



editoriale

L'accordo regionale per l'assistenza primaria

di **Diego Fabra** - diego@fabra.biz



La recente conclusione dell'accordo regionale tra rappresentanti dei medici di assistenza primaria, aziende sanitarie e Regione Siciliana ha confermato l'indiscusso favore di cui gode la mia categoria, quella dei medici di famiglia. Tutti credono nell'importanza del proprio medico, al punto da proiettarlo in compiti istituzionali sempre più utili. La tendenza comune porta verso l'aggregazione in piccoli o medi consorzi, per la costituzione di ambulatori che svolgano funzioni utili, non solo alla singola persona, ma anche alla collettività. Si parla sempre più spesso di medicina di gruppo, dove la presenza di un medico di turno può essere garantita fino a un massimo di dieci ore al giorno. Se, poi, pensiamo che nelle dodici ore notturne agisce territorialmente la guardia medica, possiamo dedurre che in un prossimo futuro le aree di emergenza potrebbero rifiatarsi e svolgere meglio il proprio delicato compito. Questo sempre che il cittadino impari a usare bene i servizi della pubblica salute, e non ad abusarne.

È il tema su cui ci permettiamo di insistere, perché è la chiave di volta della vera economia. Qualunque spreco è da condannare, in ogni campo, ma nell'ambito della sanità questo concetto deve tradursi al più presto in atteggiamenti concreti perché siamo tutti noi che determiniamo i nuovi parametri di efficienza e di qualità. Non conosco i numeri della statistica, ma è impressionante la quantità di prestazioni sanitarie evitabili, in special modo nelle aree "gratuite", come gli ambulatori dei medici di famiglia, il pronto soccorso, le guardie mediche e le prestazioni esentate. Per contro, è ancora lontana una vera educazione alla prevenzione, che ci vedrebbe tutti veri artefici della buona salute nostra e dei sistemi sanitari. In altre parole, si mangia a sproposito, si conduce vita sedentaria, si vive in nuvole di fumo in attesa, magari, dell'alcolico che ci faccia dimenticare il resto, per poi, non appena la colonnina di mercurio dello sfigmomanometro segna dieci punti in più o quella del termometro due decimi sopra

segue a pagina 4

Il "meccanico" ortopedico

Al convegno "Benessere e medicina dello sport" si è parlato delle nuove tecniche per ricostruire i tessuti danneggiati

di **Alessandra Ferraro** - alessandraferraro@nellattesa.it



Ossa, muscoli, cartilagine e tendini danneggiati dopo un forte trauma: adesso è possibile realizzare pezzi di ricambio "ad hoc" per riparare il corpo umano. Una notizia che apre nuove frontiere, soprattutto per quegli atleti che praticano sport a livello agonistico, ma che può rappresentare una svolta anche per le persone "comuni".

L'ortopedia del futuro punta sulle cellule staminali e sui fattori di crescita che si trasformano in "meccanici specializzati" per intervenire lì dove è necessario. Ne è certo il professor Enrico Castellacci, direttore di Ortopedia all'ospedale di Lucca e capo dello staff medico della nazionale di calcio. E i numeri gli danno ragione. Sotto le sue mani sono passati numerosi atleti. Nomi noti del mondo nazionale e internazionale dello sport che sono stati già operati con queste nuove tecniche.

Se n'è parlato a "Benessere e medicina dello sport", la tavola rotonda che si è svolta a Palermo, a Villa Igiea. "Grazie alle nuove tecniche si prevede una significativa riduzione dei tempi di guarigione delle fratture e addirittura la possibilità di ricostruire tessuti e tendini", ha sottolineato Castellacci. "All'interno del dipartimento di Medicina e traumatologia dello sport di Lucca da me diretto - prosegue - è stato istituito uno specifico centro studi e sperimentazioni per trapianti cellulari, fattori di crescita e cellule staminali che sta dando ottimi risultati". I fattori di crescita, infatti, sono sostanze prodotte dall'organismo con la funzione di stimolare l'accrescimento e il differenziamento delle cellule che, se utilizzati in campo ortopedico, possono produrre rapidi risultati. "E' stato dimostrato come i fattori di crescita applicati in lesioni tissutali determinano l'attivazione e l'accelerazione dei processi di guarigione", ha continuato Castellacci, che ha concluso rivelando che "stiamo utilizzando questa tecnica nel trattamento delle lesioni della cuffia dei rotatori della spalla e nelle rotture sottocutanee del tendine di Achille. Per quanto concerne le cellule staminali, il loro utilizzo è riservato quasi esclusivamente al trattamento di lesioni cartilaginee".

Ma non si è parlato solo di ossa.

segue a pagina 3

INAP
LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI
INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS.ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

CONSULENZA ED ASSISTENZA AMMINISTRATIVA E GIUDIZIARIA TOTALMENTE GRATUITA

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO
WWW.INAP.IT

Palermo - VIA ROMA 489 (90139)
Tel. 091 322624 - Cel. 346 0424837

Numero Verde - Sicilia
800 134 851
Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

I professionisti del credito
ASSIFIN
ITALIA S.p.A.
FINANZIAMENTI IN LEGGE ASSICURATI

VALERIO CORDARO
Cell. 333.4816864
Fax 091.7024905

IL PRESTITO A 5 STELLE

★ ★ ★ ★ ★

DA NOI IL TUO QUINTO VALE DI PIU'!
DIPENDENTI E PENSIONATI

VALERIO CORDARO - Agente in attività finanziaria
U.I.F. Banca d'Italia n° A 82185 - ISVAP n° E 000334838
E mail: valerio@assifinitalia.it

Assifin Italia: Iscr. Reg. Impr. PA n. 144288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - albo U.I.F. Banca d'Italia n. 5216
mediazione creditizia, elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A 25419 - Agenzia attività finanziaria
Fogli analitici degli istituti eroganti in sede legge 385/93 e successive integrazioni
Finanziamenti salvo approvazione enti eroganti
Come per legge consegniamo copia contratto prima della firma

Attività fisica? Sì, ma con giudizio per non incorrere in rischi a carico del sistema cardiovascolare

di Anna Sampino - annasampino@nellattesa.it



Svolgere attività fisica fa bene a tutti. Se si vuole iniziare a praticare qualsiasi tipo di sport, anche a livello non agonistico, però, è assolutamente necessario sottoporsi ad accertamenti medici, che indagheranno fattori quali l'età, il sesso, la statura fisica, lo stato di salute e fattori di rischio. In questo modo è possibile venire a conoscenza di eventuali problemi cardiovascolari ed evitare brutte sorprese. Infatti, chi è esposto a malattie cardiovascolari, ma non ne è ancora a conoscenza, sottoponendosi a uno sforzo corporeo eccessivo potrebbe essere vittima di un episodio aritmico o di una malattia ischemica a carico del cuore. I controlli medici di cui parliamo sono, tra l'altro, abbastanza semplici e possono essere fatti in un primo momento dal proprio medico di base. Nulla di eccezionale, insomma. Soltanto nel caso in cui il nostro medico riscontri qualche anomalia, possono essere necessarie indagini più

approfondite. Gli esami di routine a cui inizialmente dobbiamo sottoporci se vogliamo svolgere attività fisica in tutta tranquillità e sicurezza sono di tre tipi. Il primo tipo d'indagine è detto in gergo medico "anamnesi familiare", cioè conoscere la situazione familiare. Quindi, il medico verificherà se in famiglia, tra i parenti di primo grado, ci sono o ci sono state in passato malattie cardiovascolari e di che natura. Per esempio, rivestono maggiore importanza le cardiopatie su base genetica, che nella maggior parte dei casi compaiono già durante l'età giovanile. La seconda indagine è, invece, di carattere personale: si cercherà di capire insieme al paziente se si sono mai presentati sintomi particolari dopo o durante uno sforzo. Ma quali sono questi sintomi? I più frequenti sono: il dolore o un senso di costrizione (di peso) nella zona toracica; la presenza di affanno sproporzionato rispetto all'entità dello sforzo; la colorazione bluastra della cute e delle mucose, soprattutto della bocca e delle mani. In questi primi due esami, quindi, verranno poste

soltanto delle domande per raccogliere informazioni personali e familiari.

L'ultimo esame, invece, è definito "fisico", perché il paziente è sottoposto alla classica visita medica, durante la quale vengono controllati, per esempio, i valori della pressione arteriosa, la lunghezza del respiro e ancora la frequenza del battito cardiaco, misurata semplicemente con il classico stetoscopio.

Se non emergono particolari problematiche, il soggetto può tranquillamente iniziare la sua attività sportiva preferita. In caso contrario, dovrà continuare con esami più specifici. Il primo fra tutti è solitamente l'elettrocardiogramma, che - come sottolinea la dott.ssa Myriam Lo Presti, assistente in formazione in Malattie dell'apparato cardiovascolare all'Ospedale Policlinico di Palermo - può presentare qualche svantaggio perché "spesso, non è in grado di rilevare un'anomalia cardiaca sottostante; altre volte, invece, può dare luogo a inutili approfondimenti e false ansie. L'elettrocardiogramma rimane sempre un utile strumento, ma va associato

sempre all'anamnesi clinica". Una domanda che un po' tutti ci facciamo quando si parla di attività fisica e cardiopatie è: ma un soggetto cardiopatico può svolgere attività fisica o è rischioso? Come spiega sempre la dott.ssa Lo Presti, i pazienti cardiopatici possono svolgere (anzi, è consigliata) un'adeguata attività fisica. La maggior parte delle persone che soffrono di queste patologie, invece, tende ad abbandonare qualsiasi attività sportiva. Aggiunge ancora la dottoressa: "Ciò è dovuto principalmente a due fattori: mancanza di una corretta informazione riguardo alle proprie possibilità fisiche e riguardo all'importanza di intraprendere o mantenere un'adeguata attività fisica; carenza di centri e figure professionali specializzati in riabilitazione cardiovascolare". Gli esami che dovranno effettuare questi soggetti sono sempre quelli indicati prima, ma in questi casi, il medico dovrà ricercare quei sintomi che definiscono un'eventuale instabilità fisica. Per queste persone è necessario, infatti, definire caso per caso il programma di allenamento idoneo.

Il mal di schiena (lombalgia cronica) è uno dei malesseri più diffusi nella popolazione. Proprio per questo è diventato anche una delle maggiori cause dell'assenteismo dal lavoro o da scuola. Questo genere di patologia, infatti, ha inevitabili ripercussioni dal punto di vista sociale ed economico.

Secondo il dott. Giuseppe Bellantoni, dirigente medico dell'unità Operativa Policlinico di Pavia e consulente per la chirurgia della colonna a Villa Serena, sono molte le cause della lombalgia nei giovani e nelle persone adulte. Le cause principali per i primi sono la cattiva postura (quindi, il troppo tempo speso davanti a una scrivania e al computer) o la mancanza di attività sportiva, mentre, per le persone adulte appartenenti alla terza e alla quarta decade di vita, spesso gli sforzi eccessivi compiuti durante il lavoro conducono alla lombalgia cronica che può degenerare in patologie discali come l'ernia del disco e il black disc.

I dati parlano chiaro: più della metà della popolazione adulta soffre di mal di schiena almeno una volta nella vita e - nel 30-35 per cento dei casi - a questo sintomo

Il mal di schiena: patologia sociale



La casa di cure Villa Serena è un centro specializzato nella diagnosi e nella cura delle patologie della colonna vertebrale

segue una patologia della colonna vertebrale che richiede cure nel tempo. Un terzo dei pazienti con

ernia discale, dopo avere effettuato i giusti accertamenti (TAC e/o RMN lombare), dovrà ricorrere a cure chi-

urgiche.

Il dott. Bellantoni ci informa che nel campo della chirurgia della colonna oggi esistono tecniche innovative mini invasive che garantiscono un rapido recupero del paziente con una notevole riduzione dell'ospedalizzazione ad un semplice ricovero di un paio di giorni. Mentre le patologie degenerative come la stenosi, la spondilosi e l'instabilità vertebrale, richiedono trattamenti più cruenti, ma risolutivi che consentono al paziente la ripresa graduale di una vita normale.

A Palermo la casa di cure poli-specialistica Villa Serena, punto di riferimento regionale e non solo, è anche centro specializzato nella diagnosi e nella cura delle patologie della colonna. Infatti, in essa vengono affrontate tutte le patologie vertebrali con le tecniche diagnostiche e chirurgiche più innovative.

La struttura offre anche un reparto di riabilitazione che, in molti interventi delicati, è necessaria per il paziente. L'intento è quello di seguire il paziente in tutto il suo iter: dalla diagnostica al trattamento chirurgico fino al post-operatorio, quindi, alla riabilitazione e alla terapia del dolore.

Lupus erimatoso sistemico: riconoscerlo per tempo è importante per evitare serie conseguenze

di Carmela Barbaro - carmelabarbaro@nellattesa.it



Il Lupus erimatoso sistemico colpisce oltre cinque milioni di persone nel mondo, di queste sessantamila sono in Italia di cui circa duecento siciliane. Come per parecchie altre patologie, purtroppo, anche in questo caso si deve registrare una cattiva informazione da parte dei media. Proprio per questo, il gruppo L.E.S., l'associazione che rappresenta i pazienti afflitti da lupus erimatoso sistemico, ha organizzato a Palermo un convegno al quale hanno partecipato numerosi specialisti e medici di base.

Proprio a questi ultimi, infatti, era indirizzato l'incontro che aveva per titolo "Quando un medico di medicina generale deve sospettare una malattia autoimmune sistemica". A margine del convegno, abbiamo incontrato il responsabile scientifico della manifestazione, il dott. Giovanni Triolo, ordinario di Reumatologia dell'Università degli Studi di Palermo e direttore dell'Unità Operativa di Reumatologia del Policlinico di Palermo.

Quali sono i temi centrali e gli obiettivi del convegno?

"Le patologie reumatiche autoimmuni sono diverse e, a volte, possono essere mortali a causa della loro sistematicità. Possono, infatti, coinvolgere qualunque organo o apparato: articolazioni, pelle, reni, occhi,

cuore, polmoni, vasi sanguigni e cervello. Purtroppo, questo genere di malattie non è conosciuto bene e corre il rischio di essere diagnosticato troppo tardi per poter intervenire con buone possibilità di successo. Per questo il nostro convegno ha un approccio diverso dagli altri: partiamo, infatti, dal sintomo per spiegare la malattia e non viceversa. Proprio per questo sono presenti diversi specialisti che fanno da speaker nell'occasione (un nefrologo, un dermatologo, un oculista, ecc...) per parlare delle diverse manifestazioni sintomatiche. È essenziale, a causa

della sistematicità della malattia, l'interazione dello specialista col medico di famiglia".

guarigione difficile

Esiste oggi una cura per il Lupus?

"Attualmente non esistono terapie che portano alla guarigione, ma è possibile ottenere una remissione, quindi l'assenza di sintomi. L'obiettivo da porsi è quello di una diagnosi quanto più precoce che può facilitare una remissione sempre più vicina alla

guarigione. Per questo il ruolo principale l'ha il medico di famiglia che, stando a contatto con il paziente e conoscendo le sue abitudini e la sua famiglia, dovrebbe riconoscere i sintomi per tempo."

Quali sono i sintomi principali di una malattia autoimmune?

"Le persone affette da una malattia autoimmune possono manifestare diversi sintomi. Tra i più comuni: il facile affaticamento, un malessere generale, eritemi e disfunzione renale, ma tutto può scaturire da una semplice febbre. Una corretta informazione e la presenza costante del medico di famiglia è importante per il paziente perché, spesso corre il rischio di entrare nel panico e fraintendere la gravità della malattia, alle volte facendo ricerche personali su Internet e senza ricorrere per tempo né al suo medico di famiglia, né allo specialista".

Per maggiori informazioni è possibile mettersi in contatto con il Gruppo Italiano LES, numero verde: 800 227978, recapito telefonico 329 1034985, fax 010 42069246, sito web: www.lupus-italy.org, e-mail: info@lupus-italy.org.

Il recapito telefonico del referente palermitano è 091315022 (Signora Claudia), mentre la e-mail è dolfra@libero.it (Signora Francesca).

E' possibile sostenere il gruppo attraverso la donazione dell'8 per mille. Il codice fiscale è 910 194 103 30.

segue da pagina 1: Il "meccanico" ortopedico

Tra i relatori dell'incontro anche Novello Pinzi, direttore del reparto di urologia dell'ospedale di Lucca. "Oggi la scienza arriva in aiuto per curare gravi patologie e consentire ad atleti e sportivi di riprendere l'attività fisica - ha sottolineato -. Come le nuove tecniche per curare il tumore della prostata che preservano in molti casi le funzioni sessuali ed evitano problemi di incontinenza. Niente operazioni chirurgiche ma un intervento di brachiterapia prostatica, una tecnica che consiste nell'impiantare nella ghiandola prostatica piccolissimi 'semi' radioattivi che rilasciano dosi molto elevate di radiazioni in grado di distruggere il tumore senza danneggiare le strutture adiacenti.

Sempre più comuni anche interventi urologici sui reni eseguiti per via laparoscopica, tecnica chirurgica che con piccoli fori permette la correzione delle patologie renali, evitando il taglio chirurgico".

L'incontro organizzato dal Centro studi delle tradizioni comparate, del quale è coordinatrice scientifica la dottoressa Serena Tripoli, ha avuto come scopo non solo quello di dare notizie sulle ultime novità in tema di chirurgia ortopedica e urologica, ma anche di informare e sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della medicina nel campo sportivo. "In più - ha spiegato Tripoli - è stato il primo tassello per avviare una collaborazione tra questi due luminari toscani con i medici palermitani per lo svolgimento di attività ambulatoriali che si terranno prossimamente a Palermo". Per chi fosse interessato è possibile mandare un'email a serenatripoli@hotmail.it o telefonare al 347 6309549.

RESPONSABILI

Dott.ssa Rosalia Rinaldi

Cell: 366/1904230

Dott. Matteo Sciafani

Cell: 366/1904091

Tel-Fax: 091/900808

mart-merc-ven. (15 - 19)

www.cedap.biz
cedap.pa@libero.it

L'Associazione Professionale Ce.D.Ap. si occupa di diagnosi e trattamento dei DSA (dislessia, discalculia, disturbi di attenzione e iperattività, ecc.) e dei disturbi del linguaggio. È composta da psicologi, neuropsichiatri, pedagogisti e logopedisti.



La nostra equipe è composta da professionisti (neuropsichiatra, psicologi, logopedista, psicomotricista, pedagogisti) che operano secondo le linee guida in materia di Disturbi Specifici di Apprendimento.

COSA FACCIAMO

- Diagnosi e trattamento di:
 1. DSA (Disturbi Specifici dell'Apprendimento)
 2. Disturbi d'ansia
 3. Disturbi comportamentali e iperattività
 4. Disturbi del linguaggio
- Trattamento dei disturbi pervasivi e della psicopatologia dello sviluppo
- Trattamenti logopedici e Psicomotori
- Counseling psicologico per adolescenti e adulti
- Gruppi genitori
- Gestione della comunicazione Scuola-Famiglia: colloqui informativi e di monitoraggio con le scuole
- Servizio di Psicologia Scolastica.



Via Diego D'Amico n.87
(dietro il bar "La Caravella")
90011 Bagheria
Via Valdemone n.57 - Palermo
(angolo via Croce Rossa - sopra Banca Carige).



FARMACIA CAVOUR

del Dott. Michele Orlando

Reparto dermocosmetico, prodotti per la bellezza e salute del corpo

Laboratorio Galenico

Alimenti dietetici per diabetici, celiaci e nefropatici

Integratori, prodotti per lo sport

Fitoterapia, Omeopatia, Veterinaria

Ortopedia, prodotti per bambini

Autoanalisi del sangue

Misurazione della pressione arteriosa

CONSEGNA A DOMICILIO FARMATAXI

Via Padre Puglisi 82 - Palermo

telefono: 091392900 - cellulare: 320 9219557

www.farmaciacavour.it - info@farmaciacavour.it

ADA, l'associazione che integra e migliora l'assistenza agli anziani e che li informa dei loro diritti

di Carmela Barbaro - carmelabarbaro@nellattesa.it

L'ADA (Associazione per i diritti degli anziani) ha come obiettivo quello di migliorare l'assistenza e l'informazione dei cittadini della terza età per renderli consapevoli dei loro diritti, ponendosi come interlocutrice delle istituzioni per le problematiche dei cittadini anziani. L'associazione opera attraverso le sue sedi in tutte le regioni italiane e in numerosi Comuni del territorio nazionale. Abbiamo incontrato Gaetano Cuttitta, responsabile legale e Presidente dell'ADA e componente della Segreteria regionale U.I.L. Pensionati, per parlare degli scopi e delle iniziative dell'associazione.

Quali sono gli obiettivi dell'ADA?

"Attualmente, i nostri obiettivi principali sono due: il primo è quello di venire incontro alle persone anziane che purtroppo, spesso, soffrono in solitudine; il secondo è quello di mettere i giovani volontari a disposizione degli anziani. In questa maniera desideriamo operare per migliorare i rapporti tra giovani e anziani e, quindi, l'integrazione

sociale tra generazioni".

In cosa consiste il progetto anzianitas?

"E' un progetto di integrazione e interazione intergenerazionale per l'accesso ai servizi socio-sanitari del territorio. Tra i servizi che garantisce ricordo il trasporto amico che favorisce l'accesso degli anziani ultra sessantatreenni ai servizi socio assistenziali. Ci occupiamo, infatti, di accompagnare le persone anziane sole alle visite mediche negli ospedali o agli uffici pubblici per sbrigare delle pratiche. Altro servizio

quello offerto da "amici di penna", cioè il rapporto con i nostri volontari che aiutano gli anziani nella compilazione di moduli, informandoli dei loro diritti e di come avvalersene per renderli più consapevoli. E, ancora; "punto Internet: le associazioni Antetas, Auser e Ancescao forniscono punti di accesso alla rete telematica presso i loro centri in via Roma, via Vaccaro e piazza Castelbuono, nei quali la persona anziana, prenotando cinque giorni prima, può navigare in rete. Altro servizio è "nipoti d'onore"

attraverso il quale l'ADA offre la possibilità all'anziano solo di avere a disposizione uno dei nostri volontari per avere compagnia in attività quali andare al cinema o mangiare una pizza fuori. Infine, voglio ricordare il servizio "sostegno psicologico" espletato attraverso il nostro numero verde 800985004, tramite il quale le persone anziane possono mettersi in contatto telefonico coi nostri volontari che forniscono loro un sostegno o un aiuto psicologico".

Qual è l'età media dei vostri volontari impegnati nel progetto?

"Ce ne sono di tutte le età. Alcuni sono ancora studenti, altri già laureati. Vi è, inoltre, la presenza di persone anziane che decidono di collaborare con noi".

Per versare contributi all'ADA il codice fiscale per il 5x1000 è: 97054130824. L'ADA Palermo si trova in via Enrico Albanese, 19, il recapito telefonico dell'associazione è 091/325729. il sito Internet è www.adapalermo.it, la e-mail è

segue da pagina 1: L'accordo regionale per l'assistenza primaria

la faticosa soglia del trentasette, correre da un medico, creando congestione nelle sale d'attesa degli ambulatori. E magari ci lamentiamo perché si attende troppo! Il nuovo accordo si inserisce bene anche nei programmi educazionali e della prevenzione. Col nuovo accordo il medico di famiglia potrà fornire dati di pubblico interesse sulle principali patologie, collaborare in équipe territoriali con specialisti, sfruttare meglio il prezioso tempo per curare, dialogare, intervenire, anche in alternativa al dispendioso sistema dei ricoveri. Ma questo a condizione che cominciamo a evitare le richieste inutili o improprie. La buona volontà del sistema si coglie. Adesso tocca a tutti noi prendere coscienza che, in questo, come in tutti gli altri campi del vivere, dobbiamo aumentare il tasso di personale civismo.




Azienda certificata
UNI EN ISO 9001:2000

- Alimenti per celiaci, nefropatici, diabetici
- Omeopatia, Fitoterapia, Erboristeria
- Dermocosmesi
- Analisi computerizzata della pelle
- Analisi computerizzata del capello
- Laboratorio preparazioni magistrali
- Autoanalisi del sangue

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO

Viale Regione Siciliana 2322 Palermo
Tel. 091.402353 - 091.400219 - Fax 091.552929
info@farmaciabonsignore.it
www.farmaciabonsignore.it

CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

Cappellino & Cappellino s.n.c.

Specialisti Radiologi

Via Roma, 386 (90139) Palermo
Tel. 091.6117891 - cellulare 331 8494744

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - T.C spirale - Ecotomografia 3D live**
(Internistica, Senologia, Ginecologia, Ostetricia 3D, pediatria, muscolo-tendinea ed osteoarticolare)

Eco-Color Doppler e PWR-Doppler
(vascolare, oncologico, fetale)

**Ecocardiografia, Cardiologia, Morfometria vertebrale digitale,
Senologia, Mineralometria ossea computerizzata**
(M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption)

Si riceve per appuntamento tutti i giorni escluso il sabato
dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 15,30 alle 18,00



soddisfiamo tutte le vostre esigenze
a **prestanpa e stampa**



www.tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it
amministrazione@tipografiasprint.it

- Libri ed opuscoli
- Riviste e giornali
- Cataloghi
- Depliant
- Modulistica varia
- Stampati di qualunque dimensione
- Poster e manifesti
- Etichette e adesivi



via a. telesino 18/a - Palermo
tel. e fax +39 091 405411 - 091 405163
reparto grafica: tel. +39 091 6764715

Hai tempo libero? Investilo nella Banca del Tempo

I servizi offerti dall'Anteas vanno dalle attività manuali a quelle formative, fino ai servizi di assistenza

di Anna Sampino - annasampino@nellattesa.it

Hai del tempo libero? Mettilo in banca! È nata Banca del Tempo, un'iniziativa promossa dall'ANTEAS, (Associazione Nazionale Terza Età Attiva per la Solidarietà), in collaborazione con il Cesvop di Palermo. Se hai bisogno di una mano nelle tue commissioni quotidiane perché non hai il tempo, puoi rivolgerti allo sportello Banca del tempo, che ti aiuta e senza farti spendere denaro!

I servizi offerti riguardano attività diverse: da quelle manuali, come riparare il guasto di un elettrodomestico, a quelle formative, come imparare l'inglese o saper usare il computer, sino alle lezioni di doposcuola. Un gruppo di volontari assicura assistenza per l'accompagnamento di anziani o bambini.

In cambio, chi è interessato, dovrà solo mettere a disposizione dello sportello qualche

ora del suo tempo libero per ricambiare il tempo dedicatogli. Il progetto ha infatti l'obiettivo di creare una rete solidale di persone che si scambino reciprocamente attività, ricevendo ciò di cui hanno bisogno e offrendo a loro volta ciò che sono in grado di fare. L'iniziativa è davvero innovativa perché ciò che si scambia non è il denaro, ma semplicemente il tempo libero che ogni volontario può mettere a disposizione: ogni ora offerta equivale a un'ora guadagnata per ricevere aiuti.

Questa banca virtuale funziona, inoltre, come una qualsiasi banca reale: chi diventa "correntista" potrà fare le proprie richieste allo sportello e la banca provvede subito a trovare un altro "correntista" disponibile. In cambio, ogni socio-volontario dovrà registrare le sue disponibilità in tempo. Verrà rilasciato persino un

libretto di assegni che attestino le ore spese nelle attività prestate e ricevute.

Tutti i servizi sono completamente gratuiti e sono rivolti a giovani, adulti e anziani. L'ANTEAS, infatti, è un'associazione di volontariato, promossa e sostenuta dalla Fnp Cisl, che da anni si rivolge agli anziani, ma che è in realtà aperta anche ai giovani, favorendo lo scambio intergenerazionale sempre volto all'impegno della solidarietà civile e sociale. Un esempio ne è "Senentù", un progetto che l'ANTEAS ha ideato in collaborazione con l'ADA (Associazione per la tutela degli Anziani) e l'AGE (Associazione Italiana Genitori). Obiettivo dell'iniziativa è fare incontrare giovani e anziani in uno scambio intergenerazionale che arricchisca e valorizzi il settore del supporto alla terza età. Il progetto prevede varie attività che tengono uniti

giovani e anziani nell'incontro fra il presente delle nuove tecnologie e il passato delle antiche tradizioni. Le attività sono: visite guidate in antiche botteghe artigiane, cineforum, corsi di informatica per anziani, assistenza domiciliare svolta da giovani volontari.

Il Presidente dell'ANTEAS Palermo, Sebastiano Maggio, spiega: "La creazione di una comunità consapevole dei problemi e dei disagi, dei propri limiti e delle proprie risorse è sicuramente uno degli aspetti più importanti per la prevenzione dell'emarginazione degli anziani e del disagio giovanile".

Si può aderire ad entrambi i progetti recandosi alla sede di Anteas Palermo (sita in Piazza Castelnuovo 35), aperta al pubblico il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9 alle 13, oppure telefonare al numero 0916118590.

Una ludoteca nel nuovo reparto di Oncoematologia pediatrica del Civico

di Giusy Egiziana Munda - giusymunda@nellattesa.it



Inaugurata la ludoteca del reparto di Oncoematologia pediatrica al terzo piano del padiglione oncologico (nuova sede del reparto) dell'ARNAS Civico "Maurizio Ascoli", un evento che "è il frutto di un'iniziativa organizzata dallo stesso reparto e dall'associazione dei genitori ASLTI-Liberi di crescere e che, grazie alle donazioni di diverse attività commerciali della città, ha consentito l'acquisto dei giocattoli e la sistemazione dello spazio gioco per i piccoli degenti", afferma soddisfatta la responsabile della segreteria dell'Asliti, Ilde Vulpetti, che continua: "Anche in questa occasione la nostra iniziativa si è potuta concretizzare grazie alla sensibilità e alla generosità del privato cittadino. Infatti, la partecipazione e la preziosa collaborazione della ditta Damir ha permesso di realizzare dei cartelloni con i personaggi dei cartoni animati, Pianeta vini, che ha donato 1300 euro, ha consentito l'acquisto dei giochi e dell'arredo per la ludoteca, e Villa Cefalà che ha offerto il buffet al termine della manifestazione di inaugurazione".

Qual è la veste del nuovo reparto e cos'ha di diverso rispetto al pre-

cedente?

"Abbiamo riportato in questo reparto tutto ciò che c'era nell'altro, comprese le camere sterili, ma disponiamo di spazi più ampi e più luminosi per la degenza e per le attività ludiche con i bambini. In ogni stanza, comprese quelle per il trapianto, sono presenti i televisori e una linea fissa per il collegamento ad Internet. Anche qui c'è la scuola, così i bambini non perdono il ritmo dello studio e gli apprendimenti scolastici. Infine, in collaborazione con altre associazioni, abbiamo provveduto all'acquisto degli armadi e all'arredamento di una cucina nella quale le mamme possono preparare cibi caldi per i loro bambini: il tutto per far sì che la loro degenza in ospedale sia meno dura e sconsigliata, rendendo più caldo, familiare ed accogliente l'ambiente attorno".

Quale speranza per il futuro del reparto?

"Quella che il reparto di Oncoematologia pediatrica e il day hospital possano essere ricongiunti e che i disagi creati dall'attuale separazio-

segue a pagina 6

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

GRUPP  **LOCOROTONDO**
SANITÀ D'ECCELLENZA

AMBULATORIO MEDICO-CHIRURGICO POLISPECIALISTICO

CENTRO DI RIABILITAZIONE

DAY SURGERY

MEDICINA ANTI-AGING

LABORATORIO DI ANALISI

MEDICINA DELLA RIPRODUZIONE E PRENATALE

CENTRO DI BENESSERE ED ESTETICA

CERTIFICAZIONI AMBIENTALI E ANALISI ALIMENTARI

SALUTE A 360° RICERCA, DIAGNOSTICA DI ALTA SPECIALIZZAZIONE, MODERNITÀ DEI SERVIZI, NUOVE STRATEGIE TERAPEUTICHE

www.gruppolocorotondo.it - Tel. 091329341

Piazza Group s.r.l.

Latte: tipi, differenze e consigli per gli acquisti

L'uomo, grazie ad una mutazione genetica, ha sviluppato l'enzima che gli permette la digestione del lattosio

di **Katia Li Citra** - Ordine dei Veterinari di Palermo - katiac79@yahoo.it



Il latte è uno degli alimenti più presenti nella nostra dieta. Lo consumiamo puro oppure lo trasformiamo in molti altri prodotti (formaggi, panna, burro) ed è ingrediente indispensabile di numerose ricette. Gli scaffali dei supermercati ne sono sempre riforniti e offrono ai clienti sempre un'ampia scelta. Sono, infatti, varie le marche, ma, soprattutto, i tipi di latte: fresco, intero, scremato, di riso o di soia. In questo numero vedremo quali sono i tipi e le differenze. Prossimamente, invece, vi spiegheremo nel dettaglio quali sono i rischi nei quali può incorrere il consumatore imbattendosi nel latte "alterato" da batteri e le motivazioni che stanno dietro a queste alterazioni.

Il latte è una secrezione delle cellule mammarie dei mammiferi. È principalmente formato da acqua, grassi, proteine, zuccheri e batteri. Il latte, prodotto dalle mucche, dalle capre o da altri mammiferi, ha caratteristiche diverse dal latte umano. Diversità che dipendono dalla diversa concentrazione e tipologia dagli elementi che lo compongono. Teoricamente, ogni mammifero dovrebbe nutrirsi del latte prodotto dalla propria specie. L'uomo da soli settemila anni, attraverso una mutazione genetica, ha

sviluppato l'enzima che gli permette la digestione del lattosio, sebbene ancora parte della popolazione umana non ne sia dotata e mostra i segni di quella che viene comunemente definita "intolleranza alimentare al lattosio". Per queste persone è consigliabile nutrirsi di latte a basso contenuto di lattosio oppure di latte di riso o soia, sebbene quest'ultimi siano impropriamente definiti "latte", in quanto sono estratti vegetali. Il sapore, infatti, non è proprio quello del latte... Molti di noi, invece, sono i nostalgici del latte crudo, appena munto, ritenuto sinonimo di genuinità. Fino a vent'anni fa non c'era nulla di meglio che un bicchiere di latte caldo e appena munto oppure di una bottiglia di latte che l'allevatore consegnava direttamente in

casa. Nessuno mette in dubbio la qualità del latte crudo, il sapore soprattutto, ma la provenienza del latte non dev'essere dubbia, altrimenti il rischio è quello di contrarre la brucellosi o la tubercolosi. Sono, infatti, autorizzati a commercializzare latte crudo solo quegli allevatori che si sottopongono a stretti controlli da parte dei veterinari pubblici e che non hanno capi infetti in allevamento. Per evitare i rischi connessi alla trasmissione delle malattie infettive, il latte viene ormai pastorizzato, ovvero portato a una temperatura di 75°-85° per 15 secondi e immediatamente raffreddato alla temperatura di 4 gradi. Questo comporta l'uccisione dei batteri, come quello della brucella, ma non di tutte le spore. Il latte così definito fresco pastoriz-

zato si trova nel banco frigo dei supermercati, si conserva quattro giorni a temperatura di frigorifero e mantiene discretamente le caratteristiche organolettiche del latte. Per tale motivo è un po' più caro rispetto al latte a lunga conservazione o UHT. Quest'ultimo viene trattato a circa 120 gradi per 1-2 secondi: i batteri vengono eliminati del tutto ed il sapore ed i valori nutrizionali sono poco alterati: non c'è il sapore di cotto del latte sterilizzato, e si mantiene fino a tre mesi dal confezionamento.

Una volta aperta la confezione del latte sterilizzato e di quello UHT deve necessariamente stare in frigorifero ed essere consumato in tempi brevi. Il latte, inoltre, è venduto intero, scremato o parzialmente scremato. La differenza? Il latte scremato o parzialmente scremato è un latte che presenta un minore contenuto di grassi. Viene, infatti, lavorato all'interno di una centrifuga a 55°, che riesce a separare i grassi (panna) dal resto del latte. I grassi così ottenuti sono poi rimiscelati in quantità diversa in base al tipo di scrematura che si vuole ottenere. Dunque, il latte scremato è un latte magro (0,5% di grassi) ideale per chi ha problemi di linea. Per gli estimatori del cappuccino consigliamo, invece, l'utilizzo del latte intero (più del 3% di grassi) e possibilmente fresco per una schiuma più densa e sicuramente più gustosa.

segue da pagina 5: **Una ludoteca nel nuovo reparto**

ne possano risolversi prima possibile. Ci affidiamo al buon senso delle amministrazioni perché ci aiutino a rendere fattibile e possibile questa esigenza. Da lunedì otto novembre inizierà la campagna natalizia che consentirà a quanti volessero sostenerci (per realizzare progetti ed iniziative per il reparto) di dare il proprio contributo attraverso l'acquisto di un presepe di cioccolata. Per qualsiasi iniziativa di supporto e di aiuto basta contattare la nostra segreteria e saremo sempre a disposizione".

Ricordiamo che le sedi operative dell'Asliti si trovano presso l'U. O. di Oncematologia Pediatrica dell'ARNAS Civico Pad. 17 c - Maurizio Ascoli (Tel. 0916664132 - 091486798) e presso l'Ospedale dei bambini "G. Di Cristina" in via dei Benedettini 1 (Tel. 0916666352 - 0916512531).

CONSIGLIATI

ANALISI CLINICHE

ANALISI CLINICHE E CHIMICHE DOTT.SSA SCIUTO ROSA

Dosaggi ormonali - Test tiroidei - Markers epatite e tumorali - Celiachia - Test allergici. Prelievi a domicilio gratuiti. Via A. Cirrincione, 10 - Tel. 091 362166

ANDROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE LAURIA

Andrologo Urologo - Dirigente medico di Urologia Arnas Ospedale civico di Palermo. Riceve in Via Paolo Paternostro n. 62. Cell. 333 9122324 - www.UrologiaAndrologiaLauria.com

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili - Servizio teleassistenza: farmaci a domicilio, consegna della spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via G. Pitre 164/A - Tel. 091 7026528 - cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa@libero.it

CASE DI RIPOSO

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose (a richiesta). Ambienti climatizzati. TV in camera. Via S. Cuccia (ang.

Avete bisogno di uno specialista, di un centro di cura, di assistenza? Per ogni necessità proponiamo un nome al quale rivolgersi con fiducia. Se, invece, desiderate pubblicare un annuncio professionale nella nostra rubrica, potete contattare il nostro ufficio commerciale al n. 0916255846 o inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it.

via Libertà). Tel. 0916268045 - cell. 3481511882/ 3293324702

DERMATOLOGIA

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse. Penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091 335555.

FISIOTERAPIA

F. T. EDOARDO PIRROTTA

Terapista della riabilitazione - Fisioterapista. Riabilitazione dei traumi e delle patologie delle articolazioni, dell'apparato muscolare e scheletrico, nonché di alcune patologie del sistema nervoso centrale e periferico. Esegue terapie a domicilio. Cell. 338 3050911; e-mail: edoardo.pirrota@libero.it

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile

U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, 091 6552186 - c/o Genesi: Via Sciuti 128 - Via Vasta 2 Tel 091309380/ 0916250163 - Studio: Istituto Medico, Via Notabartolo 35, 091 345029

NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

Specialista in Nefrologia Direttore sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Telefono 091302451 - 091302741.

OCULISTICA

CENTRO OCULISTICO DOMUS SRL

Dir. san. Dott. Rossella Macedonio Accreditato con il S.S.N. Via Sciuti 102/F - Palermo. Tel. 091346739 e-mail: info@centrooculisticedomus.it - www.centrooculisticedomus.it. Si riceve per appuntamento.

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie -

Ortodonzia. Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091 343308 - www.noceraodontoiatra.it - info@noceraodontoiatra.it

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

CENTRO DI ORTOPIEDIA

E FISIOKINESITERAPIA L'EMIRO

Dir. Sanitario Dott. Sergio Salomone Trattamenti riabilitativi dei traumi e delle patologie ortopediche. Accertamenti per la diagnosi e cura dell'osteoporosi. Densitometria ossea (DEXA). Medicina legale. Tel. 091213197 - 211223. Via Eugenio L'Emiro 22. Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

PSICOLOGIA

DOTT.SSA CONCETTA MEZZATESTA

Psicologo, Psicoterapeuta - tecnica E.M.D.R. Consultazioni individuali e di coppia. Psicodiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici. Studio in via Principe di Villafranca, 54. Telefono 0917302923 - cellulare 347 0195627

UROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE LAURIA

Urologo Andrologo - Dirigente medico di Urologia Arnas Ospedale civico di Palermo. Riceve in Via Paolo Paternostro, 62. Cell. 333 9122324 - www.UrologiaAndrologiaLauria.com

Villa delle Ginestre, ambulatorio infermieristico per l'assistenza dei pazienti mielolesi

lettera del **Dott. Francesco Calivà** - Coordinatore delle attività infermieristiche del Presidio Ospedaliero "Villa delle Ginestre"

Gentile Dr Michele Guccione, sono il Coordinatore delle Attività Infermieristiche del Centro Regionale di Diagnosi, Cura e Riabilitazione dei Medullolesi Spinali "Villa delle Ginestre" di Palermo. In diverse occasioni ho letto il periodico "nell'attesa..." e capisco che è un ottimo strumento di informazione sanitaria, oltre che per gli argomenti trattati, anche per la capillarità della diffusione presso tutti gli studi medici ed odontoiatrici della Provincia di Palermo.

Le scrivo per comunicarle che è stato attivato a Palermo, presso il Presidio Ospedaliero "Villa delle Ginestre" l'ambulatorio infermieristico. È la prima esperienza di ambulatorio infermieristico, in Sicilia. La sua attivazione dimostra il mutamento, anche culturale, che da un po' di tempo a questa parte sta avvenendo nella sanità siciliana: il Decreto dell'assessore alla Salute del 17.11.09 pubblicato nella GURS n° 58/2009 che approva il programma regionale per l'ottimizzazione delle prestazioni ambulatoriali, definisce "la riqualificazione della funzione infermieristica un'ulteriore chiave di volta per la riorganizzazione e la riqualificazione delle funzioni territoriali, in particolare per la gestione dei pazienti cronici". Ancora l'assessore: "Le figure infermieristiche, oltre a dare un contributo sostanziale nella gestione integrata e nelle unità funzionali multiprofessionali integrate, saranno chiamate a riorganizzare le proprie attività attraverso la gestione di ambulatori infermieristici ed a fornire contributi specifici ai percorsi assistenziali dei pazienti affetti da patologia a lungo termine".

La Dott.ssa Mattaliano, Direttore Sanitario dell'ASP di Palermo, individuando presso "Villa delle Ginestre" il presidio Ospedaliero dove far nascere l'ambulatorio, ha dato agli infermieri su proposta del Direttore medico di Presidio, Dott. Nino Di Benedetto e dello scrivente, la possibilità di esprimere le loro capacità organizzative, coinvolgendoli nella definizione del progetto. Sarà loro preciso dovere dimostrare anche le capacità assistenziali e relazionali.

L'ambulatorio infermieristico "Villa delle Ginestre" si occupa prevalentemente di persone mielolese ed

assume i connotati di esperienza pilota nell'ambito dell'Azienda territoriale della provincia di Palermo. L'accesso all'ambulatorio avviene a seguito di richiesta scritta da parte del medico curante e/o dipendente del SSN, formulata mediante la compilazione e la sottoscrizione della scheda di accesso e del ricettario regionale, ove previsto. La presa in carico dell'assistito, sulla scorta della richiesta medica, avviene mediante l'apertura della cartella infermieristica ambulatoriale, che verrà chiusa con la conclusione del ciclo di terapia o trattamento prescritti. L'infermiere dell'ambulatorio,

in base alle condizioni del paziente, stabilisce l'opportunità di indirizzare l'utente agli ambulatori specialistici del Presidio ospedaliero.

L'ambulatorio infermieristico eroga le seguenti prestazioni: terapia iniettiva ed infusione costituita da iniezione intramuscolare, iniezione sottocutanea, iniezione endovenosa, infusione di farmaci (è esclusa categoricamente la somministrazione di farmaci chemioterapici antiblastici); rimozione di punti di sutura; medicazioni, con particolare riguardo alle lesioni da compressione; cateterismo vescicale; riabilitazione perineale; riabilitazione intestinale; rilevazione dei parametri vitali; addestramento alla gestione e cura delle stomie.

Gli infermieri di "Villa delle Ginestre" hanno avanzato la proposta di ampliare l'attività dell'ambulatorio infermieristico, anche con l'assistenza domiciliare alle persone mielolese residenti nel Comune di Palermo, che non usufruiscono dell'assistenza domiciliare integrata. Auspichiamo che questo possa realizzarsi presto, con l'arrivo di altri operatori.

Le sarei grato se volesse pubblicare questa mia lettera, sul suo settimanale, per far conoscere ai lettori l'attivazione dell'ambulatorio infermieristico. Sempre se lo ritiene utile, le scrivo di seguito il numero di telefono e l'indirizzo di posta elettronica, nel caso in cui i medici del SSN vogliano contattarmi per avere ulteriori notizie o il modello della scheda di accesso: centralino 091 6743111, coordinatore delle attività infermieristiche: 0916743112, e-mail: villadelleginestre@yahoo.it

nell'attesa...

settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea di Diego Fabra Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29 maggio 2006 Edizioni Associazione Nell'attesa - Palermo

Direttore responsabile: **Michele Guccione** micheleguccione@nellattesa.it

Direttore editoriale: **Diego Fabra** diego@fabra.biz

Progetti e impaginazione: **Sergio Fabra** sergio@fabra.biz

Hanno collaborato a questo numero: **Carmela Barbaro** carmelabarbaro@nellattesa.it
Diego Fabra diego@fabra.biz
Alessandra Ferraro alessandraferraro@nellattesa.it
Giusy E. Munda giusymunda@nellattesa.it
Katia Li Citra katialc79@yahoo.it
Anna Sampino annasampino@nellattesa.it

Giochi: **Alessio Fabra** alessio@fabra.biz

Responsabile commerciale: **Marcello Barbaro** marcellobarbaro@nellattesa.it

Comitato etico scientifico: **Diego Fabra** coordinatore
Giovanni Alberti medicina estetica
Mariella Falzone area sociale
Sergio Fasullo cardiologia

Silvia Tinaglia psicologia

Redazione, uffici:
Via Vaccarini 36 - Palermo
Telefono: 0916255846 - 0919760831
e-mail: redazione@nellattesa.it - sito web: www.nellattesa.it

Distribuzione: **Associazione Nell'attesa**

Stampa: **Sprint s.a.s.**
Via Telesino 18/a Palermo
Tel. 091405411

Questo numero è stato stampato in 20.000 copie e chiuso il 10/11/2010

Un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00
Una pagina: 48 moduli

Abbonamento sostenitore: 100,00 Euro

Il giornale viene distribuito in oltre 500 punti di Palermo e provincia

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.

E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

Un buon riposo è sinonimo di benessere!





I sistemi di riposo certificati dal Ministero della Salute

LA SOLUZIONE A TUTTI I TUOI PROBLEMI DI RIPOSO:

- ALLERGIE
- DOLORI CERVICALI
- DOLORI LOMBARI
- SCIATALGIE
- CELLULITE
- CATTIVA CIRCOLAZIONE
- PESANTEZZA ALLE GAMBE

IL PIACERE DI SVEGLIARSI RIPOSATI!

Chi acquista un sistema di riposo certificato dal ministero della salute, presidio medico classe 1, avrà diritto alla detrazione come spesa sanitaria nella misura del 19% sull'importo pagato!

www.neblus.it
info@neblus.it

C.so Garibaldi, 95 - Carini (PA) tel. 091 8689120
Via Ausonia, 105/107 - Palermo tel. 091 527492 - 091 6701841

Lunedì 15 - venerdì 19 novembre (turno 2)

Corteggiani M. via Montegrappa 114 tf. 091488421
Di Giorgio G. via F. Di Giovanni 55 - tf. 0916884263
Indelicato I. via Maggiore Toselli 83 - tf. 091341856
Inglima A. via P. di Scordia 116 (ang. Amari) - tf. 091331500
Maymone G. via Dante 80 tf. 091584096
Mancino R. p.zza P. Camporeale 44 (Zisa) - tf. 0916817849
Milisenna via Papireto 17a tf. 091582007
Paalagonia via Zandonai 12 tf. 0916813038
Parlato M. via I. Mormino 41/51 (Velodromo) - tf. 091241126
Strasburgo v.le Strasburgo 22 (Oviessa) - tf. 091527986
Vinciguerra M. via Sacco e Vanzetti 20 - tf. 091475991

Sabato 20 novembre (turno 34)

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076
A. F. Montepellegrino via Montepellegrino 127 - tf. 091546531
Di Mino A. v.le dei Picciotti 3/a (ang. A. D'Aosta) - tf. 091471600
Di Mino S. p.zza O. Ziino 31 (Serradifalco) - tf. 0916814016
Di Naro S. via Roma 207 (teatro Biondo) - tf. 091585869
Lo Voi C. via Cavour 96 tf. 091582856
Pensabene via G. Besio 55/B

CERCHI UNA FARMACIA?

Rubrica settimanale in collaborazione con l'Ordine dei Farmacisti di Palermo e con l'Utifarma

(Brunelleschi) - tf. 091205031
Saladino S. via P.pe di Belmonte 110 - tf. 091581771

Sabato 20 - domenica 21 novembre (turno 34)

Amodeo F. via p.pe di Scordia 45/a - tf. 091584662
Angilella U. via Libertà 17/a - tf. 091328782
Scardina P. M. p.zza G. Amendola 14 - tf. 091333923
Cali snc c.so Calatafimi 1033/c-d - tf. 0916681286
Chiavetta G. c.so C. F. Aprile 133 tf. 091 588939
Cottone C. viale Campania 27/a tf. 091519263

Giafar via Emiro Giafar 98/a (Brancaccio) - tf. 0916302875

Pitrè via Pitrè 3 (ang. via Pindemonte) - tf. 091212373
Lo Cascio Mendola via Roma 1 (Stazione) - tf. 091 6162117
Lo Iacono C. via Terrasanta 20 tf. 091302947
Lumia via Autonomia Siciliana 31 - tf. 091 6257015
Parlato M. via I. Mormino 41/51 - tf. 091241126
Rizzo M. C. p.zza Mondello 53 tf. 091 454145
Sferlazzo M. p.zza Porta Montalto 6 - tf. 0916511868
Tripi I. via Aloì 3/C-D (Falsomiele) - tf. 0916484273

Tulone via Aspromonte 97 (in fondo v. Lazio) - tf. 091206017
Vajana Via Maqueda 189 (p.zza Bellini) - tf. 0916162769

Farmacie notturne

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076
Bonsignore v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091400219
Cali D. via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) - tf. 091361887
Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 31 tf. 0916814016
Fatta C. via S. Maria di Gesù 3 (Guadagna) - tf. 091447268
Fiera via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894
Inglese via M. Stabile 177 tf. 091334482
Lo Cascio Mendola via Roma 1 (Stazione) - tf. 0916162117
Menni G. via Archimede 182 tf. 091 320461
Orlando F. via N. Garzilli 56 tf. 0916251593
Ponte Oreto via Oreto 322/a tf. 091444537
Re G. p.zza Giovanni Paolo II 32 tf. 091521403
Sacro Cuore p.zza P.pe Camporeale (Agip) - tf. 091214137
Sferlazzo M. p.zza Porta Montalto 6 - tf. 0916511868
Strasburgo v.le Strasburgo 202 tf. 091527986
Tulone via Aspromonte 97 tf. 091206017
Verga E. c.so Calatafimi 468 tf. 091423785

Lemarfarma s.p.a.
 distribuzione farmaci
 ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee
AL SERVIZIO DEL FARMACISTA

CONSORZIO SICILIA SALUTE
 Il Consorzio Sicilia Salute collabora con **ratiopharm**
 La buona salute a buon prezzo

CONDIZIONI CHE NON TEMONO CONFRONTI

SPECIALE DIPENDENTI FINO A 75 ANNI

SPECIALE PENSIONATI FINO A 85 ANNI

TUTELIAMO I PENSIONATI DA CHI NE VUOLE APPROPFITARE

ti diamo NETTI	€ 26.500	RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI IN CORSO ANCHE CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP	ti diamo NETTI	€ 14.500
paghi solo 120 RATE FISSE <small>TAN 4,00 - TAEG 6,55 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)</small>	€ 299		paghi solo 120 RATE FISSE <small>TAN 4,00 - TAEG 7,45 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)</small>	€ 170
ti diamo NETTI	€ 16.300		ti diamo NETTI	€ 8.100
paghi solo 120 RATE FISSE <small>TAN 4,00 - TAEG 6,80 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)</small>	€ 186		paghi solo 120 RATE FISSE <small>TAN 4,00 - TAEG 7,95 (COMPRESO DI ASSICURAZIONE)</small>	€ 97

Esempi di cessione quinto stipendio per una dipendente statale con 35 anni di età e 10 di servizio

Esempi di cessione quinto pensionata INPDAP con 60 anni di età Sono escluse tutte le pensioni inferiori ad € 510,00

ANTICIPI IMMEDIATI SENZA COSTI AGGIUNTIVI

In relazione all'importo dello stipendio il massimo ottenibile è di € 130.000 (C.Q.S. + delega)

PENSIONATI ENPAM - INPS - IPOST - INPDAP - ENPAIA BANCO DI SICILIA - ENPALS - REGIONE SICILIA - ENASARCO - ECC.

In relazione all'importo della pensione il massimo ottenibile è di € 50.000

Prima di accettare altre offerte richiedi gratuitamente ai nostri consulenti professionisti un preventivo personalizzato in relazione alla tua età Perché fidarsi è bene, verificare è meglio

CONSULTA I NOSTRI CONSULENTI CHE TI AIUTERANNO A PIANIFICARE IL TUO FUTURO MIGLIORE ANCHE CON CONSULENZA GRATUITA A DOMICILIO UNA TELEFONATA PUÒ SEMPLIFICARTI LA VITA

FINANZIAMENTI ALLE AZIENDE DI QUALUNQUE SETTORE CON TASSI AGEVOLATI E CONTRIBUTO REGIONALE «PIÙ CREDITO ALLA TUA IMPRESA»

DELEGHE DEL DOPPIO QUINTO STIPENDIO

In convenzione con: Forze dell'Ordine, Ministeri, Enti Pubblici e Privati. PRESTITI PERSONALI anche con rifinanziamento MUTUI PER TUTTE LE FINALITÀ' compreso consolidamento di tutti i prestiti in corso in unica rata ridotta (dieta rapida per tutte le tue rate in corso)

ATTENZIONE ALLE PUBBLICITÀ CHE INDICANO SOLO IL TAN, E' UN TRUCCO INGANNEVOLE



Consulenza gratuita anche a domicilio VALERIO CORDARO

Consulente e agente in attività finanziaria
 U.I.F. Banca d'Italia n° A 82185 - ISVAP E 000334838
Cell. 333.4816864 - Fax 091.7024905
 Email: valerio@assifinitalia.it