

AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA OSPEDALI RIUNITI DI TRIESTE / AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N.1 TRIESTINA / AIOP

L'INSERTO DEDICATO ALLA SANITÀ TRIESTINA È IN EDICOLA OGNI PRIMO GIOVEDÌ DEL MESE

POTETE SCRIVERE A: E mail: redazione@ass1.sanita.fvg.it - Redazione sanità Ufficio Programmazione Azienda per i Servizi Sanitari n.1 Triestina Via Guglielmo de Pastrovich 1 34100 Trieste

ASS/PREVENZIONE

La cura che ti fa dire addio al tabacco

Gli operatori del Centro tabagismo al lavoro su un nuovo progetto rivolto ai dipendenti degli uffici regionali

Nel mondo la principale causa di morte che può essere evitata è il fumo di tabacco. In Europa più di 650 mila persone muoiono ogni anno a causa del fumo (in Italia sono ben 80 mila) e più di 13 milioni di persone soffrono di una serie di malattie croniche legate al tabagismo. Ne consegue un costo, anche economico, enorme che non si esaurisce solo nell'aggravio di spese sanitarie. Pur essendo stato spesso visto nel passato come una sorta di "vizio" il tabagismo è ormai da tempo riconosciuto una vera e propria dipendenza patologica, classificata come tale anche dall'Organizzazione mondiale della sanità, che va affrontata e curata con strumenti e approcci specifici. In questo senso si rende necessario attivare tutti gli snodi della rete sanitaria atti a sensibilizzare la comunità rispetto i danni provocati dal fumo. Tra di essi, un presidio strategico è il medico competente cioè la figura sanitaria che collabora con il dato-



Smettere di fumare? Il Centro Tabagismo dell'Azienda per i Servizi Sanitari n.1 Triestina segue ogni anno almeno 300 triestini che hanno scelto di dire addio al tabacco. Per rivolgersi al centro, una delle realtà italiane che risulta avere il maggiore contatto con la popolazione, è sufficiente telefonare allo 040 3997373 (è attiva una segreteria telefonica cui è possibile lasciare nome e numero di telefono per essere richiamati) o scrivere a dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it. Vengono assicurate otto visite nell'arco di due mesi senza il pagamento di alcun ticket.

re di lavoro alla predisposizione e all'attuazione di misure per la tutela della salute e dell'integrità psicofisica dei lavoratori secondo quanto indicato dal Decreto legislativo 81/2008 "Testo unico in materia di salute e sicurezza sul lavoro". In quest'ottica il Centro tabagismo

dell'Azienda per i Servizi Sanitari n.1 Triestina (ASS1) ha attivato, sin dal 2007, il progetto "Operatori della salute liberi dal fumo" rivolto ai dipendenti delle diverse strutture sanitarie presenti sul territorio provinciale. Tale iniziativa, che ha permesso a molti operatori

sanitari di curarsi dal tabagismo prevede, per i dipendenti dell'ASS1 la possibilità di svolgere le cure in orario di servizio. "In linea con questo progetto e con le motivazioni che ne hanno sancito l'avvio - spiega Rosanna Purich, responsabile della struttura Dipen-

denza da sostanze legali dell'ASS1 - l'Area Prevenzione e promozione della salute della Direzione centrale salute, integrazione sociosanitaria e politiche sociali della Regione Friuli Venezia Giulia, ha chiesto alla nostra azienda di fungere da capofila del progetto 'Regione libera dal fumo' che ha lo scopo di sensibilizzare e curare tutto il personale regionale che intende smettere di fumare". L'iniziativa, avviata il primo marzo, durerà sei mesi e si rivolgerà in particolare ai dipendenti delle sedi di Trieste. In una seconda fase sarà estesa a tutti i dipendenti coinvolgendo altre Aziende sanitarie regionali. A coordinare il progetto, un team formato da funzionari regionali dell'Area Prevenzione e promozione della salute, dal medico competente della Regione e dagli operatori del Centro Tabagismo dell'ASS1. "Il gruppo - dice la dottoressa Purich - ha definito un dettagliato piano progettuale che prevede la comunicazione dell'iniziativa a tutti i

dipendenti regionali delle sedi di Trieste, attraverso mail, banner sul sito intranet della Regione e diffusione di materiale informativo. Le adesioni saranno quindi raccolte via email o fax dal medico competente della Regione che invierà i nominativi al Centro Tabagismo dell'ASS1 dove gli operatori attiveranno per ciascun partecipante un programma di cura personalizzato, definito sulla base delle principali linee guida internazionali". Dopo sei mesi il progetto, che ha ottenuto il patrocinio dell'Ordine dei medici di Trieste, sarà sottoposto a valutazione per verificarne i risultati. L'approccio alla cura da parte del Centro prevede un supporto combinato e sinergico psico-farmacologico. I tempi medi di durata del trattamento sono di otto incontri, uno la settimana. Tutte le prestazioni sono erogate gratuitamente, incluso l'eventuale trattamento farmacologico grazie al contributo messo a disposizione dell'ASS1 dalla Pfizer.

ASS/PREVENZIONE

Un mese per imparare come si esce dai rischi dell'alcol

Quattro triestini su cento assumono alcol a livelli rischiosi per la salute, un pericolo che raddoppia quando l'età scende sotto i 25 anni. Le modalità di assunzione sono le più diverse: c'è chi è avvezzo a bere fuori pasto (quasi 12 su cento a fronte di una media nazionale dell'8 per cento); chi propende per il binge drinking, quel bere a stomaco vuoto per stordirsi prediletto soprattutto dai ragazzi, a cui indulgono 15 persone su cento (la media nazionale è 8,6 per cento) mentre sette persone su cento ammettono senz'altro l'abitudine a bere quantità elevate. A disegnare un quadro aggiornato del rapporto fra la cittadinanza e l'alcol è l'ultimo studio Passi-Progressi delle Aziende sanitarie per la salute in Italia, realizzato a Trieste dal Dipartimento di prevenzione



dell'ASS 1, che dal 2008 al 2011 ha portato a termine una serie di 1120 interviste telefoniche su un campione rappresentativo di cittadini tra i 18 e i 69 anni. L'indagine, che contiene altri innumerevoli e interessanti dati sugli stili di vita,

sulla percezione della propria salute e dei servizi sanitari da parte della popolazione, ribadisce ancora una volta la necessità di tenere alta la guardia sul tema dell'alcol che nella nostra provincia viene assunto da 76 persone su cento, percentuale

sensibilmente più elevata di quella registrata nel resto del Paese dove l'assunzione riguarda in media 57 persone su cento. Per dialogare con i cittadini su questo delicato e complesso tema, torna anche quest'anno il mese di prevenzione alcolica,

ciclo d'iniziative che sino alla fine di maggio proporrà una serie di appuntamenti d'informazione e sensibilizzazione sui rischi legati all'abuso di alcol e sulle corrette modalità per smettere. Organizzata dall'Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 Triestina in collaborazione con enti, istituzioni, forze dell'ordine e associazioni di volontariato, la manifestazione, avviata a inizio mese, propone sabato 13 alle 17, alla sala Don Sturzo in via Don Sturzo 4, una Festa di Primavera realizzata dall'associazione Astra. Martedì 16, alle 18 bar San Mauro in Borgo San Mauro, incontro con la comunità organizzato dall'associazione Acat. Giovedì 18 alle 18, nella sala del Consiglio comunale di Dolina, incontro, ancora organizzato da Acat, sul tema Conoscersi per lavorare meglio.

Il 29 aprile, filo diretto con i ragazzi con un incontro informativo, alle 9.30 con l'istituto magistrale Carducci al ricreatorio Toti. A seguire uno spettacolo di free style di cocktails analcolici organizzato dalla scuola alberghiera e gare sportive con concerto finale. L'8 maggio alle 10 gara di cocktail analcolici organizzata dalla scuola alberghiera a Porto San Rocco. Il 10 maggio, alle 21 al Centro di formazione aziendale, concerto organizzato dalla struttura complessa Dipendenza da sostanze legali. La manifestazione si conclude con il torneo di calcio organizzato al campo di via Soncini dalla struttura complessa Dipendenza da sostanze legali con la collaborazione della Polisportiva Fuoricentro. Si gioca il 25 e 26 maggio e poi il 2 e 3 giugno.

SANATORIO/TECNOLOGIE

Navigando in chirurgia

Prosegue il percorso di evoluzione tecnologica al Sanatorio Triestino che recentemente ha dotato la struttura di ortopedia del dottor Piergiorgio Bertolin di una nuova apparecchiatura altamente performante di nuova generazione. Si tratta del "navigatore chirurgico computerizzato": uno strumento di supporto in sala operatoria che, attraverso la gestione di immagini al computer, fornisce al professionista una serie di informazioni utili a perfezionare l'esito chirurgico e raggiungere livelli di precisione diversamente ottenibili. La guida nell'intervento consente quindi, ad esempio nel caso della protesi d'anca e di ginocchio di

centrare con la massima esattezza il sito ove impiantare la protesi, la corretta inclinazione e profondità e di raggiungere la visibilità di zone diversamente non indagabili, riducendo al minimo l'invasività e aumentando la precisione. Ciò permette un'importante riduzione dei tempi di recupero, un'efficacia dell'intervento, una limitazione degli effetti post operatori e un incremento della durata del manufatto protesico. La navigazione chirurgica computerizzata può essere utilizzata negli interventi più comuni, dalla protesi d'anca e ginocchio, alla ricostruzione dei legamenti, a quelli più complessi.

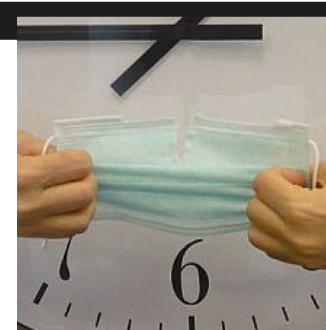
PINETA DEL CARSO/PREVENZIONE

Se un film aiuta a gestire lo stress

Vi è mai capitato di andare al cinema a vedere un film d'azione e uscire con una sensazione di energia diversa da quando siete entrati? O di andare a vedere un film, "cui seguirà dibattito", ed essere tornati a casa con quella lieve pesantezza che un film di tre ore può provocare, ma con la mente ed il corpo in uno stato di lieve piacevole torpore intellettuale che aiuterà il sonno? Partendo da queste semplici evidenze, si può affermare che la visione di un film riesce a creare una realtà "virtuale" nella quale ci si lascia trasportare. Allentando il controllo che ognuno di noi esercita su di sé, lo spettatore entra in una situazione privilegiata che gli consente

di identificarsi con tutti i singoli personaggi riuscendo a confrontarsi con la propria realtà quotidiana e con i propri vissuti emozionali. La visione di un film, seguita da una discussione guidata da una persona esperta e incentrata sulle tematiche evidenziate dal film stesso, può diventare un buon strumento anche in ambiti lavorativi inaspettati, come ad esempio quello sanitario. Gli operatori che vi lavorano, anche quelli più esperti, si trovano giornalmente a fronteggiare situazioni difficili o di emergenza. Sopportano elevati livelli di affaticamento senza poter mai staccare, o concedersi di "non farcela", non rendendosi spesso conto del grado di coinvol-

gimento e di pressione cui sono sottoposti. Chi opera in questo campo ha d'altronde e dalla sua parte, alti livelli di resilienza personale. In sociologia e in psicologia, la resilienza sta ad indicare la forza umana, che permette di reagire ad eventi traumatici (Short & Casula, 2004). "Chi è resiliente conosce i propri limiti - ricorda la dottoressa Sbisà, psicologa e psicoterapeuta - e ha la capacità di non rassegnarsi al destino degli eventi riuscendo ad attingere a una forza, generatrice di risorse che permette di perseverare e di persistere alle difficoltà di tutti i giorni". La Film Therapy può essere quindi anche utilizzata come strumento



a supporto degli operatori e per prevenire le conseguenze di stress lavorativo e affaticamento cognitivo. Attraverso la visione di una realtà "diversa", si riescono ad attivare nuove risorse per favorire una maggiore consapevolezza dei propri vissuti emozionali e del proprio personale grado di resilienza, in modo da avere migliori strumenti per fronteggiare l'ambiente che ci circonda e di cui facciamo parte.