informa

anno 8 · numero 27 · novembre 2020 · supplemento al periodico *Insieme con Fiducia* n. 83

e Marca Solidale: riscontri positivi dalla compagine sociale.

Editoriale del Presidente A. Ceolin

Le principali iniziative intraprese durante questo periodo di emergenza Covid-19 sono risultate in sintonia con le attese. L'intervento riguardante i contributi per le spese sostenute per i figli dei Soci che hanno usufruito dei servizi dei centri estivi, il progetto da noi definito "a tutta estate", ha avuto un ottimo successo. L'adesione è stata consistente ed ha agevolato la partecipazione a questo servizio per i giovani che in questo momento particolare, alleviando l'impegno dei genitori, ha favorito i vari enti ed associazioni a fornire un'adeguata assistenza.

Sul versante rimborsi a fronte di visite mediche specialistiche ed analisi diagnostiche, il ricorso è stato massiccio sia come numero di pratiche che naturalmente come cifre erogate. In questo contesto si inserisce anche il rimborso dei Ticket relativi alle prestazioni del Servizio Sanitario Nazionale, agevolazione introdotta in seguito all'emergenza Covid-19. Questi ultimi rimborsi hanno avuto uno sviluppo in continuo aumento e si stanno posizionando su valori importanti: l'iniziativa inizialmente prevista con una durata temporale di un anno, è stata estesa per il momento, anche per tutto il 2021.

Gli Screening tradizionalmente attivati ogni anno, in questo particolare periodo dell'emergenza pandemica, hanno avuto una certa contrazione, dovuta soprattutto alla necessità di recarsi presso i vari Centri di Medicina, con il timore, in certi casi, di non aver garantito il distanziamento sociale e quindi con la sensazione di possibile pericolo di contagio. La programmazione comunque continua e man mano che le cose si normalizzeranno, i Soci ricominceranno ad usufruire dei servizi, proseguendo con la logica già acquisita della prevenzione.

Per il prossimo futuro sono già in corso di definizione alcuni importanti progetti, finalizzati sia alla prevenzione che al sostegno economico nei vari contesti. I due aspetti sono in gran parte interconnessi, in quanto tutte le agevolazioni economiche, sono finalizzate a fornire possibilità di interventi nel campo della prevenzione sia strettamente sanitaria che di comportamento nella vita di tutti i giorni. Infatti, venir incontro alle esigenze dei figli di continuare possibilmente con il praticare lo sport o altre attività fisiche e culturali in sicurezza dal punto di vista della possibilità di contagio da Covid-19, costituisce attività di prevenzione a tutto campo. Proprio su questo versante le nuove iniziative di Marca Solidale avranno il loro maggiore sviluppo.

Altro argomento interessante, soprattutto pensando al futuro delle persone, è la possibilità di copertura assicurativa per eventuali necessità future di non autosufficienza; sotto questo aspetto Marca Solidale agevolerà l'approccio iniziale per le possibili sottoscrizioni dei Soci.

Gli argomenti in studio, in questo momento, sono quindi numerosi e non riguardano esclusivamente la situazione attuale della pandemia che purtroppo non sta evolvendo in senso positivo, ma sono rivolti anche al futuro con le incognite che si stanno sempre di più evidenziando, costringendoci a fronteggiare per tempo le varie problematiche non certo favorevoli. Marca Solidale è impostata comunque per essere sempre pronta ed efficace nell'affrontare le varie situazioni che di volta in volta si manifesteranno.

In questo numero di *Informa* pubblichiamo un interessante articolo della Dott.ssa Tiziana Menegon, Responsabile U.O.S. Servizio Promozione della Salute dell'Aulss2, Distretto di Pieve di Soligo.
L'articolo, scritto per noi di Marca Solidale e su nostra specifica richiesta, dal titolo "Un patto per la salute", riporta interessanti riflessioni sui corretti stili di vita che in questo momento di pandemia Covid-19, contribuiscono ad indurci a riappropriarci, naturalmente con le dovute cautele, delle corrette attività che contribuiscono al benessere psico-fisico delle persone.

Un patto per la salute

Salute e benessere

a cura della Dott.ssa Tiziana Menegon,
Responsabile U.O.S. Servizio Promozione della Salute dell'AULSS 2 Marca Trevigiana

Lo star bene ha tante dimensioni e uno stile personale. Due persone su tre alla domanda posta da un operatore sanitario **"come va in generale la sua salute?"** rispondono con bene o molto bene anche se hanno qualche problemino di salute. Non è solo una risposta di educazione. Le persone mediamente nel nostro territorio vivono in buona salute e a lungo più che in altri territori. Mediamente, perché non è così per tutti.

Avere le risorse (un reddito, un buon livello di istruzione, servizi essenziali che funzionano, una buona rete sociale) fa la differenza in termini di salute. Spesso mettiamo sullo sfondo il grande lavoro che come società organizzata, ogni giorno mettiamo in campo da secoli (se non da quando Homo sapiens si è affacciato sulla Terra), per garantirci non solo la sopravvivenza ma quella che alcuni amano chiamare una vita realizzata.

Ce ne accorgiamo quando una crisi ci scuote. Quello che stiamo vivendo è, nel bene e nel male, un momento straordinario, perché la salute pubblica è provata dalla pandemia di Covid-19.

Quando siamo costretti a uno "stress test" diverso da quello che vorremo noi, quando "ne toca tirar su 'e maneghe" o accettare che le cose stanno così come stanno quando non si possono cambiare e provare a cambiare la nostra posizione per trovare un nuovo equilibrio.

La promozione della salute è un fattore importante per il benessere della persona, per la qualità della vita ma anche per la sostenibilità del sistema sanitario. Un quadro che unisce stili di vita, diagnosi precoce, vaccini e prevenzione degli incidenti a casa, al lavoro, in strada e nel tempo libero, la sicurezza di ciò che mangiamo e beviamo, la protezione dei bambini da giochi e prodotti pericolosi.
Per questo i servizi dell'azienda sanitaria AULSS 2 Marca Trevigiana, in particolare il Servizio Promozione della Salute, adottano un approccio multisettoriale e promuovono attraverso l'alleanza con molti partner istituzionali e della società, azioni, progetti e percorsi di salute per tutte le età, con un'attenzione alle varie fasi del ciclo di vita di una persona, all'interno dell'ambiente di vita, dove le persone vivono tutti i giorni: dove imparano, lavorano, giocano e amano (OMS 1986).
In questo tempo di crisi, che con la pandemia stiamo vivendo, abbiamo messo l'attenzione sulle azioni di sanità pubblica che sono continuamente messe in campo e aggiornate per rispondere all'emergenza.

Ciascuno è chiamato al suo pezzo di responsabilità e di impegno avendo a cuore sia la migliore risposta a quello che ci si presenta, oggi giorno per giorno, sia la cura delle condizioni che ci permetteranno di entrare nel domani rafforzati da questa esperienza.

In una cornice più ampia, si chiama "Patto per la Salute" l'accordo finanziario e programmatico tra il Governo e le Regioni a sostegno degli investimenti per migliorare la qualità dei servizi, promuovere l'appropriatezza delle prestazioni, garantire l'unitarietà del sistema.

Su un altro livello, più vicino al nostro quotidiano, un patto per la salute è un atto personalissimo di amore verso noi stessi e anche un fatto di civiltà, frutto di una comunità solidale con ogni suo membro.

Ringraziamo chi nella semplicità svolge un'attività di volontariato, chi dona un po' del suo tempo, qualcuno anche un po' del suo sangue. È un esempio di una scelta di stile di vita per la salute con uno sguardo più ampio.

Così fa il nostro organismo quando c'è bisogno, a ogni salto di crescita, a ogni crisi, fisica o esistenziale. Lo sguardo deve essere necessariamente più ampio se non vogliamo tradire quel patto e mancare il cuore della questione.

Ci viene più immediato porre l'attenzione sulla salute fisica e su quello che possiamo fare per mantenerci in forma. Il corpo si fa sentire a volte più intensamente di altre parti del mondo di una persona, altre volte è la mente a mostrare di più la sofferenza.

Quando il nostro organismo non riesce più ad autoregolarsi nell'equilibrio degli scambi vitali, manda segnali forti.

Siamo fatti per star bene.

Lo star bene è un equilibrio che un po' ci viene da quello che i nostri nonni chiamavano "de che sort che te se", e che gli scienziati inquadrano nel patrimonio genetico che per lo più ereditiamo dalla nostra famiglia, un po' viene dall'ambiente in cui siamo venuti al mondo "dove setu cresest?" e come questo ambiente ci ha dato le risorse per crescere in salute e gli

strumenti per gestirla "eo chi che te ha insegnà a industriarte". Non da ultime le nostre scelte "cosa vutu?".

La promozione della salute inizia quindi da lontano, prima ancora che un nuovo uomo o una nuova donna siano concepiti nel grembo materno.
Fin da bambini è importante che assorbiamo dai nostri genitori quel tesoro di salute che essi stessi hanno messo a frutto e sperimentato. Lo facciamo naturalmente quando siamo piccoli – i bambini imparano ciò che vivono - poi crescendo abbiamo bisogno di allenarci e a volte di essere aiutati, perché aver cura di noi, non è sempre facile e costa fatica.
150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, cintura di sicurezza, velocità moderata, cellulare…
Messa giù così non ci piace la ricetta per la salute.
Ci basterebbe una battuta sapienziale dei nonni di una volta "va pian… no sta far el mona" per riprendere un po' di consapevolezza che è una cosa seria il "volerse ben" "varda che dopo non ghe ne dotori". Lo dicevano quando la medicina e le possibilità sanitarie non erano quelle di adesso e i figli con l'appendicite si portavano in ospedale a cavallo della bicicletta. Non era necessario lottare contro la sedentarietà, l'obesità, l'utilizzo sregolato di "stimoli" per barcamenarsi nel mondo.

Oggi abbiamo bisogno di ritornare all'ABC della salute, aiutare le persone a leggere i mille messaggi che ricevono, a non fermarsi al primo e a non berseli tutti; aiutare i genitori a essere adulti e responsabili nelle scelte di salute per i propri piccoli; aiutare i giovani a sperimentarsi nella vita con la giusta misura di prudenza, aiutarli a proteggersi e a orientarsi nella giungla d'informazioni di cui sono inondati per trarne ciò che è buono e utile per sé, a guardare con senso critico gli stili di vita che vengono proposti e scegliere ciò che vogliono per sé e quale messaggio vogliono portare nel mondo.
Spesso c'è un gap, uno scollegamento tra le informazioni in possesso delle persone, le percezioni dei propri comportamenti e la realtà delle loro scelte.
Scegliere la salute comincia dal saper riconoscere e ascoltare i propri bisogni.

Come ci nutriamo, che non è solo cosa e quanto mangi, ma anche quando, con chi e con che gusto mangi. Dove metti l'energia che introduci, cosa metti in moto e cosa te ne torna di buono, di guadagno per te, per la tua famiglia e per gli altri. Questi sono determinati segni di salute.
La Nuova Piramide della Dieta Mediterranea Moderna, rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola, dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.

Alla fine cose semplici, quasi banali.
Portarle dentro la giornata delle persone, dentro la settimana, dentro la routine, dentro un tempo che non c'è perché spesso troppo pieno, a volte anche di spazzatura. Sostituire le abitudini senza ossigeno con quelle ossigenanti non è così semplice.

Nel territorio dell'Azienda Ulss 2, a fronte di un'offerta sportiva locale molto ricca, la metà degli adulti non raggiunge i livelli minimi di attività fisica raccomandata dall'OMS. Questa percentuale sale a quasi l'80% nei bambini di 8-9 anni.

Per questo sono necessari progetti ad hoc e il supporto di maestri, allenatori, professionisti della cura, compagni di viaggio, come nelle linee del pedibus dei bambini della scuola primaria o nei gruppi di cammino.

Promuoviamo il movimento che è nella natura della vita. Il movimento - attività fisica, mentale, relazionale – è la forma più sperimentabile dell'essere vivi. Con un buon personalissimo ritmo e in relazione con altri.
L'evidenza scientifica parla chiaro: **svolgere una regolare attività fisica favorisce notevoli benefici sulla salute generale della persona.**

A ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e aiutando il benessere psichico).

L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso. Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine e comporta benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico.

Per essere fisicamente attivi sono sufficienti semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come il camminare, andare in bicicletta e fare i lavori domestici e altri movimenti adatti a noi e ai nostri gusti anche quando le condizioni sono particolari. Ad esempio per molte malattie croniche l'esercizio fisico, personalizzato e adattato alla specifica condizione è dimostrato portare molti benefici, sulla riduzione della sintomatologia e anche sull'esito della malattia.

L'attività fisica è importantissima in gravidanza. Fa bene sia alla futura mamma sia al nascituro. I figli delle donne che si sono mosse in gravidanza hanno migliore coordinamento motorio e più alte probabilità di essere attivi nella loro vita. La gravidanza può essere uno stimolo in più per iniziare ad adottare uno stile di vita attivo anche nelle donne sedentarie o che non hanno mai praticato sport.

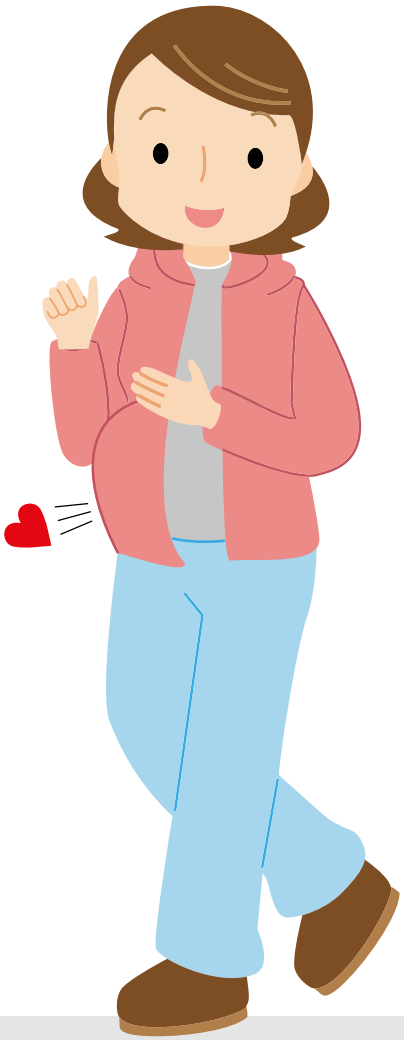
Per favorire la promozione dell'attività motoria in gravidanza ha preso avvio già nel 2019 una progettazione coordinata tra il Servizio di Promozione della Salute del Dipartimento di Prevenzione, l'U.O.C. Ginecologia e Ostetricia e la U.O.S. IAF - Consultorio di Treviso, e con il sostegno volontario delle RED PANTERS (sezione femminile del Benetton Rugby Treviso), già promotrici e testimonial di altre campagne dell'aulss2 a sostegno delle donne e dell'allattamento dei bambini.

Nel corso di quest'anno, il Servizio di Promozione della Salute ha mappato le associazioni sportive che nei diversi distretti sociosanitari realizzano attività motoria dedicata alla gravidanza, coinvolgendo 39 associazioni di tutta la provincia di Treviso che, nonostante l'emergenza COVID, hanno aderito volontariamente anche nella costruzione dei materiali di comunicazione, che potranno supportare i percorsi di accompagnamento alla nascita con messaggi mirati che saranno rafforzati sui canali social istituzionali.
Le mamme possono scegliere tra una rosa molto varia di attività e discipline per tutti i gusti: camminata, danza/biodanza, ginnastica dolce, acquagym/fitness/ginnastica in acqua, nordic walking, nuoto, pilates, yoga.
#RESTIAMOATTIVE

È disponibile un volantino contenente tutte le associazioni e i recapiti per contattarle, distribuito in tutti i servizi del dipartimento materno infantile di tutti i distretti dell'ULSS2 che incontrano le donne nell'ambito dei percorsi di accompagnamento alla nascita.

La madre, la coppia in attesa, è l'immagine che ci può aiutare a stare in questo delicato e straordinario equilibrio.
Mettere al mondo una nuova vita, anche in contesti non soliti e non favorevoli, stando come si può nella zona scomoda del non fare e dell'attendere che sia ora.
Contribuire con una spinta non semplice, con un passare attraverso la fatica, con l'agonismo che ben conoscono gli atleti, con la forza che in forme diverse ha ciascuno di noi.

Pronti a un nuovo giorno da vivere.



lasciamo il segno
LA RETE TREVIGIANA PER L'ATTIVITÀ FISICA
Carta di Toronto

Collaboriamo a contenere il contagio dal virus SARS-Cov-2

Prima ci riusciamo prima torneremo ad abbracciarci e a godere di un gusto nuovo i nostri momenti di scambio con i nostri cari.

Per aiutare a interrompere la catena di trasmissione è necessario limitare i contatti, lavarsi frequentemente e accuratamente le mani, mantenere il distanziamento fisico di almeno un metro e indossare una mascherina.

La protezione è un atto di responsabilità, rispetto, amore. Il contagio spesso non dà segno di sé e quando tutti si sta bene tra amici e colleghi, è un attimo allentare le misure di protezione. E questo fa salire la curva dei contagi e mette sotto stress i nostri servizi. Non possiamo permettercelo.
Possiamo stare in contatto in modo diverso, e potremo sorprenderci...

Il "Contatto stretto" (esposizione ad alto rischio) di un caso è definito come:

- una persona che vive nella stessa casa di un caso COVID-19
- una persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso COVID-19 (per esempio la stretta di mano)
- una persona che ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso COVID19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati)
- una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di almeno 15 minuti senza adeguati dispositivi di protezione
- una persona che si è trovata in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso COVID-19 in assenza di DPI idonei

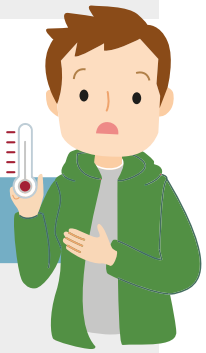
L'esposizione si calcola dalle 48 ore prima dell'inizio dei sintomi o del riscontro della positività del caso.

SE PENSI DI ESSERE UN CONTATTO STRETTO DI UNA PERSONA POSITIVA

Prima di tutto calma!

- **Isolati in casa e avvisa il tuo medico di base**. Forse ci vorrà un po' di pazienza perché in questo momento i medici sono oberati di lavoro e di pratiche ma dopo qualche tentativo ce la si fa!
- **Monitora** ogni giorno **i sintomi**.
- **Se vivi solo, chiedi aiuto per la spesa** a qualche tuo famigliare o amico ma considera che anche l'aiuto di servizi attivati dal tuo comune o dalla tua comunità per chi è isolato in casa da solo.
- Non precipitarti a fare il tampone se non hai sintomi e **attieniti alle indicazioni del tuo medico**.

L'isolamento terminerà con l'esecuzione di un tampone risultato negativo dopo 10 giorni dal contatto oppure 14 giorni senza tampone.



HO I SINTOMI SIMILINFLUENZALI!

Anche qui, calma!

- **Avvisa sempre il tuo medico di base** per consigli e per gli adempimenti (giorni di malattia, prescrizione tampone etc).
- **Isolati** dagli altri familiari.
- Ricorda, se compare solo febbre e poco altro andare al Pronto Soccorso sarebbe una perdita di tempo e **un rischio inutile per tutti.**

informa
supplemento a *Insieme con Fiducia*
quadrimestrale di Banca della Marca

COMIPA
CONSORZIO TRA MUTUE ITALIANE DI PREVIDENZA E ASSISTENZA

RATIONAL FEELINGS
questo numero è stato curato da *Rational Feelings PR & Marketing*