

# Il giornalino

Bimestrale - numero **1/2010**

dell' **ASSOCIAZIONE MATERANA DEGLI AMICI DEL CUORE**  
**ASSOCIAZIONE ONLUS - ADERENTE AL CO.NA.CUORE**

## INFORMAZIONE PREVENZIONE ATTIVITA' SOCIALE CONVEGNISTICA

Poste italiane - Spedizione in A.P. - Art.2 comma 20/C Legge 662/96 - Aut. DCO/DCMT/295/2002 del 03/06/02  
Registrato al Tribunale di Matera al n. 195 del 09-05-2002 - Stampato presso la Tipografia Paternoster s.n.c. Grafiche  
Direttore Responsabile: **Stefano Mele**, nato a Ginosa (TA) il 16-02-1936 -

Numero di c/c bancario 18460 Banca Popolare del Mezzogiorno Ag. 1 IBAN: IT08Z053981610100000018460

Numero di c/c postale 10348753 Amici del cuore Matera 5xmille e Cod. Fiscale 93019560775

Via Nazionale 42 tel/fax 0835259485 tel 0835312331 fax 0835314714 www.amicidelcuore.info e-mail: amicidelcuorematera@alice.it

Cari amici del cuore,  
questo primo numero del Giornalino di quest'anno vi giunge con un pizzico di ritardo, legato alle mille attività di cui ci stiamo occupando ed a qualche mio personale impedimento.

Mi concedete la possibilità di dirvi che sono diventato nonno?

- All'inizio dell'anno è nata la piccola Agata e Gianni Spinella il nostro presidente nazionale le ha dedicato una lirica che pubblichiamo in ultima pagina. Dovrete scusare il conflitto d'interessi, ma alla sua lirica ho voluto rispondere con una mia personale meditazione, che naturalmente vale per tutti i bambini del mondo ed in particolare per tutti i piccoli amici del cuore.

- La festa di Natale è stata particolarmente ricca: eravamo poco meno di 300 persone e come al solito abbiamo vissuto una giornata indimenticabile sia per la bontà della cucina della Villa Schiuma sia perché quest'anno si è verificata una straordinaria occasione di solidarietà.

Infatti Gli amici del cuore di Torino ci avevano segnalato che stava per essere operato per una cardiopatia congenita il piccolo Antonio, nato da una coppia di lucani poverissimi: a Torino i nostri amici ed in particolare la signora Patrizia, hanno fatto di tutto per rendere il loro soggiorno il meno problematico possibile, ma per il viaggio e le altre spese hanno chiesto il nostro aiuto.

La festa di Natale quindi è stata dedicata in particolare ad Antonio che senza essere neanche presente è riuscito a coinvolgerci in una maniera incredibile: la Gioielleria Iacovone di via del Corso ha messo a disposizione un diamante di notevole valore che abbiamo sorteggiato alla fine della festa.

Il fortunato vincitore però ha voluto condividere la sua gioia, donandoci una somma rilevante che abbiamo sommato ad una donazione altrettanto importante della dirigenza della Villa Schiuma.

- Inutile dire che mai come quest'anno il sorteggio di tutti i doni arrivati all'associazione ha prodotto una abbondante messe che abbiamo come ogni anno condiviso con i "Ragazzi del Villaggio del Fanciullo" ed i giovani e le giovinette dell'associazione "L'Individuo".

- Anche quest'anno abbiamo donato la targa come "Medico del cuore": al dottor Enrico Calabrese, dentista e chirurgo orale di grande sapienza e di grande amore, che rivolge la sua arte medica alle persone affette da disabilità psico-fisica, non collaboranti e bisognose di cure odontoiatriche in anestesia generale.

La motivazione che ha accompagnato questo importante riconoscimento sottolinea le sua qualità professionali ed umane: "Il dottor Enrico Calabrese è uno straordinario Chirurgo orale, un

*Segue a pagina 2*



*A voi tutti  
gli auguri di una  
Santa Pasqua*

*Promemoria*

- Corso di formazione infermieristico
- Cerchiamo nuova sede
- Segnalate e prenotate le gite associative
- Rinnovate la tessera

Implantologo, un espertissimo dentista: che abbia voglia o no, che sia stanco o no, che abbia altro da fare o sia libero da impegni è sempre pronto a curare in anestesia generale gratuitamente presso l'ospedale di Matera o di Tinchi i nostri amati amici diversamente abili, che ormai vengono a cercarci da tutta l'Italia meridionale. La sua generosa disponibilità ci è di grande conforto, perché, se è vero che noi mai molleremo per un attimo il nostro impegno, è altrettanto vero che abbiamo bisogno di sapere che quando tutto ci sembra difficile si accende la luce di uomini come lui a rischiarare il buio del nostro faticoso cammino.

A quest'uomo profondamente buono, a questo instancabile amico un modesto segno della nostra riconoscenza".

All'interno del Giornalino troverete alcune foto della festa.

Troverete anche l'avviso dell'indizione dell'assemblea annuale che quest'anno si svolge (in seconda convocazione) presso la nostra sede di via Nazionale 42 Martedì 13 Aprile prossimo alle ore 18,00: questa sarà l'ultima volta che ci incontreremo nell'attuale sede, perché stiamo per traslocare.

**Ci serve una nuova sede e pertanto se avete a disposizione un piccolo locale non troppo periferico da affittare, mettetevi in contatto con Paolo Loiodice (cell. 3395817490).**

### Importanti iniziative

- Ci stiamo organizzando per offrire ai soci in difficoltà (in regola con la quota associativa) un aiuto domiciliare da parte dei nostri volontari: pensiamo ad un aiuto di non solo psicologico, ma anche di tipo pratico: come fare la spesa, andare dal medico a rinnovare le prescrizioni, accompagnarli in ospedale con la nostra automobile ed altro ancora.

Siamo ancora in una prima fase di organizzazione del servizio e quindi siamo obbligati a conoscere prima di tutto l'entità dell'impegno. Pertanto quanti fossero interessati possono contattare Paolo Loiodice al numero 3395817490. Elaboreremo una specie di banca dati e partiremo solo se saremo in grado di mantenere l'impegno preso.

- Rinnovare la tessera dovrebbe essere un piacere prima ancora che un dovere morale: ci rendiamo conto che possiate trovare difficoltà a raggiungerci in sede ed allora non vi rimane che contattarci e saremo noi stessi a venirvi a trovare, concordando telefonicamente con voi il giorno e l'ora.

- Stanno per partire dei corsi di formazione infermieristica e di assistenza domiciliare ai malati cronici: se siete interessati fatevi sentire.

Come avrete notato è un po' ferma l'attività a favore dei piccoli cardiopatici albanesi: stiamo ancora aspettando che parta in pieno il servizio di Cardiologia e Cardio-chirurgia pediatrica del Giovanni XXIII a Bari. Il dottor Vairo che coordina la nostra esperienza albanese e che da circa un anno si è trasferito a Bari ci ha fatto sapere di tenerci pronti dopo l'estate prossima. Non mi rimane che salutarvi con un toccante aforisma di San Giuseppe Moscati, medico e santo della Napoli di inizio novecento, cui è dedicata la cappella del nostro ospedale. Non sarebbe tempo perso che i medici della nostra "Azienda" sanitaria del materano lo meditassero:

**"Non la scienza, ma la carità ha trasformato il mondo"**

A voi tutti l'augurio di ogni bene ed una Pasqua di preghiera e di meditazione dal vostro

Luigi Bradascio

Ai signori soci - Loro sedi

### Oggetto: convocazione Assemblea Ordinaria

Ti invito a partecipare all'Assemblea Ordinaria indetta in prima convocazione per il giorno Lunedì 12 Aprile 2010 alle ore 23,59 presso la sede dell'Associazione materana degli Amici del cuore in via Nazionale 42, Matera ed in seconda convocazione presso la stessa sede il giorno Martedì 13 Aprile 2010 alle ore 18,00, per deliberare sul seguente

### ORDINE DEL GIORNO

- 1- Relazione del Presidente sull'attività svolta nell'anno 2009
- 2- Approvazione del bilancio consuntivo del 2009
- 3- Varie ed eventuali

Data la rilevanza fondamentale degli argomenti, ti prego vivamente di non mancare

*Il Presidente*

Dr. Luigi Bradascio

### DELEGA

Il sottoscritto.....impossibilitato a prendere parte all'Assemblea Ordinaria, indetta (in seconda convocazione) per il giorno Martedì 13 Aprile 2010 alle ore 18,00 presso la sede in via nazionale 42 a Matera dall'Associazione materana degli Amici del cuore, delega il signor..... a rappresentarlo per tutte le decisioni da assumere, ritenendo sin da ora per rate e ferme le scelte da lui operate.

Matera .....

(Firma del delegante)

-----



ASSOCIAZIONE MATERANA  
AMICI DEL CUORE  
ONLUS

Via Nazionale 42 – 75100 MATERA

**BILANCIO CONSUNTIVO AL 31/12/009**

Pag.	DESCRIZIONE	ATTIVO	PASSIVO
1	Bilancio di apertura : Disponibilità al 31/12/2008 C/C Bancario 2.382,48 C/C Postale 133,13 Cassa contanti 562,60	3.078,21	
1	Bambini albanesi - serv. corriere, Caritas e varie		2.890,71
1	Bollette varie: Gas - riscaldamento - telefonia - acqua		1.570,04
1-2	Campagna Noci Salvacuore	3.780,00	2.350,00
2	Stampati e cancelleria: cartucce PC - buste, cancelleria, ecc		499,13
2	Competenze Bancarie - ATTIVE - PASSIVE		255,96
2-3	Competenze Postali - ATTIVE - PASSIVE	0,68	71,40
3-4	Contributi - ATTIVI - PASSIVI	17.324,59	60,00
4	Spese varie per convegni: utilizzo sale, foto, ecc		333,71
4	Imposte e tasse: marche, verso agenzie delle entrate, ecc		360,26
4	Stampa " IL GIORNALINO " periodico		3.207,20
4	Iscrizioni e abbonamenti: quote associative CSV e Conacuore		225,00
4	Missioni fuori sede ( Modena )		395,96
5/6	Spese x affrancature postali - Spedizione Giornalini		331,60
6	Quote associative	5.445,00	
6	Spese di Rappresentanza		95,00
6	Screening - spese varie: reattivi,opuscoli,ecc		8.335,52
6	Soci c/ Anticipi / rimborsi	4.600,00	4.600,00
6	Spese Sociali di amministrazione		2.910,43
6	Spese per volontariato: Assicurazione, armadio,chiavi,ecc		442,80
	Ratei Passivi-impegno campagna noci, bollette, stampati, ecc		3.600,00
	<b>SUB TOTALI</b>	34.228,48	32.534,72
	Saldo disponibile a pareggio al 31/12/2009: C/c B.Pop.Mezzog. 56,76 C/c B.Pop. Bari 823,59 C/c postale 212,41 Cassa 601,00		1.693,76
	<b>TOTALI GEN. COME DA REGISTRO</b>		34.228,48

IL TESORIERE  
Nicola Cristallo

*I due articoli che seguono sono tratti dall'opuscolo "Posso fare una domanda?"  
pubblicato dai Centri di cardiologia riabilitativa del Friuli Venezia Giulia*

## Quali vacanze per il cardiopatico?

Vi proponiamo un decalogo per godersi le vacanze in sicurezza, che prende spunto dai consigli dei professori Prati e Fontanini pubblicati sulla rivista "Cuore e Salute" (2000)



Le vacanze sono una necessità fisica e psicologica, però affinché siano di giovamento debbono essere fatte con ragionevolezza, senza eccessi!

Non fatevi prendere dall'euforia delle vacanze

- Non si deve far tutto il primo giorno.
- In montagna, al mare o in campagna, qualunque sia l'attività preferita, fatela sempre con gradualità.

• Ad una certa età e dopo lunghi periodi di inattività, non si possono fare escursioni, lunghe nuotate, riprendere sport abbandonati senza adeguata preparazione.

• Chi si è accorto che i jeans o i pantaloncini dell'estate precedente sono diventati stretti in cintura, non si riproponga di perdere in pochi giorni i chili accumulati intensificando l'attività sportiva: per perdere peso, più del moto, sono indi-

spensabili adeguate restrizioni dietetiche.

• È sconsigliabile eccedere nel voler gustare tutte le specialità gastronomiche delle varie regioni. I continui cambiamenti di dieta affaticano l'apparato digerente e possono provocare disturbi.

Viaggiate senza fretta

• È sconsigliabile per tutti programmare viaggi con tappe obbligate imponendosi di visitare il maggior numero possibile di località, viaggiando magari anche durante la notte. Meglio scegliere una sede gradita e in quella trascorrere tutto il periodo della vacanza.

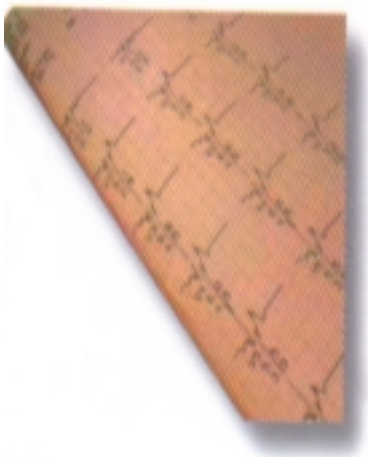
• Coloro che a settembre raccontano entusiasti ciò che hanno visto e fatto nel recente viaggio di tremila chilometri, non hanno fatto una vacanza.

Le ferie possono costituire anche un'occasione culturale, ma non devono mai essere una fatica a causa di lunghi tragitti in strade dal traffico intenso, attese snervanti per gli imbarchi e spostamenti affaticanti.

Evitate le località prive di adeguata assistenza medica



- Coloro che hanno avuto problemi cardiaci debbono sempre informarsi preventivamente sulle possibilità di assistenza che troveranno nel luogo prescelto per la vacanza.
- Portare un telefono cellulare è una buona norma; informarsi sulle zone in cui il servizio è attivo ed evitare le aree scoperte (soprattutto in montagna).  
Portate un elettrocardiogramma recente e la documentazione medica
- È opportuno portare sempre con sé la documentazione medica, una copia di un ECG recente e l'elenco preciso delle medicine che si sta assumendo.



- Farsi prescrivere tutti i farmaci necessari, sia per le cure di mantenimento sia per eventuali emergenze. Portare con sé la copia della prescrizione in modo da poterla mostrare al medico di cui si può aver bisogno durante la vacanza.
- È preferibile anche portare con sé le medicine per evitare il rischio, nel caso che la farmacia ne sia sprovvista, di interrompere anche per breve tempo le cure.
- La precauzione diviene ancor più importante nel caso di vacanze all'estero dove le medicine hanno nomi diversi.  
Scegliete il mezzo di trasporto più adatto a voi

Poiché la maggioranza delle persone va in vacanza in automobile, riportiamo una serie di consigli utili per il cardiopatico al volante:

- 1) Mettetevi al volante solo se vi sentite bene.
- 2) Limitate sempre la velocità e fate tappe non più lunghe di 150-200 km.
- 3) Evitate le strade con traffico congestionato.
- 4) Tenete nel cruscotto le medicine consigliate per le emergenze.
- 5) Non guidate sotto l'effetto di medicine che diano sonnolenza.
- 6) Fate pasti leggeri escludendo gli alcolici.
- 7) Non spingete la macchina in caso di guasto, non cambiate le gomme, non caricate e scaricate i bagagli più pesanti.
- 8) Non fate viaggi lunghi da soli; fatevi accompagnare da qualcuno che possa darvi il cambio alla guida.
- 9) Fermatevi sul bordo della strada se avvertite qualche disturbo riferibile al cuore.
- 10) Non guidate se vi sentite stanchi.

- L'ideale sarebbe usare l'auto il meno possibile, meglio riscoprire la bicicletta: a pochi chilometri dalla località di villeggiatura prescelta possiamo scoprire ignorate bellezze paesaggistiche o artistiche.



• L'aereo non comporta pericoli perché, grazie alla pressurizzazione, non ci si discosta dalla pressione che si ha a mille metri di quota.

Se non si è abituati al volo e questo induce ansia/paura, può essere utile assumere, 1-2 ore prima del decollo, un ansiolitico (prescritto dal medico curante).

Non fate imprudenze in stazione  
- Il trasporto delle valige, le corse per paura di perdere il treno, sono cause non rare di scatenamento di attacchi cardiaci e debbono essere assolutamente evitati: sarebbe il modo peggiore di iniziare le vacanze.



- L'ammalato di cuore deve scegliere treni nei quali è possibile prenotare il posto ed evitare le giornate di ressa; se viaggia di notte il letto è indispensabile. Anche al vagone ristorante pasti leggeri e ben digeribili.

Non date ascolto alle cure miracolose del vicino di ombrellone  
Può accadere che due ammalati di cuore si ritrovino vicini d'ombrellone. Molti ammalati si considerano dei grandi esperti di Cardiologia: ostentano grandi nozioni sulle cause di cardiopatia e soprattutto sui mezzi di cura.

- Anche se trovate molte analogie fra i vostri disturbi e quelli del vicino e anche se questi riferisce di averli eliminati grazie ad un farmaco che vi consiglia con calore, non accettate suggerimenti.

- Seguendo le sollecitazioni e i consigli del vicino rischiereste assai probabili peggioramenti. Meglio parlare d'altro.

Evitate la cura del sole e l'uso eccessivo dell'aria condizionata

- La tintarella non fa bene, neppure alla pelle, anche se migliora l'aspetto. Con l'esposizione al sole non si deve scherzare; il caldo immagazzinato dal corpo fa salire la pressione, fa battere il cuore svelto, non giova alla circolazione delle gambe.



- Evitare anche l'uso esagerato dell'aria condizionata; bastano pochi gradi di meno rispetto all'esterno e la riduzione dell'umidità per indurre uno stato di benessere.



Precauzioni per l'esposizione al freddo

- Le vacanze sulla neve non devono far dimenticare che il passaggio rapido dal caldo al freddo è un nemico per il cuore. Il passaggio dalla abitazione all'esterno deve avvenire in modo graduale, lasciando il tempo di una adeguata acclimatazione.

- Vestirsi adeguatamente! Una sciarpa può essere utile per evitare di respirare aria troppo fredda.

Evitate le tentazioni del marito solo in città

- Gli ammonimenti a questo proposito sono assai numerosi, ad elencarli tutti si rischierebbe di diventare noiosi.

- È vero che molte mogli di ammalati di cuore eccedono nel ruolo

tutelare trasformandosi spesso in fastidiosi controllori, ma è anche vero che molti mariti, liberati da ogni sorveglianza, rischiano di commettere pericolose imprudenze.

- Ricordiamo solo quelle innocenti: le cene troppo ricche, la partita di carte che si protrae per gran parte della notte, le sfide sportive fra colleghi o fra scapoli e ammortati.



## Che ruolo hanno i fattori psicologici e sociali?

*Diversi fattori sociali influenzano l'aterosclerosi coronarica ma non è noto se la relazione sia proprio di tipo causale.*

*Storicamente la malattia coronarica aveva colpito maggiormente i gruppi socio economici più ricchi, ma col passare del tempo tale tendenza è andata invertendosi. Nei paesi in via di sviluppo colpisce maggiormente le classi abbienti. A livello popolare si ritiene che lo stress rappresenti un potente fattore di rischio coronarico anche se le dimostrazioni di questa relazione non sono globalmente accettate. È noto fin dagli inizi del secolo scorso che il paziente con coronaropatia aveva "il cuore che va sempre al massimo" (Osler 1910) ritenendo che l'ansia causasse la tachicardia e questa favorisse la malattia coronarica.*

*cardia e questa favorisce la malattia coronarica.*

*È dimostrato che lo stress mentale può causare sia episodi di ischemia miocardica che aritmie potenzialmente fatali.*

*L'atteggiamento più sfavorevole e che più si correla con la malattia coronarica è quello definito come personalità di tipo A, cioè un profilo di ostilità nei confronti di chi sta vicino, iperaggressività, senso di fretta cronica.*

*È certo invece che la depressione aumenta in modo significativo il rischio di sviluppare malattia coronarica. Il depresso ha una probabilità 4 volte superiore rispetto al non depresso di sviluppare cardiopatia ischemica a 10 anni. Secondo Pratt il peso della depressione è analogo a quello*

*della ipercolesterolemia.*

*Molti depressi vivono una situazione di ipereccitazione (stato ansioso-depressivo) che determina un incremento della adrenalina circolante con il rischio di indurre ischemia o aritmie. Il depresso inoltre tende ad isolarsi, ad avere un minor sostegno dalla società e ad avere una minor attenzione nel confronto degli altri fattori di rischio.*

*Il paziente depresso presenta inoltre statisticamente un indice di riammissione ospedaliera e di ricorso a controlli ambulatoriali decisamente superiore rispetto al non depresso. Inoltre per i pazienti inviati a rivascolarizzazione chirurgica la depressione aumenta il rischio chirurgico del paziente.*

*In ...margini ad una bellissima festa di Natale*



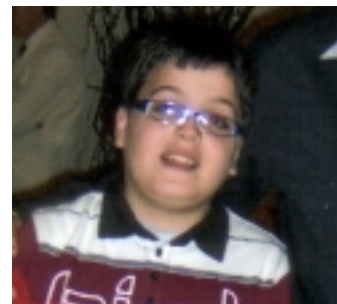
*Momenti...golosi*



*L'amico cabarettista*



*Il prezioso  
diamante della  
Gioielleria  
Iacovone*



*Il generoso  
vincitore*

*Una  
bella  
foto  
del  
gruppo  
storico*



**Un grande grazie a tutti gli amici che hanno fatto una donazione per la festa di Natale ed in particolare alla Villa Schiuma ed alla Gioielleria Iacovone di via del Corso**

## Ad Agathé la buona

Sei nata piccola Agata  
sul far dell'alba del nuovo anno.

Un vagito un trillo un inno alla vita  
una richiesta dolcissima  
a far sì che il mondo che ti sarà casa  
la sua natura e chi lo abita  
siano ospitali e ridenti  
serenamente ornati d'arie fragranti  
d'acque ruscellanti festose  
di verde di cieli di mari incontaminati  
generosi di rispetto e di cristiana accoglienza  
per te, per tutti i bimbi d'ogni terra.

Un abbraccio da Gianni...Nonno del cuore.

*Prof. Gianni Spinella  
Pres.Nazionale delle Associazioni del cuore*

## Ho sognato Agata, la Buona

Mani piccole, tanti capelli nerissimi  
occhietti indagatori e gambe irrequiete.  
Che dolcezza vederla legata al seno  
e che forza!

Agathè la Buona ha iniziato a cambiare il mondo:  
che la sua anima passi, leggera e candida  
generosa ed accogliente  
tra questi nostri poverissimi cuori  
come un'alba del mondo che esce dal mare  
bagnata di schiuma lucente.

Che un odore di zagare l'avvolga e il suo sguardo  
di pietas infinita sia rivolto al dolore del mondo.

Che sappia vivere la Fede  
che sa camminare nella vita  
la Fede che ci mostra il Cristo  
là dove il nostro occhio  
non vede che miseria e degrado.

Agathè la Buona è appena nata  
ma noi le abbiamo dato un grande compito.

*Nonno Luigi  
Matera 8 gennaio 2010*

