

EDITORIALE

TERAPIE CARDIOLOGICHE E VACCINAZIONE "ANTICOVID"

La campagna vaccinale rappresenta l'unica strada per imprimere una svolta alla lotta contro la pandemia e dare una speranza ad un tessuto sanitario e sociale martoriato da molti mesi di sofferenza. Le polemiche sulle diverse tipologie di vaccini hanno contribuito a creare ulteriori incertezze e ad alimentare dubbi ingiustificati sulla opportunità e sulla efficacia del vaccino.

Quotidianamente il sottoscritto, al pari di tanti colleghi, viene interpellato da pazienti che chiedono se sia opportuno effettuare il vaccino, se sia necessario sospendere alcuni farmaci e altre domande ancora. La mia risposta è sempre

una sola: assolutamente Sì, occorre vaccinarsi senza SE e senza MA. Al tempo stesso non si deve sospendere alcuna terapia cardiologica che, anzi, per le sue caratteristiche (mi riferisco ad esempio alla terapia antiaggregante e/o anticoagulante) può risultare addirittura protettiva nei confronti di alcuni presunti effetti collaterali del vaccino.

Partendo da queste ultime considerazioni, occorre ricordare l'importanza dell'aderenza terapeutica, che significa non sospendere senza validi motivi la terapia cardiologica in atto.

Le terapie cardiologiche più diffuse riguardano il trattamento dell'ipertensio-

ne. A causa della sua grande diffusione nella popolazione generale, l'ipertensione arteriosa è stata messa in relazione con un aumento della mortalità nei pazienti deceduti per COVID 19, anche se la sua gravità può essere accentuata da comorbidità spesso presenti: insufficienza respiratoria cronica, diabete, insufficienza renale, obesità e cardiopatia ischemica. Più aumenta la complessità della storia clinica del paziente, più è stringente la necessità di proseguire correttamente la terapia già impostata in precedenza.

Dott. Stefano Tondi,

Direttore della Struttura Complessa di Cardiologia Ospedale Civile di Baggiovara

IL CUORE NON SI FERMA!

L'ATTIVITÀ IN TEMPO DI "COVID19" DEL CENTRO DI FORMAZIONE DE "GLI AMICI DEL CUORE"

Si stima che ogni anno una persona su mille sia colpita da arresto cardiaco improvviso, ossia da una brusca cessazione della funzione di pompa del cuore, che può essere reversibile con un intervento rapido e adeguato, ma che può portare a morte in sua assenza. In Europa si verificano circa 700.000 arresti cardiaci, in Italia la cifra stimata è di circa 60.000 eventi, di cui la maggior parte si verifica a domicilio. In questi casi l'intervento precoce di chi è presente, attraverso le prime manovre di rianimazione cardiopolmonare (RCP) e l'utilizzo dei defibrillatori semiautomatici esterni (DAE), può rivelarsi decisivo per la sopravvivenza del paziente.

Defibrillare entro 3-5 minuti dall'inizio dell'arresto cardiaco può consentire, infatti, la sopravvivenza fino al 50-70% dei casi. La letteratura scientifica internazionale ha ormai ampiamente dimostrato che in caso di arresto cardiaco improvviso un intervento di primo soccorso tempestivo e adeguato contribuisce in modo statisticamente significativo a salvare

fino al 30% in più delle persone colpite. Se invece dal momento dell'inizio della fibrillazione cardiaca nessuno interviene, le probabilità di sopravvivenza diminuiscono del 10-12% per ogni minuto che passa.

La legge nazionale 120 del 2001 e quelle seguenti prevedono che personale non sanitario (cosiddetto "laico") opportunamente addestrato possa prestare le prime manovre di rianimazione e ottenere la defibrillazione mediante l'utilizzo di un DAE di accesso pubblico presente sul posto. In particolare è dimostrato che la manovra più efficace per la sopravvivenza è rappresentata dalle compressioni toraciche esterne (il cosiddetto massaggio cardiaco), eseguite il prima possibile anche da parte di personale non sanitario.

Al massaggio cardiaco va associato l'utilizzo di un DAE che consente anche al personale laico, purché addestrato, di erogare una scarica elettrica dosata in grado, in determinate situazioni, di far riprendere un'attività cardiaca spontanea. Il primo soccorso è quindi l'aiuto immediato che possiamo dare ad una persona traumatizzata o colta da malore. Purtroppo la maggior parte delle persone non conosce i comportamenti da mettere in atto in caso di necessità o, se anche li conosce, al momento dell'evento può lasciarsi prendere dal panico e non essere quindi in grado di

[continua a pagina 2]



Alcune studentesse dell'Istituto "Cattaneo-Deledda" mostrano con orgoglio l'attestato che, insieme al patentino, viene rilasciato a chi supera il corso di BLS-D.

[segue da pagina 1]



Numerosa la partecipazione ai corsi da parte delle Forze dell'Ordine: nella foto tre esponenti della Polizia Municipale di Castelfranco Emilia.

portare soccorso. L'esplosione della pandemia da Covid 19 ha di certo inciso negativamente su questo aspetto e non solo.

L'Associazione "Gli Amici del Cuore" di Modena ha tra gli scopi istitutivi proprio la diffusione delle manovre di primo soccorso alla popolazione; in particolare promuove l'addestramento alle manovre di rianimazione cardiopolmonare e di defibrillazione precoce rivolto al personale laico. A tal fine svolge da tempo con il suo Centro di Formazione, coordinato dal dott. Pier Luigi Castellini, un'attività formativa

molto intensa che ha portato ad un importante riconoscimento. Infatti nel mese di agosto del 2019 la Regione Emilia-Romagna con specifica determina ha concesso a "Gli Amici del Cuore" di Modena il riconoscimento di Centro Accreditato per l'esercizio di corsi di formazione per l'utilizzo del defibrillatore semiautomatico esterno e ha disposto l'inserimento dell'Associazione nell'elenco regionale degli enti accreditati a tal fine.

Questo importante riconoscimento si è tradotto in un ulteriore stimolo a portare avanti l'attività formativa e informativa rivolta ai cittadini e si è tradotto da subito nella volontà di operare una innovazione "digitale" della struttura amministrativa del Centro. È stato necessario un impegnativo lavoro di consolidamento e di razionalizzazione delle operazioni di segreteria e di registrazione dell'attività di formazione per poter mettere a punto un sistema informatizzato utile a fornire le necessarie comunicazioni al Servizio di Emergenza Territoriale e un portale pubblico accessibile da web (all'indirizzo <http://www.gliamicidelcuore.mo.it/corsi/login>), che consente la registrazione ai corsi in autonomia da parte degli aspiranti discenti.

Molti istruttori dell'Associazione si sono impegnati con grande entusiasmo finché non è esplosa la pandemia da Covid 19 con i conseguenti lockdown, che hanno interrotto la formazione in presenza. Dopo un primo momento di riflessione, si è iniziato a riorganizzare per quanto possibile la macchina formativa/informativa rivolta alla popolazione. Il primo passo è consistito nella revisione delle linee guida, tenendo in considerazione le raccomandazioni delle società scientifiche internazionali (ILCOR), al fine di salvaguardare la sicurezza dei soccorritori. In seguito gli istruttori hanno

prodotto due video dimostrativi, sia per le manovre di defibrillazione che per quelle di disostruzione delle vie aeree in età pediatrica, messi a disposizione dei cittadini sul sito dell'Associazione e su altri "social". La produzione di questo materiale audiovisivo ovviamente non ha avuto lo scopo di sostituire la parte pratica dei corsi, ma di essere utile a effettuare un corretto approccio in sicurezza alla persona in arresto cardiaco in attesa dei soccorsi professionali.

Appena possibile è stata ripresa la formazione in presenza grazie al grande spirito di solidarietà e di collaborazione degli istruttori dell'Associazione, sotto la guida oculata e preziosa del referente per la formazione Christian Bevilacqua. Particolare cura è stata riservata alle procedure di sicurezza necessarie a garantire lo svolgimento dei corsi senza alcun rischio per docenti e discenti. Come è comprensibile, è stato (ed è ancora) un periodo complicato che ha messo a dura prova tutti coloro che con entusiasmo prestano volontariamente il loro tempo e il loro impegno affinché il Covid non distolga dall'affrontare altre temibili patologie come la morte cardiaca improvvisa.

A tal fine crediamo di dover sollecitare i cittadini a non trascurare sintomi premonitori (dolore toracico sotto sforzo e a riposo, senso di malessere, difficoltà a respirare, nausea ...) e a non evitare il ricorso agli ospedali per paura del contagio da Covid. Esistono infatti percorsi differenziati ben codificati e sarebbe un grave pericolo per la salute non utilizzarli quando necessario. I cardiologi hanno peraltro evidenziato nel periodo Covid un incremento in numero e in gravità degli infarti cardiaci, spesso dovuto a un ritardato arrivo in ospedale.

Vogliamo concludere questo articolo con un pensiero riconoscente anche per tutti i Volontari dell'Associazione che rendono possibile l'attività formativa, curando i diversi aspetti amministrativi con il supporto indispensabile della Signora Claudia Stanzani. Crediamo di poter andare fieri del nostro sodalizio e di

quanto è in grado di fare per la salute dei cittadini, potendo contare sul grande impegno del presidente Giuliano Alessandrini, dei suoi diretti collaboratori e di tutti i Volontari.

Dott. ssa M. Campisi
e Dott. P. L. Castellini



Christian Bevilacqua, istruttore e coordinatore del Centro di Formazione, osserva con attenzione il momento in cui la discente chiede agli astanti di allontanarsi prima di erogare la scarica del DAE.



ACETAIA
LEONARDI
1871

Aceto Balsamico di Modena

Via Mazzacavallo, 62 - 41043 Magreta di Formigine - Modena
www.acetaialeonardi.it - info@acetaialeonardi.it

Cuore in...forma

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato "Gli Amici del Cuore" di Modena aderente al **CONACUORE**

Direttore Responsabile: Stefano Della Casa

Redazione e Amministrazione

Via Zurlini 130 - 41125 Modena

Tel. 059344981 - Fax 0592923049

E-mail: gliamicidelcuore@virgilio.it

Web: www.gliamicidelcuore.mo.it - www.conacuore.it

Editore

Edizioni Della Casa S.r.l.

Viale Corassori, 72 - 41124 Modena, Tel. 059 7875080

Proprietà: "Gli Amici del Cuore" di Modena

Reg. Tribunale di Modena n. 1276 del 10.04.1996

Stampa: Grafiche Tem - Modena

DEFIBRILLATORI: PROSEGUONO LE DONAZIONI PER UNA PROVINCIA CARDIOPROTETTA

Frutto del progetto finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio e gestito dalla nostra Associazione, altri tre defibrillatori semiautomatici esterni (DAE) sono stati attivati nei mesi di marzo e maggio per estendere e rafforzare la rete sul territorio di Modena e provincia. Destinatari delle donazioni sono stati i Vigili Urbani di S. Cesario sul Panaro, e la Polizia Provinciale di Modena (v. foto), che installerà il dispositivo salvavita su una delle sue automobili. Il terzo DAE è stato donato al Comune di Modena in sostituzione di quello installato in Piazza Grande nei pressi dello scalone del Municipio e rubato a fine febbraio. Purtroppo è il secondo furto, tanto assurdo quanto ignobile, dopo quello del maggio 2020 in via Emilia Centro.



Da sinistra: la Dott. ssa Patrizia Gambarini, Comandante della Polizia Provinciale, il Dott. Gian Domenico Tomei, Presidente della Provincia, il Dott. Pier Luigi Castellini e il Sig. Giuliano Alessandrini, rispettivamente Vicepresidente e Presidente de "Gli Amici del Cuore" e l'Ispezzore Pier Luigi De Girolamo

SCUOLA: IL PRIMO SOCCORSO... A DISTANZA

Dopo 15 anni di un'attività che ci ha consentito di incontrare circa 24.000 studenti, i corsi di BLS sono stati interrotti bruscamente alla fine di febbraio 2020 a causa dell'emergenza sanitaria e della conseguente chiusura delle scuole. La drammatica ondata dello scorso autunno ha spento sul nascere le speranze di riattivare in presenza il tradizionale progetto denominato "Mini Anne: sai salvare una vita?". L'unica alternativa, quella della "didattica a distanza" (DAD), suscitava non poche perplessità e anche qualche diffidenza, dato che quasi tutti noi volontari impegnati nelle scuole eravamo sprovvisti di sufficienti competenze informatiche. E poi - ci domandavamo - come si sarebbe potuto svolgere a distanza un progetto di carattere prettamente operativo, imperniato sull'esecuzione delle manovre salvavita da parte degli studenti? Inoltre nutrivamo seri dubbi che in un pe-

riodo così travagliato ci fossero scuole interessate a un progetto opzionale, mentre i docenti facevano già fatica a svolgere i programmi curriculari.

A smuoverci da questo atteggiamento scettico e un po' rinunciatario sono intervenuti due fattori incoraggianti: il primo è arrivato dal personale del 118, che ci ha assicurato il sostegno tecnico necessario e la presenza ad ogni incontro online. Altrettanto incoraggiante è stata la conferma dell'interesse per il progetto da parte delle scuole, che hanno presentato domanda in un numero superiore al previsto

RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO

Riportiamo le due lettere inviateci dal Sindaco di Modena e dal Presidente della Regione Emilia-Romagna. La prima si riferisce alla donazione del defibrillatore installato in Piazza Grande in sostituzione di quello rubato a fine febbraio. La seconda è in risposta alla solidarietà espressa dal nostro sodalizio per il pacco intimidatorio recapitato a casa di Bonaccini il lunedì di Pasqua.

Gentile Presidente Giuliano Alessandrini, desidero ringraziarLa vivamente per il nuovo defibrillatore che la Sua associazione ha voluto donare alla Città. È un gesto di solidarietà che conferma ancora una volta la sensibilità e l'attenzione verso la salute della nostra comunità di cui "Gli Amici del Cuore" hanno già dato prove significative in numerose occasioni passate. Nell'esprimere la gratitudine dell'Amministrazione comunale, che La prego di estendere ai tanti volontari impegnati quotidianamente a portare aiuto e sostegno preziosi a tanti cittadini in difficoltà, l'occasione mi è gradita per inviarLe i miei più cordiali saluti.

Gian Carlo Muzzarelli, Sindaco di Modena

Gentilissimo Giuliano, ringrazio di cuore lei e tutta l'associazione "Gli Amici del Cuore" di Modena (che più volte ho avuto modo di incontrare e di ringraziare per l'importantissima attività che svolgete a servizio e beneficio di tanti cittadini) per le bellissime parole di vicinanza e solidarietà che avete voluto rivolgere a me ed alla mia famiglia. Per quanto l'episodio mi abbia provocato tanta amarezza, il mio impegno a favore della nostra comunità aumenterà ulteriormente. Io non mollo di certo e sapere di poter contare sul sostegno di tantissimi che, come voi, mi hanno manifestato tale solidarietà e affetto è, credetemi, di grande conforto.

Un caro saluto,

Stefano Bonaccini

seguici su
f marchesi store

MARCHESI STORE
VALIGERIA & PELLETERIA
Tel. 059 875 2153
www.marchesistore.it
STRADA MORANE 298

PATRIZIA PEPE

TWIN-SET

SIMONA BARBIERI

SAVE MY BAG

(dieci, quasi tutte secondarie di II grado di Modena, Vignola e Carpi).

Così dall'11 febbraio ad oggi abbiamo svolto 23 incontri online con altrettanti gruppi di studenti, quasi sempre due o tre classi in contemporanea, per un totale di circa 1.300 partecipanti. All'inizio non è

[segue da pagina 3]

stato facile parlare davanti a un monitor costellato da tanti quadratini quanti erano i ragazzi visualizzati, che attivavano la telecamera solo durante l'appello e quando facevano domande, cioè raramente. Il confronto tra quegli occhi stanchi per le tante ore passate davanti agli schermi e la vivace curiosità che quasi sempre caratterizzava i corsi in palestra era impietoso. Così abbiamo potuto renderci conto direttamente dei limiti della didattica a distanza, soprattutto la carenza d'interazione personale, di gestualità e di coinvolgimento emotivo. *D'altra parte eravamo consapevoli che proporre in due ore una serie di informazioni (che comprendevano su richiesta di alcune scuole anche il trattamento di ferite, ustioni e traumi) avrebbe lasciato ben poco spazio al dialogo. Non parliamo poi della*

possibilità di riscontro di quanto veniva effettivamente compreso e assimilato. Nulla di simile, solo per fare un esempio, alla soddisfazione degli studenti e anche di noi istruttori quando i manichini Mini Anne emettevano il segnale acustico che indicava un massaggio cardiaco ben eseguito.

Per "rompere il ghiaccio" e incoraggiare il dialogo, abbiamo cercato di alternare le nozioni con episodi significativi vissuti dai soccorritori del 118 e da noi volontari, sollecitando poi gli studenti a fare lo stesso. La proiezione di brevi video e alcune dimostrazioni "dal vivo" in collegamento con il nostro Centro di Formazione hanno permesso agli studenti di visualizzare la dinamica delle manovre rianimatorie più complesse. Al termine di ogni incontro gli allievi sono stati invitati a visitare il sito

dell'Associazione per rivedere con calma il materiale proposto e per informarsi sulle procedure d'iscrizione ai corsi di BLS-D.

Ora che siamo giunti quasi al termine di questo tormentato anno scolastico, possiamo dirvi abbastanza soddisfatti: abbiamo ricevuto dalle scuole un'ennesima conferma dell'apprezzamento per il nostro progetto, abbiamo superato buona parte delle difficoltà iniziali e assicurato insieme agli amici del 118 un minimo di continuità informativa a un argomento di alto profilo civile.

Tutto questo grazie alla didattica a distanza, che tuttavia vorremmo abbandonare già il prossimo anno scolastico per ritornare ai cari "vecchi" corsi in presenza, con la pandemia alle nostre spalle.

Roberto Baccarini

IL CONTRIBUTO DELLE PICCOLE ABITUDINI QUOTIDIANE ALLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Una delle parole che sentiamo spesso ripetere quando si parla di futuro è "sostenibilità". Questa espressione mi ricorda un semplice episodio: con gli alunni di una classe seconda eravamo in una fattoria didattica dove avevamo potuto vedere e toccare galline, pulcini, pecore ed asini. Avevamo anche "preparato" detersivi naturali mescolando cenere, saponaria (una pianta erbacea), bicarbonato ed altre sostanze simili. La ragazza che conduceva l'esperienza ci ha spiegato che questi detersivi, a differenza di quelli che usiamo abitualmente, sono completamente naturali e quindi non danneggiano l'ambiente. L'ultima tappa della nostra gita prevedeva l'osservazione delle api e delle loro arnie. L'apicoltore che ci accompagnava disse una frase particolare: "Le api sono importantissime: se sparissero loro in breve tempo tutta la Terra si spopolerebbe, quindi noi abbiamo il dovere di vivere in modo sostenibile". Davanti a questo termine alcuni bimbi (e io stessa) abbiamo chiesto chiarimenti e così la guida ci ha spiegato in modo semplice e sintetico il termine "sostenibile": praticamente significa vivere in modo rispettoso, evitando di danneggiare l'ambiente ed in generale la Terra che ci ospita.

Da questa esperienza è nata sia nei bambini che in me la ricerca di attività semplici, ma con il carattere della sostenibilità e quindi del rispetto per il nostro pianeta. In aula ci siamo chiesti: "Tra le tante cose viste e ascoltate in fattoria, quali possiamo ripetere noi?".

Subito ci siamo resi conto del fatto che nessuna mamma avrebbe lavato la biancheria con la cenere come facevano le nostre bisnonne, ma avremmo potuto certamente usare i detersivi in modo più controllato, misurando le dosi e rispettando le indicazioni riportate sulle confezioni. I bambini si sono poi impegnati

a riportare questo progetto a mamme e nonne, che di solito utilizzano la maggior parte dei detersivi.

Una cosa che invece avremmo potuto fare tutti era ridurre il consumo di acqua, evitando di lasciare i rubinetti aperti o chiusi solo parzialmente, cercando di preferire per la nostra igiene la doccia al bagno, ma soprattutto non lasciando scorrere l'acqua mentre ci spazzoliamo i denti! Accompagnando i genitori mentre fanno la spesa, possiamo inoltre invitarli a scegliere le confezioni con meno imballaggi: frutta e verdura nel sacchetto, magari di carta, evitando vassoi e plastica; per il dentifricio ad esempio non è indispensabile la confezione di cartone, basta il tubetto.

Per quanto riguarda i vegetali, è sempre meglio scegliere quelli di stagione e, per quanto possibile, coltivati in zona.

C'è poi il discorso sui rifiuti: anche riducendo al minimo confezioni e imballaggi, in ognuna delle nostre case si producono tanti, tantissimi rifiuti; se non è possibile ridurli, è certamente possibile differenziarli in modo adeguato per consentirne il riutilizzo o il riciclaggio.

Incontrando poi "Nico Lombrico" (il primo agricoltore del nostro pianeta), abbiamo scoperto che gli scarti di vegetali, i fondi di caffè, le foglie ed i fiori sono il suo nutrimento preferito. Quindi, avendo a disposizione un minimo di spazio adatto, potremmo costruire una compostiera che ridurrà i rifiuti da smaltire e ci fornirà un ottimo terriccio per i nostri vasi.

Qualcuno potrebbe stupirsi del fatto che a scuola si trattino argomenti così "marginali": in realtà essi coinvolgono molto i bambini che, a loro volta, riportano a casa queste buone abitudini spiegando e dimostrando a nonni e genitori come tutelare la Terra. Mentre i personaggi importanti e i capi di Stato si incontrano per

prendere grandi decisioni che dovrebbero proteggere (o meglio salvare) la Terra, noi singoli individui non possiamo compiere grandi gesti, però nel nostro piccolo possiamo dare ogni giorno un contributo microscopico, ma ugualmente fondamentale!

Maria Pia Della Casa

IN MEMORIA

Lo scorso aprile è mancato **Giorgio Pancetti**, storico contabile della nostra Associazione. Lo ricorderemo sempre per la costanza, la pazienza e l'amore per la precisione che hanno caratterizzato il suo ruolo di volontario. Ai figli Diego ed Enrico, che il giorno dopo hanno perduto anche la madre **Francesca**, va tutta la nostra commossa vicinanza.

Desideriamo ricordare altri due volontari che sono mancati in questo doloroso periodo: **Pietro Orlandini** di Castelfranco Emilia, membro del Comitato Direttivo, e **Franca Morandotti**, che ha collaborato varie volte nel suo ruolo di infermiera al progetto "Insieme per la tua salute".

