infoamicidelcuoredilucca.it  
*web* www.amicidelcuoredilucca.it

L'anno che sta per finire ha visto la nostra associazione ricordare il 25° anniversario della sua fondazione. Abbiamo festeggiato con due concerti, in maggio e in dicembre, per sottolineare l'attualità e l'importanza del nostro impegno a favore dei cittadini e dei soci.

Venticinque anni sono tanti ma la ragione della nostra presenza non è certo venuta meno. Al contrario la nostra attività di prevenzione si è intensificata sia negli ambulatori della nostra sede che sul territorio. Sono circa 1500 i cittadini che ogni anno hanno potuto usufruire di screening per la prevenzione cardiologica. La gran parte dei soci ha potuto effettuare gratuitamente accurati controlli. Ai cittadini e ai soci è stata predisposta la carta del rischio cardiologico sulla base degli esami effettuati ponendoli nella condizione di valutare direttamente il proprio stato di salute e l'utilità di adottare stili di vita più consoni o misure specifiche idonee quando se ne sia rivelata la necessità.

Anche nel 2010, così come per i precedenti, l'Associazione, con abnegazione e continuità, ha contribuito alla causa della prevenzione e della riabilitazione cardiologica.

Il nostro impegno è stato riconosciuto ed apprezzato dai cittadini, dai soci e dalle altre Associazioni del Volontariato. Ne è prova di ciò l'aumento delle domande di iscrizione alla nostra Associazione.

Tutto ciò ci sprona a continuare e sviluppare ulteriormente l'attività nel prossimo futuro in direzione di una sempre più estesa "sanità solidale".

L'attualità e l'importanza della nostra attività è sottolineata dal fatto che le malattie cardiovascolari purtroppo continuano a rappresentare la maggior causa di morbilità e di mortalità: un italiano su quattro ne è affetto e rappresenta la prima causa di invalidità per le persone anziane. Il servizio sanitario nazionale deve sostenere costi enormi per la cura. Solo gli interventi chirurgici correlati alle patologie cardiovascolari valgono 650 milioni di euro all'anno. Anche la proposta di piano sanitario nazionale 2011\2013 che il governo ha presentato recentemente alle regioni mette in risalto la necessità di realizzare efficaci iniziative di prevenzione. Tali propositi ahimè non sono nuovi, ma evidentemente finora non vi è stato un impegno sufficiente. Spesso anche le regioni hanno varato specifici piani a cui non è seguito un adeguato impegno realizzativo.

Noi continueremo nel nostro impegno con la disponibilità a svilupparlo ed ampliarlo anche attraverso un rapporto di collaborazione con le istituzioni locali ed il servizio sanitario, sia nel campo specifico della prevenzione che in quello della riabilitazione e dell'assistenza domiciliare.

*Un caro augurio di buone feste*  
**Raffaele Faillace**

# Tesseramento 2011

**N**el 2010 vi è stato un importante incremento delle domande di iscrizione alla nostra Associazione. Questo è l'indice più significativo dell'apprezzamento che i cittadini di Lucca e della Piana hanno espresso sulla nostra attività. In proposito anche per il 2011 verranno effettuati, su specifica richiesta dei soci, accurati screening cardiologici, così come realizzato nel 2010. A partire dalla pubblicazione di questo giornalino apriamo il tesseramento 2011 (troverete allegato il relativo bollettino).

Per il 2011 non potremo contare sul contributo del 5 per mille.

Siamo così costretti a chiedere un piccolo sacrificio ai soci portando la quota minima della tessera a 30€. Ovviamente si confida nella sensibilità e generosità di tutti voi per assicurare all'Associazione un contributo più sostanzioso che ci permetta di sviluppare al meglio le attività e la nostra capacità di iniziativa. Fin d'ora rivolgo a tutti voi un caloroso ringraziamento.

*Il Presidente*



## Croce Verde Pubblica Assistenza di Lucca

**C**ontinua presso la nostra sede a Palazzo Vedrani, situato di fronte al Polo Didattico dell'ASL 2 di Lucca, nel comprensorio dell'ex Ospedale Psichiatrico di Maggiano, il servizio di "Punto Prelievo" gestito dalla Croce Verde Pubblica Assistenza di Lucca, Sezione Oltreserchio, per gli esami di sangue. L'attività viene svolta con le

stesse modalità, procedure e sicurezza, del Centro Prelievi dell'Ospedale Campo di Marte.

I nostri soci, per evitare lunghe attese, possono usufruire di questo servizio nei giorni di lunedì e giovedì mattina dalle ore 7,15 alle ore 9,00, senza prenotazione.

## Associazione "Don Franco Baroni"

**C**ontinua nella palestra neuro-motoria degli Amici del Cuore l'attività dell'Associazione Don Franco Baroni rivolta ai soggetti affetti da Morbo di Parkinson.

Coloro che vorranno usufruire di tale servizio possono rivolgersi alla suddetta Associazione sita in San Marco (Lucca) Via Passaglia n° 41/a tel. 0583 331926.

# Il nuovo Cardiocamper continua la sua corsa...

## LA SUA META: PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

**G**razie alla generosità degli sponsor, alla professionalità e umanità di tutti i volontari, allo spirito solidale e combattivo degli organizzatori, il Cardiocamper degli Amici del Cuore, guidato dal mitico Oreste Veneziani, è partito nel lontano 1992, allora un Mercedes di seconda mano. Oggi, nel 2010, un fiammante Fiat, acquistato con il generoso contributo della Fondazione Banca del Monte di Lucca e dotato di attrezzature elettromedicali di avanguardia, ha continuato la sua corsa sostando nelle Piazze del Centro Storico, nelle parrocchie e nelle sedi delle Associazioni del territorio della Piana di Lucca.

Per questo anno l'obiettivo raggiunto dall'Associazione è stato quello di aver migliorato ed esteso il nostro servizio attraverso due strumenti fondamentali: una capillare campagna di sensibilizzazione rivolta alla cittadinanza riguardo l'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari, che in Italia rimangono al primo posto come causa di mortalità; la dotazione di attrezzature di ultima generazione che hanno implementato quelle già esistenti e hanno permesso di offrire un servizio altamente qualificato. È una consuetudine dell'Associazione riportare i dati statistici relativi alle attività svolte e alle adesioni raccolte, ed anche per questo 2010 il resoconto di tali dati ha mostrato una crescita del trend: l'equipe di volontari medici e paramedici del Cardio-



camper ha accolto e sottoposto ad esami del sangue e strumentali 1332 cittadini.

In occasione del 25° anniversario della fondazione dell'Associazione Amici del Cuore vogliamo riportare la testimonianza inviataci da una cittadina:

*Sono vedova e vivo sola; per paura e solitudine vado poco dal medico e spesso nascondo i piccoli problemi di salute per non angosciare mio figlio, che abita lontano ed è sempre pieno di impegni.*

*Domenica mattina sulla panca della Chiesa del mio paese, alla prima messa, ho trovato un avviso che illustrava la vostra attività e con una mia vicina di casa, anche lei anziana, ci siamo recate nel posto indicato, con qualche perplessità e la tremarella alle gambe. Conosco l'accoglienza per la mia ex professione di insegnante elementare.*

*E così, proprio come si accoglie un bambino, una gentile e giovane signora mi ha registrato dandomi un numero progressivo, in base al quale sono stata poi accompagnata innanzi tutto per la misurazione della pressione e successivamente per il prelievo di sangue, l'elettrocardiogramma e la visita cardiologica; alle ore 10,30 ho potuto già ritirare le risposte.*

*L'intera équipe aveva un aspetto sereno, professionale, gioioso e la notizia della mia glicemia un po' alta, grazie a questa atmosfera, mi è sembrata un po' meno amara! Ho scritto queste righe per lasciare la mia testimonianza, sicuramente per ringraziare tutti i volontari per l'opera che svolgono con tanta passione e umanità, ma soprattutto perché questo messaggio arrivi, attraverso la Vostra Associazione, a tutte quelle persone che non si sottopongono a controlli preventivi come fin'ora avevo fatto io.*

Grazie di "Cuore" M.B.

Questo riconoscimento sarà carburante in più per il Cardiocamper degli Amici del Cuore. Il Consiglio Direttivo ringrazia i sostenitori Fondazione Cassa di Risparmio, Banca Del Monte di Lucca, USL n.2 di Lucca, Ditta Anteas, che hanno contribuito alla realizzazione di tutte le attività.

## DONAZIONE ANTEAS

**N**el 2010 la dotazione elettromedicale del Cardiocamper e degli ambulatori per la prevenzione delle malattie cardiovascolari degli Amici del Cuore è stata arricchita dalla donazione di ANTEAS di una SPOTCHEM EZ della Menarini, analizzatore del sangue in chimica secca.

Questa apparecchiatura serve alla determinazione del colesterolo, trigliceridi e colesterolo HDL.

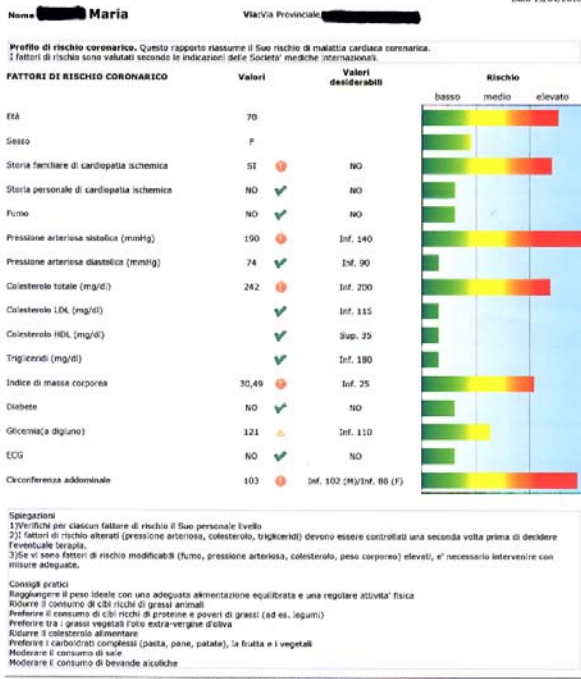
Gli amici del Cuore ringraziano Anteas per il generoso contributo.



### Associazione "Amici del cuore" di Lucca

via di Fregionata, palazzo Vedraei, Magliano (LU)  
Tel. 0583/327790  
Cell. 331/4606300  
Site internet: www.amicedelcuoredilucca.it  
E-Mail: info@amicedelcuoredilucca.it

Data 15/04/2010





# Dalla prevenzione alla cura

## UN CASO ESEMPLARE E TANTI ALTRI SUCCESSI

Come ogni anno anche nel 2010 si è svolta la campagna gratuita per la prevenzione delle malattie cardiovascolari rivolta ai Soci degli “Amici del Cuore” di Lucca, campagna che prevede visita cardiologica, elettrocardiogramma, ecocardiogramma, determinazione del quadro glicemico sierico lipidico e stesura della carta del rischio personalizzata.

Sono stati visitati e sottoposti ad esami strumentali e di sangue n° 165 Soci.

In questo ambito molte sono state le “scoperte” inerenti alcune patologie sconosciute agli stessi pazienti.

Fra queste risaltano la diagnosi di stenosi della valvola aortica, miocardiopatie e un caso raro di mi-xoma dell’atrio sinistro di cui mostriamo foto del reperto anatomico, risolto in modo definitivo con intervento cardiocirurgico.

Questi successi gratificano l’opera dei volontari della nostra Associazione e rendono significativo il programma annuale degli “Amici del Cuore”.



## PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Tanto è ovvio il concetto quanto difficile attuarlo sia per i medici che per i pazienti e ancor peggio per i cosiddetti sani. I medici perché devono impegnarsi non solo sul fronte dell’informazione e dell’educazione continua ma anche su quello della ricerca mentre la gente trova sempre più difficoltà a cambiare gli errati stili di vita e le cattive abitudini.

Ogni giorno, quindi, si convive con il rischio di ammalarsi, magari di cuore, per colpa di certi fattori da noi sottovalutati, non corretti o ignorati. Quali sono i fattori di rischio coronarico, collettivi o individuali, capaci di identificare coloro che, pur esenti dalle manifestazioni cliniche della malattia, andranno incontro ad una cardiopatia ischemica?

Negli ultimi 50 anni la ricerca epidemiologica ha esplorato molti fattori di rischio coronario ma quelli che hanno dimostrato un chiaro potenziale predittivo causale in termini di prevenzione sono stati

la dieta ricca di grassi di origine animale, con aumento del colesterolo totale ed LDL e la elevata pressione arteriosa.

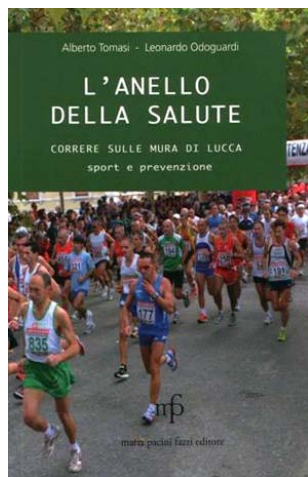
Se a questi fattori interessanti intere popolazioni, aree geografiche ed etnie, si aggiungono quelli individuali come la familiarità positiva per cardiopatia ischemica, una storia personale di malattia aterosclerotica, età superiore ai 60 anni, sesso maschile

o post-menopausa, elevato colesterolo totale -LDL e basso HDL, fumo di tabacco, obesità, diabete mellito, ipertensione arteriosa, sedentarietà, stress, eccessivo consumo di alcool si ottiene un aumento geometrico cioè moltiplicativo più che additivo del rischio coronarico globale. Però tutti questi fattori citati possono spiegare il 50-60% dei casi di malattia coronaria e quindi non esauriscono la ricerca epidemiologica di “nuovi” fattori di rischio.

Negli ultimi anni l’attenzione è stata rivolta, per esempio, alla lipoproteina, Lp(a), simile nella sua struttura al colesterolo LDL, all’aumento nel sangue dei livelli di omocisteina all’aumento della Proteina C reattiva, marker non specifico di infiammazione, ad alcuni microrganismi come la Clamydia pneumoniae e il Cytomegalovirus etc. Negli ultimi tempi molti sono gli studi genetici in corso per cercare di capire alcuni “casi strani” di malattie coronariche. Ormai è una realtà il mappaggio di marcatori genetici come nuovi fattori di rischio nella cardiopatia ischemica e sempre più si farà uso del monitoraggio genomico e dei biomarkers nella valutazione del rischio di cardiopatia.

Allora? A maggior ragione si deve stare attenti ai classici fattori di rischio perché su una familiarità positiva è più facile per questi accorciare i tempi delle manifestazioni cliniche dell’aterosclerosi o l’associarsi di altre complicanze. Prevenire è sempre meglio che curare e del resto è meglio aver paura che toccarle...





**G**li autori dott. Alberto Tomasi, direttore del Dipartimento della Prevenzione dell’ASL 2 di Lucca e dott. Leonardo Odoguardi cardiologo degli “Amici del Cuore” di Lucca, nello scorso mese di ottobre hanno terminato il libro “L’Anello della salute”. Il testo appare al lettore come guida tecnica e informativa sui percorsi di salute.

L’attività fisica, elemento prezioso per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, corre sull’anello

delle nostre mura urbane, arrecando benefici al corpo e allo spirito. Questo percorso virtuoso della cerchia urbana è descritto scientificamente dagli autori, ma quello che rende affascinante il libro, oltre gli insegnamenti per la nostra salute, è la fusione di sterili grafici e dati, con i fotogrammi delle meraviglie paesaggistiche e architettoniche che l’anello della mura racchiude. “Le mura di Lucca, la più bella pista al mondo per correre in mezzo alla natura e fra la gente ammirando una città stupenda ricca di monumenti. Il parco alberato ti offre la possibilità di passeggiare, riposare, visitare nuovi mondi culturali. E al calar della sera Lucida ti accompagnerà sul laghetto misterioso del suo giardino”

Si riportano a coronamento del libro e del suo messaggio le citazioni:

**Mauro Favilla, Sindaco di Lucca:** “La cinta muraria nata cinquecento anni fa come imponente opera mi-

litare, fu concepita come insormontabile baluardo a difesa della Repubblica di Lucca. I lavori durarono circa un secolo e il piccolo stato geloso della propria autonomia non badò a spese. Venute meno le ragioni iniziali le Mura si sono trasformate in un parco pubblico sopraelevato, unico al mondo, che si è conservato intatto anche grazie alla lungimiranza dei nostri padri i quali vollero riacquistarle dal demanio statale, pagandole una seconda volta, ma impedendo così che facessero la fine di cinte murarie di altre città parzialmente o totalmente smantellate. Probabilmente non c’è lucchese che non abbia fatto almeno una volta il giro delle Mura. È tale l’attrazione che il nostro monumento esercita che l’abitudine di fare il giro delle mura ha contagiato anche i tanti turisti che visitano Lucca”.

**Stefano Baccelli, Presidente della Provincia:** “Da opera militare a occasione di relax e divertimento: Il destino della mura di Lucca è cambiato decisamente nel corso di questi 500 anni. Oggi, oltre a rappresentare l’immagine stessa della città nel mondo, le mura sono la passeggiata dei lucchesi, il luogo in cui fare una salutare camminata, incontrare persone, curare il corpo e lo spirito immersi in uno scenario che non ha eguali nel mondo. Le mura, dunque, come luogo in cui ritrovare dimensioni più umane, capaci di esprimere impulsi positivi a chi vuole affrancarsi dalla frenesia quotidiana”.

La consultazione del libro, con le sue pratiche indicazioni, può costituire un strumento assai utile per assumere corretti stili di vita e favorire la prevenzione delle malattie cardiologiche.

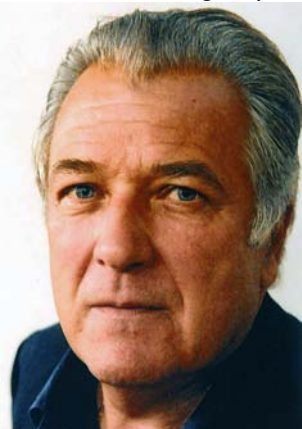
## In ricordo di persone speciali

**C**i sono delle persone che in silenzio costruiscono e realizzano progetti senza mai salire agli onori della ribalta.

**Piorgiorgio Granucci** era uno di questi. Ha sempre dato solidità e sicurezza ad ogni impegno che gli “Amici del cuore” di Lucca hanno affrontato nel tempo, raccordando gli aspetti di segreteria con quelli di tesoreria, senza mai far pesare quei momenti difficili che spesso si presentano in una comunità associativa.

Buon senso e prudente entusiasmo hanno guidato la sua azione riscuotendo dal 1985, nascita dell’Associazione, al giugno scorso la fiducia di tutti e diventando il “compagno” ideale per gli incontri conviviali e ricreativi.

L’Associazione a Lui deve molto ed il suo esempio certamente sarà continuato da altri pur nell’amarezza di non averlo con noi con le sue puntuali osservazioni discrete e pacate.



**Q**uello che ti restava impresso nel frequentare **Giuseppe Giambastiani** non era la sua generosità o il suo pragmatismo ma il suo entusiasmo per la vita, il suo ottimismo, quel dolce sorriso disarmante che ti costringeva a volergli bene. Come i veri lucchesi del contado aveva pochi riferimenti ma solidi: lavoro, famiglia e tanto amore per il prossimo. Un’anima buona che ha saputo rafforzare nell’Associazione quello stile che il giudice Talarico, l’ingegner Giurlani, il dottor Righi ed altri associati hanno tracciato tanti anni fa.

Resta il suo sprone nell’andare avanti e la speranza di incontrare altri soci come lui perché l’importante nella vita è stare bene con chi ti sta vicino e ti permettere di crescere insieme e cercare di migliorare la società.





# I nostri amici del mondo animale

Il cane è il migliore amico dell'uomo e la sua fedeltà al padrone è testimoniata da numerosi episodi talvolta riportati nelle cronache dei quotidiani.

Ma il cane, oltre ad assicurare compagnia a quanti lo ospitano, svolge anche molteplici funzioni socialmente utili. E' noto a tutti l'impiego dei cani come guida di soggetti non vedenti. Meno noto è l'impiego "sanitario" dei cani come precoci segnalatori di attacchi epilettici e di crisi ipoglicemiche con le ovvie favorevoli ricadute per i pazienti.

Da alcuni anni si dibatte il più ampio problema del rapporto tra possesso di animali domestici (essenzialmente cani e gatti) e salute umana. Gli studi condotti in questo campo hanno dato risultati contrastanti. Ciò è in parte dovuto al fatto che non si tratta solo di misurare il beneficio o il danno fisico che può derivare dall'aver in casa un cane o un gatto, ma di tener conto anche degli aspetti emozionali e psicologici che scaturiscono dal rapporto che si stabilisce all'interno della famiglia. E' riconosciuto che il 90% dei proprietari di animali considerano il loro "ospite" come un membro della famiglia e che la morte dell'animale provoca un dolore simile a quello legato alla morte di un familiare.

I dati su un impatto favorevole della presenza in casa di un animale risalgono agli anni '80 quando fu osservato che la sopravvivenza dopo un infarto cardiaco era maggiore tra coloro che possedevano un cane o un gatto. Successivamente è stato osservato che il maggior beneficio derivava dal possesso di un cane mentre minore risultava il beneficio legato alla presenza di un gatto. Questo dato ci appare abbastanza ragionevole se consideriamo, tra l'altro, che il cane è un invito a fare lunghe passeggiate e che i pazienti cardiopatici ottengono grandi benefici proprio dal fare attività fisica. Alla presenza di animali e alla esposizione ai relativi allergeni nel primo anno di vita è stato anche attribuito un minor rischio di asma bronchiale e di rinite allergica nei bambini. Studi successivi non hanno confermato questi favorevoli risultati sollevando il dubbio che gli effetti positivi possano dipendere da molti fattori tra cui il tipo di animale, l'età del soggetto e l'età alla quale avviene il primo contatto. E' importante riconoscere che non è sufficiente considerare se il possesso di un animale in se conferisce un beneficio fisico quantizzabile, ma



valutare il ruolo che lo stesso ha nella vita dei singoli soggetti e quindi in definitiva il contributo che dà alla qualità della vita. Il nostro orizzonte di salute deve dunque comprendere non solo l'aspetto fisico ma anche quello mentale/emozionale e i risvolti legati all'integrazione sociale. E' verosimile che la presenza di animali in casa, per la funzione di compagnia che svolgono, sia in grado di fornire un supporto emozionale proteggendoci in situazioni che generano stress o ansia, situazioni quindi capaci di provocare danni alla nostra salute. Ovviamente gli animali domestici non devono essere visti come una alternativa a solidi e buoni rapporti con familiari e amici. E' pur vero però che rispetto agli esseri umani essi offrono alcuni vantaggi: più difficilmente generano stress (per incomprendimento, diversità di pareri e discussioni su problemi quotidiani etc), mostrano minori oscillazioni dell'umore, assicurano una più costante presenza. Inoltre certamente gli animali migliorano le interazioni sociali con altre persone di cui stimolano la curiosità o l'interesse. A passeggio con un cane che non sia un attaccabrighe si possono fare piacevoli incontri e far chiacchiere in relax. I contatti sociali sono da molto tempo riconosciuti come benefici in quanto alleviano i sentimenti di solitudine e di isolamento. L'assenza di relazioni sociali viene oggi vista come un fattore di rischio

così come il fumo, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia e la ridotta attività fisica. Questi aspetti sono particolarmente importanti per i soggetti anziani e per le persone con disabilità fisica. Naturalmente non si può qui non ricordare che la presenza di animali in casa porta con se anche il rischio di infezioni (per esempio respiratorie legate alla presenza di uccelli, o gastroenteriche). Queste infezioni sono per fortuna rare e una accurata igiene e ciclici controlli dal veterinario rappresentano la migliore prevenzione.

In conclusione dobbiamo riconoscere che le persone non prendono in casa animali per gli eventuali vantaggi medici che ne possono derivare ma per il contributo che essi danno a migliorare la qualità della vita. Come medici dobbiamo assicurare i pazienti che la presenza di questi animali può dare un contributo alle terapie farmacologiche ma non certo sostituirle.

Antonio Pesola

# QB!

Una nuova unità di misura per valutare la nostra salute. Un parametro che ci permette di sommare metri con minuti, minuti con grammi, pere con mele e così via... perché il risultato si misura in **Quantità di Benessere** o se volete in **Quanto Basta** cioè in **QB**. Riferite a questo parametro sono state elaborate le cosiddette "Piramidi alimentari", "Piramidi dell'attività fisica" per indicare tipi e quantità di alimentazione ottimale, tipo e quantità di moto a seconda del proprio stato di salute, dell'età anagrafica e biologica e del proprio stile di vita.

Sulla scorta di questo strumento è possibile capire che il relativismo imperante nella società moderna si riflette anche sulla nostra salute o meglio sui nostri comportamenti. Nessun alimento è buono o cattivo in sé, purché venga consumato nella giusta misura; a nessun soggetto è preclusa l'attività fisica, basta misurarla per il singolo individuo con le giuste modalità.



## Questa è una raccomandazione della Croce Rossa in tutto il mondo:

**I**l personale delle ambulanze ed i medici di emergenza che intervengono negli incidenti stradali rilevano che le persone colpite hanno un telefono cellulare. Tuttavia, al momento d'intervenire, spesso non riescono a capire qual è la persona da contattare con urgenza, nella lunga lista telefonica del cellulare. A tal fine, la Croce Rossa ha lanciato l'idea che tutte le persone devono aggiungere alla lista dei contatti il numero telefonico della persona da contattare in caso di emergenza. Per comodità, questo dovrebbe essere fatto come segue: inserire la voce di memoria del telefono cellulare a AA Emergency, quindi il numero di telefono da contattare (le lettere sono AA quindi questo contatto appare sempre come primo nella lista dei contatti). È semplice, non costa nulla e può aiutare le persone che prestano assistenza. Si tratta semplicemente di un altro dato da annotare sul tuo cellulare e può essere molto importante.

## La Consulta del Volontariato dell'ASL 2 di Lucca

**I**l 28 ottobre 2010 è stato rinnovato il Consiglio Direttivo e il Presidente della Consulta del Volontariato\* dell'ASL 2 di Lucca. Presidente è stata eletta, all'unanimità, la signora Paola Bandiera, segretaria della nostra Associazione. Esprimiamo viva soddisfazione per tale riconoscimento e il ringraziamento sincero a tutte le associazioni che fanno parte della Consulta.

Un augurio affettuoso di buon lavoro a PAOLA da tutti i soci degli "Amici del Cuore".

\* La Consulta del Volontariato è un importante organismo previsto da leggi regionali e nazionali per assicurare la fattiva partecipazione delle Associazioni alla programmazione e alla vita della Azienda Sanitaria Locale.

## Si chiama SADAE

(Sindrome di Attenzione Deficitaria Attivata dall'Età)

*Si manifesta così:*

- Decido di lavare la macchina.
- Mentre mi avvio al garage vedo che c'è posta sul mobiletto dell'entrata.
- Decido di controllare prima la posta.
- Lascio le chiavi della macchina sul mobiletto per buttare le buste vuote e la pubblicità nella spazzatura e mi rendo conto che il secchio è strapieno.
- Visto che fra la posta ho trovato una fattura decido di approfittare del fatto che esco a buttare la spazzatura per andare fino in banca (che sta dietro l'angolo) per pagare la fattura con un assegno.
- Prendo dalla tasca il porta assegni e vedo che non ho assegni.
- Vado su in camera a prendere l'altro libretto, e sul comodino trovo una lattina di coca cola che stavo bevendo poco prima e che avevo dimenticata lì.
- La sposto per cercare il libretto degli assegni e sento che è calda... allora decido di portarla in frigo.
- Mentre esco dalla camera vedo sul comò i fiori che ha regalato mio figlio alla mamma, li devo mettere in acqua prima che appassiscano.
- Poso la coca cola sul comò e lì trovo gli occhiali da vista che è tutta la mattina che cerco.
- Mentre vado in cucina a cercare un vaso e portare gli occhiali sulla scrivania, con la coda dell'occhio vedo un telecomando.
- Qualcuno deve averlo dimenticato lì (ricordo che ieri sera siamo diventati pazzi cercandolo), decido di portarlo in sala (al posto suo!!).
- Appoggio gli occhiali sul frigo, non trovo nulla per i fiori, prendo un bicchiere alto e lo riempio di acqua... (intanto li metto qui dentro...)
- Torno in camera con il bicchiere in mano, poso il telecomando sul comò e metto i fiori nel recipiente, che non è adatto naturalmente e mi cade un bel po' di acqua... (mannaggia!).
- Riprendo il telecomando in mano e vado in cucina a prendere uno straccio.
- Lascio il telecomando sul tavolo della cucina ed esco... cerco di ricordarmi che dovevo fare con lo straccio che ho in mano...

*Conclusioni:*

- Sono trascorse due ore e:
  - non ho lavato la macchina;
  - non ho pagato la fattura;
  - il secchio della spazzatura è ancora pieno;
  - c'è una lattina di coca cola calda sul comò;
  - non ho messo i fiori in un vaso decente;
  - nel porta assegni non c'è un assegno;
  - non trovo più il telecomando della televisione né i miei occhiali;
  - c'è una macchiaccia sul parquet in camera da letto;
  - e non ho idea di dove siano le chiavi della macchina!

*Mi fermo a pensare:*

- Come può essere? Non ho fatto nulla tutta la mattina, ma non ho avuto un momento di respiro...mah!
- Fammi un favore rimanda questo messaggio a chi conosci perchè io non mi ricordo più a chi l'ho mandato.
- E non ridere perchè se ancora non ti è successo...ti succederà...e prima di quanto credi!