



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 2 n. 5 - 29 gennaio 2007

Medici davanti al pc

Diego Fabra

Pochi giorni orsono mi son sentito dire questa frase da una signora, peraltro dotata di intelligenza e ironia, per giustificare la volontà di non rivolgersi più ad un collega che non staccava mai lo sguardo dallo schermo durante la visita. Mi è venuta in mente immediatamente una sessione di un importante congresso nazionale dedicata proprio alla comunicazione in ambulatorio e all'importanza di creare un contatto vero (si suole dire empatico per indicare un flusso positivo che genera reciproca stima e fiducia).

E' fuori discussione l'utilità del mezzo informatico che ha dato ordine al lavoro, consentendo una facile e precisa gestione del diario clinico dei pazienti, una possibile estrapolazione di dati utili per costruzione di grafici o statistiche, un rendiconto economico per l'utilizzo delle risorse pecuniarie. Quello che però non deve accadere è l'enfatizzazione del mezzo che, in quanto tale, è lì per servire e non per essere servito.

La comunicazione è un'arte che ha bisogno di due poli generatori che interagiscono con una buona miscela di curiosità, interesse e rispetto, mentre molti, purtroppo, la intendono come un flusso unico, da comunicatore a ricevente: in altre parole si comunica in due, specie in ambulatorio, dove la possibilità di dire e dare qualcosa di sensato, a noi medici, vien data solo dall' ascolto e dall' attenzione che abbiamo riposto durante la visita.

Ma il fenomeno vorremmo dire comincia ad essere diffuso e ricorda uso "degenerato" del libro o di qualsivoglia lettura che schermano il viso e consentono di non prestare alcuna attenzione a chi sta intorno. Negli uffici pubblici, agli sportelli, presso importanti professionisti o semplici impiegati incontriamo sempre più schermi e meno persone: il libro, dunque, sempre più spesso non viene inteso come strumento di passatempo, ma come "arma di difesa".

Fortunatamente ci vuol proprio ben poco a spostare lo sguardo quel tanto che consenta di incrociare "due occhi che ascoltano".

In risposta ai lettori



Da più parti son pervenute lamentele su prestazioni diagnostiche che non vengono eseguite in ambito pubblico o che richiedono tempi d'attesa troppo lunghi o che comportano aggravio di spesa da parte del cittadino.

Ai singoli quesiti rispondiamo in via privata ma possiamo, per tutti, puntualizzare che la sanità pubblica si muove su "binari" stabiliti da convenzioni e normative.

In particolare i protocolli diagnostici previsti per singole malattie o per campagne di prevenzione sono dettati dalla normativa regionale.

Questo spesso entra in urto col diritto presunto e reclamato dal cittadino che, magari proveniente da consulenza privata specialistica, vorrebbe non spendere più un soldo.

Il desiderio deve però fare i conti con la realtà e non basta che la logica privatistica o il parere di un sanitario consultato privatamente suggeriscano ciò che è più conveniente.

Rivolgendosi alle strutture pubbliche implicitamente ci si sottopone alle regole di una convenzione. Cercheremo ad ogni modo di interagire per segnalare le eventuali inadempienze o inefficienze.

L'Editore

in questo numero

pag. 2: MEDICINA

- Depressione e infarto miocardico

pag. 3: MEDICINA

- Guida per l'igiene domestica
- Inbox

pag. 4: UN PO' DI RELAX

- INVITO ALL'ASCOLTO: Un'esuberante "Italiana" al Teatro Politeama Tre secoli di musica nel quarto appuntamento dell'Orchestra

- LA RECENSIONE: Il viaggio degli inganni
- Il quesito scacchistico
- Sudoku

pag. 5: PAUSA CAFFE'

- Cruciverba
- Chicche di caffè

pag. 6: RUBRICHE

- Cerchi una farmacia?
- MANGIARBENE I "ricettari" della salute
- Annunci professionali
- Recapiti utili

pag. 7: LA MAPPA DELLA SALUTE

- L'organizzazione dell'Ismett POST-IT

pag. 8: STORIA DELLA SANITA' IN SICILIA

- L'organizzazione dell'Ospedale Grande

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
Banca Etica

DIAMO CREDITO AL SOCIALE

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

Negli ultimi anni si è notato come lo stress psicologico, ed in particolare la patologia depressiva, possa favorire nell'uomo l'insorgenza di malattie cardiovascolari: lo stress mentale durante la vita quotidiana, infatti, sembrerebbe raddoppiare il rischio di infarto miocardico acuto (IMA), ed è ben noto come i pazienti che presentano una sintomatologia depressiva nel periodo successivo ad un IMA, abbiano un più elevato tasso di mortalità rispetto ai pazienti infartuati non depressi.

Un umore depresso ed altri sintomi depressivi, si riscontrano frequentemente, sia in seguito ad un ictus cerebrale, sia in seguito ad un IMA. Riguardo alla depressione post-IMA, si valuta che tra l'8 ed il 45% dei pazienti, che hanno subito un IMA, presentano sintomi riferibili alla depressione maggiore 3. Altri studi riferiscono che, durante i primi 18 mesi successivi ad un IMA, è riscontrabile una depressione maggiore nel 15-30% dei pazienti.

I sintomi depressivi più comuni, sono connessi ad una condizione di tono dell'umore triste con perdita più o meno estesa di iniziativa e inibizione all'azione; ad un abbassamento dell'autostima ed a una svalutazione e svalorizzazione della propria persona: con senso di fallimento e di scacco. I sintomi fisici e neurovegetativi associati sono: perdita dell'appetito, perdita dei desideri sessuali e senso di profonda spossatezza. All'interno della dimensione depressiva alcune specifiche componenti emotive come la disperazione, la "stanchezza-esaurimento vitale" possono rappresentare elementi critici per un'evoluzione negativa dell'infarto. Secondo alcuni autori, tra depressione ed IMA esisterebbe una relazione eziologica, e, entrambi, infatti, sono disordini correlati a stress, senza dimenticare che sia l'umore, sia le funzioni cardiovascolari sono controllati dal sistema limbico. L'infarto, da un punto di vista strettamente psicologico, ha un

Depressione e infarto miocardico

Sergio Fasullo* e Silvio Fasullo**



alone simbolico che va ben al di là del mero fatto somatico. È sentito come un momento drammatico di rottura di un equilibrio vitale.

Spesso si tratta di persone giovani, con profili di personalità in cui sono largamente presenti caratteristiche come uno stile di vita molto attivo, fortemente competitivo, talvolta impulsivo, volto alla ricerca inesausta di una sempre maggiore valorizzazione sociale, con un elevato grado di coinvolgimento nell'attività lavorativa e, soprattutto, con un'elevata necessità di controllo sulle situazioni e sulle emozioni.

La patologia depressiva

La patologia depressiva in questi casi, è indicativa della perdita della capacità della persona di attuare un adattamento omeostatico nei confronti del normale flusso degli eventi. L'elaborazione depressiva del post-IMA impone di fare i conti, in maniera molto intensa e rapida, con sentimenti di perdita e con il riattivarsi dei livelli più radicali dell'angoscia, in altri termini, impone di fare i conti bruscamente, con la morte.

Il paziente che è andato incontro

Lo stress psicologico può portare all'insorgere di malattie cardiovascolari. Umore triste, inibizione all'azione, diminuzione dell'autostima, senso di fallimento tra i sintomi più comuni della depressione

ad un infarto, di necessità si trova ad affrontare un vero lavoro di lutto. È attraverso questo lavoro che il paziente elabora la ferita narcisistica, l'incrinatura dell'immagine di sé precedente, inizia una riorganizzazione dei suoi investimenti a partire dallo sconvolgimento provocato dall'irruzione dell'angoscia di morte; il paziente infartuato e depresso può essere efficacemente aiutato e sostenuto in questa sua riorganizzazione interiore per mezzo di un'attenta ed adeguata terapia farmacologica.

Uno dei problemi principali della depressione del post-IMA, è quello di non essere spesso riconosciuta, solo il 10% dei pazienti infartuati depressi infatti, sono diagnosticati come tali, a causa del profilo atipico che la patologia depressiva assume in questi casi, della tendenza del medico ad interpretare come transitori i sintomi depressivi e comunque legati alla naturale reazione nei confronti dell'evento acuto, ed ancora a causa della scarsa conoscenza dei fattori di rischio connessi allo sviluppo di questa patologia psichiatrica nel periodo successivo ad un IMA.

I fattori di rischio indipendentemente associati allo sviluppo della depressione del post-IMA includono l'insorgenza di compli-

canze durante il ricovero ospedaliero, la prescrizione di benzodiazepine durante la degenza, una storia precedente di depressione e l'incapacità di smettere di fumare.

È molto importante sottolineare il "peso" che la patologia depressiva ha sulla prognosi cardiovascolare, essa infatti, è considerata un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e causa un aumento del tasso di morbilità e di mortalità tra i pazienti affetti da malattia coronarica, soprattutto tra quelli che presentano un basso livello di "social support"; nei pazienti con coronaropatia angiograficamente manifesta, infatti, la presenza di un disordine depressivo maggiore, viene considerata il miglior singolo fattore predittivo di eventi cardiaci nei dodici mesi successivi alla diagnosi.

L'uso della terapia conoscitivo-comportamentale dovrebbe essere preso in considerazione nelle seguenti circostanze: la depressione non è severa, la depressione non è cronica, le caratteristiche psicotiche sono assenti, la risposta precedente alla terapia di conoscitivo-comportamento era positiva, i servizi di terapia di conoscitivo-comportamento sono disponibili, una controindicazione medica ai farmaci esiste, il recupero non è stato realizzato con i farmaci soli.

I farmaci antidepressivi dovrebbero essere considerati nelle seguenti circostanze: la depressione è severa, la depressione è cronica o ricorrente, le caratteristiche psicotiche sono presenti, la risposta anteriore al farmaco era positiva, la storia di famiglia della depressione esiste ed il paziente non può fare il lavoro richiesto in psychotherapy. Comunque è sempre consigliabile rivolgersi sia al cardiologo sia

*Dirigente cardiologo P. O. Ingrassia

**Professore di psichiatria dell'Università di Palermo

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

Guida per l'igiene domestica

La raccomandazioni dell'Istituto Superiore di Sanità per la prevenzione e sorveglianza delle tossinfezioni alimentari

Fabrizio Dieli

Arriva dall'Istituto Superiore di Sanità un documento su "Alimentazione sicura in ambito domestico: obiettivi e raccomandazioni per la prevenzione e sorveglianza delle tossinfezioni alimentari". È il primo passo che il Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e i Rischi Alimentari muove al fine di costruire una completa guida di igiene domestica destinata ai cittadini.

È emblematico che mentre i rischi di andare incontro a danni da pesticidi, additivi o farmaci veterinari riguarderebbero appena l'1 per cento delle malattie associate ad alimenti, le tossinfezioni alimentari da cattiva conservazione ed uso dei cibi riguarda addirittura il 30 per cento della popolazione. Disponiamo di una tabella ufficiale diramata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che mostra la percentuale delle tossinfezioni alimentari nel periodo che va dal 1993 al 1998: si evince facilmente che quasi la metà viene contratta in ambiente domestico.

È un dato che fa riflettere perché, mentre tutta la filiera alimentare (dal produttore al consumatore), i luoghi di collettività, come scuole, mense, case di cura, case di riposo, vengono sottoposti tutti a rigidi controlli, le case private sfuggono a tale regola.

Si rende vano così qualsiasi sforzo per la

tutela della salute, se non si attua un intervento educativo serio che raggiunga tutta la popolazione. È necessario dunque un vademecum, una guida che diffonda le norme igieniche corrette per la conservazione e l'uso corretto dei cibi. L'OMS nel 2004 si è limitato a dettare cinque punti-chiave per rendere gli alimenti più sicuri, e sono:

- 1 Mantieni le mani e le superfici pulite.
- 2 Separa gli alimenti crudi e cotti.
- 3 Cuoci bene gli alimenti.
- 4 Mantieni gli alimenti a idonee temperature.
- 5 Usa acqua e ingredienti sicuri.

Si può notare che si tratta solo di un'indicazione di massima che richiede un dettaglio pensando alle tante variabili introdotte da cibi conservati in vario modo, dall'uso di elettrodomestici quali il frigorifero, il forno a microonde, ecc.

Crediamo che insistere sul rispetto e la cura degli alimenti restituisca maggiore attenzione anche alla vita che si svolge nel contesto familiare, fatto che rischia di essere sottovalutato dalle nuove generazioni, sempre più distratte e lontane da modelli più arcaici e solidi.

Pubblichiamo le principali raccomandazioni igieniche apparse nel documento dell'Istituto Superiore di Sanità.

■ Entro due ore dall'acquisto o dalla preparazione, un cibo deperibile va posto in frigo; l'aria deve poter circolare tra i diversi prodotti. I cibi caldi devono essere lasciati raffreddare a temperatura ambiente

■ Gli alimenti preparati con molto anticipo rispetto a quando dovranno essere consumati devono essere raffreddati rapidamente e conservati in frigo

■ I cibi scongelati devono essere cotti nel più breve tempo possibile, in particolar modo se si utilizza il forno a microonde

■ I molluschi bivalvi devono essere cotti per alcuni minuti anche dopo l'apertura delle valve, evitando in ogni caso di consumarli crudi o poco cotti

■ Lavare le mani con acqua calda e sapone prima e dopo aver manipolato gli alimenti e se si passa da un tipo di preparazione a un'altra; in caso di tagli o escoriazioni proteggerle con guanti

■ Igienizzare periodicamente le superfici, i taglieri, le spugne, gli stracci e le spazzole con prodotti adeguati risciacquando accuratamente prima di adoperarli.

■ Refrigerare prontamente gli alimenti preparati con uova e pollame non destinati al consumo immediato

■ Non consumare formaggi molli da latte non pastorizzato, verdure crude o succhi vegetali non pastorizzati, soprattutto nei primi mesi di gravidanza

inbox

Dieta mediterranea contro l'Alzheimer

Si riduce di quasi il 70 per cento il rischio di ammalarsi di malattia di Alzheimer seguendo una dieta con i prodotti tipici del Mediterraneo. È la conclusione cui è arrivato uno studio della Columbia University di New York che ha valutato quasi 2000 pazienti di età media 76 anni per un periodo di circa 8 anni. Il rischio di ammalarsi si è mantenuto significativamente più basso anche valutando gli aggiustamenti per fattori di rischio vascolare.

Diete e calcoli biliari

L'abitudine a far fluttuare il peso corporeo in modo frequente e considerevole sembra predisporre alla formazione di calcoli biliari. Uno studio (Tsai CJ et al.) ha mostrato un aumento del rischio fino a una volta e mezzo superiori in coloro che volontariamente si sottoponevano a frequenti diete e riacquistavano successivamente il soprappeso per incostanza.

Calcolate il rischio cardiovascolare sul web

Oggi è possibile anche ai non addetti ai lavori fare un calcolo del proprio rischio di incorrere in malattie quali infarto e ictus attraverso il sito www.riskscore.org.uk/. Sono inclusi anche alcuni fattori di rischio valutati dagli anglosassoni, quali la creatinina e l'ipertrofia ventricolare sinistra. I risultati vengono anche presentati con ottimi grafici esplicativi.

I vini rossi che proteggono il cuore

Non tutti i vini rossi posseggono quelle sostanze, in particolare le procianidine oligomeriche, che proteggono i vasi e il cuore. La presenza di procianidine dipende dal tipo di vinificazione. A rivelarlo è uno studio comparso su Nature, che individua nei vini sardi del Nuorese e in quelli del sud della Francia i più sicuri difensori delle nostre arterie.

Centro Dialisi
**CENTRO EMODIALITICO
MERIDIONALE**

Direttore Sanitario
GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia

ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE

PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451
Fax 091 301243 - e-mail: centroemodialitico@libero.it

fitness
DOIN

A Palermo in via R. Mondini 15
Telefono 091 8888384
Fax 091 8888385
doinfitness@fastwebnet.it

La possibilità di ottenere un invidiabile equilibrio psico-fisico rende indispensabile la ricerca di centri di benessere qualificati. A Palermo esiste la DOIN FITNESS un centro specializzato non solo nella cura del fisico da un punto di vista meramente estetico, ma anche, cosa assai più rilevante, da un punto di vista medico. La DOIN FITNESS è anche "centro autorizzato" Fitness Metabolica, cioè un programma di esercizio fisico per la prevenzione e il trattamento dell'obesità, del diabete di tipo 1 e 2, dell'ipertensione e dei disturbi cardiovascolari

invito all'ascolto di Alessio Fabra

Un'esuberante "Italiana" al Teatro Politeama

La musica romantica è stata protagonista del secondo concerto dell'Orchestra Sinfonica Siciliana. Il "tutto Mendelssohn" è stato diretto da Andreas Weiser con la partecipazione del violinista Sasha Rozhdestvensky. L'eccellente esecuzione di venerdì dell'ouverture "Le Ebridi" ha fatto da preludio a un non felicissimo Concerto in Mi minore per violino, in cui il pur bravo virtuoso ha dato poco spazio all'orchestra, in una composizione in cui il solista deve essere subordinato a una funzione prioritariamente espressiva. Nel complesso, comunque, un'esibizione accettabile. La chiusura del concerto è stata di notevole livello: Weiser ha interpretato magistralmente la sinfonia "Italiana", con numerose intuizioni di grande intelligenza e sensibilità. L'orchestra, visibilmente coinvolta e divertita, ha risposto prontamente all'elegante ed esuberante direzione, salutata alla fine dal caloroso applauso del pubblico.

In programma brani di Mozart, Berg, Mussorgsky Tre secoli di musica nel quarto appuntamento dell'Orchestra

Il concerto che si terrà venerdì 2, sabato 3 e domenica 4 febbraio avrà un programma particolare.

Il direttore Hubert Soudant aprirà la serata con la Musica Funebre Massonica di Mozart.

Le poche, mestamente laconiche note dell'inizio affidate ai fiati annunciano un'atmosfera cupa e drammatica che caratterizzerà tutto il brano, così ricco di suggestioni; il sentimento lugubre assume, battuta per battuta, accezioni e sfumature sempre nuove ed intense, senza lasciare la via della bellezza e dell'eleganza formale.

Il concerto proseguirà nel carattere elegiaco con il Concerto per Violino e Orchestra "In Memoria di un Angelo" di Alban Berg eseguito dalla violinista Arabella Steinbacher.

L'opera sconvolge le consuetudini stilistiche dei concerti per violino, generalmente di spiccato carattere virtuosistico, relegando il solista a un ruolo quasi paritario con l'orchestra. Il pupillo di Schönberg scrisse questo concerto sull'onda di un grave lutto, sensazione che si riversa in tutta la composizione con momenti a volte rabbiosi, a volte infinitamente malinconici, a volte nervosi, a volte lirici, in un susseguirsi di stupefacenti sonorità. Stupore che coglie l'ascoltatore anche nella citazione del corale di Bach "Es ist genug", introdotta subito dopo la cadenza, che porta al luminoso finale.

L'ultima opera sarà "Quadri di un'Esposizione" di Mussorgsky, una trasposizione dal pianoforte all'orchestra di Ravel.

L'autore scrisse questo capolavoro in memoria di Viktor Hartmann, pittore scomparso poco tempo prima.

Il lavoro si presenta come una sorta di Suite: una successione di dieci brani, corrispondenti ad altrettanti quadri dell'amico, collegati da un vecchio tema popolare russo, che simula il passaggio da una stanza all'altra della mostra.

Se Mussorgky con quest'opera scrisse un "trattato sulle sonorità pianistiche", Ravel fece altrettanto nei riguardi dell'orchestra.

La composizione orchestrata assume un carattere profondamente diverso, per certi versi diametralmente opposto: l'originale presenta una scrittura ruvida e asciutta, secondo lo stile verista russo, mentre il francese diede al lavoro una ricchezza di colore ineguagliabile, un eccezionale "lusso" timbrico che stravolse completamente le intenzioni dell'autore, tant'è che è difficile considerare le due versioni come la stessa composizione.

SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO

Con la semplice 38.Cf4+ attacca contemporaneamente re e torre. Il Nero abbandona perché dopo 38...Rg5, 39.Cxh5 Rxh5, 40.Txg7 è in chiaro svantaggio di materiale e il re è tagliato fuori a bordo scacchiera (partita giocata al Campionato europeo del 1997 a Polatra Sudojvskij e Dizdar).

la recensione di Amir Arouet

Il viaggio degli inganni

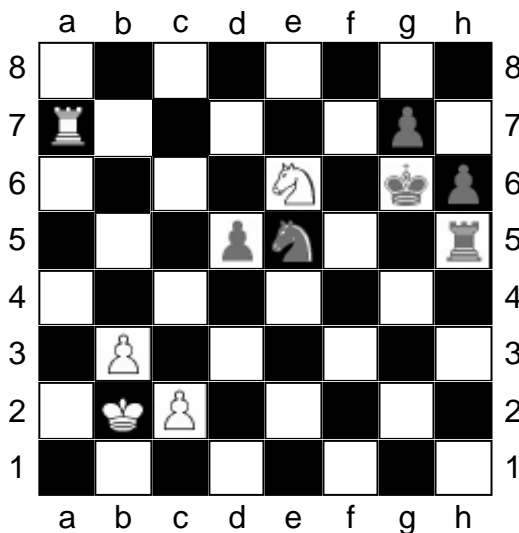
Salvatore Niffoi (1999, Edizioni Il Maestrale)

"Chissà perché i teschi vuoti danno sempre la sensazione di sorridere della stessa risata, la risata di chi sa come va a finire il nostro braccio di ferro con il tempo che passa" commenta il protagonista del libro, Niné, narrando una delle sue rocambolesche avventure che contribuiscono ad affrettarne la crescita.

Niffoi, in questo suo libro d'esordio, racconta il difficile "viaggio" del suo protagonista attraverso l'infanzia e l'adolescenza, in una Sardegna rurale (siamo nella zona della Barbagia) dagli orizzonti ristretti e in bilico tra passato e presente. Niné cerca di spezzare la rete d'indifferenza e mistero che, dal suo punto di vista di bambino e poi adolescente, avvolge tutti gli aspetti della vita nel villaggio di Oropische: dalla vita familiare alla sessualità, alla religione, ai rapporti con l'ordine costituito. Ma nei suoi tentativi di scoprire la realtà e di darsi delle spiegazioni, egli riconoscerà ben presto l'inesorabilità del suo destino e di quello della sua famiglia, andando incontro ad una tragica conclusione.

Niffoi ci narra tutto questo nel suo suggestivo e originale linguaggio, che è una sintesi, sia lessicale sia sintattica, di italiano e sardo, che riesce a rimanere lontana da stereotipi folklorismi. Egli espone le vicende in maniera ordinata e dettagliata, quasi fosse una semplice cronaca, che la musicalità del suo linguaggio rende espressiva e fiabesca, concludendo generalmente ogni evento narrato con una sentenza quasi cinica sul destino o con qualche ironico verso in sardo.

Questo libro è in vendita presso la Libreria Diogene
Via isidoro La Lumia 26/a 90139 Palermo telefono: 0916118029
http://www.libreriadogene.it e-mail: info@libreriadogene.it



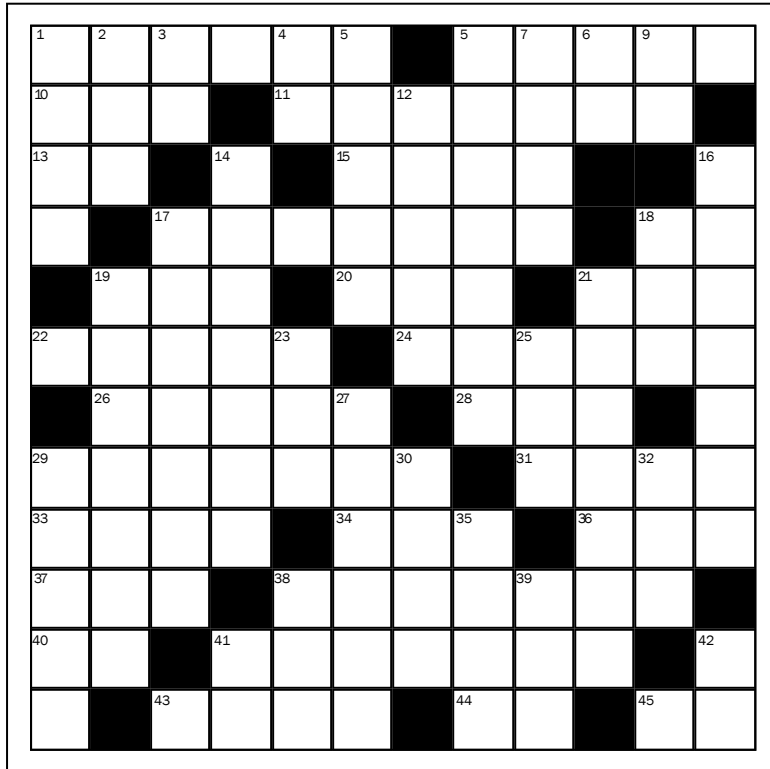
Il quesito scacchistico

In che modo il Bianco è riuscito a forzare l'abbandono immediato? La soluzione in basso a sinistra

a cura del Centro Scacchi

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

SUDOKU
Si devono di sporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di 9 caselle per la-to suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite. A pagina 5 la soluzione



ORIZZONTALI

1 Filosofo del Seicento che inventò la calcolatrice 6 Casetta eschimese 10 Associazione Liberi Uditori 11 Lamentoso 13 Latina 15 Civiltà precolombiana 17 Henry, compositore inglese barocco 18 Sondrio 19 Reazioni impetuose verso qualcuno 20 Open Systems Interconnection 21 Il bronzo dei Romani 22 Responsabilità... e onori 24 Macchina usata nella 2GM per creare codici 26 Tipica foresta siberiana 28 Uno tedesco 29 Unità fondamentale degli organismi viventi (se non lo sai guarda tra le Chicche di caffè) 31 Oggi lo sarà domani 33 Strumenti a corde pizzicate con sette pedali 34 A Roma c'è la Pacis 36 Fu nuora d'Isacco 37 Alani senza capo 38 Verdura amara riccia 40 Le prime del volo 41 Settentrionale 43 Anello nuziale 44 Ordine Aggiuntivo 45 Dario, premio Nobel

VERTICALI

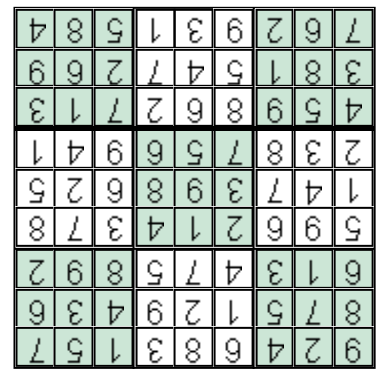
1 Un ladro che non ruba 2 Ordine di fermata 3 Sopra 4 Nome di Capone 5 Frate che non ha preso gli ordini 6 Avezzo 7 Tiro in porta 8 Centro di Elsa 9 Orlo senza centro 12 Agnese senza testa 14 Infantile 16 Santa cara a Palermo 17 Catene montuose che si affiancano alle Alpi 18 Fondò la stirpe semitica 19 Non esterno 21 Generalmente simboleggia il sacrificio religioso

chicche di caffè

Il caffè nella scienza
Un elisir di giovinezza? Secondo gli scienziati statunitensi Roberto Schlegel e Arthur Pardee il caffè accelera la moltiplicazione delle cellule. Il processo, infatti, ha tre fasi: nella prima si costituiscono le strutture adatte alla moltiplicazione, nella seconda si raddoppia il contenuto della cellula e nella terza questa si divide in due. La fase del raddoppiamento, secondo i due scienziati, verrebbe accelerata dall'assunzione di caffè e questo, tenendo conto che la moltiplicazione delle cellule mantiene queste ultime sempre giovani, comporta un benefico effetto sulla qualità della vita.

Una ricetta
Soufflé Kocisky. Ingredienti: 1,5 decilitri di latte, 45 grammi di zucchero, 30 grammi di farina, 15 grammi di burro, 5 uova, 2 cucchiaini di caffè solubile.
 In una terrina amalgamate bene i tuorli delle uova con lo zucchero e la farina. Versatevi sopra il latte (che avrete fatto bollire) e, sempre mescolando, ponete al fuoco facendo cuocere per un minuto. Lasciate intiepidire e aggiungete poi il burro. Unite a cinque cucchiaini di questa crema il caffè solubile e lasciate in caldo. Battete le chiare d'uovo a neve ben ferma e incorporatele alla crema, mescolando con leggerezza per evitare che le chiare smontino. Imburrate uno stampo alto e versatevi il composto che farete cuocere per circa un quarto d'ora in forno a calore moderato.

23 Unione Geografica Internazionale 25 Tre romani 27 Operoso, zelante 29 Pelato 30 Città rumena sul Mures 32 Cattiva, perfida 35 Antico eresiarca 38 Soda senza fine 39 Il suo fegato è famoso 41 Simbolo chimico del neon 42 Como



Passione cialda

Passione. Questo è per voi l'espresso.
 E noi conosciamo bene quel desiderio prima di gustarlo, quell'emozione dopo averlo assaporato.
 Per chi cerca il vero piacere di un caffè ideale, buono come al bar, Morettino ha creato le Cialde Espresso, un nuovo modo di esaltare il gusto di sempre.

Installazione della macchinetta in comodato d'uso gratuito.

caffè Morettino

Numero Verde **800-126692**

telefona subito al numero verde per ricevere direttamente a casa o in ufficio il kit completo

Cerchi una farmacia?



FARMACIE DI TURNO A PALERMO (turni 8 e 9)

dal 3 al 10 febbraio

Arena F. p.zza G. Amendola 14
tf. 091333923

Cuccia G. via C. Parisio 59
tf. 0916821518

Guarisco & Di Vuolo via F.
Baracca 6 - tf. 0916680744

Maniscalco A. v.le Michelangelo
1938 (Cep) - tf. 091315689

Musumeci R. via E. Restivo 23
tf. 0916703421

Pennino L. via E. Arculeo 20/22
(Perpignano) - tf. 091212116

Quattrocchi M. G. p.zza Bologni
25 - tf. 091331594

Saladino S. via P.pe di Belmonte
110 - tf. 091581771

Sciascia M. via Roma 113
(Standa) - tf. 0916164339

Trossarelli via F. P. Perez 68
tf. 0916161132

Zuffi M. via I. Rabin 1 (ang.
Amm. Rizzo) - tf. 091544894

dal 27 gennaio al 3 febbraio

Calì R. via G. Roccella 251
(S. Rosalia) - tf. 091424071

Del Castillo via del Manderino 3
(Sferracavallo) - tf. 091530042

Di Figlia L. via M. Marine 795
(Acq. Corsari) - tf. 0916140132

Orlando F. via N. Garzilli 56
tf. 0916251593

Rappa S. via Leoni 83
(p. Don Bosco) - tf. 091362335

Roxas G. via La Mantia 101
(c.so. F. Aprile) - tf. 0916511703

Sferlazzo M. p.zza Porta
Montalto 6 - tf. 0916511868

Simonetti D. via Roma 333

(Posta c.le) - tf. 091584067

Ventimiglia B. via L. Da Vinci
319 - tf. 091408489

Zasa v.le Strasburgo 306
tf. 0916885445

FARMACIE NOTTURNE

Antica Farmacia Giusti
via Giusti 8 - tf. 091309076

Bonsignore v.le Regione
Siciliana 2322 - tf. 091400219

Calì D. via M.se Roccaforte 108
(ang. Cordova) - tf. 091361887

De Gasperi p.zza De Gasperi 32
tf. 091521403

Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 31
tf. 0916814016

Fatta C. via S. Maria di Gesù 3
(Guadagna) - tf. 091447268

Inglese via M. Stabile 177
tf. 091334482

Lo Cascio Mendola via Roma 1
(Stazione) - tf. 0916162117

Orlando F. via N. Garzilli 56
tf. 0916251593

Ponte Oretto via Oretto 322/a
tf. 091444537

Sacro Cuore p.zza P.pe Campo-
reale (Agip) - tf. 091214137

Sferlazzo M. p.zza Porta
Montalto 6 - tf. 0916511868

Strasburgo v.le Strasburgo 202
tf. 091527986

Tulone via Aspromonte 97
tf. 091 206017

Verga E. c.so Calatafimi 468
tf. 091423785

Zuffi M. via I. Rabin (ang.
via Rizzo) - tf. 091544894

mangiarbene di Diego Fabra

I "ricettari" della salute



VIAGGIO NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE

Indubbiamente quando si parla di ricette in campo medico si pensa sempre alla prescrizione di farmaci: ma oggi vogliamo portare alla vostra attenzione la diffusione di raccolte di ricette utili per la salute. Ce n'è una quantità, anche perché è esperienza comune di quanti incorrono in una limitazione gastronomica data dal medico, che occorre aumentare la fantasia per non soffrire troppo le privazioni. In effetti è così.

La tavola non deve essere ricerca smaniosa di cibo o sede di piaceri incondizionati, ma luogo dove si "celebra" un rito antico e degno della più grande considerazione. Per assolvere questo compito è necessario recuperare tempo, fantasia, igiene, competenza. Del resto inserire una retromarcia diventa poi necessario quando un possibile precipizio si presenta al nostro orizzonte.

Le Società di settore (come, ad esempio, la Società Italiana di Diabetologia, Società Italiana di Cardiologia, Lega Italiana Osteoporosi), nel tentativo di aiutare coloro che si sono trovati davanti un foglio con soli divieti, hanno messo a punto dei ricettari contenenti gustose preparazioni, più o meno complesse, che educano a ritrovare la via del gusto senza perdere la salute. Si tratta per lo più di libri scritti in collaborazione con importanti cuochi che, presa visione dei giusti limiti imposti dalle diverse patologie, si sono cimentati nel piacevole compito.

Diamo un esempio di ricetta utile per difendere il cuore.

INSALATA MARINARA DI RISO

Ingredienti per quattro persone:

250 gr. di riso carnaroli 300 gr. di gamberi - 400 gr. di cozze - 400 gr. di seppie - 80 gr. di piselli - prezzemolo - succo di limone - 30 gr. di olio extravergine d'oliva - peperoncino

Lessate il riso, scolatelo e mettetelo in una insalatiera a raffreddare.

Fate aprire, intanto, le cozze scaldandole in una grande padella, estraete i molluschi e uniteli al riso, aggiungete dopo averli lessati, anche i gamberi, le seppioline e i piselli. Mescolate il tutto e condite con olio, il succo di limone e il peperoncino.

Annunci professionali

Per inserire un annuncio professionale nel nostro giornale inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it o telefonare al n° 3476358093

ASSOCIAZIONI

ACCADEMIA DI STUDIO DEL KI

"Strada del Ki del Dio della verità"
via Costantino, 28 (zona Parco dei Principi)-Cardillo (Palermo)
cell. 3473498384

CENTRO SCACCHI

Corsi di base e di perfezionamento tornei sociali - nazionali - a squadre
via M. D'Azeglio, 27
Tel. 091307818-3491844806

ODONTOIATRI

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari kinesiologia-elettromiografie, ortodonzia
Via Massimo D'Azeglio, 9/B
Tel. 091343308

ANIMALI

CINOSTETICA PROFESSIONALE DI GIOVANNI SIMONETTI

Toelettatura per cani specializzato in toelettatura a forbici stripping, trimming - via Ugo Foscolo, 20/B - 3206275619

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Cantieri Navali: 091 7036197

Oreto-Stazione: 091 7037250

Piazza Marmi: 091 585357

Porrizzi: 091 7033502

Settecannoli: 091 7032153

Sperone: 091 7037253

Via D'Azeglio: 091 7032171

Via Roccazzo: 091 7035260

Villabate: 091 6143165

OSPEDALI

Aiuto Materno: 091 7035465

Villa Sofia: 091 7801111

Cervello: 091 6802111

Civico: 091 6661111

Osp.dei Bambini: 091 6061111

Onc.co Ascoli: 091 6661111

Policlinico: 091 6551111

Guadagna: 091 7037276

Psichiatrico: 091 7033111

Casa del Sole: 091 7035111

Albanese: 091 7038111

Ingrassia: 091 7033111

Buccheri La Ferla: 091 479111

Amb. Pediatrico: 091 7035469

AMBULANZE

C.R.I.: 091 306644

Misericordia: 091 6842826

PRONTO SOCCORSO

Avel: 091 6211368

Mondello: 091 6841264

Viaggio nei luoghi della nostra sanità attraverso utili schede di orientamento

L'organizzazione dell'Ismett

Alta specializzazione, rigorosa formazione e ottima organizzazione sono tra i maggiori punti di forza dell'Istituto di Via Tricomi

IL PERSONALE

Uno dei punti di forza dell'ospedale è certamente la particolare pianta organica, composta non solo da medici, ma anche da infermieri dotati di alta specializzazione e che possiedono una specifica formazione. In particolare le figure infermieristiche di coordinatore di trapianti, e di educatore e tutor, rappresentano una vera novità.

Il coordinatore di trapianti è una figura di collegamento tra ISMETT e paziente: a lui spetta il compito di gestire e coordinare tutte le fasi della terapia. Il tutor coordina l'attività clinica e partecipa alla gestione dell'ospedale. Importanti le figure del fisioterapista, dello psicologo, del farmacologo clinico e del terapeuta della respirazione.

Tutte le figure, dal medico in poi, sono tenuti a un rigoroso programma di formazione e di aggiornamento che collega ancor più strettamente Palermo a Pittsburgh. Notevoli anche gli scambi col Policlinico e con l'ARNAS di Palermo per una reciproca fruttuosa interazione.

DOVE SI TROVA E COME CI SI ARRIVA

L'ISMETT si trova all'interno dell'Ospedale Civico di Palermo, nei pressi dell'ex padiglione di Cardiocirurgia Pediatrica, esattamente in via Tricomi, 1. In automobile si può arrivare comodamente dalla circonvallazione, percorrendo la via E.Basile, immettendosi in corso Tukory e via del Vespro. In autobus si può arrivare dalla Stazione centrale prendendo la linea 246 o da piazza Politeama con la linea 108. Usando la metropolitana è necessario scendere alla stazione Orleans.

COME PRENOTARE UNA VISITA ALL'ISMETT

La prenotazione di una visita può avvenire anche per via telefonica rivolgendosi al numero 091 2192111. Al momento dell'appuntamento poi è necessario presentare una richiesta da parte del proprio medico curante che deve essere preventivamente vidimata alla cassa ticket dell'ospedale Civico.

Gli orari di apertura al pubblico sono:

da lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 17.45; sabato dalle ore 7.30 alle ore 13.00.

Il fax risponde invece al numero 091 2192200.

L'indirizzo di posta elettronica è ambulatori@ismett.edu

Le prestazioni ambulatoriali. Sono numerose e riguardano i reparti o servizi di epatologia, gastroenterologia, nefrologia, cardiologia, prechirurgia e controllo post-operatorio. Le indagini diagnostiche sono quelle connesse con le attività di cui sopra.

a fianco:

Come arrivare all'Istituto

sotto:

L'Ismett

accanto al titolo:

L'ingresso dell'Ismett

a destra:

Gli interni dell'Istituto



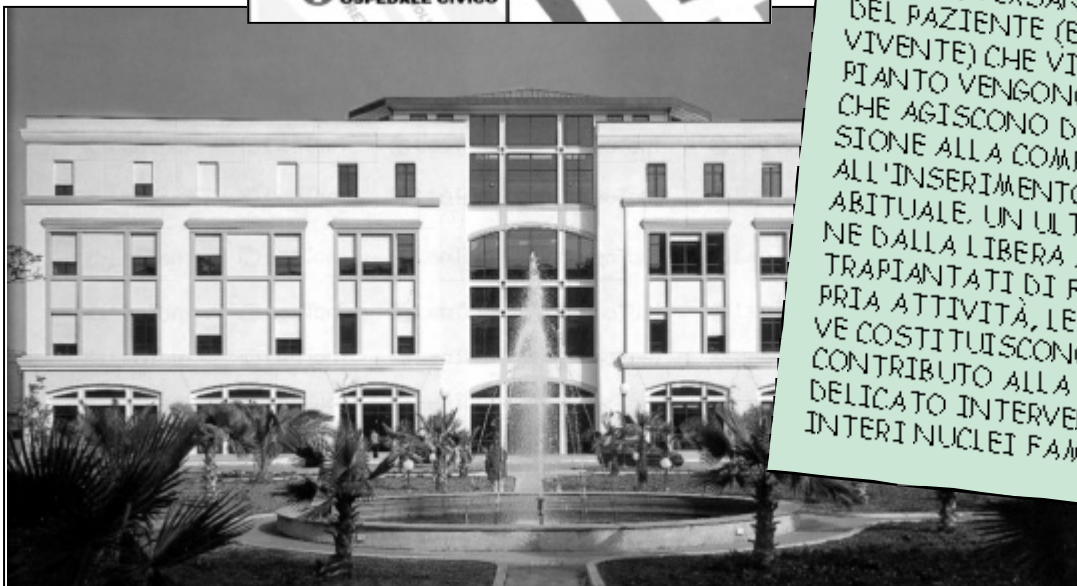
ISMETT

Via E. Tricomi 1 Palermo
Centralino: 091 2192111
Fax: 091 2192200
E-Mail: ambulatori@ismett.edu

di Fabrizio Dieli



POST-IT
LE MOTIVAZIONI, LE CONDIZIONI E I CONDIZIONAMENTI, IL CONTESTO SOCIO-PSICOLOGICO, IL VERSANTE AFFETTIVO ED EMOTIVO DEL PAZIENTE (E DELL'EVENTUALE DONATORE VIVENTE) CHE VIENE SOTTOPOSTO A TRAPIANTO VENGONO SOSTENUTI DA PSICOLOGI CHE AGISCONO DAL MOMENTO DELLA DECISIONE ALLA COMPLETA GUARIGIONE E ALL'INSERIMENTO NEL PROPRIO CONTESTO ABITUALE. UN ULTERIORE APPOGGIO PROVIENE DALLA LIBERA ASSOCIAZIONE ASTRAFE, TRAPIANTATI DI FEGATO, CHE CON LA PROPRIA ATTIVITÀ, LE RIUNIONI E LE INIZIATIVE COSTITUISCONO UN IMPORTANTISSIMO CONTRIBUTO ALLA RIUSCITA DI QUESTO DELICATO INTERVENTO, COINVOLGENDO GLI INTERI NUCLEI FAMILIARI.



L'organizzazione dell'Ospedale Grande

Prosegue il nostro viaggio alla ricerca delle radici storiche delle strutture ospedaliere palermitane

All'ingresso dell'Ospedale Grande il malato veniva ricevuto da due "Terzi pratici fisici" cioè assistenti di medicina, i quali, dopo aver compilato la polizza (cioè la cartella) si assicuravano che il malato si fosse confessato, ordinandogli di farlo in caso negativo. Dopo il ricoverato raggiungeva il suo posto letto a piedi, se poteva, o sostenuto da una massaro (antesignano siculo del moderno "portantino"). Nel reparto di degenza il malato veniva affidato alla singolarissima figura del curcamalati che lo lavava, gli assegnava il letto, lo faceva visitare. Al primo piano vi era il "reparto uomini", come diremmo oggi, al secondo quello per le donne, che comprendeva anche una corsia per le partorienti e una per quelle che volevano occultare una gravidanza frutto di relazioni extraconiugali. Accanto all'ingresso l'appartamento delle "proiette anziane", bambine un tempo abbandonate davanti la porta dell'Ospedale, ivi cresciute e poi rimaste come personale specializzato. Per ciò che riguarda il personale non è facile estrapolare una chiara "pianta organica", sia perché "capitoli" succedutisi negli anni mutarono spesso l'entità numerica e la qualifica del personale, sia per la non perfetta corrispondenza tra le mansioni del tempo e quelle che siamo soliti vedere negli odierni ospedali. Proverò a identificare un organico tipo, suddividendolo nelle qualifiche funzionali. Il personale "amministrativo" era di pertinenza

Salvino Leone


del Senato palermitano e costituito essenzialmente da tre Rettori e un Ospedaliere. Il Rettore Principale si occupava del patrimonio (cioè delle rendite dell'Ospedale); il Rettore Cavaliere delle questioni legali; il Rettore Negoziante era praticamente l'Economo. L'Ospedaliere, invece, eletto a vita dal Comune, aveva potere amministrativo e disciplinare per il personale.

Il personale medico


Il personale medico era costituito da: due Medici Maggiori Fisici, due Chirurghi Maggiori, due Pratici Maggiori Fisici, due Pratici Maggiori Chirurghi. Diciamo che, grosso modo, il Medico Maggiore Fisico e il Chirurgo Maggiore avevano le mansioni di primario (rispettivamente di Medicina e di Chirurgia) mentre il Pratico Maggiore (fisico o chirurgo) quelle di assistente di medicina o di chirurgia, parecchi allievi, una Levatrice, uno Speciale con due allievi. Quanto al personale parasanitario ed ausiliario, è difficile fare una netta distinzione tra le due qualifiche e identificare le esatte mansioni di varie figure lavorative: un remediante (che eseguiva le prescrizioni terapeutiche); due convalescenti, due cammarrellari (addetti alla "cammarella" dei moribondi), un curcamalati, una infermiera per le donne, una notrice maggiore, due barbieri, un

matarazzaro, due portinai, un capitano, un sottocapitano, tre massari, tre lavandaie, un passalettere e polize, un campiere, un mastro d'acqua, un compratore, un sottodispensiere. E inoltre due cappellani sacramentali, quattro cappellani ricordanti.

Da quanto esposto, emerge una considerazione fondamentale: la tipologia dell'Ospedale Grande e Nuovo di Palermo è quella di una struttura realmente a carattere socio-sanitario. Ove si pensi che l'idea di "socio"-sanitario (peraltro spesso contestata a torto o a ragione) è una conquista della seconda metà di questo secolo, si può senz'altro affermare la "modernità" della struttura ospedaliera dell'Ospedale Nuovo. Leggendo la sua organizzazione funzionale emerge chiarissima la fisionomia di una istituzione carica di una straordinaria potenzialità di servizio sociale. Si pensi al significato di un'organismo "laico" in cui i medici si prendono carico globale della salute, anche di quella "spirituale" (sia pure con metodi oggi discutibili); si pensi all'idea di una struttura che accoglie i neonati abbandonati e se ne fa carico educativo e professionale; si pensi a questa originale figura del "curcamalati" che, in fondo, acquista vere e proprie mansioni di accoglienza. In tutto, l'Ospedale disponeva di 800 posti letto, di una cucina, di una farmacia aperta anche all'esterno, di un bagno per ogni piano (3 - continua).



1a Scuola di Counseling dal 1985



Master in Counseling Professionale

15a edizione
fine iscrizione 14 Febbraio 2007

Riconoscimenti
Re.I.Co. (Registro Italiano Counseling),
C.N.C.P (Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti)
E.A.C. (European Association for Counseling).

Il Diploma abilita all'iscrizione all'Albo Nazionale dei Counselor

(Counseling Skills I livello: Esperto in tecniche di Counseling
Associate Practioner Member EAC
"Master Gestalt Counseling" Agevolatore nella relazione d'Aiuto)

Destinatari:
Il Master è indirizzato a coloro che operano nell'ambito psico-socio-sanitario, educativo e nel settore delle professioni che richiedono competenze tecniche comunicazionali avanzate : psicologi, medici, medici specialisti, infermieri, pedagogisti, assistenti sociali, insegnanti, educatori professionali, consulenti degli sportelli d'ascolto, sacerdoti, animatori, leader, manager, selezionatori, formatori del personale, direttori e assistenti di comunità infantili, avvocati, mediatori familiari, laureandi in scienze umanistiche e tutti quei consulenti impegnati a fornire informazione e guida alla propria clientela.

Presentazione corso 10 Febbraio 2007
I corsi avranno inizio il 17 Febbraio 2007
Per informazioni: telefonare allo 0923 25138 martedì e giovedì dalle 10 alle 13 e mercoledì dalle 16 alle 19





by



per informazioni
091 522242
328 8625855



LIBRI
GIORNALI
RIVISTE
DEPLIANTS
EDIZIONI DI LUSO
POSTER
MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa

SICILIA TEMPO

Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo
Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
Fax 091.6883829
publiscicula@libero.it
publisciculasrl@publisciculasrl.it
www.publisciculasrl.it