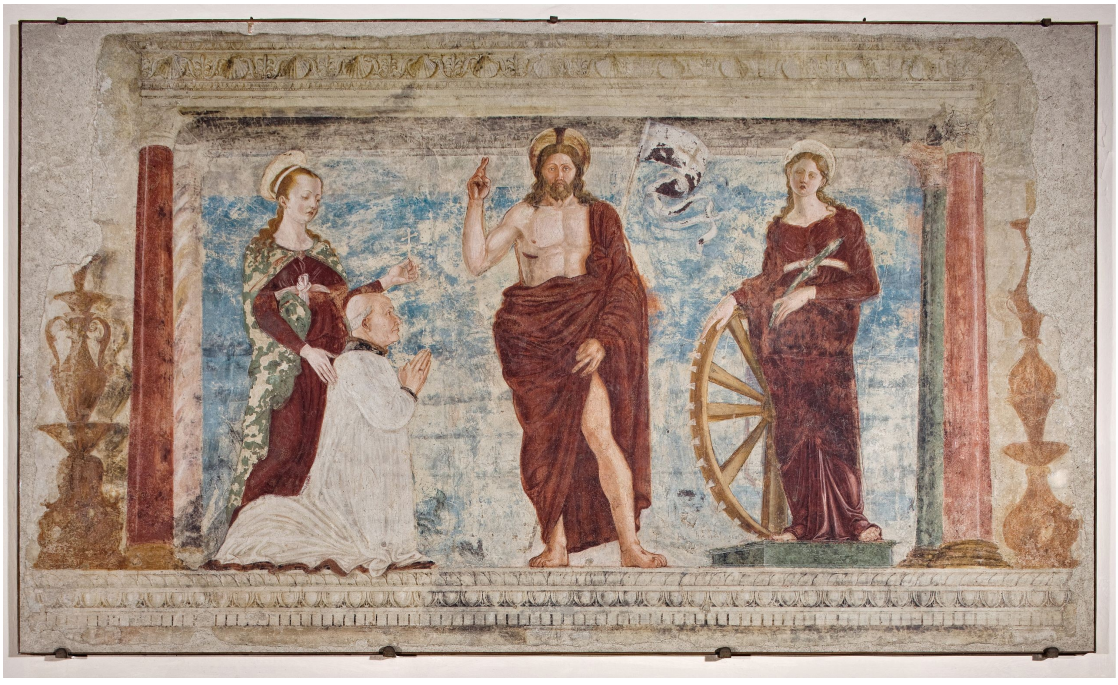
Notiziario
Cuore Amico

NUMERO 1 ANNO 2020

Cose da vedere nella nostra zona

Vigonza: una immagine notturna del complesso monumentale e della chiesa in cui è conservato il prezioso dipinto qui sotto riportato. L'affresco ritrae il priore del convento agostiniano Ignazio Sponza mentre viene presentato al Redentore da Santa Margherita alla presenza di Santa Caterina d'Alessandria.



"CUORE AMICO" MIRANO
Associazione di Volontariato onlus
La Prevenzione è Salute!

Pubblicazione curata da
Associazione Cuore Amico
Mirano - Venezia

Direttore Responsabile
Gian Luigi Dal Corso

Responsabili di Redazione
Franco Giada e
Anna Maria Chiodi

Impaginazione e Grafica
Vittorio Pampagnin

Autorizzazione del
Tribunale di Venezia
Reg. Prov. 1456
01.07.2003

Redazione e Sede Sociale
Via Luigi Mariutto, 13
30035 Mirano - Venezia
Tel. e fax 041.5795707
Casella Postale 49
www.cuoreamico.com
presidente@cuoreamico.com

Questo numero
è stato stampato
in 1500 copie

Edito da
Grafiche La Press
Fiesso d'Artico (Ve)
Tel. 049.502722

Foto
Archivio Cuore Amico

REPORT DEL PRESIDENTE

Cari Soci e Amici di Cuore Amico, inizierò questo mio dire riproponendo la relazione letta nel corso dell'assemblea ordinaria svoltasi il 15 ottobre scorso nella quale, come previsto dallo statuto, si è provveduto ad approvare il bilancio consuntivo 2019 e il bilancio preventivo 2020.
In detta relazione sono riportate, seppure sinteticamente, tutte le iniziative e le attività programmate e svolte nel corso di questo 2020 il che mi esime dal ricorrere all'usuale report con il quale, da un po' di tempo, mi rivolgo a voi.

Relazione

Cari Soci e Amici grazie per la vostra presenza e per il prezioso supporto, che ci stimola di anno in anno a proseguire e divulgare sul nostro territorio la cultura della prevenzione cardiovascolare.
Come avete potuto constatare, la presente assemblea annuale che solitamente avrebbe dovuto tenersi ad aprile, causa pandemia Covid, ci è stato concesso, da parte delle autorità preposte, di procrastinarla entro fine ottobre.

CONSUNTIVO DELLE ATTIVITA' 2019

La nostra Associazione di Volontariato, con la fattiva collaborazione di tutto il Consiglio Direttivo, ha continuato a realizzare le attività, rivolte alla popolazione del Distretto Mirano-Dolo-Noale dell'ULSS 3 Serenissima, previste dallo Statuto Sociale: diffusione di messaggi educativi/informativi sui corretti stili di vita e progetti di elevato interesse in tema di prevenzione cardiovascolare. Tali iniziative sono state realizzate grazie anche al contributo del nostro Comitato Scientifico: Dr F. Giada (coordinatore), Dr S. Saccà, Dr A. Zanocco, Dr.ssa N. Frigato, Dr A. Lupo, Dr.ssa V. Pescatore.

INIZIATIVE SVOLTE NEL 2019

1. Giornate di prevenzione sul territorio. Sono state effettuate 13 giornate di prevenzione presso quasi tutti i comuni del Distretto Dolo-Mirano dell'Azienda Sanitaria ULSS 3 Serenissima, coinvolgendo oltre 2500 persone. Inoltre, se ritenuto opportuno dal cardiologo presente, sono stati eseguiti anche una serie di elettrocardiogrammi con refertazione immediata.

2. Cardiologie Aperte. Il 14 febbraio 2019 è stato organizzato, in collaborazione con la Cardiologia di Mirano, la Medicina dello Sport di Noale ed il Dipartimento Prevenzione, e con il patrocinio dell'Associazione Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO), dell'Heart Care Foundation e del Comune di Mirano, l'evento "*Cardiologie Aperte 2019*". L'evento si è tenuto presso l'Ospedale di Mirano ed hanno presenziato all'iniziativa il Direttore Generale Dr. Giuseppe Dal Ben, il Direttore Medico degli Ospedali Dr. Tiziano Martello, il sindaci di Mirano, Santa Maria di Sala, Spinea, Salzano, Noale, e altri. La partecipazione della cittadinanza è stata numerosa e sono state testate gratuitamente oltre 210 persone ed eseguiti oltre 35 elettrocardiogrammi.

3. Giornata mondiale della menopausa. Il 16 aprile 2019, in occasione della giornata mondiale della menopausa, è stata organizzata c/o la Sala Convegni dell'Ospedale di Noale, con la collaborazione della Medicina dello Sport-Cardiologia Riabilitativa di Noale, del Rotary Club Tempesta e del Soroptimist Rivera del Brenta e Miranese,

un'evento di educazione sanitaria sulla prevenzione cardiovascolare, rivolta alle donne in menopausa. All'iniziativa hanno partecipato con estremo interesse per gli argomenti trattati, oltre 130 donne.

4. Incontri di educazione sanitaria. Anche quest'-anno sono stati organizzati, assieme alla Cardiologia Riabilitativa di Noale, 15 incontri di educazione sanitaria in ambito cardiovascolare e diabetologico, con l'intervento di medici di varie specializzazioni, tenutisi presso l'ospedale di Noale.

5. Partecipazione riunioni del Triveneto Cuore.

6. Donazioni

- Sedici teche per la custodia di defibrillatore (DAE), in sinergia con l'ULSS 3, per i comuni del nostro territorio, in modo da renderlo "cardioprotetto"
- Mobilio per l'allestimento della nuova sala di emodinamica della Cardiologia di Mirano
- Tre cicloergometri per la palestra di Riabilitazione Cardiologica della Medicina dello Sport di Noale, al fine di continuare a fornire ai pazienti cardiopatici in riabilitazione una attrezzatura sempre all'avanguardia.

Segue pag. 3

7. Organizzazione dell'annuale pranzo sociale a Dicembre 2019. Si è trattato di un momento conviviale, di socializzazione e aggregazione, sempre molto importante e sentito dai nostri soci, al quale hanno partecipato oltre 210 conviviali. Erano presenti, oltre a 15 primari dei nostri ospedali, i più importanti rappresentanti dell'ULSS 3 (il DG Giuseppe Dal Ben, il DS Michele Tessarin, il DA Fabio Perina) e i politici del territorio. Assieme alla sua famiglia, era presente anche il titolare del *Gruppo Pavanello Sanità*, il Dr. Girolamo Pavanello, il quale ha contribuito all'evento con una generosa sponsorizzazione. Durante il pranzo sono stati consegnati 5 attestati di benemerenza a medici e soci meritevoli.

8. Gita sociale a Ravenna. La gita è stata molto apprezzata dai partecipanti, per la professionalità delle guide e l'interesse per i siti visitati.

9. Pubblicazione di n° 2 notiziari. Grazie anche alla collaborazione del personale medico dell'Azienda ULSS 3, sono stati pubblicati articoli di educazione sanitaria, di informazione medico-scientifica e notizie riguardanti l'attività dell'Associazione.

10. Patrocinio a Convegni. L'associazione ha patrocinato e partecipato attivamente con il suo Presidente, ai seguenti convegni: "*Diabete Mellito: dalla prescrizione dell'esercizio allo sport agonistico*"", "*Una finestra sulla menopausa*", XXI Giornata di Cardiologia Interventistica Miranese.

PROGETTI SVOLTI NEL 2019

1. Ambulatorio Menopausa in Forma. Il Progetto originale è proseguito con l'attività dell' ambulatorio dedicato alla prevenzione cardiovascolare in menopausa, presso la Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico di Noale. Inoltre, è proseguita con successo anche la pratica di attività motoria per le donne dell'ambulatorio presso la palestra dell'ospedale di Noale.

2. Progetto Palestra per tutti. Grazie alla convenzione con l'ULSS 3, il Comune di Noale e Cuore Amico, è continuato con successo il progetto che ha coinvolto nel corso del 2019 oltre 200 pazienti.

3. Progetto Proiezioni di salute. Grazie all'acquisto di specifici monitor dal parte della nostra Associazione, è proseguita la proiezione di filmati di educazione sanitaria presso le sale di attesa della Medicina dello Sport-Cardiologia Riabilitativa di Noale. In questo modo, l'utente in attesa di una visita, ha potuto fruire di informazioni utili alla sua salute.

PREVENTIVO DELLE ATTIVITA' 2020

Come è a vostra conoscenza, a partire dal mese di marzo 2020, la pandemia Covid ha costretto tutti noi a modificare profondamente il nostro stile di vita e l'Associazione ad interrompere quasi completamente la propria attività. Pertanto, le attività previste per l'anno incorso sono state drasticamente ridimensionate.

INIZIATIVE 2020

Giornate dedicate alla prevenzione. Prima del lockdown siamo riusciti a fare una unica giornata di prevenzione a febbraio, presso il centro "Anch'io" di Oriago, coinvolgendo circa 250 persone. Fino a fine anno non sono previste ulteriori giornate di prevenzione.

Cardiologie aperte 2020. Il 14 febbraio si è tenuta, preso la Cardiologia di Mirano, l'evento Cardiologie Aperte che ha coinvolto oltre 200 persone con l'esecuzione di circa 30 elettrocardiogrammi e valutazioni della composizione corporea.

Pubblicazione dei notiziari dell'associazione. Sono stati pubblicati due notiziari della nostra Associazione.

Donazione di una teca per DAE al comune di Spinea per la palestra della salute

Sponsorizzazione della pubblicazione su una rivista scientifica internazionale, di un articolo relativo ad uno studio eseguito in collaborazione dalla Cardiologia e Oncologia di Mirano.

Tutte le altre tradizionali iniziative dell'As-sociazione, causa pandemia Covid, sono state sospese, compreso il Pranzo Sociale.

PROGETTI 2020

Progetto Comuni Cardioprotetti. L'Associazione si impegna, per quanto possibile, a soddisfare eventuali ulteriori richieste di defibrillatori e teche da parte dei Comuni del nostro territorio.

Progetto Palestra per tutti. Escludendo il periodo di lockdown, Il progetto continuerà anche nel 2020, con le modalità già in atto, salvo peggioramento dell'epidemiologia della pandemia Covid-19.

Progetto Menopausa in Forma. Escludendo il periodo di lockdown, il progetto continuerà anche nel 2020, con le modalità già in atto, salvo peggioramento dell'epidemiologia della pandemia Coronavirus.

Concludo ringraziando nuovamente tutti i soci ed in particolare il Consiglio Direttivo, gli infermieri, i medici ed il comitato scientifico, che con la loro disponibilità hanno permesso alla nostra Associazione di continuare a crescere e a raggiungere nuovi traguardi. Si ringraziano i presenti per l'attenzione prestata e si passa alla presentazione e alla votazione del bilancio consuntivo 2019 e di quello preventivo 2020.

Fin qui la Relazione e a completamento di quanto appena detto voglio formulare a Voi tutti, ai Vostri famigliari e ai Vostri Cari i miei più calorosi e sinceri auguri per le ormai prossime Festività. Festività mutilate, causa il protrarsi della pandemia, nelle usuali espressioni ma vive, come non mai, nei nostri cuori e nei nostri sentimenti.

Associazione Cuore Amico Mirano
Il Presidente
Cav. Nicolò Cammarata

Bilanci dell'Associazione

Mod. Regione del Veneto D.G.R. n. 4314 del 29/12/2009

BILANCIO FINANZIARIO 2019 (Modello 1)

		IMPORTI PARZIALI	IMPORTI TOTALI
1. LIQUIDITA' INIZIALE (cassa+Banca+Titoli)			€ 43.624,41
ENTRATE			
1. QUOTE ASSOCIATIVE			€ 10.245,00
2. CONTRIBUTI PER PROGETTI E/O ATTIVITA' (art. 5 L. 266/91)			€ 24.967,72
	2.1 da soci (specificare a quale titolo)	€ 300,00	
	2.2 da non soci (liberalità)	€ 1.030,00	
	2.3 da CSV e Comitato di Gestione	€ 0,00	
	2.4 da enti pubblici (comuni riviera del Brenta e del Miranese)	€ 300, 00	
	2.5 da Comunità europea e da altri organismi internazionali	€ 0,00	
	2.6 da altre Odv (liberalità	€ 400 ,00	
	2.7 dal cinque per mille	€ 22.937,72	
	2.8 altro (specificare)	€ 0,00	
3. DONAZIONI DEDUCIBILI E LASCITI TESTAMENTARI - art. 5 L.266/91			€ 0,00
	3.1 da soci	€ 0,00	
	3.2 da non soci	€ 0,00	
4. RIMBORSI DERIVANTI DA CONVENZIONI CON ENTI PUBBLICI - art. 5 L.266/91			€ 0,00
5. ENTRATE DA ATTIVITA' COMMERCIALI PRODUTTIVE MARGINALI (Raccolta fondi)			€ 30.586,00
	5.1 da attività di vendite occasionali o iniziative occasionali di solidarietà (D.M. 1995 lett.a) es.eventi, cassettina offerte, tombole, spettacoli	€ 2.018,00	
	5.2 da attività di vendita di beni acquisiti da terzi a titolo gratuito a fini di sovvenzione (D.M. 1995 lett.b)	€ 0,00	
	5.3 da attività di somministrazione di alimenti e bevande in occasione di manifestazioni e simili a carattere occasionale (D.M. 1995 lett.d)	€ 0,00	
	5.4 cessione di beni prodotti dagli assistiti e dai volontari sempreché la vendita dei prodotti sia curata direttamente dall'organizzazione senza alcun intermediario (D.M. 1995 lett.c)	€ 0,00	
	5.5 attività di prestazione di servizi rese in conformità alle finalità istituzionali, non riconducibili nell'ambito applicativo dell'art. 111, comma 3, del TUIR verso pagamento di corrispettivi specifici che non eccedano del 50% i costi di diretta imputazione (D.M. 1995 lett. e)	€ 28.568,00	
ALTRE ENTRATE (comunque ammesse dalla L.266/91)			€ 8.016,00
	6.1 rendite patrimoniali (fitti,....)	€ 0,00	
	6.3 rendite finanziarie (interessi, dividendi)	€ 0,00	
	6.4 altro (sopravvenienze attive)	€ 25,00	
	6.5 quote Soci per partecipazione gite sociali	€ 1.710,00	
	6.6 quote Soci per partecipazione pranzo sociale	€ 3.855,00	
TOTALE ENTRATE			€ 73.814,72

USCITE			
1. RIMBORSI SPESE AI VOLONTARI (documentate ed effettivamente sostenute)			€ 3.162,85
2. ASSICURAZIONI			€ 1.135,00
	2.1 volontari (malattie, infortuni e resp. civile terzi) - art. 4 L.266/91	€ 426,00	
	2.2 altre: es. veicoli, immobili,....	€ 709,00	
3. PERSONALE OCCORRENTE A QUALIFICARE E SPECIALIZZARE L' ATTIVITA' (art. 3 L. 266/91 e art.3 L.R. 40/1993))			€ 26.954,00
	3.1 dipendenti	€ 0,00	
	3.2 atipici e occasionali	€ 0 ,00	
	3.3 consulenti (laureati in scienze motorie)	€ 26.954,00	
4. ACQUISTI DI SERVIZI (es. manutenzione, trasporti, service, consulenza fiscale e del lavoro)			€ 0,00
5. UTENZE (telefono, luce, riscaldamento,...)			€ 385,62
6. MATERIALI DI CONSUMO (cancelleria, postali, materie prime, generi alimentari)			€ 2.475,17
	6.1 per struttura odv	€ 48,70	
	6.2 per attività	€ 1.605,79	
	6.3 per spese postali	€ 820,68	
7. GODIMENTO BENI DI TERZI (affitti, noleggio attrezzature, Aruba,....)			€ 221,98
8. ONERI FINANZIARI E PATRIMONIALI (es. interessi passivi su mutui, prestiti, c/c bancario, ecc....)			€ 149,61
9. BENI DUREVOLI			€ 29.025,61
10. IMPOSTE E TASSE (bollo furgone)			€ 37,02
11. RACCOLTE FONDI			€ 0,00
12. ALTRE USCITE/COSTI			€ 11.830,24
	12.1 Contributi a soggetti svantaggiati	€ 0,00	
	12.2 Quote associative a odv collegate o Federazioni	€ 310,00	
	12.3 versate ad altre odv	€ 0,00	
	12.4 spese per periodico e fotografie	€ 2.439,52	
	12.5 contributo palestre	€ 60,00	
	12.6 spese pranzo sociale	€ 6.574,00	
	12.7 potenziamento attività cardiochirurgiche		
	12.8 gita sociale	€ 2.406,72	
	12.9 storno pranzo sigg.re Bonaventura/Bortolato	€ 40,00	

TOTALE USCITE	€ 75.377,10

LIQUIDITA' FINALE (Liquidità iniziale + totale entrate - totale uscite)			€ 42.062,03
	di cui Valori in cassa	€ 3.115,59	
	di cui Valori presso depositi	€ 38.946,44	
Accantonamento (acquisto prodotti elettromedicali)		€ 40 000,00	
Avanzo attivo netto della gestione 2019		€ 2.062,03	

Il bilancio finanziario risponde a verità e alle scritture contabili dell'anno 2019.

Mirano, 09.09.2020

Il bilancio consuntivo dell'esercizio finanziario dell'anno 2019 è redatto secondo lo schema tipo adottato dalla Giunta Regionale del Veneto con delibera n° 4314 del 20/12/2009 per le OdV iscritte nel Registro Regionale previsto dalla legge n° 266/1991.

Nell'anno sociale del 2019 i compensi ai laureati in Scienze Motorie, all'interno dell'Ospedale Civile di Noale, nell'ambito del progetto "palestra per tutti" e "menopausa in forma" sono stati erogati a fronte di fatture in esenzione di IVA e da ritenuta di acconto, ai sensi dell'art. 1/58 della legge 23/12/2014, n° 190

L'Organizzazione, ai sensi della legge 24/12/2007, n. 224 e dei DPCM del 23/4/2010 e del 9/8/2016, nella sua qualità di soggetto beneficiario del contributo ricevuto a titolo di partecipazione al riparto dell'IRPEF dell'anno fiscale 2017, ha ottemperato all'obbligo di redigere l'apposito rendiconto accompagnato dalla relazione illustrativa dai quali risulta la destinazione, ossia l'impiego, delle somme riscosse nel 2019 e impiegate nel 2019/2020.

Il Tesoriere Il Segretario Il Presidente

CUORE AMICO MIRANO onlus Organizzazione di Volontariato

BILANCIO PREVENTIVO ANNO 2020

ENTRATE		
quote associative da soci		€ 4.000,00
contributi da non soci		€ 11.000,00
contributi 5 per mille		€ 17.000,00
prestazione servizi (Palestra Noale)		€ 13.000,00
accantonamenti (acquisto prodotti elettromedicali)		€ 40.000,00
avanzo attivo netto anno precedente		€ 2.062,03
pranzo sociale		€ 2.300,00
sottoscrizione a premi		€ 1.000,00
totale entrate 2020		**€ 90.362,03**
USCITE		
rimborsi spese volontari		€ 3.000,00
assicurazioni:	volontari	€ 500,00
	furgone	€ 1.000,00
personale attività:consulenti/fisioterapisti		€ 18.000,00
utenze		€ 600,00
materiali di consumo:	per struttura	€ 2.000,00
	per attività	€ 5.000,00
	spese rappresentanza	€ 1.500,00
oneri patrimoniali (spese c/c)		€ 200,00
altre uscite: quote associative		€ 400,00
pranzo sociale		€ 4.500,00
stampa periodico e fotografie		€ 4.500,00
spese per lotteria		€ 1.500,00
	totale uscite 2020	€ 42.700,00
accantonamento per acquisti prodotti elettromedicali		€ 40.000,00
	totale uscite e accantonamento	€ 82.700,00
	avanzo previsto	**€ 7.662,03**
	totale a pareggio	**€ 90.362,03**

Il Tesoriere Il Presidente il Segretario

Mirano 09.09.2020

Come consuetudine pubblichiamo il bilancio consultivo relativo all'anno 2019 e il bilancio preventivo riferito all'anno 2020 meglio dettagliati nel Report del Presidente Cammarata riportato a pag. 2 e 3. Entrambi gli atti sono stati sottoposti al vaglio dell'Assemblea Generale dei soci svoltasi il 15 ottobre del corrente 2020, la quale Assemblea gli ha approvati all'unanimità.

PROGETTO
"Supporto psicologico agli operatori sanitari in servizio presso U.U.O.O intensive e sub-intensive COVID-19"

L'evento COVID-19 è una condizione di Emergenza e di Crisi tale da costituire una pandemia, che significa "sopra tutto il popolo".
La ricerca scientifica evidenzia come l'essere esposti a scene terrificanti, costituisca un fattore di rischio grave per la salute mentale di adulti (e bambini), inoltre è bene sapere che il trauma causato da disastri collettivi può interferire con le funzioni sociali, cognitive ed emotive delle persone che lo vivono (Fletcher, 2003).
L'operatore sanitario che presta servizio presso una terapia subintensiva o intensiva, incontra un numero elevato, non normalizzato, di pazienti da: stabilizzare clinicamente, in condizioni critiche, che faticano a rispondere alle terapie farmacologiche, che purtroppo muoiono e... in quali condizioni muoiono? In solitudine, senza il supporto dei familiari, in un contesto che può essere definito... angosciante. Questi operatori sanitari fanno turni "massacranti" a causa dei grandi numeri di pazienti ed il limitato adeguamento del personale stesso. Vivendo il senso del proprio ruolo professionale come dev'essere … a volte di più.

Un contesto professionale questo del periodo Covid-19, che può apparire surreale, ma dove tutto è pienamente reale, pure le emozioni ed i vissuti degli stessi operatori sanitari.
Quali emozioni? Ansia, rabbia, delusione, senso di impotenza… paura di essere contagiati ed in particolar modo, di contagiare la famiglia. Sono operatori condizionati ad oggi non "solo" dalla stanchezza fisica, ma anche dalla stanchezza psicologica, dove il distress sta avendo il sopravvento nell 'equilibrio psico emotivo…
Le reazioni di sopravvivenza in condizioni di emergenza richiamano quattro possibili comportamenti prevedibili (H.Stefan Bracha):
Combattimento comportamento orientato a combattere, reagire fisicamente, verbalmente … correndo verso la "salvezza";
Fuga comportamento orientato a porsi in salvo ma evitando, allontanandosi dal contesto minaccioso;
Immobilità ipertonica con conservata padronanza della motilità comportamento definito di "allerta constante";
Immobilità ipotonica con perdita della padronanza della motilità comportamento di inazione, con perdita improvvisa di coscienza.
Elemento che va ad aggiungersi, all'enorme cambiamento, già presente, nella vita dell'operatore sanitario, riguarda l'isolamento fiduciario, isolamento dal quotidiano, ma anche dalle famiglie dagli affetti, obbligati a rispettare in forma preventiva e precauzionale.
La paura può non sempre essere elemento necessario che … salva la vita. Spesso in questi contesti la paura può trasformarsi in angoscia. Tale vissuto emotivo deprime perché spesso è collegato alla difficoltà di poter… "cambiare le cose".
L'angoscia ci fa arrendere, ci rende incapaci, rischia di diventare un tormento quotidiano.
Ogni individuo che venga esposto ad un contesto di tale impatto emotivo e di tale fatica fisica con intensità prolungata può suscitare la "percezione del rischio" in modo distorto fino ad arrivare a vivere elevati ed insopportabili livelli di distress (stress negativo) che a trauma finito possono trasformarsi in PTSD (Sindrome Post traumatica da Stress).
La Cardiologia Riabilitativa in essere presso la Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico di Noale, guidata dal Dott. Franco Giada, nella persona della dott.ssa Sarto Marzia ha attivato in collaborazione con la UOSD Psicologia Ospedaliera dell' Ospedale dell'Angelo e nella persona della Dott.ssa Lorio Rita un Progetto di Defusing psicologico rivolto agli operatori sanitari con lo scopo di accogliere, ascoltare e decomprimere i vissuti emotivi provati dagli operatori durante il loro turno lavorativo.
L'intervento psicologico diventa preventivo, in quanto gli operatori impegnati nell'emergenza sono occupati nel fornire supporto e sostegno emotivo alle vittime. Ciò comporta l'insorgere di alcuni possibili criticità, come ansia, irritabilità, rabbia, disorientamento, ritiro emotivo, identificazione con le vittime.
Fondamentale risulta essere, dunque, sviluppare negli operatori la capacità di imparare e riconoscere e a gestire le proprie reazioni nelle varie situazioni di emergenza.

Dott.ssa Marzia Sarto Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico UOS Cardiologia Riabilitativa AULSS 3 Serenissima

Ambulatorio Prescrizione Esercizio Fisico e Valutazione dello Stato Nutrizionale

La prescrizione dell'Esercizio Fisico che viene effettuata presso il nostro Servizio di Medicina dello Sport è "il Farmaco" che noi "somministriamo" per migliorare e riprendere più efficacemente lo stato di salute nelle patologie cardiovascolari, nel diabete, nelle malattie neurologiche , nelle donne in menopausa sia fisiologica che chirurgica.

Spingiamo i nostri pazienti a muoversi, spiegando come farlo nella maniera giusta, e in questo abbiamo sempre avuto una ampia collaborazione con l'associazione Cuore Amico.

Purtroppo crescendo si cambia, è inevitabile, ma con l'aumentare dell'età si è visto che diminuisce l' attività fisica e di conseguenza aumenta il peso corporeo, correlato anche ad un cambiamento della alimentazione.

Durante il processo di invecchiamento si verifica un **aumento della massa lipidica,** a discapito di quella muscolare, una **demineralizzazione della ossa,** e una **riduzione dell'acqua totale corporea,** che si traducono in un peggioramento della performance fisica e dello stato di salute, con un aumento di sviluppo di patologie cardiovascolari e aumento del rischio di demineralizzazione ossea con conseguente aumento anche di fratture.

Già a partire dai 40 anni e nelle donne nel periodo di peri e post-menopausa, si verifica un cambiamento corporeo associato ad un aumento della massa grassa ed a una riduzione della massa magra, aumentando l'area del grasso viscerale. Queste modificazioni sono sempre associate a :

- Riduzione dell'attività fisica
- Aumento delle calorie con la dieta
- Riduzione del metabolismo basale
- Declino dell'attività ormonale, ovvero la riduzione del rilascio di estrogeni e androgeni.

L'aumento della Massa Adiposa si verifica soprattutto a livello addominale (obesità centrale), aumentando l'area del grasso viscerale e il rapporto vita-fianchi.

L'incremento di questi due parametri è associato all'aumento di malattie metaboliche e cardiovascolari, come l'intolleranza glicidica, il diabete, le dislipidemie, l'ipertensione.

La diminuzione della Massa Magra comporta invece ad una riduzione della massa del muscolo scheletrico (sarcopenia) dei minerali ossei e dell'acqua corporea.

Le conseguenze della sarcopenia sono:

- Riduzione della forza e della potenza
- Riduzione della resistenza muscolare
- Riduzione dell'equilibrio e dell'abilità motoria.

Perché è importante valutare la composizione corporea e lo stato nutrizionale?

Il peso della bilancia non ci fornisce informazioni sulla quantità di massa grassa e massa muscolare che abbiamo, né ci indica se siamo ben idratati o se per contro siamo in una condizione di disidratazione.

La bioimpedenziometria e la plicometria ci danno informazioni su tutti questi aspetti.

La bioimpedenziometria è un esame di tipo bioelettrico, rapido e **non invasivo**, utile per conoscere la **composizione corporea di un soggetto** e per valutarne lo stato nutrizionale.

E'una tecnica in grado di individuare l'acqua totale intra e extra corporea la massa grassa corporea, la massa non grassa corporea.

Il test del BIA si effettua posizionando una coppia di elettrodi sulla mano e sul piede e poi con metodo fotoimpedenziometrico vengono elaborate tutte le varie informazioni sui diversi compartimenti corporei, che possono subire variazioni importanti durante le diverse fasi della vita, durante un percorso di dimagrimento o un programma di allenamento sportivo ma anche durante alcune patologie.

Perché serve conoscere la composizione corporea?

Perché è utile per stimare inizialmente lo stato fisico, il grado di sovrappeso o di obesità, lo stato nutrizionale, il metabolismo basale e il relativo dispendio energetico.

Dott.ssa Giovanna Tegon Medicina dello Sport e dell'Esercizio fisico UOS Cardiologia Riabilitativa AULSS 3 Serenissima

Segue pag. 7

In ambito sportivo le misurazioni antropometriche e bioimpedenziometriche sia negli sport di potenza che negli sport di resistenza sono importanti per:

- programmare un corretto allenamento, migliorare la scelta dei carichi di lavoro e tempi di recupero;
- per la programmazione nutrizionale e controllare la Massa Muscolare per evitare una sua diminuzione che si può avere in caso
- di *overtraining,* cioè di allenamento troppo intenso o troppo prolungato
- e poi, altro parametro importantissimo nello sport, soprattutto in quello di resistenza, lo stato di idratazione. Una leggera disidratazione può provocare considerevoli cali della performance sportiva, arrivando fino al 20-30% in meno di efficienza fisica.

Nello stato di salute in ambito medico* generale**, in quanto come già sopra descritto nell' invecchiamento si assiste ad una progressiva perdita di massa muscolare, ad una riduzione dell'acqua corporea totale e ad un aumento della massa grassa soprattutto a localizzazione addominale. Con l'aumento dell'età si ha anche una perdita di massa ossea, fino ad arrivare, soprattutto nelle donne, all'osteopenia ed osteoporosi. *Conoscere la composizione corporea tramite bioimpedenziometria e misure antropometriche è fondamentale per monitorare tutti i cambiamenti e poter determinare le misure necessarie al miglioramento dello stato di salute: un percorso **Motorio e Nutrizionale adeguato è capace di migliorare la forza muscolare e lo stato funzionale globale.

Come accedere all'Ambulatorio:
Modalità d'accesso Ambulatorio "Prescrizione esercizio fisico e valutazione nutrizionale" UOC Med Sport Noale Ricetta de materializzata con le seguenti 2 prestazioni:

PRIMA VISITA PER PRESCRIZIONE ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO 89.7_42 (indicare priorità P)

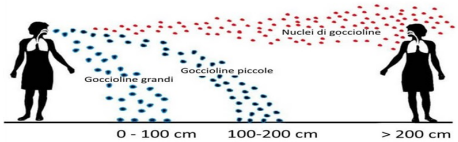
2. BIOIMPEDENZIOMETRIA, PLICOMETRIA, VALUTAZIONE STATO NUTRIZIONALE E PROGRAMMA DIETETICO 93.07.1_0 (indicare priorità P)
Costo totale del relativo ticket: 33 euro

RISPETTIAMO SEMPLICI, MA FONDAMENTALI REGOLE!

Vallì Calzavara
Coordinatrice di U.O.C.
Oncologia, Ematologia Oncologica
ULS 3 Serenissima

COME SI TRASMETTE?

Il coronavirus è molto contagioso e molte persone non si accorgono di essere state infettate in quanto **non** manifestano sintomi di malattia (asintomatici); in questo modo potrebbero passarlo ad altre persone senza saperlo.



Basta starnutire vicino agli altri o toccarli con mani sporche soprattutto di saliva, per
Diffondere il contagio.
Da questa immagine si può capire la necessità di usare le mascherine e il criterio fondamentale della **«distanza di sicurezza» (o distanza sociale)** **di almeno un metro** Questa misura di sicurezza è legata al termine **«droplet»**: una parola inglese, il cui significato si può tradurre letteralmente con **«gocciolina»**. Questo termine indica il criterio di tenersi alla giusta distanza affinché
le **«goccioline di saliva»** che disperdiamo nell'aria — **starnutendo e tossendo, ma anche soltanto parlando** — non arrivino agli altri.
Buona norma è starnutire all'interno della piega del gomito, per evitare che succeda quanto sopra.
Tutto ciò non significa restare chiusi in casa per paura degli altri; si possono fare delle passeggiate all'aria aperta , evitando luoghi affollati, magari portando a spasso il nostro animale domestico.

Cani e gatti NON trasmettono la malattia, ma anzi possono fare tanta compagnia alle persone sole.

COME DOBBIAMO COMPORTARCI?

ECCO LE REGOLE FONDAMENTALI:
Lavarsi e/o disinfettarsi spesso le mani;
Indossare la mascherina sempre pulita ed integra;
Rispettare la distanza di almeno dagli altri ed evitare assembramenti;
Lavare e disinfettare superfici e dispositivi che tocchiamo di frequente.

IL LAVAGGIO DELLE MANI

Per prevenire la diffusione di germi, tra cui il COVID-19, si raccomanda di lavarsi le mani con acqua e sapone quando possibile,

Segue pag. 12

ESERCIZIO FISICO:

INDICAZIONI OPERATIVE

Dott. Ruggero Marin

Durante queste settimane, con palestre e piscine chiuse e la necessità di uscire il meno possibile, per poter mantenere un corretto stile di vita, servono indicazioni pratiche tali da poter svolgere un regolare programma di training fisico efficace, sicuro ed allenante...
Questa proposta di allenamento è dunque rivolta a tutti i soggetti, in particolare con patologie croniche come diabetici e cardiopatici, intenzionati a riprendere la pratica di un costante esercizio fisico nella propria casa.
"Ripartire" è fondamentale per contrastare gli spiacevoli effetti della sedentarietà, ed ognuno di noi potrà, in funzione delle proprie condizioni fisiche e dell'età, variare alcuni parametri del programma di allenamento quali durata, frequenza e intensità del lavoro.
Dopo lunghe "sedute" di divano iniziare gradualmente è la scelta migliore. Riprendete con sessioni brevi, della durata di circa 30-35 minuti ad una intensità leggera o moderata (si ha il fiato per parlare anche durante l'allenamento).
Una frequenza di tre volte alla settimana è condizione necessaria perché l'allenamento risulti efficace.

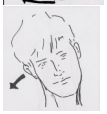
Iniziamo…

RISCALDAMENTO

Questi semplici esercizi di mobilità articolare coinvolgono i principali distretti del corpo e creano le condizioni fisiologiche ottimali per affrontare le attività successive. Devono essere eseguiti con ritmo lento e controllato e ripetuti per 10 volte in ambedue i versi.

RIPETIZIONI: 10
SERIE: 1
DURATA: 5 MINUTI

a) Rotazione della testa



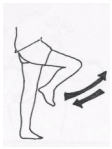
b) Inclinazione della testa

c) Circonduzioni braccia flesse

d) Circonduzioni braccia tese

e) Inclinazione del busto

f) Circonduzioni



g) Flesso-estensione del ginocchio

h) Flesso-estensione Della caviglia

ESERCIZIO AEROBICO

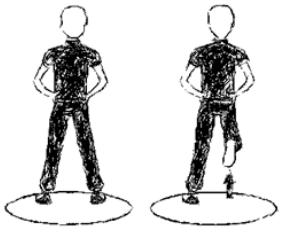
Questa proposta permette di realizzare un allenamento aerobico di leggera/moderata intensità e a basso impatto, cioè senza fasi di volo, perfetto per mantenere in buona salute il sistema cardiovascolare e tonificare la muscolatura, senza sovraccaricare e danneggiare le articolazioni.
Sono esercizi che combinano la "marcia sul posto" a delle sue varianti, vanno eseguiti in sequenza, senza interruzioni e ci permettono di aumentare progressivamente sia la durata che l'intensità del lavoro.
Per rendere più intenso e faticoso l'allenamento sarà necessario aumentare frequenza ed ampiezza dei passi, per la durata si potranno aumentare i tempi dei singoli esercizi o ripetere più volte la serie.

MANTIENI OGNI ESERCIZIO
PER UN TEMPO DI 2 MINUTI
SERIE: 2
DURATA: 20 MINUTI

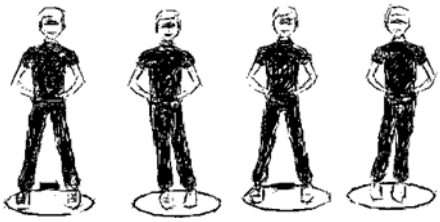
MARCIA SUL POSTO
Esegui una camminata dinamica sul posto sollevando piedi e ginocchia, mantenere busto eretto e sguardo in avanti

MARCIA AVANTI E INDIETRO
Da piedi uniti, cammina avanti e torna indietro a piedi uniti

KNEE UP ALTERNATI
Partenza con gambe divaricate, solleva e avvicina il ginocchio destro alla mano sinistra, torna alla posizione di partenza e ripeti il movimento dall'altra parte



LEG CURL
Partenza da gambe divaricate, mani ai fianchi, fletti il ginocchio destro avvicinando il tallone ai glutei, torna alla posizione di partenza e ripeti il gesto con la gamba sinistra



STEP TOUCH
Inizia con gambe divaricate alla larghezza del bacino e mani in appoggio sui fianchi.
Avvicina il piede destro al piede sinistro, ritorna alla posizione di partenza e ripeti dall'altra parte

ESERCIZI DI FORZA

Questi esercizi sono mirati al rinforzo dei principali gruppi muscolari di gambe e braccia.
I movimenti vanno eseguiti con un ritmo lento e controllato (2'' per la fase concentrica, 2'' per la fase eccentrica) recupera almeno 40'' tra un esercizio e l'altro.
Utilizza un peso adatto (1- 2 Kg) che permetta di arrivare al completamento delle 10-12 ripetizioni percependo una fatica leggera/moderata.
Anche in questo circuito sarà possibile incrementare progressivamente intensità e durata del lavoro aumentando il numero delle ripetizioni (da 12 a 20) e delle serie (da 1 a 2 serie).

RIPETIZIONI: 10-12
SERIE: 1
DURATA: 5 MINUTI

ALZATE DALLA SEDIA
Appoggia al muro lo schienale di una sedia robusta. In piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle, piega lentamente (2 secondi) le ginocchia avvicinando i glutei alla sedia e portando in avanti le braccia per migliorare la stabilità. Una volta preso contatto con la sedia torna lentamente (2 secondi) alla posizione di partenza stendendo lentamente le ginocchia. Durante l'esecuzione del gesto mantenere il contatto di tutta la pianta del piede col suolo.

CALF
Utilizza una sedia robusta o appoggia le mani al muro per migliorare l'equilibrio. Divarica i piedi alla larghezza del bacino e spingi sulle punte dei piedi sollevando i talloni da terra. Sali lentamente sulle punte dei piedi (2 secondi) e ritorna lentamente (2secondi).

CURL ALTERNATO
Utilizza un paio di pesi (1- 2 Kg) o delle bottigliette d'acqua. Parti con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle, gambe leggermente piegate, busto eretto e braccia distese lungo i fianchi. Mantenendo i gomiti fermi sui fianchi, fletti lentamente il braccio destro avvicinando il peso alla spalla destra e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti con il braccio sinistro. Esegui 10-12 ripetizioni per braccio.

ALZATE LATERALI
Utilizza un paio di pesi (1-2 Kg) o delle bottigliette d'acqua. Stai in piedi con gambe divaricate alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate e le braccia lungo i fianchi. Mantenendo le spalle basse e le braccia distese, solleva lateralmente (2 secondi) i pesi fino all'altezza delle spalle, effettuare una breve pausa e ritornare lentamente (2 secondi) con le braccia alla posizione iniziale.

ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Sequenza di esercizi specifici per migliorare la mobilità e l'elasticità delle catene muscolari più rigide e più utilizzate (spalle e gambe). Mantenere per 30 secondi ognuna delle posizioni, sia a destra che a sinistra, senza molleggiare. Sarà possibile percepire una sensazione di tensione muscolare sulla zona interessata dall'esercizio.

MANTIENI 30 SECONDI OGNI POSIZIONE
UTILIZZA UNA BANDA ELASTICA E UN APPOGGIO PER MIGLIORARE L'ESECUZIONE E LA STABILITA'

ALLUNGAMENTO DELLE SPALLE
Porta dietro la schiena le mani e cerca di avvicinarle il più possibile. schiena Allunga la verso l'alto, lo sguardo avanti e mantieni la posizione.

ALLUNGAMENTO DEL MUSCOLO QUADRICIPITE
In piedi, fletti la gamba destra e avvicina il tallone ai glutei aiutandoti con la mano destra. Mantieni il tallone sollevato cercando di avvicinarlo al sedere, le ginocchia vicine, allunga la colonna e ferma la posizione

ALLUNGAMENTO DEL TRICIPITE SURALE
Appoggia le mani al muro. Da piedi uniti, esegui un passo indietro con il piede sinistro, appoggiata la pianta del piede a terra, distendi il ginocchio sinistro ed esercita una pressione verso terra con il tallone. Mantieni il ginocchio destro leggermente piegato, lo sguardo in avanti e ferma la posizione.

E PER FINIRE: QUALCHE CONSIGLIO…

E' più sicuro allenarsi con il cardiofrequenzimetro e lontano dai pasti principali. Durante il training bevete mezzo litro di acqua naturale (a piccoli sorsi) e fate attenzione alla comparsa di segnali di uno sforzo eccessivo come dispnea, sudorazione eccessiva, vertigini o giramenti di testa.
Buon allenamento!

Il Covid visto dai Media

di Vittorino Compagno de "Il Gazzettino"

Covid 19: come in guerra. La differenza sta nel fatto che durante un conflitto armato si sa chi si ha di fronte e se ne conoscono forze e potenzialità.
Il coronavirus invece è un nemico subdolo, non ti fa capire nulla e nessuno sa con esattezza dove si nasconde.
Tra altre cose ci ha fatto capire quanto devastante fosse stato l'impatto che nei secoli scorsi ha causato malattie come la peste, il tifo, il colera, il vaiolo.
Da quando è cominciata l'emergenza coronavirus siamo tutti in trincea. Abbiamo paura, stiamo più attenti, controlliamo i dati, che sono però in continuo cambiamento e spesso generano confusione. Abbiamo anche imparato a dare più credito alla scienza.
Al momento in cui scriviamo il numero di morti nel mondo a causa del coronavirus ha raggiunto una cifra di ?????.000. In Italia ha superato quota 60.000, dei quali ????? nel Veneto.
Il Covid 19 non guarda in faccia a nessuno: colpisce in egual maniera paesi ricchi e tecnologicamente avanzati quanto paesi poveri con scarse risorse sanitarie.
Attualmente rappresenta la peggiore crisi sanitaria degli ultimi 100 anni, pur essendo nettamente inferiore alle epidemie medioevali, in grado di uccidere in breve tempo anche il 35% della popolazione.
Se in primavera i decessi riguardavano quasi esclusivamente persone anziane e già con altre patologie mediche, ora il virus colpisce anche persone giovani e sane.
L'impatto demografico causato dalla pandemia non riguarda esclusivamente la mortalità, ma anche la fecondità, già sensibilmente bassa nella nostra nazione. Si è già calcolato che nel corso del 2020 le nascite avranno un calo compreso tra il 2 e il 10 per cento.
Fanno paura la mancanza di lavoro e le conseguenti difficoltà economiche, le formazioni di nuove famiglie e soprattutto l'incertezza del dopo.
L'Italia è uno degli stati europei che ha investito meno risorse sulle nuove generazioni. Sul loro futuro è stato caricato una gran parte del debito pubblico e la forte crisi economica in atto inciderà ancor di più su di loro, visto l'impegno dettato dai costi delle generazioni più mature.
Senza una vitale spinta, che dovrebbe essere immediata, la ripartenza economica appare assai incerta.
Volendo per forza trovare un elemento positivo in mezzo a tante incertezze, questo va cercato nelle famiglie già formate, con figli e in buone condizioni economiche: col lockdown c'è stato più tempo per stare insieme.
Per il resto, al momento, non c'è da essere molto ottimisti.
A causa del clima di tensione da pandemia, le borse continuano ad oscillare verso il basso. Ma a risentirne è tutta l'economia, complice anche una vera e propria psicosi da virus. In attesa di tempi migliori, molti hanno chiuso le loro aziende. Il settore del turismo è bloccato, bar, ristoranti, negozi e tantissime altre attività commerciali sono in crisi.
Il "Made in Italy" è quasi fermo.
Per cercare di compensare gli impatti economici negativi, il Governo ha messo in atto una ardua politica fiscale e monetaria.
Il nostro futuro dipende molto dai vaccini anti Covid 19 che stanno per entrare in commercio. Dovrebbero essere a disposizione dalla prossima primavera.
Al momento in cui scriviamo i numeri dicono che c'è una decelerazione delle curve, ma non una altrettanta diminuzione di casi.
Dovremmo abituarci a convivere con chiusure flessibili e adottate in base all'andamento dell'epidemia la quale, secondo gli esperti, non è invincibile.
Intanto prepariamoci a passare un Natale in casa, "sobrio e tranquillo"e fiduciosi che il prossimo sarà migliore.

35 anni fa il primo trapianto di cuore in Italia

Un libro di Vittorino Compagno per ricordare l'avvenimento

Il libro che ci apprestiamo a proporvi intitolato (***"Il primo trapianto di cuore in Italia" edito da Grafiche Leone Dolo euro 14,00)*** non è un elaborato medico-scientifico dell'intervento, avvenuto il 14 novembre 1985 a Padova, ma solo la cronaca di quei giorni e di ciò che ne seguì. E' una combinazione di dolori e di speranze, di attese e di ansie, di tecniche e di maestrie sapientemente fatte emergere e messe insieme da Vittorino Compagno che del primo trapiantato in Italia ne fu concittadino.

E' una narrazione di tipo giornalistico e vuole essere un omaggio alla bravura, al coraggio, alla passione e alla sofferenza di tutti gli attori che a vario titolo hanno fatto parte di questavvenimento e tutt'oggi distinguibili con l'acronimo A.C.T.I. ossia Associazione CardioTrapiantati Italiani.

Vittorino Compagno ci racconta che questa Associazione è nata a Mirano (Ve) nel 1987 per volontà di un gruppo di trapiantati, medici, paramedici e religiosi e fra i fondatori c'era Ilario Lazzari, il primo ad essere sottoposto a trapiantato di cuore in Italia e primo Presidente dell'Associazione stessa la quale aveva messo in cima ai suoi obiettivi il sostegno delle persone in attesa di trapianto.

Ma Vittorino Compagno in questo suo libro ci racconta anche chi era Ilario Lazzari, quali erano le sue aspirazioni prima dell'insorgere della malattia e che cosa ha significato continuare a vivere con un cuore che non era il suo.

E Vittorino Compagno ci racconta anche di chi era quel nuovo cuore che gli batteva in petto; ci dice come è potuto avvenire tutto ciò; ci spiega della comprensione e dell'amore di quei genitori che vedevano scorrere nuovamente la vita di Ilario Lazzari grazie al cuore del loro figlio tragicamente deceduto in un incidente stradale a soli 18 anni.

Più che un libro nel termine classico della parola, il lavoro di Vittorino Compagno può essere inteso come un "archivio documentale di cose scritte, di cose dette e di cose fatte"; infatti è parimenti ricco di rassegne stampa, di foto e di interviste dei principali protagonisti di quell'avvenimento che rappresenta ancor oggi, una pietra miliare nella storia della cardiochirurgia italiana e ci aiuta a capire perché si dovette aspettare così tanto prima che potesse essere realizzato quel "miracolo" che già il 3 dicembre 1967 il chirurgo sudafricano Christian Barnard aveva compiuto in un ospedale di Città del Capo .

E poi ci sono i profili dei protagonisti: quello del giovane donatore che la mamma ricorda con le parole che sentiva spesso pronunciate dal figlio: "la vita non può essere completa se non ha una meta". O di Ilario Lazzari sprizzante felicità per avere un lavoro che gli permetterà di incontrare l'anima gemella. O quello del prof. Vincenzo Gallucci l'uomo che compì il miracoloso intervento la notte del 14 novembre del 1985. C'è un'ampia rassegna stampa che descrive un'italia piangente per la sua immatura scomparsa. Si legge dell'impegno dell'allora ministro della salute Costante De Gan affinchè l'Italia si mettesse alla pari con gli altri paesi evoluti del mondo promulgando una legge che ne regolamentasse il ricorso.

Ilario Lazzari

E ci sono tante interviste, tante riflessioni, tanti pensieri.

Interviste, riflessioni e pensieri di autorevoli medici quali: Christian Barnard, Alessandro Mazzucco, Uberto Bortolotti, Giuseppe Faggian, Carlo Valfrè, Adriano Cestrone, Gaetano Thiene e tanti altri che di quel fatto storico ne furono testimoni. In definitiva un libro che riscuote interesse e infonde conoscenza

Vip

perché riduce la quantità di molti tipi di germi e sostanze chimiche sulle mani. Ci sono molti cartelli ovunque si vada su come eseguirlo efficacemente.

DISINFEZIONE DELLE MANI

Ma se non riusciamo a lavarci le mani perché siamo in giro, dobbiamo utilizzare **ed avere sempre con noi,** un disinfettante per le mani che contenga almeno il 60% di alcol etilico. Ciò, se eseguito correttamente è un valido sistema per evitare di ammalarci o diffondere il virus ad altri.

USO DELLA MASCHERINA

Le maschere offrono una certa protezione a te e hanno anche lo scopo di proteggere coloro che ti circonda, nel caso in cui tu sia inconsapevolmente infettato dal virus che causa COVID-19.

Una maschera NON sostituisce il distanziamento sociale di circa 1 metro.

Lavarsi le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi o usare il disinfettante per le mani con almeno il **60% di alcol** dopo aver toccato o rimosso la maschera.

Le maschere potrebbero non essere necessarie quando sei fuori da solo lontano dagli altri o con altre persone che vivono nella tua famiglia.

Tuttavia, gli ultimi dpcm del governo hanno reso obbligatorio il loro uso, sia in luoghi aperti e soprattutto in luoghi chiusi.

EVITARE LA FOLLA E GLI ASSEMBRAMENTI

Suggerimenti per il distanziamento sociale

Quando si esce in pubblico, è importante stare ad almeno 1 metro di distanza da altre persone

e indossare una maschera per rallentare la diffusione del COVID-19. Considera i seguenti suggerimenti per praticare il distanziamento sociale quando decidi di uscire.

Prima di uscire, conoscere e seguire le indicazioni delle autorità sanitarie pubbliche locali in cui viviamo

Per il trasporto: segui sempre le regole di distanziamento sociale per viaggiare in sicurezza quando si eseguono commissioni o ci si sposta da e verso il lavoro, che si tratti di camminare, andare in bicicletta o utilizzare i mezzi pubblici o taxi. Quando usi i mezzi pubblici, cerca stare ad almeno 1 metro da altri passeggeri, anche quando aspetti in una stazione degli autobus o treni in cui vengono prelevati più passeggeri.

Limita il contatto quando vai nei negozi che vendono oggetti essenziali per la casa o della di persona e solo quando ne hai assolutamente bisogno! mantieni sempre il metro di distanza.

Contatti con familiari che non vivono con te: È possibile rimanere socialmente connessi con amici e familiari che non vivono a casa tua chiamando al telefono, utilizzando la videochat o rimanendo connessi attraverso i social media. Se non puoi evitare incontri (ad esempio, piccoli raduni all'aperto con un piccolo gruppo di amici o familiari), mantieni sempre il metro di distanza. indossa una maschera di sicura efficacia perché sono particolarmente importanti nei momenti in cui il distanziamento fisico è difficile.

Negli ospedali, negli uffici e negozi, Presta attenzione a tutte le guide fisiche, come marcature a nastro su pavimenti o segni sui muri, che indicano il rispetto della distanza. Se decidi di fare una passeggiata o , un giro in bicicletta valuta dove puoi mantenere almeno 1 metro di distanza tra te e altri pedoni e ciclisti ***Segui questi consigli per rimanere al sicuro***

LAVARE E DISINFETTARE SUPERFICI E DISPOSITIVI CHE USIAMO DI FREQUENTE

Come pulire e disinfettare:

Il Covid-19 può vivere per ore o giorni su una superficie, a seconda di fattori come la luce solare, l'umidità e il tipo di superficie. Potrebbe essere possibile che una persona possa contrarre il COVID-19 toccando una superficie o un oggetto che ha il virus su di esso e quindi toccando la propria bocca, naso o occhi. Il distanziamento sociale aiuta a limitare le opportunità di entrare in contatto con superfici contaminate e persone infette fuori casa

Indossare guanti in questi casi ad esempio, quando si utilizza un carrello della spesa o si utilizza un bancomat non ti proteggerà necessariamente dal contatto col COVID-19 e potrebbe comunque portare alla diffusione di germi. Il modo migliore per proteggersi dai germi dopo aver eseguito la spesa o altre commissioni è lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone per 20 secondi se possibile, o usare il gel idroalcolico che dobbiamo avere sempre con noi.

Pulizie domestiche

Indossare guanti riutilizzabili o monouso per la pulizia e la disinfezione di routine.

Pulire le superfici utilizzando acqua e sapone, quindi utilizzare il disinfettante.

La pulizia con acqua e **sapone riduce il numero di germi, sporco e impurità** sulla superficie. **La disinfezione uccide i germi** sulle superfici.

Pratica la pulizia di routine delle superfici toccate di frequente. Le superfici ad alto rischio includono:

Tavoli, maniglie delle porte, scrivanie, telefoni, tastiere, **maniglie e volante dell'auto**, servizi igienici, rubinetti, lavandini, ascensori, etc.

Disinfettare.

Disinfettare con un prodotto ad uso domestico

Leggere e seguire sempre le indicazioni sull'etichetta per garantire un uso sicuro ed efficace.

Utilizzare la quantità di prodotto consigliato sull'etichetta

Utilizzare acqua a temperatura ambiente per la diluizione (salvo diversa indicazione sull'etichetta)

Evitare di mescolare prodotti chimici.

Garantire una corretta ventilazione durante e dopo l'applicazione.

Segue pag. 15

L'eco-stress da sforzo

Grazie a Cuore Amico la Medicina dello Sport di Noale può disporre di un moderno letto-ergometro

Grazie all'Associazione Cuore Amico Mirano, la Medicina dello Sport – Cardiologia Riabilitativa di Noale, ha acquisito ancora una volta un nuovo strumento, essenziale nella valutazione dei pazienti cardiopatici e degli atleti.
L'eco-stress da sforzo fisico è un test utilizzato in ambito cardiologico come step successivo, rispetto al test da sforzo classico, nella diagnostica della cardiopatia ischemica. Tale test richiede un'attrezzatura più sofisticata ed è più complicato rispetto al test da sforzo tradizionale, ma possiede una maggiore capacità diagnostica. Nei pazienti che si rivolgono al cardiologo per dolore toracico il test serve a stabilire se il sintomo sia dovuto o meno alla malattia delle arterie coronarie. Nei pazienti con diagnosi nota di malattia coronarica, il test serve a valutare lo stato della malattia, ad indirizzare la scelta terapeutica e a verificare il risultato a distanza di un intervento di rivascolarizzazione coronarica percutanea o chirurgica. Nei pazienti incorsi in un infarto, infine, serve a quantificare il danno e a prevedere le possibilità di recupero contrattile del muscolo cardiaco.
Si tratta di un esame fondamentale anche in ambito di Cardiologia dello Sport. Si utilizza infatti in caso di test da sforzo tradizionale con risultati dubbi per ischemia inducibile, oppure per studiare il comportamento delle valvulopatie in corso di esercizio fisico.
L'indagine consiste nella registrazione dell'elettrocardiogramma, dell'ecocardiogramma bidimensionale e Doppler e della pressione arteriosa, mentre il paziente compie lo sforzo fisico di pedalare contro una resistenza gradualmente crescente. Il paziente è semidisteso su un letto-ergometro (lettino con applicata una apposita pedaliera). Durante tutto l'esame l'acquisizione delle immagini avviene in continuo per valutare il movimento delle pareti cardiache, identificando la sede (e quindi presumibilmente la coronaria malata) e l'estensione di una eventuale patologia coronarica.
La donazione di un moderno letto-ergometro da parte dell'Associazione Cuore Amico Mirano, permetterà quindi di studiare agevolmente i pazienti seguiti in Cardiologia Riabilitativa e gli atleti della Medicina dello Sport di Noale, evitando in molti casi esami più costosi e indaginosi.

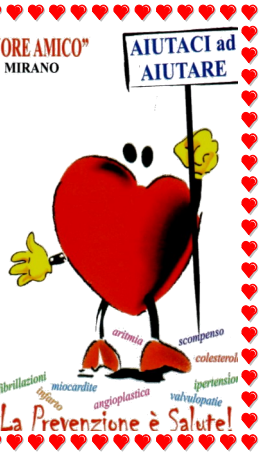
Dott.ssa Valentina Pescatore
Medicina dello Sport e dell'Esercizio fisico UOS Cardiologia Riabilitativa
AULSS 3 Serenissima

estinazione del 5 per mille dell'IRPEF a sostegno el Volontariato

CUORE AMICO MIRANO, onlus" è tra le associazioni di olontariato che può accedere a questi contributi.
i rivolgiamo a Voi tutti, affinchè ci possiate aiutare a ceverli: apponendo la vostra firma e scrivendo il codice scale della nostra associazione **90092840272**, ell'apposito riquadro per la dichiarazione annuale dei ddditi (IRPEF, mod. CUD, ecc.).
ingraziamo sin da ora per questo semplice gesto che Vi niediamo, ripetendo ancora una volta il codice fiscale ella nostra associazione **90092840272**.

olidarietà nella denuncia dei redditi:

e donazioni di beneficenza nei confronti delle rganizzazioni no-profit (associazioni di volontariato) otranno essere detratte dall'IRPEF entro i limiti previsti alle leggi in vigore".



La sigaretta elettronica: questa sconosciuta

Dott.ssa……. Ghezzo...ecc.ecc.

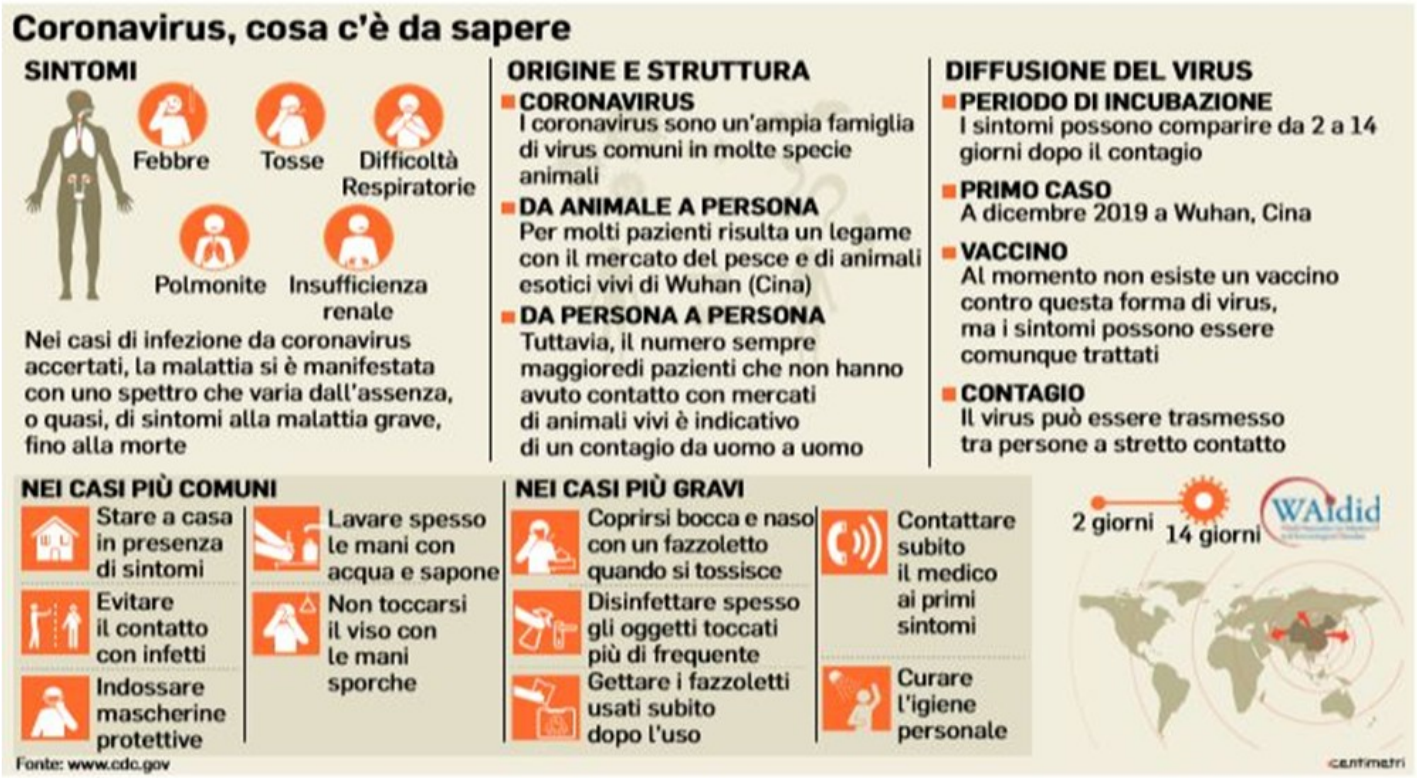
La sigaretta elettronica è un dispositivo che produce un aerosol riscaldando la soluzione di una sostanza, in genere glicole propilenico o glicerolo, con o senza nicotina o aromi. L'inalazione dell'aerosol consente di provare un sapore e una sensazione simili a quelle provocate dal fumo di tabacco, senza che ci sia combustione.
Un dispositivo a tabacco riscaldato produce vapore contenente nicotina con sistemi alimentati a batteria che riscaldano il tabacco fino a 350°C, ovvero anche in questo caso a temperatura inferiore ai 600°C della combustione che si ha nel caso delle sigarette convenzionali.
La differenza sostanziale fra i due apparecchi è che le sigarette elettroniche riscaldano un liquido che può contenere o meno nicotina, che invece risulta sempre presente nei dispositivi a tabacco riscaldato.
In Italia – secondo i dati del "Rapporto nazionale sul fumo 2019", presentati in occasione del World No Tobacco Day (31 marzo 2019) al XXI Convegno Nazionale Tabagismo e Servizio Sanitario Nazionale organizzato dall'ISS – sono circa 900 mila gli utilizzatori di sigarette elettroniche con più di 15 anni di età. Di questi l'80,1% si dichiara consumatore "duale", cioè fuma sia le sigarette tradizionali che quelle elettroniche. Inoltre, il 72,3% degli utilizzatori di e-cig, usa liquidi di ricarica contenenti nicotina (in particolare: il 24,3% usa liquidi a base sia di nicotina sia di altre sostanze; il 48% liquidi con solo nicotina). Il duplice uso non è un modo efficace per salvaguardare la salute, perché anche fumare meno di 5 sigarette al giorno non riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, come infarto del miocardio e ictus e non azzera il rischio di sviluppare tumore del polmone rispetto a chi non fuma ma lo riduce da oltre 20 a circa 5 volte. È bene precisare che le sigarette elettroniche non sono state approvate come strumenti per la disassuefazione dal fumo.
3Non ci sono ancora studi approfonditi in merito, ma è bene considerare questi dispositivi come tutt'altro che innocui.
Infatti si è visto che producono livelli di metalli pesanti (nichel, cromo, argento e piombo) 4 volte superiori alle sigarette, i quali sono irritanti per i polmoni e possono provocare tosse e broncospasmo.
Nel loro aerosol è stata rilevata la presenza di formaldeide, sostanza cancerogena all'origine di diversi tipi di neoplasie.
Ci sono stati casi isolati di polmonite tossica, causati verosimilmente dalle goccioline di aerosol finite nel tessuto polmonare, anche se va precisato che non è stato dimostrato un nesso di causalità tra i casi di malattia dei polmoni e una singola sostanza, marchio o metodo di utilizzo delle sigarette elettroniche.
Tuttavia l'Italia ha scelto di adottare una situazione di allerta rispetto all'uso di tali dispositivi proprio perché la sigaretta elettronica è un "sistema aperto" in cui si può inserire il prodotto che si preferisce ed è fondamentale fare estrema attenzione alle m
odalità di utilizzo.
Resta il fatto che la vaporizzazione stessa in tempi di Covid19 potrebbe veicolare nell'aria intorno al fumatore il coronavirus e come per le sigarette normali c'è il rischio di passaggio del virus mano-bocca.
Altro elemento preoccupante è che le sigarette elettroniche possono essere caricate con concentrazioni di nicotina superiori a quelle delle sigarette normali, con induzione nell'utilizzatore di dipendenza più rapida ed elevata.
Tali dispositivi possono diventare facilmente tramite alla sigaretta normale nei ragazzi: come anche citava l'OMS quest'anno, le industrie del tabacco puntano a coinvolgere nel consumo di nicotina i soggetti giovani, in quanto in grado di garantire per anni l'acquisto delle sigarette e affini. I dispositivi elettronici in tal senso, diversi dalla sigaretta tradizionale e con sempre rinnovati modelli e colori, diventano particolarmente attrattivi.
Un altro aspetto da non trascurare è la necessità che le istituzioni rafforzino il valore educativo della Legge 3/2003 ("Legge Sirchia") sul divieto di fumo nei luoghi pubblici:

Segue pag. 15

un dato allarmante è, infatti, che le persone che utilizzano le sigarette elettroniche tendono a usarle anche nei luoghi dove vige il divieto di fumo per le sigarette tradizionali. In questo senso l'Ulss3 Serenissima ha avuto uno sguardo lungimirante quando ha scelto di imporre il divieto di fumare in spazi interni e circostanti l'ospedale e i distretti specificando che si estendeva anche ai dispositivi elettronici.
Va ricordato che le sigarette elettroniche possono anche causare incidenti di due tipi. Quelli che si possono realizzare a causa di batterie difettose in grado di determinare incendi ed esplosioni, con conseguenti lesioni. E' potenzialmente possibile l' intossicazione da nicotina di bambini e adulti dovuta ad ingestione del liquido della sigaretta elettronica o inalazione e assorbimento dello stesso attraverso la pelle o gli occhi.
Quindi in virtù di tutto questo è meglio attenersi alle indicazioni dell'Oms che invitano a smettere di fumare il tabacco "in ogni sua forma ".
Colgo l'occasione per dire che tra i fumatori di sigarette normali come elettroniche, ci sono coloro che non hanno fatto né faranno fatica a smettere, ma anche quelli che proveranno più volte senza riuscirci.
Per questi ultimi sono a disposizione gli ambulatori specialistici per il trattamento del tabagismo: in Ulss3 Serenissima sono 6, ripettivamente a Noale, Dolo, Mirano, Chioggia, Mestre e Venezia,. In tutta la regione Veneto sono 27. Si possono trovare indirizzi, numeri di telefono e modalità di accesso nel sito www.smettintempo.it. Come coordinatrice della rete ambulatoriale Veneta, sono a disposizione per qualsiasi informazione.
Grazie per l'attenzione!

==========

ATTENZIONE AI SINTOMI



L'AFFRESCO DI SANTA MARGHERITA A VIGONZA

di Massimo Benetollo e Antonio Draghi-Architetti

Nella Chiesa arcipretale di Vigonza intitolata a Santa Margherita, di costruzione ottocentesca, è conservato un affresco del 1474 una delle più importanti opere d'arte del nostro territorio. L'affresco proviene dal vicino monastero che fu dei canonici regolari di S. Agostino prima di essere trasferito nel 1478, alle benedettine di S. Maria della Misericordia di Padova.

L'affresco è esposto sulla parete nord del presbiterio, ma proviene dalla Sala del Capitolo del convento annesso da dove è stato staccato nel 1965 per un accurato intervento di restauro.
L'attribuzione è ancora incerta: in prima ipotesi fu attribuito a Jacopo Da Montagnana ma in seguito si parlò della cerchia di Francesco Squarcione e della scuola padovana. Fu esposto subito dopo il restauro nella mostra padovana "Da Giotto al Mantegna", con una nuova attribuzione ad Andrea da Murano.
Il dipinto rappresenta l'ultimo priore del convento agostiniano, Ignazio Sponza che viene presentato da Santa Margherita al Redentore alla presenza di Santa Caterina d'Alessandria. La scena si svolge all'interno di un'edicola sorretta da quattro colonne in marmi variegati e policromi. Il Redentore regge un vessillo purpureo con croce; alla sua destra Santa Margherita in veste rossa e manto verde con fiori dorati; alla sinistra su una pedana, Santa Caterina, con veste rossa e manto rosso. Il committente, il priore Ignazio, è in veste bianca, inginocchiato con le mani giunte, nella destra ha un anello.
Nella composizione prospettica la figura solenne del Redentore si staglia al centro dominando sulle altre figure. Santa Margherita di Antiochia, Vergine e Martire vittima delle persecuzioni, viene ricordata il 20 luglio ed è invocata soprattutto dalle partorienti. Santa Caterina d'Alessandria è spesso rappresentata con il libro in mano a ricordare la sua funzione di protettrice degli studi. Entrambe le sante erano molto venerate nei primi secoli del cristianesimo e nel medioevo ed appartengono al gruppo dei 14 santi cosiddetti *Adiutores* (o ausiliatori) alla cui intercessione il popolo cristiano fece ricorso contro le calamità naturali e le malattie corporee, soprattutto dopo il divampare della peste del '300. A Santa Margherita è intitolata anche la chiesa parrocchiale di Vigonza.
Ora nella parete della Sala del Capitolo che ospitava l'affresco è ancora presente la sinopia che ne ricorda la collocazione. Dopo l'incendio doloso che nel 2000 ha danneggiato parte delle strutture, tutto il complesso è stato oggetto di accurati lavori di restauro che ne hanno restituito il valore originario dopo anni di abbandono e consentito di avviare un processo di riuso che potrà essere di riferimento per la valorizzazione di quello che fu il primo nucleo storico di Vigonza che comprende la chiesa, il convento e la vicina villa Barisoni, già castello dei Signori Da Vigonza, che è uno dei primi esempi di villa veneta.
Il complesso è visitabile nei giorni……..dalle ore …..alle ore…….
Previo contatto
con……tel……
o nel sito……

Il complesso monumentale con la casa canonica, il corpo centrale e l'ala piccola del chiostro e il nuovo volume delle scale.