AMICI DEL CUORE

Notiziario dell'Associazione "AMICI DEL CUORE" di Lucca - Periodico quadrimestrale Anno XIX, n. 2 - Dicembre 2012

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

MISURAZIONE DELLA SATURAZIONE PO2

ELETTROCARDIOGRAMMA BASALE

CIRCONFERENZA ADDOMINALE

INDICE DI MASSA CORPOREA

COLESTEROLEMIA TOTALE

COLESTEROLO HDL

COLESTEROLO LDL

TRIGLICERIDI

GLICEMIA

CARTA DEL RISCHIO CORONARICO PERSONALIZZATA

Il "Calice della Prevenzione" del Cardiocamper per la tutela della tua salute

Il saluto del Presidente

L'attività dell'Associazione è proseguita nell'anno passato e continua grazie alla disponibilità e all'impegno dei nostri operatori volontari, medici ed infermieri, con la presenza sia presso la sede di Maggiano sia in varie località della Piana con il mezzo attrezzato del Cardiocamper acquistato con il contributo della Fondazione Banca del Monte.
È vero che gli operatori volontari sono tali e non hanno costi per l'Associazione, ma questa deve far fronte a oneri obbligatori per la propria sopravvivenza, come le utenze, i costi generali, amministrativi e vari. Inoltre è necessario poter disporre di attrezzature idonee e aggiornate per le attività dell'Associazione .
Nell'anno 2011 le entrate, che ci hanno consentito di far fronte ai vari costi, sono rappresentate dalle quote dei soci e da donazioni varie.
Il rinnovo della strumentazione è stato possibile grazie al contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca che vogliamo sentitamente ringraziare per la disponibilità e la sensibilità sempre dimostrataci.
L'altra risorsa che sembra consolidata è la **quota del 5 X 1000** derivante dall'indicazione dei contribuenti, con la denuncia dei redditi, **dell'Associazione "Amici del Cuore" di Lucca C.F. 01185290465.** Nell'anno 2011 ci sono stati accreditati 2.615,75 euro riferite alle denunce dell'anno 2008 mentre per l'anno 2010, in seguito alla dichiarazione 2009, ci è stata assegnata la somma di 3.912,86 euro grazie a 99 sottoscrittori che hanno indicato la nostra Associazione. Questa risulta una fonte importante di sostentamento che non costa niente ai cittadini: basta solo un po' di attenzione in occasione della denuncia dei redditi annuale. Vogliamo ringraziare tutti i 99 sottoscrittori e ricordare fin da ora questa opportunità offerta a tutti i soggetti IRPEF nella speranza che ogni anno il passaparola possa incrementare gli amici dell'Associazione.

Anche il 2012 è stato un anno poco felice per il nostro paese. Perdura una crisi economica che sta riverberando effetti gravi sul nostro sistema di welfare. Le misure adottate dai governi dal 2010 ad oggi stanno sottraendo risorse finanziarie ingenti al servizio sanitario nazionale con la conseguenza di un forte peggioramento dell'assistenza sopratutto per i cittadini più bisognosi. La riduzione pressochè totale del fondo per la non autosufficienza ha acuito, a livelli a volte intollerabili, il disagio dei malati e delle famiglie. Ne sono testimonianza emblematica le recenti manifestazioni dei malati di sla. Il governo ha adottato misure draconiane di riduzione dei posti letto(27000) a livello nazionale.
In Toscana la Regione si appresta a sua volta a ridurre ben 2000 posti letto in un territorio in cui negli anni trascorsi si erano già realizzate forti razionalizzazioni. Inoltre viene prevista una riduzione del rapporto ricoveri/popolazione dal 160 al 120 per mille abitanti.
La Regione programma un rafforzamento del territorio e delle cure intermedie per la cui realizzazione si richiedono necessariamente tempi lunghi e non sincroni con le misure restrittive previste in campo ospedaliero.
Per la prima volta dal varo della riforma sanitaria vi è un concreto rischio di uno svuotamento del SSN. Già oggi, purtroppo, gli effetti delle misure adottate sono evidenti ai cittadini che si vedono allungare i tempi di attesa, aumentare i disagi ai pronto soccorso, aumentare la propria spesa per curarsi.
La nostra Associazione si schiera decisamente nella difesa del servizio sanitario nazionale che costituisce una delle più importanti conquiste civili del nostro paese.
Ma in questa congiuntura, al mondo del Volontariato, viene implicitamente richiesto un nuovo e più convinto impegno a favore dei cittadini a cominciare da quelli più bisognosi.
In questo contesto la nostra Associazione nel 2012 ha svolto le sue peculiari attività ma ha anche ampliato il proprio orizzonte.
Sono proseguite le nostre tradizionali attività di prevenzione cardiologica per i soci e per i cittadini di Lucca e della Piana, nei nostri ambulatori e con il nostro cardiocamper.
Abbiamo altresi' incrementato l'attività con l'apertura degli ambulatori di reumatologia, fisiatria, ortopedia. Oltre alla continuazione dell'attività di riabilitazione cardiologica è stata attivata la riabilitazione muscoloscheletrica secondo il metodo Grimaldi.
Recentemente si è realizzata una collaborazione con l'associazione dei malati di Parkinson che, assai numerosi, svolgono la loro attività riabilitativa nella nostra sede.
Per contribuire alla tenuta del SSN si ritiene di grande importanza sviluppare un rapporto di sussidiarietà con le istituzioni. In tale contesto abbiamo proposto al Direttore Generale della ASL di Lucca un rapporto per incrementare le attività prevenzionistiche e riabilitative ma anche per effettuare visite ed esami e contribuire cosi' a migliorare la fruizione dei servizi da parte dei cittadini.

Un caro augurio per un migliore anno nuovo.

Il Presidente
Raffaele Faillace

Notiziario dell'Associazione "AMICI DEL CUORE" di Lucca
Periodico quadrimestrale
Anno XIX, n. 2
Dicembre 2012
Direttore responsabile
Leonardo Odoguardi
Direzione, redazione e amministrazione
Via Fregionaia - c/o Palazzo Vedrani
55050 Maggiano - Lucca
tel. 0583 327790 - cell. 331 4606300
www.amicidelcuoredilucca.it
info@amicidelcuoredilucca.it
Stampa
Gelli Grafiche srl
Calenzano (FI)
Aut. Trib. di Lucca n.581 del 27/02/1992

Festa degli "Amici Del Cuore" di Lucca

(27° anno dalla fondazione dell'Associazione e 20° anno dalla proclamazione della Festa)

Sabato, 2 febbraio 2013 ore 16,30
Auditorium della Fondazione Banca del Monte
Piazza San Martino- Lucca

MUSICA & MEDICINA

(In attesa del riconoscimento Unesco di "Lucca città della Musica")

Saluto del Presidente dell'Associazione "Amici del Cuore" di Lucca
Saluto delle Autorità

RELAZIONI
ARMONIE E DISSONANZE: GIOIE E DOLORI PER L'ORECCHIO
Dr. Riccardo Piane
Direttore del Dipartimento Chirurgico e dell'U.O Otorinolaringoiatra
MUSICA E CUORE
Dr. Antonio Pesola
già Direttore dell'U.O. di Cardiologia dell'Ospedale della Versilia
MUSICOTERAPIA
Dr. Enrico Marchi
già Direttore dell'U.O. di Psichiatria dell'Ospedale di Lucca
MUSICA E MUSICISTI: LE MALATTIE PROFESSIONALI
Dr. Mario Spinelli
già Direttore dell'U.O. di Ortopedia dell'Ospedale di Livorno
Dr. Guido Roggi
Direttore f.f. dell'U.O. di Pneumologia dell'Ospedale di Lucca
Dr.ssa Daniela Melchiorre
Reumatologa
PREMIAZIONI :"Amici del Cuore"- "Lia Bianca Bozzi"- "Monna Tessa"
CENA SOCIALE

Il Cardiocamper

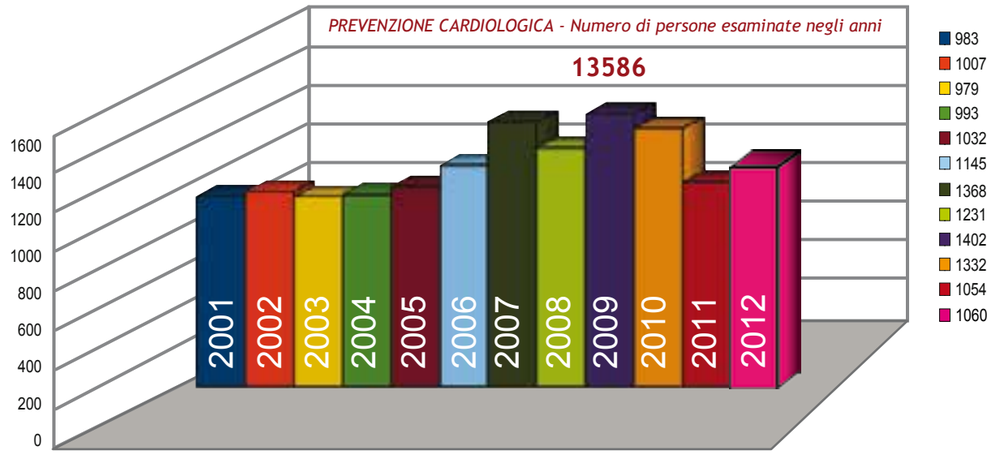
IL CAMPER: UN AUTOVEICOLO NON VELOCE MA SICURO, CONFORTEVOLE E FUNZIONALE ALLE ESIGENZE DI UN VIAGGIO IN LIBERTÀ E IN FAMIGLIA…

Il Cardiocamper degli "Amici del Cuore" ricalca la stessa filosofia e di domenica in domenica, manifestazione dopo manifestazione, anno dopo anno porta conforto, dona un senso di sicurezza e sempre più diventa funzionale alle esigenze dei "nuovi poveri" in un momento di crisi economica e di alti ticket. Basta presentarsi ai volontari per ottenere, gratuitamente, un profilo personalizzato del rischio coronarico oppure per socializzare o chiedere consigli, per prendere opuscoli d'informazione sanitaria o, al limite, per curiosare. L'Associazione è aperta a tutti ed ognuno può dare poco o tanto in piena libertà, interessarsi di un ramo specifico, fare proposte innovative o seguire la routine.

Il cardiocamper gira per il territorio di Lucca e la sua Piana e va dove lo portano le richieste di prestazioni che arrivano, annualmente, dalle varie Associazioni

socio-sanitarie. Il servizio ormai è collaudato perché fra i collaboratori c'è piena armonia, rispetto reciproco e tanta voglia di essere utile a qualcuno. Non manca il cameratismo, la battuta toscana o il convivio di fine lavoro, ma il tutto condizionato dalla serietà professionale degli operatori e dalla centralità della persona utente. Di chilometri ne sono stati percorsi pochi ma di diagnosi ne sono state fatte tante e talora anche importanti …Del resto dopo 20 anni di silenzioso lavoro nel fine settimana e nei tanti giorni festivi se la "cosa" non avesse funzionato non staremmo qui a parlarne.

Queste modeste e pacate riflessioni contengono però un filo agrodolce perché, negli ultimi tempi, il testimone della solidarietà "cardiocamperistica" aspetta di essere raccolto da mani più giovani che tardano ad arrivare. Come al solito non bisogna chiedersi cosa si può avere dalla società ma cosa si può dare alla gente e la parabola evangelica dei talenti ce lo insegna ma oggi il volontariato, forse, è un'altra cosa.



Sedi ed attività del Cardiocamper nel 2012

"Luccanziani" Real Collegio Lucca - 135 prestazioni

Centro Nazionale del Volontariato: "Villaggio Solidale" Polo Fiere di Sorbano - 91 prestazioni

Lions Club Lucca Host "Lions Day" Piazza del Giglio Lucca - 71 prestazioni

Donatori di sangue di S. Colombano - 53 prestazioni

Donatori di sangue di Pieve san Paolo - 57 prestazioni

"Montecarlo è bellissima" Montecarlo - 87 prestazioni

Donatori di sangue di Pieve di Compito - 76 prestazioni

Donatori di sangue di Gragnano - 35 prestazioni

"Amici del cuore" Palazzo Vedrani - Oltreserchio - 57 prestazioni

Gruppo sportivo podistico di Colognora - 30 prestazioni

Croce verde di Porcari- 57 prestazioni

"Amici del Cuore" Palazzo vedrani - Oltreserchio - 120 prestazioni

"Amici del Cuore" Palazzo Vedrani - visite ai soci ordinari - 192 prestazioni

Anno 2012. Totali prestazioni: 1061

Collaborazioni

"AMICI DEL CUORE" DI LUCCA E ASSOCIAZIONE ITALIANA PARKINSON SEZ. DI LUCCA

parkinson.lucca@gmail.com
www.parkinson.it/aip

L'Associazione Italiana Parkinsoniani (AIP) è un Ente morale ONLUS fondata nel 1990 a Milano con lo scopo di promuovere un'informazione sistematica su tutti gli aspetti della malattia di Parkinson.

La sezione di Lucca dell'A.I.P. nasce nel gennaio 2011 per volontà di un gruppo di famiglie accumunate dall'esperienza della malattia di Parkinson.

L'Associazione "Amici del Cuore" collabora con l'AIP mettendo a disposizione le palestre ed i locali per:

Incontri di riabilitazione fisioterapica

Incontri di riabilitazione logopedica

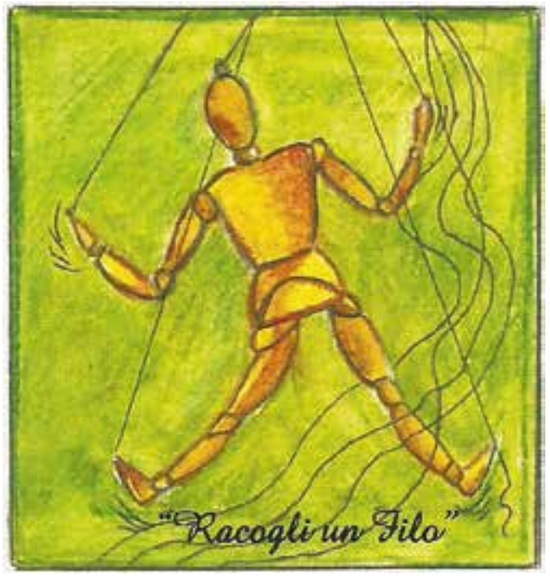
Gruppi di sostegno psicologico per i malati e per i familiari

Incontri informativi con specialisti (medici, psicologi, fisiatri, nutrizionisti, etc..)

Momenti ricreativi e di socializzazione.

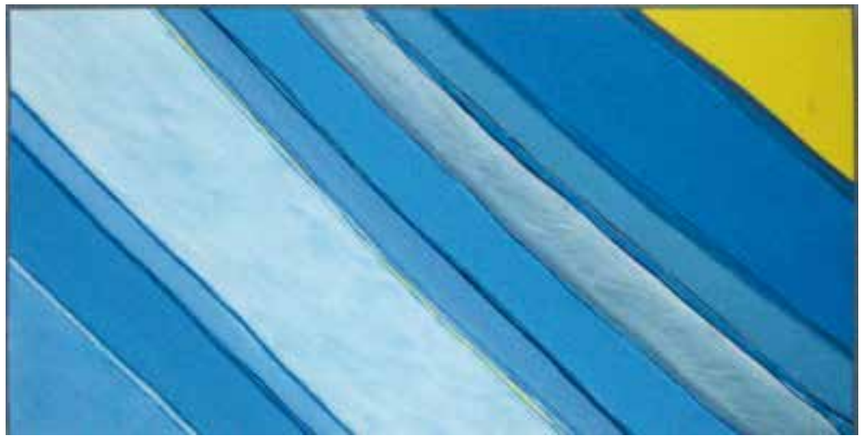
Al momento sono 30 i malati di Parkinson che frequentano regolarmente la nostra sede.

Associazione Italiana Parkinson Sezione di Lucca
Via Ungaretti,149/c Lucca Tel. 320.9779422



Mercoledì del cuore

Tutti i mercoledì mattina presso la sede dell'Associazione, a Palazzo Vedrani nell'ex Ospedale Psichiatrico di Maggiano, i soci possono prenotare **gratuitamente**, previo appuntamento, un controllo cardiologico comprendente: **misurazione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, sat.pO2, BMI, Circ. addominale, glicemia, colesterolemia totale, HDL, LDL, trigliceridi, elettrocardiogramma a riposo, ecocardiogramma color-doppler, compilazione della Carta del Rischio coronarico personalizzata.**

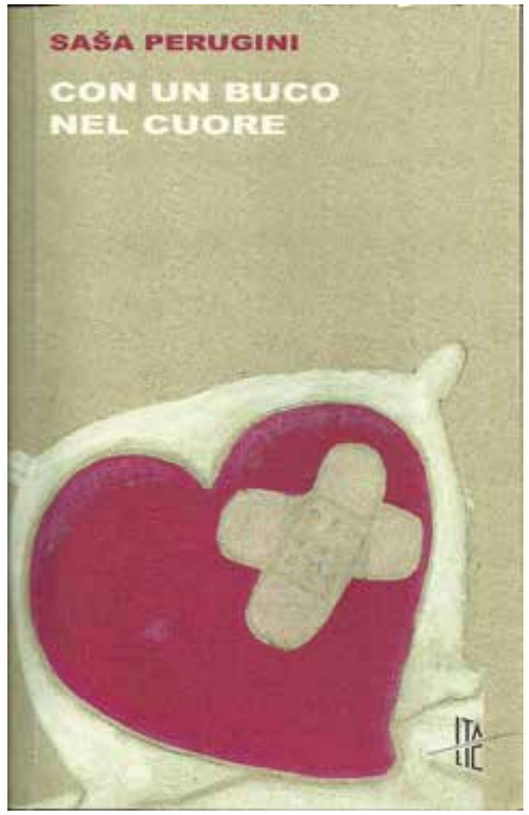


Per conoscere giorno ed ora i soci possono telefonare alla Segreteria dell'Associazione tenendo presente che vengono visitati 6-8 soci alla settimana.

GIORNATA MONDIALE DELLA GENTILEZZA

Il progetto è nato in Giappone e poi si è diffuso nel mondo che lo celebra il 13 novembre di ogni anno. In quella nazione il garbo è di casa e manco a dirlo l'incidenza delle malattie cardiovascolari è bassa….
Certamente la gentilezza non è solo una forma di nobiltà ma anche una terapia contro lo stress che, come tutti sanno, è un fattore di rischio coronarico. Un modo per combatterlo è abituarsi ad essere gentili: passare dal "colpo su colpo" all'ascolto degli altri. Del resto non è forse vero che la gentilezza è l'arma dei più forti? Come ci ricorda Francesco Campioni, professore di psicologia all'Università di Bologna, la gentilezza viene troppo spesso confusa con la retorica e le buone maniere, atteggiamenti che si usano generalmente nei confronti degli utenti-clienti. Invece essere gentili è uno stile di vita e le maniere garbate e affabili nei rapporti con gli altri sono espressioni di un animo in cui albergano sentimenti elevati. Su questa strada bisogna cominciare ad educare precocemente i bambini, inducendoli a non reagire d'istinto ma a rendersi conto degli altri, entrare in empatia con il prossimo. Solo così il confronto con il male non produce altro male: è sufficiente aprirsi all'altro in modo pieno e senza calcolo. In altri termini bisogna educare alla cortesia fondata sulla tolleranza e diffidare della gentilezza formale perché può nascondere nefandezze.

La nostra Associazione insieme al Club UNESCO di Lucca e alla Provincia di Lucca ha organizzato il 24 novembre scorso, presso la Sala dell'Accademia, un incontro educazionale sull'Alimentazione, sull'Ecosistema e sui prodotti dell'Agricoltura. A lato il programma completo. Numeroso pubblico e relazioni molto interessanti. Un momento culturale e di sensibilizzazione per mangiar bene visto che ogni giorno ai normali rischi dei grassi di origine animali si aggiungono sempre più nuove sofisticazioni.



Sempre il 24 novembre scorso presso la libreria Ubik di Lucca è stato presentato dal nostro Presidente Raffaele Faillace il libro *Con un buco nel cuore* di Sasa Perugini. Una storia in cui fra il tono ironico e amaro l'autrice prova a costruire l'identità personale alla luce della sua malattia e nello stesso tempo volge uno sguardo critico su quel sistema socio-sanitario che non sa stabilire un contatto profondo con i pazienti.

Rilassarsi con la musica

La musica ha una grande influenza sull'organismo umano tanto che si è pensato di utilizzarla, insieme con i farmaci, nella cura di malattie importanti come l'ictus e il Parkinson. Gli effetti benefici sono legati all'effetto rilassante che la musica produce,quindi alla sua capacità di ridurre lo stress. Questo effetto rilassante è vero per tutti i tipi di musica, da quella rock alla classica? E al nostro cuore cosa accade quando ascoltiamo brani musicali di stile diverso?

Ascoltare musica è un fenomeno complesso che produce effetti psicologici, emozionali, neurologici, cardiovascolari e respiratori. Questi effetti sul nostro organismo sono però influenzati dal tipo di musica,dal ritmo,dal tempo ma anche dalle parole che la accompagnano.

Per quello che riguarda il nostro apparato cardiovascolare (cuore e circolazione) esistono studi già condotti all'inizio del secolo scorso che dimostrano come i toni alti aumentano la frequenza dei battiti del cuore e la pressione arteriosa, mentre i toni bassi riducono la pressione arteriosa. Anche la frequenza del respiro viene influenzata tendendo a seguire il ritmo della musica.

Recentemente studiosi italiani hanno osservato, utilizzando l'ascolto di vari tipi di musica (classica, dodecafonica, techno, rap), che un effetto ancora più importante viene prodotto sul nostro organismo dal "tempo" della musica. Ascoltando musica, quanto più veloce è il tempo tanto maggiore è l'aumento della frequenza del cuore e della pressione arteriosa. Questi effetti sul cuore e sulla pressione non sono influenzati dalle preferenze musicali dei soggetti e si verificano anche nei musicisti. In questi ultimi l'aumento della frequenza del respiro è maggiore, quasi che nei professionisti della musica vi sia una tendenza a "sincronizzarsi" con il ritmo.

Una osservazione molto interessante fatta in questo studio è quella che alla fine dell'ascolto della musica si verificava una riduzione della frequenza del cuore, della pressione arteriosa e della frequenza del respiro che raggiungevano valori inferiori a quelli osservati prima dell'ascolto. Quest'ultima osservazione indicherebbe che con l'ascolto della musica si ha una attivazione/stimolazione del nostro sistema nervoso (simpatico) seguito da rilassamento. Ciò fa pensare che la musica può produrre, oltre che piacere, benefici effetti sulla salute come risultato di questa alternanza tra stimolazione e rilassamento. Questi effetti salutari, che si ottengono senza una attiva partecipazione del soggetto, possono essere paragonati a quelli ricavabili con tecniche di rilassamento che però richiedono una attiva partecipazione. Infatti quando si usano queste altre tecniche il soggetto viene inizialmente incoraggiato a concentrare la sua attenzione su uno specifico oggetto fisico o mentale e successivamente invitato a deconcentrarsi. Questa condizione finale di deconcentrazione (paragonabile alla pausa musicale o alla fine dell'ascolto) è quella utile a raggiungere uno stato di rilassamento. La musica può quindi essere vista come una tecnica alternativa di rilassamento o meditazione senza l'attiva partecipazione del soggetto. È quindi possibile ipotizzare che selezionati tipi di musica, alternando ritmi veloci, ritmi lenti e pause, possano essere utilizzati nel trattamento di malattie cardiovascolari.

Antonio Pesola

Bibliografia:

- L.Bernardi ,C.Porta , P Sleight " Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: the importance of silence." Heart 2006; 92: 445-452

- PD Larsen, DC Galletly "The sound of silence is music to the heart". Heart 2006; 92: 433-434