



# CUORE AMICO

## I N E U R O P A

Periodico d'informazione medica e sociale della Associazione "Amici del cuore" di Vicenza - Anno XV - n. 2/13 - Reg. Trib. VI n. 768 del 11-12-1992 ■ DIRETTORE RESPONSABILE: ALBERTO ZANELLA  
Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) Art. 1, comma 2, D.C.B. Vicenza ■ Redazione: Associazione Amici del Cuore - Via D'Alvino 10 - 36100 Vicenza  
■ Federata a "Triveneto Cuore e a Coniastore" ■ Tipografia: Editrice Peretti snc - Viale del Lavoro, 7 - 36050 Quinto Vic.

n. 1 - giugno 2014

## IL PARADOSSO DEL CAMBIAMENTO



Che cos'è il cambiamento? Sentiamo spesso questa parola, usata nell'ambito della società in generale o di sue parti. Ne sentiamo parlare meno in sanità. "La nostra società deve cambiare, perché è bloccata da una amministrazione inefficiente"; "il senato deve cambiare perché il bicameralismo perfetto è troppo lento nelle decisioni"; "la concertazione tra governo e sindacati deve cambiare perché blocca l'azione politica"; "il garantismo nei posti di lavoro deve cambiare, perché impedisce la flessibilità e la crescita". E l'ospedale? Deve cambiare o no? Di questo non si parla. Ed è proprio in questi momenti che bisogna tenere le orecchie dritte. Sappiamo bene come funziona il nostro amato paese. Di fronte ai proclami rivoluzionari, di solito non conviene agitarsi, perché affondano gradatamente nelle sabbie mobili, tanto più velocemente quanto

più veemente è l'inizio del movimento. Invece è l'assenza di discussione e di dichiarazioni di intenti che deve mettere in allarme. Il primo cambiamento è già in atto, e riguarda medici e pazienti, ed è un cambiamento "paradossale" perché gli attori non sono affatto cambiati.

I pazienti sono quelli di 10 anni fa, gli stessi, più vecchi; non devono "fare l'angioplastica" l'hanno già fatta; non devono "fare il bypass" l'hanno già fatto; non devono "mettere il pacemaker", l'hanno già messo.

Adesso vivono l'evoluzione lenta di una condizione patologica la cui storia naturale è stata migliorata ma non annullata dagli interventi terapeutici che sono stati eseguiti.

Anche i medici sono gli stessi di 10 anni fa, sono solo più vecchi; l'età media dei cardiologi ospedalieri in Italia è di oltre 50 anni.

Il ricambio generazionale è scarso e asfittico.

Oggi quegli stessi medici "rivedono" quei pazienti a cui 10 anni fa è stata fatta l'angioplastica, sono stati confezionati

i bypass, è stato impiantato il pacemaker.

E il processo di cura, la relazione fra queste 2 parti, in che modo è cambiato? In primo luogo è diventata ormai una regola prolungare l'osservazione in pronto soccorso dei cardiopatici veri o presunti perché oggi la valutazione del paziente impone prelievi ripetuti dei cosiddetti biomarcatori (soprattutto la troponina) e monitoraggio dell'evoluzione clinica; in secondo luogo, è diventato sempre più difficile garantire un ricovero in ambiente specialistico a questi pazienti, non tanto perché è diminuito il numero di posti letto in relazione alla popolazione in generale, ma perché è diminuito il rapporto fra questi posti letto e le persone che hanno necessità di cura (quei pazienti appunto che grazie a quell'angioplastica, a quel bypass e a quel pacemaker sono arrivate fino ad oggi); in terzo luogo questi medici sono costretti a cercare soluzioni terapeutiche sempre più complesse (pacemaker tricamerale; angioplastiche dentro stents

già impiantati o dentro bypass che si sono ammalati; valvole dentro valvole che sono degenerare), un lavoro che sta diventando dannatamente difficile, oltre che costoso.

Ma alla radice del problema, c'è un altro cambiamento in corso, il più strisciante e paradossale.

Avete presente quei bambini che arrivati all'adolescenza crescono a vista d'occhio e se continuano ad indossare i pantaloni e la maglietta di qualche mese prima diventano ridicoli? Hanno gli abiti striminziti, che sembrano quelli risparmiati del fratello minore... Bene, in sanità sta accadendo esattamente la stessa cosa. I pazienti crescono, ma gli abiti (cioè il tetto di spesa, le risorse messe a disposizione) sono sempre le stesse. Risultato?

Non ci sono stati tagli, ma il vestito è diventato piccolo comunque. Ecco allora che dove la stoffa cede e si scuce bisogna correre ai ripari, mettere una "pezza" (progetti finalizzati di breve periodo per accorciare le liste d'attesa, interventi straordinari temporanei, etc etc).

Difficile risolvere così.

Certo, ci sarebbe anche un'altra strada: forse a questo bambino stiamo dando troppe vitamine, troppe patatine, snacks, bibite gassate... forse non sta solo fisiologicamente crescendo, ma sta ingrassando. Cerchiamo allora di dargli una regola, facciamolo dimagrire un po'.

Come? I nonni dicevano: alzati da tavola con ancora un

po' di fame... E come si fa?

Semplice, basta non richiedere una ecografia cardiaca appena a un quarantenne sano troviamo 140/90 di pressione; non ricorrere alla risonanza magnetica appena un ginoc-

chio scricchiola, non indagare con la TAC ogni cefalea... ma questa strada, si sa, è di tutte la più difficile. Nella nostra società odierna, anche l'happy hour è un bisogno.

Luigi La Vecchia



Rivolgiamo un caldo saluto, un affettuoso augurio e un sincero grande grazie di **CUORE** al nostro Consigliere dottor Alessandro Fontanelli, che è sempre stato un nostro convinto e attivo sostenitore e promotore di importanti iniziative, un sicuro approdo, certi che sarà sempre al nostro fianco con la sua provata esperienza per la realizzazione delle iniziative e che la sua preziosa collaborazione non ci verrà mai a mancare.  
"Mandi," prof.



Un saluto e un augurio di buon lavoro al nostro vice presidente dottor Luigi La Vecchia, che ora ha il non semplice compito di portare avanti un reparto tanto impegnativo, dove il paziente non è un numero, ma una persona, certi che con la sua provata esperienza e professionalità lo guiderà al meglio e sarà per l'associazione un sicuro punto di riferimento e di sprone.



# ASSEMBLEA GENERALE DEL SOCIO

5 aprile 2014

**S**abato 5 aprile presso l'aula polifunzionale del san Bortolo si è tenuta l'Assemblea annuale del socio, momento importante di incontro, di amicizia tra persone che, accumulate da medesimi obiettivi, assieme si prodigano per realizzarli, per ricevere linfa benefica per programmare di nuovi.

Presidente dell'assemblea è stato nominato il dottor Carlo Bonanno, segretario Marino Soso. Viene data la parola alla presidente dell'Associazione, Luigina Ruzza, la quale, dopo aver portato ai partecipanti i saluti di tutto il consiglio e i doverosi ringraziamenti ai medici presenti e all'oratore dottor Nereo Zamperetti, ha letto la relazione sulle attività realizzate e quelle in pectore (v.pagina seguente).

Dopo la relazione della presidente ha preso la parola il vicepresidente dottor Luigi La Vecchia, Direttore f.f.U.O.C. di cardiologia che ha presentato il nostro oratore, il quale ha tenuta alta l'attenzione dei presenti con un argomento di vita di dedizione e amore per il prossimo parlando dell'esperienza sua e della moglie in Africa

accanto ai più deboli e illustrandoci scene di vita che ci portano a riflettere sul nostro mondo frenetico:

**“Confronto fra la medicina occidentale e quella del terzo mondo:due modelli inconcepibili”.**

Viene quindi data la parola al segretario Marino Soso che dà lettura del bilancio 2013 e di quello di previsione 2014. Entrambi i bilanci vengono approvati in ogni loro punto per alzata di mano.

Si fa presente che è possibile visionare i bilanci in sede. Il revisore dei conti Vittorino Suppi legge il verbale esprimendo il ringraziamento al segretario Marino Soso per la sua dedizione e precisione nel seguire la contabilità della nostra associazione. Noi desideriamo ringraziare anche Paola, preziosa collaboratrice di Marino nella contabilità.

Alle ore 12.00 si conclude l'assemblea con un arrivederci al ristorante Quo Vadis per il pranzo sociale, che come da tradizione iniziata da una socia sempre attiva, è stato arricchito da una ricca lotteria e dall'ormai immancabile squisito Millefoglie offerto dall'associazione a tutti i presenti.



Dott. Nereo Zamperetti relatore all'Assemblea



Dottor Luigi La Vecchia e Dottor Carlo Bonanno

## Riportiamo la relazione della Presidente

Buongiorno a tutti, un forte grazie per la vostra partecipata presenza.

Un saluto e un grazie sincero per la collaborazione ai medici di Cardiologia, CCH e Chirurgia Vascolare, a infermieri e al personale tutto, ai presenti e agli amici fedeli che non sono potuti intervenire.

Un ringraziamento particolare al **vicepresidente dottor La Vecchia** al quale passiamo le nostre incertezze e difficoltà; è grazie a lui se oggi possiamo avere come nostro oratore il **dottor Nereo Zamperetti** aiuto di anestesia e rianimazione, presidente del comitato etico del San Bortolo, che salutiamo e ringraziamo.

Un grazie riconoscente ai due consiglieri dimissionari, **Mara Faccio** e **Ivana Gechelin**, pilastri importanti per la nostra associazione, che ci hanno assicurato il loro prezioso supporto anche per il futuro.

Un augurio di buon lavoro ai consiglieri subentrati: **Norma Bisson** (un importante ritorno) e **Carlo Piva**, già attivi al nostro fianco.

Ancora un saluto e un sentito grazie con tanto rimpianto al nostro consigliere **Dottor Alessandro Fontanelli** che dal 31 marzo ha lasciato il reparto. Grazie per l'aiuto e lo sprone che da lui abbiamo sempre ricevuto. Vogliamo nutrire la speranza che il suo aiuto non ci mancherà in futuro.

Grazie a tutti i **volontari** che prestano servizio quotidianamente nei reparti di Cardiologia, CCH e CHVascolare, al loro sempre **presente coordinatore** e a tutti gli amici che, anche senza far parte del consiglio, lavorano

dietro le quinte e ci danno un importante contributo di opera, di idee. Ricordiamoci: solo con l'aiuto di tutti, con un impegno convinto e costante si possono raggiungere traguardi importanti.

Grazie al "nostro" **Coro Alpino Lumignano** con voi sempre il nostro cuore.

Il nostro ricordo per tutti i soci che recentemente ci hanno lasciato, con un pensiero affettuoso e un vivo rimpianto per una volontaria della prima ora, **la nostra Pineta**, sempre pronta al servizio col sorriso e con una parola di incoraggiamento per tutti.

Benvenuto ai nuovi iscritti (102 nel 2013 - per 47 iscrizione omaggio; 14 nel 2014) per una positiva collaborazione e un fattivo apporto di progetti.

Ci preme sottolineare che gli iscritti alla nostra associazione sono 516, di cui solo 221 in regola con la quota annual

Prima di passare alla relazione delle attività svolte concedetemi ancora un attimo per ringraziare **Marino, Sergio e quanti si prodigano a far devolvere il 5 per mille a favore della nostra associazione**: senza questo contributo non potremmo realizzare progetti e attività.

Un grazie a coloro che ci sostengono e permettono il realizzarsi delle nostre iniziative aderenti al nostro statuto. Mettiamo a mente che l'associazione può realizzare i suoi obiettivi grazie al contributo di tutti.

**A tutti noi un augurio di buon lavoro per un impegno sempre più proficuo nel futuro.**



# ISTRUZIONI per restare giovani e in salute

**U**n tempo essere anziani voleva dire aver superato i 50 o 60 anni, ed era un condizione che riguardava un numero relativamente ridotto di persone.

Oggi l'attesa di vita di un neonato è di 77 anni di vita e quasi 83 per una neonata.

Le previsioni dicono che nel 2020 per gli uomini la vita si allungherà di altri 3 anni e di quasi 4 per le donne.

Come tenere in forma il nostro corpo per tollerare il "peso" di tutti questi anni?

Quali sono le malattie più frequenti quando si diventa vecchi?

Abbiamo il grande quadro delle patologie degenerative, legate alla senescenza degli organi e in particolare cervello e mente.

Malattie come l'arteriosclerosi cerebrale, il morbo di Parkinson o l'Alzheimer sono più frequenti rispetto al passato forse per la vita più stressante o per un'alimentazione sbagliata.

La vecchiaia può essere vista come un periodo negativo, caratterizzato da acciacchi, da problemi neurologici, da una memoria zoppicante e da una mente rallentata.

Quindi la prima cosa da fare è tenere la mente in allenamento eseguendo veri e propri esercizi che migliorino la memoria e tengano in forma il cervello.

Il sistema nervoso ha bisogno di stimoli continui ed appropriati all'età.

Solo così può conservare la sua plasticità, altrimenti come un muscolo che non viene usato la perde.

La scelta di attività è ampia: dal sudoku, all'enigmistica, dagli scacchi, al gioco delle carte, al leggere libri.

Se avete un computer o un tablet trovate tutto questo on-line senza spostarvi da casa. Oppure lo potete fare quando viaggiate in treno.

Il secondo passo da fare è tenere un'alimentazione corretta.

Come detto nella conferenza del 8 maggio bisogna contrastare l'azione dei radicali liberi con cibi ricchi di antiossidanti, mangiare pochi grassi e tanta verdura e frutta di stagione.

Altro passo importante è contrastare lo stress, che può danneggiare i neuroni cerebrali, renderli meno efficienti, riducendo in tal modo la capacità di apprendere e ricordare.

Lo stress influisce negativamente sulla memoria, e può facilitare l'insorgere della depressione.

Combattere lo stress vuol dire eseguire ogni giorno esercizi di rilassamento e cercare la serenità nella quotidianità.

Per restare giovani e in salute le cose più importanti da fare sono: mantenere interessi, avere hobbies, andare al mare o in montagna, o lago; vedere gente, (fare qualche gita, parte-

cipare a mostre, fare volontariato) evitare eccessi legati al fumo ed all'alcool e fare attività fisica.

Durante il periodo invernale la nostra Associazione tiene corsi di ginnastica di mantenimento: frequentarli è l'ideale: si è in gruppo, si parla si ride si scherza e si fa ginnastica adatta all'età, si controlla il peso, il polso e la pressione.

**Il gruppo rinforza c'è il confronto e si è in compagnia.**

Fare attività fisica in modo continuativo è molto importante per l'apparato cardiocircolatorio, per l'apparato muscolare che acquista più tonicità, e per le ossa che con la ginnastica si rinforzano.

I corsi di ginnastica in palestra alla fine di maggio terminano. Cosa fare adesso?

Siamo in estate non dobbiamo perdere l'allenamento acquisito, si può scegliere una attività all'aria aperta, che ci permette di prendere il sole (calcio per le ossa) facile da fare: il camminare, o pedalare in bicicletta.

Per il camminare bastano un paio di scarpe da trekking, una tuta, e si può camminare ovunque. È il modo più semplice di tenersi in forma, puoi decidere tu l'orario e dove andare, non costa niente.

I tempi da rispettare sono 30/45 minuti al giorno per tre volte alla settimana. Oppure 30 minuti ogni giorno.

Se camminiamo con regolarità possiamo perdere peso, abbassare la pressione arteriosa.

Inoltre camminare stimola la produzione di endorfine che diminuiscono lo stress, le ten-





Corso ginnastica  
2013-2014

sioni, il nervosismo e la stanchezza. Fare tutto l'anno attività fisica alza il sistema immunitario: ci si ammala meno di influenza, si prendono meno raffreddori.

Gli esperti consigliano di cominciare con 30 minuti incrementando via via con una combinazione di esercizi aerobici, prima della camminata, e di esercizi di stretching finali per concludere. Per i più audaci c'è la bicicletta.

Come tutti sanno è un ottimo mezzo di spostamento; pedalando si aiuta la circolazione periferica, il ritorno venoso e alleniamo la pompa cardiaca, si fa meno fatica e si va più lontano in poco tempo.

Come potete vedere c'è solo l'imbarazzo della scelta, tra fare un po' di bici e poi camminare e durante l'inverno venire in palestra.

Con ogni tempo e in ogni situazione la cosa da non fare è farsi bloccare dalla pigrizia: la vita è pulsazione, ritmo, movimento, per cui andiamo...

Buone vacanze a tutti.

*Rosa Garbin*

I soci che si sono scordati di versare la quota associativa negli anni scorsi, possono regolare in segreteria la loro posizione. Coloro che non avessero ancora rinnovato il tesseramento 2014 possono farlo con:

➤ bollettino di cc postale n. 13033360

oppure

➤ Unicredit-agenzia S. Agostino

IBAN IT20M0200811810000003838516

oppure

➤ banca Popolare di Vicenza ag. 4

IBAN IT17X0572811818018571071136

sito internet: <http://www.amicidelcuorevicenza.it/>

e-mail: [amicidelcuorevicenza@associazionisanbortolo.it](mailto:amicidelcuorevicenza@associazionisanbortolo.it)

C/C POSTALE 1303360

### ORARIO SEDE:

**LUNEDÌ E GIOVEDÌ** dalle ore 15,30 alle ore 18,00

**SABATO** dalle ore 10,00 alle ore 12,00

Tel. 0444 757034



# VITA DELL'ASSOCIAZIONE



All'inizio dell'anno abbiamo distribuito gli apprezzati **calendari-messaggio** nelle scuole superiori della città, nei siti strategici del nostro ospedale, in ogni stanza dei reparti di cardiologia, cardiocirurgia e chirurgia vascolare dove sono presenti i nostri volontari.

Il **30 marzo** l'associazione era presente nelle aule parrocchiali di Longare con due infermiere volontarie (Lucia del reparto di cardiologia e Manuela Zaccaria assessore del comune di Longare) per il controllo gratuito della pressione arteriosa, del colesterolo e della glicemia. Una cinquantina i controlli effettuati.

**Sabato 5 aprile** ASSEMBLEA.

**Lunedì 7 - martedì 8 - mercoledì 9 aprile** nell'atrio del san Bartolomeo dalle ore 9 alle 18, i nostri volontari erano presenti per la tradizionale offerta dei bellissimi gerani. Buono l'afflusso. Grazie ai volontari che dedicano con passione il loro tempo.

**La Domenica delle Palme** i soliti insostituibili volontari hanno preparato e distribuito nei reparti di cardiologia, cardiocirurgia, chirurgia vascolare rami di ulivo benedetto.

## ATTIVITA' DI EDUCAZIONE E INFORMAZIONE

Sono stati organizzati incontri con gli esperti per sensibilizzare viepiù le persone sui corretti stili di vita e sulla prevenzione primaria e secondaria.

**Giovedì 8 maggio** presso la biblioteca del san Bartolomeo la dott.ssa Rosa Garbin ha parlato di: **"Alimentazione, salute, longevità"**. Numerosi i presenti interessati per un argomento che sembra trito e ritrito, ma è stato trattato dalla Garbin sotto una luce positiva anche nelle restrizioni.

**Giovedì 15 maggio** sempre presso la biblioteca, la dottoressa Erika Rigon ha evidenziato ancora una volta (repetita iuvant... consapevoli che sovente ci fa comodo scordarceli) quali siano i **"Corretti stili di vita"**. Discreto, ma vivamente attento interessato, il numero dei presenti.

**Lunedì 12 maggio** presso l'oratorio della parrocchia di San Paolo il **Dottor Luigi La Vecchia**, Direttore ff della cardiologia, ha parlato di **"La salute degli italiani"**. Partecipanti non numerosi, ma attenti e interessati ad un argomento che è stato seguito con viva partecipazione. Un grazie sempre al Cuore agli organizzatori degli incontri a san Paolo che danno spazio anche alla nostra voce.



Ad aprile si sarebbero dovuti concludere i corsi di **attività fisica di mantenimento**, ma, su richiesta di una decina di partecipanti, ottenuto il permesso dalla direzione, abbiamo prolungato il corso fino alle fine di maggio.



Il **18 settembre** terremo un incontro per le adesioni ai corsi 2014-2015, che è nostra intenzione proporre per nove mesi (considerato che la pausa estiva non sta a significare "stop al movimento"). Di questo e di altre iniziative vi daremo notizia con circolare e per posta e-mail a settembre.

*Ci siamo ritrovati il 28 aprile nella chiesa di Vivaro per dare il cristiano saluto a Maria Luisa Sanson, volontaria della prima ora in RRF, in cardiologia, sorella per tanti anni con l'Unitalsi a Lourdes, con sensibile disponibilità accanto a chi soffre. Aveva per tutti una parola buona, un sorriso; vogliamo ricordarla così ora che, dopo un lungo calvario, riposa in pace.*

*Il nostro ricordo e la nostra preghiera va anche per tutti i soci che recentemente ci hanno lasciato.*



Momenti dell'Assemblea - 5 aprile 2014



Momento del pranzo

A tutti  
un augurio  
per una serena  
estate

