

BRIANZA PER IL CUORE



News

PROGETTO VITA MONZA e BRIANZA Defibrillazione precoce di comunità

**Trend
positivo
nel 2004**

L'angolo del Presidente

Il consuntivo del 2004 Anno del Cuore vede un estendersi nella Brianza delle iniziative dell'Associazione per la valutazione del rischio cardiovascolare globale con la promozione di stili di vita sani "salvacuore". Oltre che a Monza le "Isole della Salute" sono state replicate a Vimercate, Arcore, Muggiò, Vedano. Lo stesso è successo per i programmi sulle emergenze del cuore con l'isola della Rianimazione Cardiaca. Dappertutto abbiamo trovato consenso ed entusiasmo attivo.

A confermare la giustezza della nostra azione è stato di recente pubblicato lo Studio Inter-Heart, svoltosi con una osservazione tesa ad individuare i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari più rilevanti. 52 paesi hanno raccolto dati, dimostrando 9 fattori prevalenti che spiegano circa il 90% degli infarti di cuore. Sono: fumo, ipertensione, diabete, dislipidemia, obesità addominale, stress, inattività fisica, scarso consumo di verdura e frutta, nessun consumo di alcol. E' stato calcolato che chi presenta tutti e nove questi fattori ha una probabilità di infarto che è di oltre 330 volte quella di chi non ne ha nessuno.

Un altro fatto è da sottolineare: la consolidata rete dei DAE sulle ambulanze del volontariato ha visto il numero delle vittime di arresto cardiaco salire dal marginale 1-2% di prima al 6% del 2003, primo anno, e al 13% del 2004. E questo ancor prima dell'attivazione dei first responders, pronti ora ad entrare in azione.

Per il lavoro con la scuola e nella scuola il corso di settembre 2004 sugli stili di vita che minano la salute (fumo, alcol ed altre droghe) ha visto la consueta importante partecipazione di insegnanti ed operatori sanitari, attenti a considerare il da farsi sulla base di esperienze italiane e internazionali. Da segnalare la stampa, a carico della Heart Care Foundation, del manuale per insegnanti "Apprendere a portare soccorso al cuore", (principale artefice Gabriella Rota), che sarà diffuso in tutta Italia per la formazione anche dei più piccoli alla confidenza con le emergenze del cuore.

Nel terminare questa nota voglio ricordare di nuovo Giuseppe della Torre, nostro impareggiabile segretario, al quale vanno tutta la nostra riconoscenza, una grande stima e l'affetto per un amico.

Franco Valagussa

La defibrillazione precoce con defibrillatore semiautomatico è stata progressivamente attivata sul territorio della Brianza (nell'ambito del ProgettoVita coordinato da Brianza per il Cuore) a partire dal marzo del 2003. I dati relativi all'esperienza di quell'anno sono apparsi subito promettenti; infatti, pur con una rete territoriale solo abbozzata, i pazienti soccorsi con defibrillatore semiautomatico e sopravvissuti all'arresto erano stati sei.

Nell'anno 2004 siamo arrivati ad avere 15 ambulanze con operatore che sa defibrillare appartenenti alla Croce Bianca, alla Croce Rossa Italiana, all'ANPAS e all'AVIS di Meda.

Sempre nel 2004 abbiamo visto la progressione nella formazione e abilitazione dei laici (operatori non sanitari) appartenenti ad organismi istituzionali fino ad avere attualmente sette postazioni mobili grazie ai Carabinieri di Monza, alla Polizia Locale di Arcore, Vimercate e Triuggio, all'ASpeCon presso la Farmacia Comunale di Concorezzo, alla Protezione Civile di Monza e a Monza Soccorso. Oltre a queste ricordiamo anche la postazione fissa con defibrillatore presso la Casa Circondariale di Monza.

Il SSUEm 118 Brianza ha già iniziato ad attivare queste risorse come supporto a quelle del sistema sanitario con l'obiettivo di abbattere il numero dei minuti che trascorrono tra l'arresto cardiaco e l'arrivo del defibrillatore e dare così la migliore opportunità di sopravvivenza.

I risultati del 2004 che stiamo analizzando in questi giorni ci mostrano dati che valutiamo promettenti con un trend in aumento per quanto riguarda il numero e la qualità del soccorso. Stiamo vedendo infatti che i pazienti soccorsi da ambulanze con l'operatore che sa defibrillare sono stati 271 con una percentuale di defibrillati del 27%

rispetto al 19% del 2003. Il 50% dei pazienti defibrillati ha recuperato polso e pressione e all'analisi delle dimissioni dall'ospedale abbiamo visto che 11 pazienti sono tornati a casa con una buona qualità di vita. Pensiamo che l'ottimizzazione e l'ampliamento delle due risorse disponibili, Volontari del Soccorso e Laici (operatori non sanitari) di organismi istituzionali, ci farà vedere nell'anno 2005 una tendenza ulteriormente in crescita del recupero delle vittime dell'arresto cardiaco.

Un dato molto importante rilevato nell'analisi dell'attività 2004 è quello relativo alla rianimazione cardiopolmonare iniziata dai testimoni dell'evento immediatamente dopo l'arresto. Si tratta di privati cittadini che in presenza di un arresto cardiaco hanno saputo mettere in atto le prime e fondamentali manovre di rianimazione cardiopolmonare in attesa dei soccorsi ed è successo nel 20% dei casi.

Diciamo subito che il valore di questa percentuale ci allinea a situazioni come quella del nord Europa e del mondo anglosassone dove la cultura dell'allarme al sistema sanitario e della rianimazione cardiopolmonare sono da anni diffusi presso tutta la popolazione.

Dobbiamo quindi ancora una volta apprezzare il valore dell'attività che Brianza per il Cuore ormai da 10 anni conduce a livello della comunità educando migliaia di bambini e giovani in età scolastica con il programma "Apprendere a portare soccorso" e "Anche tu puoi salvare una vita" e preparando gli adulti, con vaste campagne di informazione e incontri pubblici, all'allarme sanitario e alla rianimazione cardiopolmonare.

Dott.ssa Giampiera Rossi
Responsabile SSUEM 118 Brianza

IL CIOCCOLATO FONDENTE FA BENE: AUMENTA L'ELASTICITÀ DEI VASI SANGUIGNI

Il cioccolato fondente, con un'alta percentuale di cacao, è amico del cuore e dei vasi sanguigni: in piccole quantità aiuta a mantenere in buona salute le arterie con un effetto benefico sulle loro pareti interne (endotelio). Per la felicità dei golosi di cioccolatini, bon bon e tavolette uno studio greco presentato nel congresso di Cardiologia di Monaco dimostra per la prima volta queste proprietà benefiche direttamente sull'uomo. Che il cioccolato fosse un amico del cuore era noto da tempo, ma finora i suoi effetti benefici non erano mai stati dimostrati con studi condotti direttamente su esseri umani. La nuova ricerca, condotta nell'ospedale Hippokraton di Atene, ha studiato gli effetti del cioccolato fondente su 17 giovani volontari sani, divisi in due gruppi che, a turno, hanno consumato una barretta di cioccolato fondente da 100 grammi.

Quindi, utilizzando un metodo non invasivo basato su ultrasuoni, i ricercatori hanno misurato il diametro delle loro arterie. Hanno osservato così che in coloro che avevano mangiato il cioccolato la funzione dell'endotelio migliorava per tre ore. Un risultato importante, ha osservato il coordinatore della ricerca, il cardiologo Charalambos Vlachopoulos, visto che la funzionalità dell'endotelio è lo specchio del buono stato di salute dell'intero sistema cardiovascolare. (...) Lo studio conferma inoltre che il segreto del cioccolato fondente è nei flavonoidi, sostanze contenute anche nel vino rosso e nel tè verde che agiscono come antiossidanti. Aiutano cioè a combattere lo stress ossidativo, uno dei principali alleati di numerosi fattori di rischio per il cuore.

La noce protegge il cuore shiacciamo le malattie cardiovascolari

La noce, grazie alla presenza di oli vegetali con una proporzione tra grassi polisaturi e saturi di sette a uno (la più alta esistente negli alimenti naturali), ha particolari effetti benefici sul cuore. Sostituire ai grassi mono-insaturi le noci migliora il profilo dei lipidi nel sangue di uomini e donne con ipercolesterolemia. Questi sono gli effetti benefici della noce che sono stati al centro di approfonditi studi scientifici condotti soprattutto negli Stati Uniti. Per questo dopo un'azione pilota condotta da ComoCuore, in collaborazione con vari sponsor, anche la nostra associazione organizzerà la settimana "Operazione Noce Salvacuore" con vendita di sacchetti di noci.

La squadra del

Muoversi fa bene. Anche se si soffre di una malattia cardiovascolare e il cuore non è proprio in forma, anche dopo un infarto: a ribadirlo sono i cardiologi dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO), che assieme ad altre società medico-scientifiche e ai medici sportivi hanno costituito il Comitato Organizzativo Cardiologico per l'idoneità allo Sport (COCIS), con lo scopo di indirizzare i pazienti verso l'attività fisica più adatta alle loro condizioni di salute. Il risultato è stato la stesura di una sorta di vademecum per scegliere lo sport più appropriato e praticarlo in sicurezza dopo i controlli medici del caso (vedi box). Il messaggio, forte e chiaro, è sempre lo stesso: non appendere le scarpe da ginnastica al chiodo, perchè essere sedentari fa male al pari dell'ipertensione, del diabete, dell'abitudine al fumo. Il guaio è che, come segnalano gli esperti, sono pochi gli italiani che hanno davvero capito il concetto: "Anche chi è sano, non si muove abbastanza. Un'indagine condotta dall'ANMCO assieme all'Istituto Superiore di Sanità su diecimila connazionali in salute ha rivelato che il 34% degli uomini e il 46% delle donne è sedentario" racconta il dottor Giuseppe Di Pasquale, presidente deU'ANMCO e direttore del reparto di cardiologia dell'Ospedale Maggiore di Bologna. "Solo un terzo degli italiani fa attività fisica con costanza, ovvero per almeno 30

Le caratteristiche dell'

e il diverso tipo di impegno che richiedono

Attività sportive		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Podismo ■ marcia in pianura ■ nuoto ■ footing e jogging ■ ciclismo in pianura ■ canoa turistica ■ trekking 		ATTIVITÀ NON COMPETITIVE CON IMPEGNO MINIMO-MODERATO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Equitazione ■ vela ■ tuffi ■ attività subacquee (dove la frequenza cardiaca aumenta considerevolmente) ■ golf ■ bowling ■ sport di tiro a segno ■ pesca sportiva (che invece aumentano soltanto di poco la frequenza cardiaca) 		ATTIVITÀ SPORTIVE CON IMPEGNO CARDIOVASCOLARE DI TIPO NEUROGENO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sci alpino ■ alpinismo ■ free climbing ■ nuoto sincronizzato ■ windsurf ■ sci nautico ■ body building e le discipline di velocità di atletica e ciclismo 		ATTIVITÀ SPORTIVE CON IMPEGNO CARDIOVASCOLARE PER AUMENTO DELLA PRESSIONE
<ul style="list-style-type: none"> ■ Football americano ■ rugby ■ baseball ■ basket ■ pallavolo ■ pallamano ■ pallanuoto ■ arti marziali ■ ginnastica ■ scherma ■ pugilato ■ pattinaggio artistico ■ hockey ■ tennis ■ squash ■ calcio ■ calcetto ■ lotta ■ beach volley 		ATTIVITÀ SPORTIVE CON IMPEGNO CARDIOVASCOLARE MEDIO-ELEVATO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Biathlon ■ triathlon ■ maratona ■ sci alpino (slalom gigante e super G) ■ sci di fondo (sulla distanza di 15-50 km) 		ATTIVITÀ SPORTIVE CON IMPEGNO CARDIOVASCOLARE ELEVATO

minuti ogni giorno".

Invece, niente è meglio di un pò di esercizio svolto con regolarità per tenere alla larga le malattie cardiovascolari: lo sport, infatti, riduce colesterolo e trigliceridi, abbassa la pressione arteriosa, modula la glicemia, aiuta a mantenere il peso forma e diminuisce anche la probabilità di cedere al vizio del fumo. Insomma, è un toccasana per il cuore.

L'esercizio adatto

«Proprio per questo lo sport è non soltanto possibile, ma addirittura raccomandabile in chi ha già problemi cardiovascolari: agisce, infatti, positivamente su tutti i fattori di rischio che è essenziale tenere sotto controllo nei cardiopatici, ad esempio, dopo un infarto» interviene Di Pasquale. "Naturalmente è indispensabile chiedere consiglio al cardiologo e sottoporsi a una visita medica approfondita per individuare il tipo di esercizio più adatto: non devono mancare, ad esempio, elettrocardiogramma e misurazione della pressione a riposo e sotto sforzo. Con queste premesse tutti i cardiopatici possono svolgere un'attività fisica, anche chi soffre di insufficienza cardiaca, a cui in passato si vietava addirittura il movimento".

Certo, non tutto si può fare: gli sport che sottopongono a brusche accelerazioni della frequenza e della portata cardiaca (ad esempio il tennis, con le corse e gli scatti necessari in partita) sono troppo "brutali" per un cuore non proprio in forma. «Meglio scegliere attività con uno sforzo moderato, regolare, che è possibile graduare a piacimento, come il podismo o il nuoto» consiglia il cardiologo. «Per dosare l'esercizio durante l'allenamento è utile ricorrere al cardiofrequenzimetro che misura la frequenza cardiaca (ovvero il numero dei battiti del cuore al minuto). Questo perché durante un'attività fisica di qualsiasi tipo non dobbiamo oltrepassare la frequenza cardiaca massima, che nei cardiopatici deve essere determinata con l'aiuto del cardiologo».

Una volta conosciuti i propri limiti, via libera al movimento, senza dimenticare i controlli periodici: «Una visita cardiologica all'anno può bastare. Non è neanche indispensabile ripetere le prove da sforzo, se non intervengono ulteriori motivi di rischio cardiovascolare» conclude l'esperto.

Una volta conosciuti i propri limiti, via libera al movimento, senza dimenticare i controlli periodici: «Una visita cardiologica all'anno può bastare. Non è neanche indispensabile ripetere le prove da sforzo, se non intervengono ulteriori motivi di rischio cardiovascolare» conclude l'esperto.

Le attività sportive

Bando ai divieti del passato: anche chi ha problemi cardiovascolari può, anzi deve, dedicarsi a un'attività sportiva. Per sceglierla in tutta sicurezza, il COCIS ha classificato gli sport in base all'impegno cardiovascolare, per orientarsi fra le attività "compatibili" con un cuore un pò acciaccato

Caratteristiche	Sono praticabili da...
La frequenza cardiaca non è massima, l'attività di pompa del cuore è costante, la resistenza periferica dei vasi sanguigni non è elevata (e quindi il sangue circola senza "intoppi", senza che la pressione aumenti).	Trattandosi di attività non agonistiche, possono essere svolte dai cardiopatici anche a fini terapeutici (nei modi e tempi consigliati dal cardiologo). Sono accessibili, ad esempio, a chi soffre di ipertensione o ha avuto un infarto, ai pazienti che portano un pacemaker o un defibrillatore, a chi è affetto da gran parte delle cardiopatie congenite e acquisite
Aumenta la frequenza cardiaca ma non la portata (ovvero la quantità di sangue che viene pompata dal cuore a ogni battito); il coinvolgimento emotivo è elevato.	Cardiopatici possono praticare, anche a livello agonistico, le attività che non comportano un aumento della frequenza cardiaca; da valutare caso per caso l'opportunità di dedicarsi a sport come la vela o l'equitazione, "proibiti" invece tuffi e attività subacquee
Sono caratterizzate da un aumento della frequenza cardiaca (che arriva a valori elevati o massimali), da una portata cardiaca inferiore al massimo e da resistenze periferiche da medie a elevate.	Nessuno di questi sport, a livello agonistico, è adatto ai cardiopatici (salvo casi particolari in cui il rischio cardiovascolare sia davvero minimo, da valutare con il cardiologo). Possono essere poco raccomandabili anche come attività non competitive: negli ipertesi, ad esempio, un'attività come il sollevamento pesi è da evitare a causa dell'impegno di "pressione" e cuore
Inducono numerosi e rapidi incrementi della frequenza e della portata cardiaca, in presenza di un aumento delle resistenze periferiche.	Si tratta di attività non adatte ai cardiopatici, neanche a livello amatoriale; per l'alta probabilità di urti sono del tutto sconsigliabili a chi porta pacemaker o defibrillatore
Frequenza e portata cardiaca sono al loro limite superiore: lo sforzo massimale del cuore deve essere "dosato" e non può essere protratto troppo a lungo, a causa dei limiti dell'adattamento umano.	Lo sforzo cardiaco è eccessivo: nessuna di queste discipline può essere praticata da chi soffre di malattie cardiovascolari

LA VISITA MEDICO-SPORTIVA

Per tutti gli opportuni accertamenti

La legge italiana parla chiaro: per chi svolge attività sportiva agonistica la visita medico-sportiva è obbligatoria. «Le persone davvero a rischio, però, sono i "ciclisti della domenica", chi fa jogging, chi va in palestra in maniera più o meno saltuaria: in altre parole, la stragrande maggioranza di chi pratica un'attività fisica» considera il dottor Di Pasquale. Il certificato medico di buona salute per l'attività non agonistica che viene richiesto (ma non sempre) dalle palestre e dalle piscine, può essere rilasciato dal medico di famiglia (o dal pediatra di base) dopo una visita accurata, che tuttavia non obbliga a test come spirometria, ECG a riposo e sotto sforzo, esami di laboratorio. E naturalmente nessun obbligo di visita preliminare, neanche superficiale, per chi sceglie il moto fai da te dedicandosi alla corsa, alla cyclette e così via. «Sarebbe invece consigliabile comunque un accertamento medico-sportivo più approfondito, almeno per il primo approccio all'attività fisica, e anche se si è sani. Ciò vale soprattutto per gli uomini con più di 45 anni e per le donne oltre i 50» consiglia il cardiologo. «Dopo non è necessario ripetere ogni anno una visita particolareggiata: diventa indispensabile solo se cambia qualcosa nelle condizioni di salute, che modifichi il profilo del rischio».

LA SCUOLA SALVA-VITA

Rianimata dai figli dopo uno svenimento con arresto cardiaco, diceva: "Insegnate come fare ai ragazzi, non si tireranno indietro": questo l'appello lanciato sul Cittadino poche settimane fa da una monzese.

"Brianza per il Cuore" l'ha sempre pensata così; questa è la ragione per cui dal 1999 è partita l'iniziativa educativa con cui i suoi volontari, passando di scuola in scuola, tra Monza e Brianza, insegnano agli studenti di quarta e quinta elementare e prima e seconda media a riconoscere le situazioni di emergenza, le posizioni di sicurezza fino ad arrivare alle compressioni cardiache. *(dal Cittadino)*

Già dal 1995 però la Onlus si è impegnata nelle scuole superiori per trasmettere agli alunni le manovre salvavita, illustrando la teoria, ma soprattutto la pratica tramite l'utilizzo di 17 manichini e una decina di defibrillatori per simulazioni.

Per i più piccoli ha realizzato un programma speciale perché imparino le basi del primo soccorso divertendosi.

Tutto il lavoro svolto, giochi, quiz, attività da fare in classe e tanti suggerimenti sono ora raccolti in un libro "Apprendere a portare soccorso al cuore" che sarà pubblicato il mese prossimo da Heart Care Foundation, l'associazione che riunisce 5mila cardiologi da tutta Italia. *(dal Corriere)*

"Il nostro progetto - spiega Gabriella Rota - sarà presentato a giugno a Firenze al Congresso di ANMCO/Heart Care Foundation e sarà proposto alle scuole di tutta Italia a partire dal prossimo anno scolastico".

Il bilancio di dieci anni di attività dà ragione all'impegno dell'associazione "Brianza per il Cuore", come conferma la responsabile del 118 Brianza Giampiera Rossi: "Sono sempre più numerose le richieste di soccorso che ci arrivano da minori. D'altronde spesso un bambino passa molto tempo da solo con il nonno o la nonna e può essere l'unico testimone di un arresto cardiaco. E' importantissimo che sappia cosa fare".

Non ci sono però solo i bambini.

Come spiega il Presidente di "Brianza per il Cuore", Dott. Franco Valagussa: "Il nostro motto è la prevenzione di comunità. Questo significa coinvolgere tutti, adulti e bambini. Nei casi di arresto cardiaco il tempo è fondamentale: ci sono solo 4 minuti per far ripartire il cuore".

Nel manuale sopra citato, infatti, una parte è interamente dedicata ai genitori, ai quali viene spiegato anche l'uso dei defibrillatori semiautomatici e un'altra, rivolta agli insegnanti delle scuole coinvolte, è un vero vademecum dei docenti perché insegnino - a sé e agli altri - come salvare vite. *(dal Cittadino)*

**Manuale per Insegnanti
dalla scuola dell'infanzia
alla scuola secondaria
di primo grado e
per Operatori Sanitari**



BRIANZA PER IL CUORE



O.N.L.U.S. **Heart Care Foundation**
Fondazione Italiana per la Lotta
alle Malattie Cardiovascolari
ente accreditato per la formazione

in collaborazione con Istituto di Igiene e Medicina Preventiva
dell'Università di Milano

**Organizzano il Corso di aggiornamento
per Dirigenti Scolastici, Docenti di ogni ordine e grado
ed Operatori socio-sanitari**

**A TU PER TU CON L'EMERGENZA MEDICA:
CIO' CHE TUTTI DOVREMMO SAPERE**

Carate Brianza **martedì 6 settembre 2005**

ore 7,30 • 17,30

seguiranno incontri specifici
di cui si darà comunicazione successiva.



Ufficio
Scolastico
per la
Lombardia

Con protocollo 7521 il Corso ha avuto il patrocinio del
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia - Direzione
Generale, ritenendo particolarmente significativi, sul piano
sociale e educativo, i contenuti del corso.

Oggi ci si trova spesso a dover fronteggiare situazioni di Emergenza, cui non si è preparati: traumi e malori, situazioni impreviste (folgorazioni, annegamenti, avvelenamenti, colpi di sole).

Diventa quindi sempre più indispensabile acquisire conoscenze e abilità che ci mettano in grado di affrontare tali eventi in maniera adatta ed efficace, oltre che tempestiva.

Il corso proposto intende proprio ovviare a questa necessità, mettendo tutti, in particolar modo gli alunni, in condizione di prendere coscienza dell'imprevisto, interfacciarsi con il sistema emergenza e apprendere le manovre salvavita. Il programma di "A tu per tu con l'Emergenza: ciò che tutti dovremmo saper fare nei primi minuti" svilupperà in particolare l'emergenza cardiologico-polmonare, ma tratterà anche altre situazioni di emergenza generale e traumatologica.

OBIETTIVO GENERALE:

Prendere coscienza che solo mediante la promozione della salute, con percorsi inseriti nel normale curriculum e svolti da tutti i docenti secondo le loro competenze, si può creare la vera cultura dell'emergenza.

Stimolare gli alunni:

- costruendo una educazione alla salute che non sia considerata come un sapere accessorio, ma fondamentale;
- rendendoli responsabili e capaci di portare soccorso con azioni semplici, ma corrette e adeguate.

OBIETTIVO SPECIFICO:

- aggiornare i docenti sui temi indicati
- stimolare i docenti ad inserire la problematica nel normale curriculum attraverso un programma interdisciplinare
- fornire esempi e percorsi didattici sperimentati
- promuovere il coinvolgimento dei genitori

Programma dettagliato sul sito

Termine ultimo per l'iscrizione: 31 luglio 2005

L'iscrizione è gratuita, ma obbligatoria, confidiamo sulla correttezza degli iscritti nell'avvisare in caso di rinuncia. Potete iscrivervi fin da ora compilando il modulo chiaramente.

MODULO DI ISCRIZIONE

Corso di aggiornamento

6 settembre 2005 ore 7.30 • 17.30

Residenza "IL PARCO" Via Garibaldi, 37 - Carate Brianza

A TU PER TU CON L'EMERGENZA MEDICA: CIO' CHE TUTTI DOVREMMO SAPERE

Cognome e Nome

Nato a il

Indirizzo

CAP Località.....

Email

Tel.....

Dirigente scolastico: altro incarico

Docente: materna elementare media superiore

Ambiti o Materia insegnate:

Altra professione specificare

Mi iscrivo:

Nome scuola o altro

Indirizzo completo

Tel

Fax

La scuola fa parte dell'I.C. D.D. altro

Specificare

Ha già seguito i nostri corsi gli scorsi anni SI NO

Ha già trattato nelle sue classi negli scorsi anni l'emergenza SI NO

Ha già fatto corsi di rianimazione cardiopolmonare SI NO

Per il trattamento dei dati articolo 10 legge 675/96

Data Firma

Compilare in stampatello e inviare via fax 0392333223

Programma preliminare del 6/9/2005

7:30 **Firma presenze e registrazione**

8:30 Perché ancora emergenza

9:00 Anche l'emergenza subisce le regole della comunicazione

9:30 Perché è importante educare all'emergenza anche a scuola

LE EMERGENZE DEL CUORE

10:00 Conosciamo l'infarto, l'arresto cardiaco, il Q-T lungo, la sindrome di Brugada.

10:30 La catena della sopravvivenza, la chiamata al 1.1.8 e la Centrale Operativa

11:20 Come affrontare l'arresto cardiaco:

- la Rianimazione Cardio-Polmonare nel neonato, nel bambino, nell'adulto
- l'uso del defibrillatore SA

14:15 **Firma presenze**

14,30 - Apprendere a portare soccorso al cuore: un manuale pratico
- Altre esperienze

AFFRONTARE ALTRE SITUAZIONI D'URGENZA

15,00 - La manovra di Heimlich

- La posizione di sicurezza

- Come comportarsi in caso di:

- incidenti, contusioni distorsioni, fratture
- punture di insetti, colpi di calore, avvelenamento
- folgorazione

16:00 Sessione Film e CD

17:15 Compilazione questionari

17:30 Consegna attestati

Grande successo della campagna di prevenzione delle malattie cardiovascolari nei giovani attraverso il progetto "LO SPORT DEL CUORE" che ha coinvolto circa 850 studenti di seconda e terza media della provincia di Monza e Brianza.



Nella prima fase, condotta da un medico igienista con la collaborazione del professore di turno, ai ragazzi è stato chiesto di compilare dei test, di cimentarsi con l'analisi delle proprie conoscenze in tema di immagine corporea, alimentazione, attività motoria e di creare **un poster per il concorso "Uno slogan per lo sport"**. Contemporaneamente due medici e due infermieri sottoponevano gli studenti agli esami clinici (EGC, misurazione di pressione, peso, altezza e circonferenza addominale).

Nella seconda fase i medici igienisti hanno discusso con i ragazzi alcuni dati emersi dai test e, attraverso la visione di tre spezzoni di film a contenuto sportivo, hanno stimolato un dibattito sulla dimensione dello sport che meglio incarna il vero senso della pratica fisica nella vita di un adolescente in crescita.

Una giuria composta da rappresentanti dell'associazione, dei medici e di Philips ha decretato i cinque poster vincenti, i cui autori verranno premiati entro la fine del mese di Aprile.

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato al progetto e auspichiamo di poter ripetere l'esperienza nel prossimo anno scolastico.

IL NOSTRO PROGRAMMA 2005

9 aprile, Monza Villa Serena. Corso BLS-D – IRC Comunità.

16 aprile, Monza Villa Serena. Corso CIC (Corso Istruttori Comunità) –IRC Comunità.

16-23 aprile, Monza. In occasione del Torneo Internazionale "Challenger ATP" 2005 la nostra Associazione è stata gentilmente invitata ad essere presente nello spazio dedicato al non profit ospite del Circolo Tennis Monza, organizzatore della manifestazione. Venite a visitare il gazebo di Brianza per il Cuore.

18 aprile, Monza ore 20,00 Tennis Club: "La cena del cuore con la musica del cuore" e la grande tombolata.

9 maggio, Monza ore 11,00 Cerimonia consegna primi 4 moduli per ECG a 12 derivazioni sulle ambulanze - Ospedale San Gerardo.

10 maggio, Monza Villa Serena. Ore 17,00-19,00 conclusione e presentazione risultati Progetto "LO SPORT DEL CUORE".

21-22 maggio, Vimercate Palazzo Trotti "Le Isole della Salute" Anche quest'anno viene ripetuta la manifestazione in collaborazione con i Lions ed il Comune. Verranno effettuate in collaborazione con Roche e con AND by Intermed misurazioni di colesterolo e pressione e la valutazione del rischio globale.

Sabato 28 ore 17.00 presentazione pubblica del Progetto "ContrATTACCO CARDIACO".

18-19 giugno, Monza Autodromo. 30° Festival dello Sport. L'associazione allestirà, presso il Pallone Geodetico/Area Rimessa, l'Isola della Rianimazione Cardio-Polmonare e della defibrillazione con dimostrazioni per i visitatori. E' prevista un'importante manifestazione con Sanda Volley.

3-4 settembre, Arcore. Parco Comunale "Le Isole della Salute" Anche quest'anno viene ripetuta la manifestazione in collaborazione con i Lions ed il Comune. Verranno effettuate in collaborazione con Roche e con AND by Intermed misurazioni di colesterolo e pressione e la valutazione del rischio globale.

Sabato 3 ore 17.00 presentazione pubblica del Progetto "ContrATTACCO CARDIACO".

6 settembre, Carate Brianza. Corso di aggiornamento per Dirigenti Scolastici, Docenti ed Operatori Sanitari "A TU PER TU CON L'EMERGENZA MEDICA: ciò che tutti dovremmo sapere" (pag. 4)

Quest'anno la Giornata mondiale del cuore è dedicata al "peso forma & salute".

24-25 settembre, Monza Arengario "La Giornata Mondiale del Cuore a Monza". Nel salone dell'Arengario saranno allestite le "Isole della salute" per la misurazione di colesterolo e glicemia con ROCHE, per la misurazione della pressione con AND by Intermed, per la misurazione del monossido di carbonio con il centro Antifumo dell'ASL3, per la misurazione dell'indice di massa corporea e la valutazione finale del rischio globale.

Sabato 24 nel pomeriggio "l'isola dei bambini con il mago Mozzarella".

Alle ore 17 "I cardiologi incontrano i cittadini".

Domenica 25 ore 11 presentazione pubblica di "UN CONSUNTIVO DEI PRIMI 10 ANNI" di Brianza per il Cuore.

23 ottobre, Monza. Manifestazione nazionale "LE CARDIOLOGIE APERTE" - Ospedale San Gerardo.

19-26 novembre, Monza. "Operazione Noce Salvacuore".

In collaborazione con Conacuore, nelle piazze delle città sede delle associazioni per il cuore, verranno venduti dei sacchetti di noci, frutto che per i suoi particolari benefici sul cuore è stato assunto come simbolo della prevenzione delle cardiopatie.

Articolo di Antonello Sanvito

tratto da "Il Cittadino" del 3 marzo 2005

BRIANZA PER IL CUORE, DIECI ANNI DI IMPEGNO

Febbraio 1995 (il 15 per la precisione) – febbraio 2005.

Queste le date che racchiudono i dieci anni di attività dell'associazione Brianza per il cuore. Il decennale è stata l'occasione, martedì sera, allo Sporting club, per una simpatica cerimonia di premiazione dei venticinque soci fondatori. A fare gli onori di casa Giancarlo Colombo, primo presidente, e Franco Valagussa attuale presidente. Mancava Giuseppe Fassina, il "pres" intermedio, bloccato a casa da una influenza. Alla cerimonia presenziavano la responsabile del 118, Giampiera Rossi, alcuni medici della divisione di cardiologia del San Gerardo, il direttore amministrativo dell'azienda, Calogero Capraro, e il sindaco Michele Faglia, accompagnato dalla consorte. E dal primo cittadino sono venute parole di gratitudine, a



nome della città, per un sodalizio che ha fatto e sta facendo davvero tanto per prevenire le malattie del cuore e combattere la "morte improvvisa", l'infarto. Quattro grandi progetto-obiettivi realizzati: la creazione del 118 Ssuem, il dipartimento di emergenza e urgenza della Brianza, con sede a Monza, (anni 1995-96), l'apertura della cardiocirurgia del San Gerardo (1997-2000); la defibrillazione precoce di comunità (2000-2004) e l'attuale impegno "contrattacco cardiaco" (2004-2007) per dotare le ambulanze di macchine per la diagnosi (elettrocardiografi). A questi si aggiungono i corsi per insegnanti e le lezioni agli studenti sui temi della corretta alimentazione e dell'avviamento allo sport, le "isole della salute" tra la gente, per sensibilizzare. In dieci anni sono stati spesi dal sodalizio oltre 3 miliardi di vecchie lire: una cifra considerevole, ma che non ha confronto col valore delle vite salvate. In cardiocirurgia sono state operate 1800 persone; nel 2004 sono state defibrillate 78 persone, con un sensibile aumento degli scampati (la media si è alzata dal 6 al 13%).

Direttore Editoriale e Direttore

Responsabile: Luigi Pintus

Editore: Associazione Brianza per il Cuore

Consulente Editoriale: Antonello Sanvito

Registrazione Tribunale di Monza: n.1313 del 11/12/97

Stampa: Puntolinea s.a.s. Monza

Comitato di Redazione: Clelia Farina, Paola Fedeli,

Giovanni Paltrinieri, Luigi Pintus, Gabriella Rota, Franco Valagussa

Progetto Grafico/editoriale: Puntolinea Advertising, Monza

E' solo col vostro continuo aiuto e sostegno, con nuove idee e nuovi progetti da realizzare insieme, che potremo proseguire.

Il primo atto indispensabile e prezioso per continuare i nostri progetti è la vostra partecipazione:

DIVENTATE SOCI



Utilizzate l'allegato bollettino postale o effettuate un bonifico sul **c/c n° 7220/08**

Banca Intesa, piazza S. Paolo 1 Monza
ABI 3069 CAB 20408

Conservate la ricevuta, sia postale che bancaria, della vostra donazione, con la prossima dichiarazione dei redditi potrete godere dei benefici fiscali previsti dalla legge.

La nostra è una Associazione ONLUS: ogni vostra donazione comporta dei vantaggi fiscali.

Le persone fisiche: possono detrarre dall'imposta lorda il 19% dell'importo donato a favore delle ONLUS fino ad un massimo di 2.065,83 euro (art. 13 bis, comma 1 lettera i-bis del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal proprio reddito le donazioni a favore delle ONG, per un importo non superiore al 2% del reddito complessivo dichiarato (art. 10, comma 1 lettera g del D.P.R. 917/86).

Le imprese: possono dedurre le donazioni a favore delle ONLUS per un importo non superiore a 2.065,83 euro o al 2% del reddito di impresa dichiarato (art. 65, comma 2 lettera c-sexies del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal reddito d'impresa le donazioni a favore delle ONG, per un importo non superiore al 2% del reddito d'impresa dichiarato (art. 65, comma 2 lettera a del D.P.R. 917/86).



Brianza per il Cuore ONLUS

Villa Serena, via Donizetti 106 - 20052 Monza

Tel. 039 2333487 Fax 039 2333223

Orario Segreteria: ore 10/12 lunedì - mercoledì - venerdì

www.brianzaperilcuore.org

info@brianzaperilcuore.org

AVVERTENZE

"Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature. La casuale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni. Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino."

Questo tagliando va conservato per la dichiarazione dei redditi. L'Associazione Brianza per il Cuore è Onlus (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale). Iscritta al Registro Generale Regionale del Volontariato al foglio N° 545 progr. 2174 Sezione A) Sociale-Regione Lombardia. La presente offerta è per tanto deducibile ai sensi dell'art. 13 del D.LGS 4/12/97 n°460.

Nel rispetto della legge 675/96 sulla tutela dei dati personali, si informa che i dati anagrafici del versante verranno inseriti nella banca dati dell'Associazione Brianza per il Cuore che ne sarà l'unico utilizzatore. Il versante, in ogni momento, potrà rivolgersi all'Associazione Brianza per il Cuore per consultata, modificare, opporsi al trattamento dei dati.