



nell'attesa...

settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa

DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'

prendi
una copia
è gratis

anno 1 n. 2 - 30 ottobre 2006

Attenti al lupo

Abbiamo un desiderio: che i nostri lettori siano preparati a riconoscere le "sofisticazioni" nel mondo della comunicazione e dell'informazione medica, un po' come si fa nel campo alimentare.

Premesso che si tratta di un'operazione molto difficile a causa della materia che, per quanto affascinante, si presta a diversi "utilizzi" (si pensi alle continue diatribe tra scienza medica ufficiale e medicina naturale o alternativa), proveremo piano piano a svelarne alcuni meccanismi.

Prima regola: diffidare delle notizie allarmanti evocanti disastri, quando queste nascono si sviluppano e muoiono nei grandi network (TV, quotidiani, ecc) e non se ne trova invece traccia nelle sedi istituzionali (congressi medici, aziende e agenzie di sanità pubblica, medici competenti, ecc) E' facile infatti ingenerare sentimenti di paura e far leva su di essi per attirare l'attenzione: la paura genera curiosità quasi "morbosa" e la curiosità di quel tipo spinge ad acquistare giornali e guardare programmi televisivi sull'argomento. Si va alla ricerca della notizia che rassicuri ma, nel frattempo, si assorbe ancora tanta e tanta tensione in più: si crea lo stato di allarme.

Fa molto male, tutto questo: noi lo denunceremo a voce alta e, non potendo impedire che si adoperi la fragilità di molta gente per far presa e conquistare una facile "audience", lavoreremo puntualmente perché i nostri lettori riescano a stanare i "sofisticatori" e ad attraversare sereni anche i mari in piena tempesta mediatica.

Una vita in salute, ma soprattutto senza paure, è il vero obiettivo che noi medici, psicologi & C. desideriamo per voi.

Una vita in salute, lontana dagli "attentati" degli speculatori di mucche pazze e di volatili ammalati.

Continuate a leggerci: abbiamo ancora tanto da dirvi.

Diego Fabra

I positivi benefici dell'attività fisica

Negli Stati Uniti, sensibili al problema dell'attività fisica, è stato condotto a termine uno studio che ha arruolato più di 800 individui adulti sedentari (con una leggera prevalenza di donne) e che li ha sottoposti a diversi livelli di esercizio fisico.

Gli individui arruolati sono stati suddivisi in cinque gruppi: il primo gruppo, di controllo, ha ricevuto da un medico solo delle indicazioni verbali sui benefici dell'attività fisica, con successivi incontri di rinforzo associati alla somministrazione di materiale illustrativo.

Per gli altri quattro gruppi è stato previsto un solo tipo di esercizio fisico: una passeggiata a piedi di mezz'ora con due livelli di intensità (moderata e forte) e di frequenza (da tre a quattro volte o da cinque a sette volte a settimana).

INTENSITA' DELL'ESERCIZIO FISICO

Per valutare l'intensità dell'esercizio fisico è stato preso in considerazione il raggiungimento del 45-55 per cento della frequenza cardiaca massima per l'esercizio moderato ed il 65-75 per cento della frequenza cardiaca massima per l'esercizio intenso.

I risultati sono stati valutati in base al cambiamento del consumo massimo di ossigeno (VO2 max), detto anche cardiofitness, all'andamento del colesterolo HDL (quello buono) ed al rapporto colesterolo totale/colesterolo HDL.

Il consumo di ossigeno è aumentato nei gruppi ad attività intensa e nel gruppo ad attività moderata ma a frequenza maggiore; il colesterolo HDL è aumentato nel gruppo ad attività intensa e frequente.

Ancora un altro studio condotto sulla famosa popolazione di Framingham su individui di almeno cinquant'anni con diversi fattori di rischio e con svariate altre malattie (dai tumori alle malattie cardiache), ha dimostrato che indipendentemente dai fattori di rischio e dalle malattie associate, le persone fisicamente attive, rispetto ai sedentari, guadagnavano 1,3 anni di vita se facevano

segue a pagina 2 →

in questo numero

MEDICINA

Counseling o relazione di aiutopag. 2

Demenza: l'importanza dell'informazione medicapag. 3

UN PO' DI RELAX

Una burla di Ferranzano
Cambia la figura dell'informatore
La recensione:
Avviso ai navigantipag. 4

Gioca con noi
Frase famose
Proverbi sicilianipag.

RUBRICHE

L'angolo del commercialista:
Spese mediche e Irpef,
cosa prevede la Manovra
Mangiarbene:
La dieta mediterranea
Recapiti utilipag. 6

LA MAPPA DELLA SANITA'

Il Buccheri La Ferla
Filo diretto
con l' Assessorato regionale
Sanità: Presto in Sicilia
un centro di medicina
della migrazionepag. 7

Il Buccheri La Ferla...
in pillole
Cerchi una farmacia?pag. 8

NASCE L'IDEA DI UNA BANCA DIVERSA PER RISPONDERE ALLE GRANDI SFIDE CHE L'UMANITA' HA ATTUALMENTE DI FRONTE:

LA LOTTA ALL'ESCLUSIONE, ALLA POVERTA', LA TUTELA DELL'AMBIENTE, UNA PIU' EQUA DISTRIBUZIONE DELLE RISORSE TRA NORD E SUD DEL MONDO.

UNA BANCA CHE RICHIAMI NOI TUTTI, PERSONE, ORGANIZZAZIONI, IMPRESE, AD UNA MAGGIORE RESPONSABILITA' SULLE CONSEGUENZE CHE HANNO LE NOSTRE AZIONI



popolare
BancaEtica

DIAMO CREDITO AL SOCIALE

piazzetta Forzatè, 2 35137 Padova Telefono 049 8771111
fax 049 664922 posta@bancaetica.com www.bancaetica.com

Counseling o relazione di aiuto

Il counselor aiuta il soggetto a decidere, in modo consapevole e responsabile, su come comportarsi in una situazione difficile

Nonostante l'apparenza anglo-americana, la parola counseling deriva dal verbo latino consulo-consulere (o consulto-consultare, che è lo stesso), il quale significa: consultare, consigliarsi, esaminare, avere cura, darsi pensiero, interrogarsi, considerare.

L'intervento di counseling è in sostanza equivalente al latino consultatio: consultazione. In greco antico, infatti, il verbo therapeuo indica il servire così come l'assistere. Therapeuo è curo, sono servo, mi occupo, riguardo, rivolgo i pensieri, venero, assecondo, formo. Therapeia è l'arte del mettersi a servizio ovvero del 'curarsi di' (qualcuno). Therapeutes è il servitore, l'assistente. Mentre therapeuteon non è che l'aggettivazione del verbo therapein.

Mentre il consulente tecnico (in genere) libera dalle responsabilità, il counselor invece restituisce alla responsabilità, prendendosi cura del cliente.

DECISIONE RESPONSABILE

La relazione d'aiuto non consiste nel proporre soluzioni, ma facilita il soggetto nel processo di decisione responsabile, attraverso risposte di comprensione da parte del counselor, nel pieno rispetto dei sentimenti, del vissuto, dei tempi e delle decisioni della persona. Il counseling si basa sulla convinzione che lo specifico della nostra condizione umana non è soltanto il sistema nervoso, pure a suo modo importante, bensì appunto il dato psicologico ovvero esistenziale. Sicché il counseling è dunque un modo (una tecnica, un'arte)



per occuparsi della Persona, ovvero per studiarla, per capirla, per aiutarla.

“Il counseling è un processo che, attraverso il dialogo e l'interazione, aiuta le persone a risolvere e a gestire problemi e a prendere decisioni; esso coinvolge un cliente e un counselor: il primo è un soggetto che sente il bisogno di essere aiutato; il secondo è una persona esperta, imparziale, non legata al cliente, addestrata all'ascolto, al supporto, alla guida” (Organizzazione Mondiale della Sanità). Si tratta di accogliere, nel giusto coinvolgimento, situazioni problematiche che esprimono un disagio psicologico non patologico: ad un primo livello si attiva la capacità di comunicare; ad un secondo livello si attiva il cliente quale persona responsabile, in grado di fare scelte e di risolvere il disagio, anche attraverso strumenti e l'individuazione di risorse.

Il counseling aiuta le persone a decidere, in modo consapevole e responsabile, come comportarsi in una situazione difficile, a trovare un adattamento più adeguato alla loro problematica, dato che non sono riuscite a trovarlo da sé, attra-

verso una relazione che rispetta la persona e facilita il processo di cambiamento.

Si tratta di una relazione professionale che consiste nel fare in modo consapevole, controllato e intenzionale ciò che la maggior parte della gente saprebbe fare spontaneamente in molte occasioni della propria vita.

Problemi riferibili al counseling sono problemi che hanno origine psicologica, ma non necessitano di una ristrutturazione profonda della personalità:

- Area decisionale personale e professionale
- Problemi specifici o congiunturali, di relazione
- Sviluppo da favorire
- Crisi da superare
- Vissuti conflittuali
- Stress emotivi negativi

DIMENSIONI DELLA PERSONA

In genere, il counseling è una relazione limitata nel tempo (a breve termine: da un giorno a un anno massimo) e al qui ed ora (il passato perviene allo psicoterapeuta), che utilizza modalità tecniche di comunicazione e tiene conto anche di più di una dimensione della persona: biologico corporea, sociale psicologica, spirituale. Possibili campi di applicazione del counseling sono:

- Psicopedagogia e scuola
- Lavoro aziendale e sociooperativo
- Comunità
- Situazioni di emergenza
- Orientamento scolastico e professionale
- Sessualità
- Devianza minorile
- Sanità
- Religione

- Arte
- Telefono/on line

È molto importante cogliere le differenze fra counseling e psicoterapia. La psicoterapia e il counseling hanno diversi obiettivi, un diverso contesto e un diverso tipo di contratto:

■ la psicoterapia è uno strumento di cura e riabilitazione; interviene sulla patologia; è orientata alla riorganizzazione del sistema cognitivo-emotivo di una persona o di un gruppo, al fine di superare dei problemi psicologici o disturbi mentali, che richiedono anche tempi lunghi; occupandosi del malessere cerca di arrivare al benessere dell'individuo;

■ il counseling promuove la salute ed è strumento di prevenzione; interviene sul benessere; pur riferendosi al campo del comportamento, delle relazioni e del disagio, si occupa invece di compiti specifici e problemi specifici; occupandosi del benessere passa dalla sufficienza all'ottimalità.

Dobbiamo rilevare che il counseling non è un'attività "ridotta", o residuale, ma un'importantissima attività integrata che richiede competenze e abilità a vario livello, dalla psicologia dello sviluppo alla psicologia clinica, dalla psicologia dell'apprendimento a quella sociale e transculturale, dall'antropologia alla giurisprudenza; il counselor deve poter integrare diverse competenze: comunicazionali, relazionali, sociali e legali per far fronte ad una specifica richiesta in uno specifico ambito istituzionale.

Ornella Ingargiola
ornella.ingargiola@poste.it



Siamo anche su Internet

Il nostro giornale è consultabile anche on-line all'indirizzo: <http://www.nellattesa.it>. Nel sito, oltre al motore di ricerca per agevolare il ritrovamento di articoli e servizi, troverete l'archivio dei numeri arretrati in formato Pdf che potrete scaricare gratuitamente. Vi ricordiamo anche la nostra e-mail: info@nellattesa.it

DALLA PRIMA PAGINA

I positivi benefici dell'attività fisica

attività fisica moderata; 3,7 anni di vita se uomini o 3,5 anni di vita se donne, se si sottoponevano ad attività fisica intensa.

Questi risultati si aggiungono ad una lunga serie di dati che testimoniano come l'esercizio fisico faccia bene e che i risultati si ottengono, sia in tema di miglioramento della efficienza fisica, sia in tema di prevenzione delle malattie, sia in tema di allungamento della vita media, sia in individui sani, sia in individui ammalati e con fattori di rischio; l'importante è però che l'attività fisica sia frequente e costante.

L'attività fisica ideale, perché è anche la più semplice e facilmente praticabile, è percorrere ogni giorno mezz'ora di cammino a piedi a passo sostenuto (quello di chi è in ritardo ad un appuntamento); ritagliare questo tempo, inserendolo nelle attività quotidiane è semplice, piacevole e paga molto, quindi.....buona passeggiata!

Salvatore Amato
amagisal@unipa.it

Demenza: l'importanza dell'informazione medica

La demenza è definita come una sindrome clinica caratterizzata dalla perdita di più funzioni cognitive (memoria, attenzione, capacità critica, linguaggio, orientamento, difficoltà nel riconoscere o identificare gli oggetti) di entità tale da interferire con le usuali attività sociali e lavorative del paziente. La persona affetta da demenza trova difficoltà ad andare a fare la spesa, ad assumere i farmaci correttamente, a svolgere i lavori casalinghi, a cucinare, e nelle fasi più avanzate a provvedere autonomamente alla cura ed igiene personale; in sintesi perde l'autonomia nello svolgimento delle attività di vita quotidiana e necessita di una assistenza continua. In aggiunta ai sintomi cognitivi sono presenti alterazioni del comportamento (aggressività, irritabilità, allucinazioni, deliri, depressione, apatia, disturbi dell'alimentazione e del sonno, disinibizione, ecc.) che spesso rappresentano il problema più importante nella gestione del malato da parte dei familiari.

CONDIZIONE INVALIDANTE

La demenza è una condizione invalidante, in continuo aumento in tutto il mondo a causa del progressivo invecchiamento della popolazione. Tuttavia, anche il miglioramento diagnostico e la maggiore conoscenza della malattia hanno contribuito all'identificazione di un numero sempre più crescente di persone affette dalla malattia. La diffusione di informazioni su ogni mezzo di comunicazione ha reso il termine "demenza" familiare, determinando a volte una distorsione della realtà e creando false preoccupazioni e credenze. Per tali motivi è fondamentale rivolgersi al medico di fiducia e parlare dei dubbi e delle paure che possono comparire quando in famiglia qualcuno comincia a scordarsi qualche cosa o ad avere difficoltà nello svolgere semplici attività per evitare di etichettare come "demente" chi non lo è.

Per molto tempo la demenza è stata considerata una normale sequela del decadimento cognitivo legato all'età; in realtà, le modificazioni delle funzioni cognitive che si possono riscontrare in tal caso sono stabili e non hanno nessun impatto funziona-

le poiché l'anziano normale riesce a compensare in modo efficace queste alterazioni ed a mantenere la sua autonomia. Pertanto il primo errore da evitare è non identificare la vecchiaia come sinonimo di demenza. Non tutte le persone anziane che hanno piccoli disturbi di memoria vanno considerate malate.

Stesso tipo di ragionamento va applicato alla presenza di sintomi depressivi che possono influire negativamente sulle funzioni cognitive, anche in questo caso deve essere fatta una diagnosi differenziale tra depressione e demenza.

Il termine demenza non si riferisce soltanto alla demenza di tipo degenerativo, ovvero, dove vi è una perdita di cellule cerebrali, ma può essere determinata anche da altre cause, come eventi vascolari, disturbi endocrini e metabolici, ecc. Altro errore da evitare è, infatti, l'identificazione della diagnosi di demenza con la malattia di Alzheimer, che nonostante sia la più conosciuta e la più frequente forma di demenza degenerativa, non bisogna confondere con altre forme. In tale contesto, è utile avviare un percorso diagnostico nei centri specializzati per i disturbi di memoria ai fini di una diagnosi quanto più possibile precisa in modo tale da permettere anche una migliore comprensione ed accettazione della malattia da parte del paziente e soprattutto dei familiari. Il percorso diagnostico dovrebbe comprendere una dettagliata raccolta della storia della malattia, una visita neurologica, indagini di laboratorio e strumentali (Tac, Risonanza magnetica) ed un'approfondita valutazione neuropsicologica. Inoltre, la fase diagnostica è anche il momento nel quale si stabilisce un'alleanza fra il medico, la famiglia ed il paziente e rappresenta la fase iniziale di un percorso che continua lungo il decorso della malattia.

Deve essere, infine, ricordato che la corretta informazione ed il rapporto di fiducia tra il medico, la famiglia ed il paziente costituiscono la base per potere confrontarsi nel modo migliore con la malattia.

Sabrina Realmuto
srealmu@tiscali.it

inbox

Nove italiani su dieci consumano poche fibre

Il 90% degli italiani non consuma sufficienti quantità di fibre. E' ciò che emerge da uno studio dell'Istituto Auxologico di Milano, che conclude raccomandando la salute dell'intestino per migliorare la capacità nutrizionale e le competenze immunitarie.

Un "contapassi" per star bene con il cuore

10.000 passi al giorno per contribuire a mantenere uno stato di benessere cardiovascolare: questa è la soglia minima consigliata dai cardiologi al fine di un corretto stimolo su cuore e vasi. Come contarli? In commercio sono in vendita dei contapassi anche economici: si applicano alla cintura o in una tasca e "spiano i vostri passi".

Nobel per la medicina a Craig Mello e Andrei Fire

E' stato un evento raro l'assegnazione del Nobel per la Medicina a Craig Mello e a Andrei Fire, a soli 8 anni dalla pubblicazione del loro lavoro sull'interferenza a RNA-i. Ma è una scoperta di portata eccezionale che avrà ricadute enormi nel "silenziare" geni pericolosi.

Per la distrofia muscolare segnali incoraggianti

I ricercatori riuniti a Convegno a Milano lanciano un segnale positivo sulle prospettive di cura della distrofia muscolare: E' entrato in fase III (quindi avanzata) la ricerca su un composto con effetti innovativi sulla rigenerazione del muscolo. Incoraggianti anche gli studi di genetica sulla rimozione della mutazione che è alla base della malattia.

viva l'Italia
CHANNEL
SKY 910

by
PROMO ITALIA

per informazioni
091 522242
328 8625855

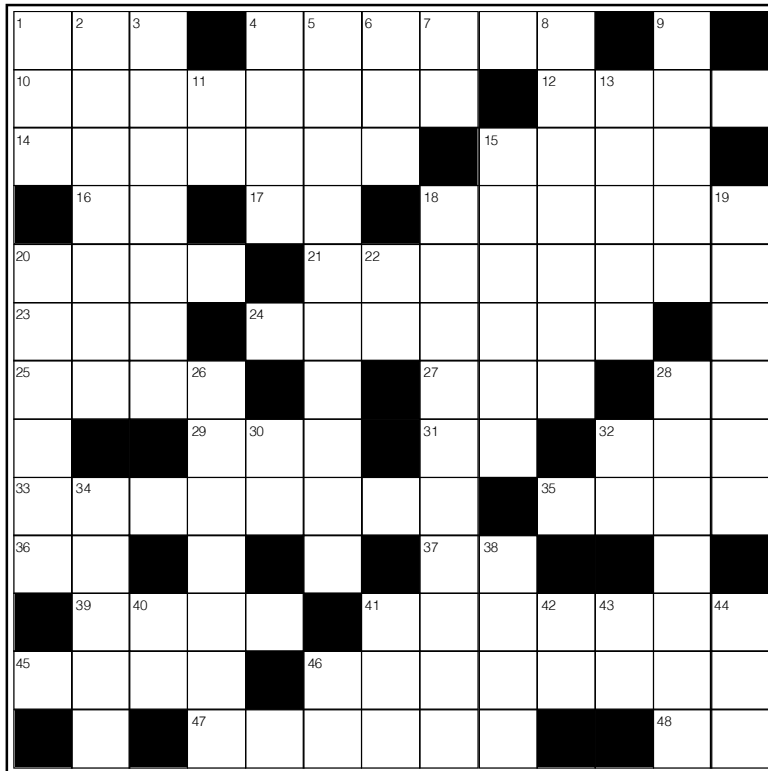
UILDM Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare

GOSPEL PROJECT

Domenica 5 novembre ore 21 Don Bosco Ranchibile via Libertà 199

UNA VOCE X LA DISTROFIA MUSCOLARE

Concerto del Coro Gospel Project
a favore della UILDM Sezione di Palermo ONLUS
finalizzato alla raccolta di fondi per l'acquisto
di un pulmino attrezzato per il trasporto di disabili



ORIZZONTALI

1 Arte in latino 4 Gli affiliati della setta 10 Jan compositore tardo-romantico finlandese 12 La Città eterna 14 Relativo al sangue degli dei 15 Secondo Hanslick è l'opera verdiana migliore 16 Antichissima città della Bassa Mesopotamia 17 Seco al centro 18 Fervore 20 Città della Germania che diede i natali a Beethoven 21 Relativo all'ernia 23 Imposta sulla casa 24 Tirare fuori 25 Calvo senza... "L" e "T" 27 Opposte alle altre 28 Iniziali di Einaudi, compositore minimalista 29 Lo portavano le dive di una volta 31 Due lettere di Lucia 32 La roulotte per trasportare i cavalli 33 Dolci 35 In quale luogo 36 Congiunzione 37 Caserta sulle targhe 39 Guida spirituale islamica 41 Gustosa salsa piccante del Messico 45 Quantità superiore alla norma 46 Soffocare sott'acqua 47 Redattore, curatore a Londra 48 Io allo specchio

VERTICALI

1 Protettori di Sigfrido 2 Lo rimette in pentola 3 Effetti postumi dell'ubriacatura 4 La contengono certi cosmetici 5 Discutere 6 L'eduo le ha in comune con l'euforia 7 Post Scriptum 8 Colorare con i colori dell'iride 9 Non dolci 11 Il romanesco 13 Interessa l'olfatto 15 La "fede" degli Ostrogoti 18 Dicano di sì 19 Primo periodo dell'era terziaria o cenozoica 20 Lo è l'oca 22 Sigla di Ravenna 26 Essere d'ostacolo 28 Bagno purificatore 30 Zoe senza testa 32 Le prime del voto 34 Eroe tebano e complesso psicologico 38 Capostipite degli ebrei 40 Non te 41 Dinamite 42 Agrigento 43 I confini... della Svizzera 44 Organismo europeo internazionale 46 Succedette a Tutankhamon

Le soluzioni dei giochi sono nella pagina precedente

Gioca con noi

Il nostro giornale propone il gioco non solo come passatempo ma soprattutto quale utile esercizio delle facoltà intellettive. E' un'azione solo in apparenza banale o semplice: in realtà si tratta di un'autentica palestra che stimola le cellule mentali e che permette alle numerose interconnessioni tra esse di mantenere un ottimo stato di forma, a venti come a novant'anni...e oltre.

	4					6	2	
			4		5			3
5	6		2					
		2		1	9			6
8								
					2		5	
3	2					1		
			7	7				
4		7				9		

COME GIOCARE A SUDOKU

Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare.

ANNUNCI

La pubblicazione di annunci da parte di privati per offerte/domande di lavoro in ambito sanitario (infermieri, fisioterapisti, personale per assistenza ad anziani, ecc.) o inerenti la compravendita di attrezzi o materiali utili per la salute potrà avvenire mediante invio di e-mail al seguente indirizzo: annunci@nellattesa.it

Frase famose

L'Inghilterra aspetta che ogni uomo faccia il suo dovere
Horace Nelson

Iddio mi dia cento anni di guerra e non un giorno di battaglia; ma ora non c'è altra via d'uscita
Francesco Ferdinando d'Avalois, marchese di Pescara

Mai nella storia dei conflitti umani così tanti hanno dovuto tanto a così pochi
Wiston Churchill

Eventualità, caso, sorte, chiamatela come vi pare, mentre è un mistero per gli uomini normali, diventa una realtà per gli uomini dotati di intelligenza superiore
Napoleone I

Proverbi siciliani

Cu t'accarizza chiù di quantu soli, o t'ha ingannatu, o ingannari ti coli

Chi ti accarezza più del solito, o ti ha già ingannato, o ti vuole ingannare

Cu camina, 'ntruppica
Chi cammina inciampa (le difficoltà sono inevitabili)

Ccu l'arti e ccu l'ingannu, si campa menzu annu. Ccu l'ingannu e ccu l'arti, si campa l'altra parti

Con l'arte e con l'inganno si vive a metà anno. Con l'inganno e con l'arte si vive l'altra parte (per molti la vita è una continua turlupinatura)

Cu dormi d'u latu francu, è cori francu; cu dormi d'u latu rittu, è cori afflittu

Chi dorme sul fianco sinistro, è cuore sereno; chi dorme sul lato destro è cuore afflitto

l'angolo del commercialista

Spese mediche e Irpef, cosa prevede la Manovra

Tra le disposizioni inserite nel disegno di legge della Finanziaria 2007, un numero non poco rilevante di esse va ad incidere direttamente sulle modalità di determinazione della base imponibile Irpef, nonché sugli adempimenti dichiarativi cui è chiamato il contribuente. Nell'attesa che il corpo normativo diventi legge, allo stato attuale è senz'altro utile una carrellata su come cambieranno le cose a partire dal prossimo anno per quanto riguarda le spese mediche.

SPESE MEDICHE

Per la deducibilità dal reddito del contribuente dei costi dei medicinali necessari nei casi di grave e permanente invalidità o menomazione (art 10 comma 1 lettera b del Tuir), la spesa dovrà essere certificata da fattura o da scontrino fiscale contenente la specificazione della natura, qualità e quantità dei beni e l'indicazione del codice fiscale del destinatario. Stessa regola vale anche per la detrazione del 19%, per la parte che eccede i 119,11 euro, delle spese mediche e di assistenza specifica (art 15 comma 1 lettera c del Tuir). Infatti, i costi relativi all'acquisto dei medicinali saranno detraibili dall'imposta, a condizione che gli stessi siano certificati da fattura o scontrino fiscale contenente la specificazione della natura, qualità e quantità dei beni e l'indicazione del codice fiscale del destinatario. La normativa tuttora prevede, per la fruizione delle agevolazioni appena descritte, il solo possesso dello scontrino generico.

DISABILI

Le agevolazioni relative agli autoveicoli utilizzati per la locomozione dei soggetti con ridotte o impedito capacità motorie (tra cui, la detrazione di un importo pari al 19% della spesa sostenuta - fino a un limite della stessa di 18.075,99 euro - per l'acquisto e le riparazioni, l'applicazione, sempre per l'acquisto, dell'aliquota Iva agevolata al 4%, in luogo dell'ordinario 20, l'esenzione permanente del "bollo") saranno riconosciute a condizione che i suddetti autoveicoli siano utilizzati in via esclusiva o prevalente a beneficio del disabile. E' inoltre prevista la perdita degli illustrati benefici in caso di vendita, o anche di cessione dell'autoveicolo a titolo gratuito, prima del decorso del termine di due anni dall'acquisto, con obbligo di restituzione delle imposte "risparmiate" (detrazione Irpef, differenziale Iva del 16% e bollo auto) La norma ha il chiaro intento di "arginare il fenomeno elusivo di coloro che acquistano tali veicoli interponendo fittiziamente il nome di un disabile" (relazione tecnica della Finanziaria).

SPESE PER PALESTRE

Sarà detraibile il 19% della spesa (fino all'importo di 210 euro) sostenuta per l'iscrizione annuale e l'abbonamento, per i ragazzi di età compresa tra 5 e 18 anni, ad associazioni sportive, palestre, piscine e altre strutture e impianti sportivi destinati alla pratica sportiva dilettantistica.

Gianfranco Gulotta

Dottore commercialista - Revisore ufficiale dei conti
Via La Marmora 82 - 091 6258693
sito web: www.gianfrancogulotta.it

Se avete dei quesiti da porre ai nostri esperti, inviate una e-mail a: redazione@nellattesa.it intestandola a: l'angolo di... Se l'argomento sarà ritenuto d'interesse generale verrà trattato nel primo numero utile del giornale

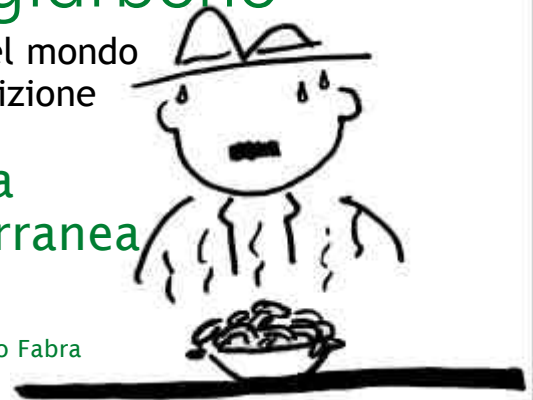


Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

La dieta mediterranea

a cura di Diego Fabra



Speso sentiamo parlare, a proposito o a sproposito, di dieta mediterranea, intendendo con un certo orgoglio difendere le nostre tradizioni gastronomiche contadine. Ma c'è un po' da chiedersi se tutta la dieta mediterranea è così favorevole per la nostra salute. Se pensiamo bene a cosa la compone possiamo dire che gli alimenti principali sono i cereali (intendendo i derivati più presenti nella nostra tavola, cioè pasta, pane, grissini, crackers, biscotti, ecc), il pesce, le uova, la frutta, la verdura e gli ortaggi... Le carni sono più un prodotto internazionale, e da noi ne cresce l'uso via via che ci "occidentalizziamo". E' stata anche costruita una piramide alimentare, che viene insegnata ai nostri figli a scuola, dove la base è occupata dai cereali e la cima dai dolci. Allora ci chiediamo perché una delle prime cose che noi medici proviamo a ridurre nei regimi dietetici son proprio pane, pasta, dolci, riso, oltre che i cibi grassi...La realtà è che noi utilizziamo questi alimenti un po' in eccesso, visto che il nostro organismo ha effettivamente bisogno di carboidrati, ma la fonte migliore sono quegli alimenti che ne contengono una quantità minore in una grande massa, come le verdure e gli ortaggi: noi rispondiamo al "carico" di zuccheri e simili con la secrezione opportuna e dosata di un ormone importante, che è l'insulina. Questo è l'ormone che sta al centro di tanti processi: dalla possibilità di incamerare o utilizzare energia per le nostre cellule, alla modificazione del senso di fame e di sazietà, all'accumulo di grasso sotto forma di adipe, ecc. Uno stimolo eccessivo e continuato può portare alla conseguenza più ovvia: il grasso si deposita nelle varie parti del corpo, soprattutto nella pancia, nei fianchi, nelle cosce. E' un fatto puramente estetico? No. Tutti noi, medici e biochimici, siamo attenti agli accumuli di grasso corporeo per frenare una catena di eventi spiacevoli che possono portare a malattie come diabete, ipertensione, obesità, cardiopatie, ecc. Allora dobbiamo allarmarci se vediamo qualche chilo di troppo? Assolutamente no. Parlate coi medici, ascoltate i consigli di nutrizionisti preparati, e..leggete i consigli di questa rubrica che, senza molte pretese, è a vostra disposizione per alcuni suggerimenti su come alimentarsi in piena salute.

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Cantieri Navali: 0917036197
Oreto-Stazione: 0917037250
Piazza Marmi: 091585357
Porrazzi: 0917033502
Settecannoli: 0917032153
Sperone: 0917037253
Via D'Azeglio: 0917032171
Via Roccazzo: 0917035260
Villabate: 0916143165

OSPEDALI

Aiuto Materno: 0917035465
Villa Sofia: 0917801111
Cervello: 0916802111
Civico: 0916661111
Osp. dei Bambini: 0916061111

Onco.co Ascoli: 0916661111

Policlinico: 0916551111
Guadagna: 0917037276
Psichiatrico: 0917033111
Casa del Sole: 0917035111
Albanese: 0917038111
Ingrassia: 0917033111
Buccheri La Ferla: 091479111
Amb. Pediatrico: 0917035469

AMBULANZE

C.R.I.: 091306644
Misericordia: 0916842826

PRONTO SOCCORSO

Avel: 0916211368
Mondello: 0916841264

Viaggio nei luoghi della nostra sanità attraverso utili schede di orientamento

Il Buccheri La Ferla

L'Ordine Ospedaliero di S. Giovanni (più noto come Fatebenefratelli) venne fondato nel 1585 per volontà del portoghese S. Giovanni di Dio, che pose la sua vita al servizio dei malati fondando dei nosocomi all'avanguardia da un punto di vista filosofico: al centro delle attenzioni di tali strutture c'era il rapporto con il paziente, che doveva essere accolto in un ambiente umano e confortevole. L'Ordine si diffuse rapidamente in altri Paesi e arrivò a Palermo nel 1586, dove in una chiesa all'Albergheria i frati fondarono l'ospedale di S. Pietro in Vincoli, del quale oggi si possono ancora ammirare gli splendidi affreschi della sala degenza ora inglobata all'interno della struttura che fino a poco tempo fa ospitava il liceo "Benedetto Croce".

Dopo tre secoli di attività in Sicilia e dopo aver portato grande aiuto anche in periodi difficili (l'epidemia di peste del 1624 e quella di colera del 1837), i monaci siciliani si videro costretti all'esilio in seguito alle leggi di soppressione degli ordini religiosi promulgate nel 1866.

Dopo circa un secolo l'Ordine riprese la sua missione anche nella nostra città grazie al generoso intervento della signora Anna Buccheri la Ferla, che donò la struttura del sanatorio marino "Solarium" di via Messina Marine alla congregazione, la quale la rese una "casa di cura di alta specialità", dichiarata il 23 Ottobre 1991 "ospedale generale di zona".

Oggi il Buccheri la Ferla coniuga gli antichi principi di assistenza del bisognoso con innovative tecnologie e iniziative all'avanguardia, frutto della lunga e travagliata storia dei Fatebenefratelli che avremo modo di approfondire nei prossimi numeri.



Ospedale

**Buccheri La Ferla
Fatebenefratelli**

Via Messina Marine 197
Centralino 091 479111

www.ospedalebuccherilaferla.it
urp@fbfpa.it

di Alessio Trudu

segue a pagina 8 →



Il golfo di Palermo e via Messina Marine dal Buccheri La Ferla
In alto: l'ingresso dell'ospedale

POST-IT

AL BUCCHERI LA FERLA È POSSIBILE RICORRERE AL TRATTAMENTO AGOPUNTURISTICO PER RISOLVERE IN PREVALENZA MALATTIE FUNZIONALI (ASMA, CEFALEA, DISMENORREA, OSTEOPOROSI, VERTIGINI, ECC.) E SECONDARIAMENTE QUELLE ORGANICHE (SI PUÒ INTERVENIRE ESSENZIALMENTE SULLA SINTOMATOLOGIA).
LA TERAPIA CONSISTE NELLA STIMOLAZIONE DI ALCUNI CENTRI NERVOSI PER MEZZO DI SOTTILISSIMI AGLI, EVENTUALMENTE AFFIANCATA DA TECNICHE PSICOMOTORIE, MASSAGGI, E ALTRE ATTIVITÀ MOTORIE CHE HANNO FUNZIONI SIMILI A QUELLE DEL TRAINING AUTOGENO.
PER INFORMAZIONI O PRENOTAZIONI:
- 479471 IL MARTEDÌ E IL VENERDÌ DALLE 15,00 ALLE 18,30. IN CASO DI URGENZA 329-1370754

filo diretto con

l'Assessorato Regionale Sanità

Presto in Sicilia un Centro di medicina della migrazione

La Sicilia si doterà di un centro di medicina della migrazione per l'assistenza a persone senza fissa dimora della popolazione residente, immigrata e nomade. E' quanto deciso nel corso di un incontro preliminare con il ministro della Salute, Livia Turco, che si è svolto a Roma. E' la prima struttura pubblica in Sicilia che può offrire prestazioni mediche gratuite ai più bisognosi e che rappresenta l'unico punto di riferimento per l'assistenza, la cura e la ricerca clinico-scientifica-epidemiologica, sociale, antropologica sugli immigrati, sui nomadi, sui "senza fissa dimora", individui che non si rivolgono agli ospedali per timore di essere espulsi dall'Italia o di avere problemi con la legge. Il servizio rappresenta un osservatorio per lo studio e il monitoraggio delle condizioni di salute di particolari gruppi di persone disagiate, e dei rischi di salute a cui sono soggetti.

L'esperienza maturata negli ultimi anni dimostra come il fenomeno della migrazione in Sicilia non può più essere affrontato in termini di emergenza: bisogna immediatamente trovare una soluzione garantendo a tutti il diritto alla salute. La Sicilia è terra di approdo di clandestini che sfidando la morte tra le onde arrivano in condizioni di salute drammatiche, gli sbarchi quasi quotidiani rilanciano così un grave problema. L'Assessorato regionale alla Sanità con la nascita del centro "si impegna per la tutela della salute delle persone che più di altre

hanno bisogno di accedere ai servizi socio-sanitari pubblici all'interno di una rete di prestazioni ed interventi a vari livelli". Accanto agli immigrati clandestini che cercano fortuna nel nostro Paese, ci sono i nomadi e le persone senza fissa dimora. Il dato allarmante è la presenza di stranieri che negli ultimi quindici anni in tutta Italia è triplicata, superando al 1° luglio 2005, i 3.300.000 soggetti, che costituiscono il 5,7% della popolazione.

Gli individui senza fissa dimora, italiani, stranieri, nomadi e profughi, sono soggetti a fattori di rischio nocivi alla salute, sono esposti a traumi, incidenti e violenze, non hanno accesso all'assistenza sanitaria e sono soggetti ad un'alta mortalità. La mancanza di dimora, l'esposizione agli agenti atmosferici, la malnutrizione si sommano alla scarsità della rete familiare e ai comportamenti malsani come l'elevato consumo di alcool, fumo e droghe, generando un alto rischio di malattie e di morte prematura che rendono urgente la nascita di strutture di supporto psico-sociale. Il centro di medicina della migrazione per l'assistenza a persone senza fissa dimora si articolerà in area clinico-sanitaria, area di ricerca scientifica e studi clinico-epidemiologici, attività di formazione clinica, scientifica e culturale.

Denise Marfia

Il Buccheri La Ferla in... pillole

SERVIZI E RECAPITI TELEFONICI

Unità Operativa Complessa (UOC) di Direzione Sanitaria

- direttore: 091 479325
- segreteria: 091 479325 - fax: 091 479385
- URP: 091 479898
- servizio sociale: 091 479256
- servizio psicologia: 091 479849
- archivio: 091 479249
- servizio di medicina legale e del lavoro: 091 479729
- D.A.I. servizio infermieristico: 091 479279
- ufficio dichiarazioni nascite: 091 479854
- ufficio codifica: 091 479723
- ufficio programmazione e risorse: 091 479728
- farmacia: 091 479240
- camera mortuaria: 091 479866

UOC di cardiologia e riabilitazione cardiovascolare e terapia intensiva cardiologia (U.T.I.C.)

- direttore 091 479322
- capo sala: 091 479301
- day hospital: 091 475771

Prestazioni erogate in regime di ricovero Ecocardiografia mono-bidimensionale e trans-esofagea

- ergometria (prove da sforzo)
- cardiopneumografia
- elettrocardiografia dinamica (Holter)
- riabilitazione cardiologica
- impianto pace-maker
- impianto di dispositivi di stimolazione biventricolare
- impianto defibrillatori (ICD)
- laboratorio di elettrofisiologia e aritmologia interventistica
- controllo di portatori pace-maker e defibrillatori (ICD)
- prestazioni terapeutiche

- ecocardiocolordoppler
- esami elettrofisiologici
- tilting test

Attività ambulatoriale-cardiologia preventiva e cura dell'ipertensione arteriosa

- controlli pace-makers e defibrillatori (ICD)
- elettrocardiogramma + visita cardiologia
- ecocardiografia
- elettrocardiogramma
- ergometria (prove da sforzo)
- riabilitazione cardiologica
- elettroencefalogramma dinamico secondo Holter
- monitoraggio ambulatoriale pressione arteriosa

AVVERTENZE

Il primo controllo del pace maker viene prenotato dai medici di reparto, i successivi dai medici dell'ambulatorio, il lunedì, giovedì e sabato dalle ore 9,30 alle 12 al numero 091-479476.

Per effettuare l'elettrocardiogramma non occorre la prenotazione. Viene eseguito presso gli ambulatori il lunedì dalle ore 8 alle ore 10 e il sabato dalle ore 8 alle 12,30.

Per prenotare la prova da sforzo, recarsi presso l'ambulatorio di ergometria il lunedì e mercoledì dalle ore 9,30 alle 12.

Per essere sottoposti a test elettrocardiografico da sforzo (prova da sforzo), è necessario esibire il referto di: visita cardiologica, elettrocardiogramma e ecocardiografia eseguita negli ultimi tre mesi.

L'elettrocardiogramma dinamico secondo Holter viene programmato dal cardiologo dell'ambulatorio dopo la visita cardiologica e l'elettrocardiogramma. Lo stesso cardiologo provvede a prenotare l'esame.

A tutti gli altri ambulatori si accede tramite prenotazione effettuata al CUP ai numeri 091 4792457 - 091 479481

Cerchi una farmacia?

FARMACIE DI TURNO A PALERMO

dal 28 ottobre al 4 novembre

- Allioto S.** via Tindari 48 (Borgo Nuovo) - tf. 091 311625
 - Ausonia** via Ausonia 101 (ang. Briuccia) - tf. 091 527858
 - Cacace P.** via G. B. Guccia 13 - tf. 091 587361
 - Chiavetta G.** c.so C. Finocchiaro Aprile 133 - tf. 091 588939
 - Frischia I.** c.so dei Mille 528/a - tf. 091 6216115
 - Guccione M.** via Palmerino 18/h - tf. 091 488006
 - Lo Cascio Mendola** via Roma 1 (Stazione) - tf. 091 6162117
 - Micale M.** via Montepellegrino 63 - tf. 091 361128
 - Nuova** p.zza Tosti 23 - tf. 091 6828986
 - Ponte Oreto** via Oreto 322/a - tf. 091 444537
 - Rizzo M. C.** p.zza Mondello 53 - tf. 091 454145
- #### dal 4 al all'11 novembre
- Cipri V.** via Brunetto Latini 14 - tf. 091 588942
 - Greco G.** v.le Resurrezione 5 - tf. 091 6714384
 - La Mantia** p.tta Visita Poveri 3 - tf. 091 323559
 - La Nuova Farmacia** via del Levriere 18 - tf. 091 6475888
 - Li Calzi G.** via E. Amari 2 (ang. Crispi) - tf. 091 585383
 - Lo Bianco G.** via Lancia di Brolo 151/F - tf. 091 6811584
 - Mancuso F.** viale delle Alpi 7/C - tf. 091 308150
 - Pizzitola** via A. Molara 6 - tf. 091 6686022

- Salvo A.** via Ponte di Mare 77 (S. Erasmo) - tf. 091 6170693
- Sirchia G.** c.so Tukory 82 - tf. 091 6511887
- Tortorici M.** via Papa Sergio 24 - tf. 091 544778

FARMACIE NOTTURNE

- Antica Farmacia Giusti** via Giusti 8 - tf. 091 309076
- Bonsignore** v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091 400219
- Cali D.** via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) - tf. 091 361887
- De Gasperi** p.zza De Gasperi 32 - tf. 091 521403
- Di Mino S.** p.zza Ottavio Ziino 31 - tf. 091 6814016
- Fatta C.** via S. Maria di Gesù 3 (Guadagna) - tf. 091 447268
- Inglese** via M. Stabile 177 - tf. 091 334482
- Lo Cascio Mendola** via (Stazione) - tf. 091 6162117
- Orlando F.** via N. Garzilli 56 - tf. 091 6251593
- Ponte Oreto** via Oreto 322/a - tf. 091 444537
- Sacro Cuore** p.zza P.pe Campo-reale (Agip) - tf. 091 214137
- Sferlazzo M.** p.zza Porta Montalto 6 - tf. 091 6511868
- Strasburgo** v.le Strasburgo 202 - tf. 091 527986
- Tulone** via Aspromonte 97 - tf. 091 206017
- Verga E.** c.so Calatafimi 468 - tf. 091 423785
- Zuffi M.** via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091 544894



POLIZZA INFORTUNI "PREVENZIONE PERSONA"

E' una copertura assicurativa che offre un ventaglio di garanzie nell'ambito di ogni specifica esigenza:

- durante lo svolgimento delle proprie attività lavorative (rischi solo professionali)
- durante il tempo libero (rischi extra-professionali)
- durante l'intero arco delle nostre giornate (rischio 24 ore su 24)

Le principali garanzie riguardano i casi di: evento letale causato da infortunio, invalidità permanente, inabilità temporanea, rimborso delle spese ospedaliere per interventi chirurgici e prestazioni specialistiche conseguenti a infortunio e/o malattia, indennità giornaliera da ricovero ospedaliero per infortunio e/o malattia, rimborso delle spese conseguenti a eventuale decesso, indennità giornaliera per ingessature e/o sutura.

La particolare estensione di alcune garanzie anche agli eventi legati alla malattia rende questa copertura assicurativa veramente completa e competitiva.

POLIZZA "SANITARIA"

E' una copertura assicurativa totale che garantisce il rimborso di tutte le spese relative a: interventi chirurgici, anche ambulatoriali; onorari dei medici (chirurgo, aiuto, assistente, anestesista, ecc...); esami diagnostici; rette di degenza; assistenza medica, infermieristica e fisioterapica; trasporto in ambulanza; convalescenza successiva a ricovero anche presso il proprio domicilio; parto cesareo e parto naturale; diaria giornaliera; visite mediche domiciliari.

La polizza sanitaria della Progress Assicurazioni S.p.A. offre la possibilità di estendere le coperture assicurative anche all'intero nucleo familiare.

L'UNICA SOCIETA' DI ASSICURAZIONI DEL SUD CON SEDE A PALERMO

Sede legale e direzione generale: p.zza Alberigo Gentili 3 - Palermo
Telefono 091 286111 pbx - Fax 091 6258131

