

# CARDIOLOGIA DEL S. SPIRITO E DA CUORE SANO

può rivolgersi alla segreteria del reparto di Cardiologia del S. Spirito (06.68352323 o 06. 68352206).

## **Partiti gli incontri educazionali per pazienti e loro familiari**

**H**ai avuto un infarto? Hai avuto un ictus o una trombosi cerebrale? Vuoi saperne di più? All'insegna di questi e di altri interrogativi sono cominciati (lunedì 23 aprile) gli incontri educazionali per i pazienti dimessi dal S. Spirito e i loro familiari. Gli incontri sono promossi e curati da quattro reparti: Cardiologia, Pronto soccorso e medicina d'urgenza, Psicomatica e psicologia ospedaliera, Diabetologia e dietologia; e sono coordinati dalla dr. ssa Francesca Lumia, responsabile della Cardiologia ambulatoriale; e da Clara Amari, terapeuta della riabilitazione, responsabile dell'unità di riabilitazione cardiologica ambulatoriale. I corsi, totalmente gratuiti, si tengono ogni mese dalle 9,30 alle 11 presso la Sala del Teatro dell'ospedale S. Spirito, ingresso da via dei Penitenzieri (di fronte al bar). E' consigliata la prenotazione telefonica al numero 06. 68352318-2117 dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13. Durante gli incontri, che avranno un taglio informativo-divulgativo, verranno affrontati argomenti come la individuazione e la gestione dei fattori di rischio, il cambiamento dello stile di vita, la gestione dei sintomi. Ed ecco il calendario degli appuntamenti. Dopo quello del 23 aprile scorso (sulle malattie cardio e cerebrovascolari - I fattori di rischio e la loro gestione: relazioni della dr.ssa Lumia; della dr.ssa Santoro del Dipartimento Emergenza; della fisioterapeuta Michetelli; e dello psicologo dr.

Scoppola), i prossimi incontri sono fissati per giovedì 31 maggio (l'alimentazione nella prevenzione cardiovascolare), lunedì 25 giugno (l'importanza dell'esercizio fisico), giovedì 27 settembre (il diabete mellito), martedì 23 ottobre (la gestione dello stress), mercoledì 21 novembre (l'ipertensione arteriosa). L'Associazione Cuore Sano fornirà un duplice supporto all'iniziativa. Per un verso ha predisposto uno specifico dépliant sulla natura e gli scopi del volontariato che può aiutare i pazienti "in uscita" dall'ospedale e che da esso può essere a sua volta aiutato a diffondere la cultura della prevenzione e della riabilitazione. Per un altro verso alcuni volontari saranno presenti agli incontri per fornire, eventualmente, testimonianza fisica e psicologica della possibilità di una normale ripresa della propria esistenza, del superamento dello shock provocato dal trauma

## **A giugno (Terminillo) la terza edizione di Montagnaterapia**

**C**ardiopatici che amano la montagna e sono in qualche modo stabilizzati, all'erta! E' in preparazione per il prossimo giugno (soliti registi: la cardiologa Lumia e lo psicologo Scoppola) la terza edizione di Montagnaterapia, naturalmente come sempre affrontando la cima del Terminillo a più di 1.500 metri. E' dimostrato non solo da una consistente letteratura scientifica ma - in piccolo - dalla stessa esperienza condotta per iniziativa della Cardiologia del S. Spirito in collaborazione con il Club alpino italiano, l'Asl di Rieti e l'Associazione Cuore Sano: nessun

danno per nessuno, ed anzi completa soddisfazione di tutti i partecipanti, a cominciare dell'équipe sanitaria che segue i cardiopatici-escursionisti e ne monitorizza le reazioni fisiche. Della felicità dei protagonisti ci è giunta (e qui pubblichiamo) una appassionata testimonianza: la poesia scritta "sperando che venga pubblicata sul nostro giornale, e dedicata a tutti coloro che sono stati con me il 16 e 17 giugno 2006" da Claudio Gallinucci. Ecco servito:

### **ANCORA INSIEME**

**Avviarsi verso sentieri  
ai più sconosciuti,  
salire, tra alberi  
che oscurano il sole,  
ascoltare consigli, parole  
continuando a camminare.  
Rivoli di sudore  
sul viso e nel corpo,  
ma andare avanti  
per poi arrivare  
a rivedere il cielo  
felici come bambini, pieni di gioia  
per lo scampato pericolo,  
l'obbiettivo raggiunto.  
Strette di mano,  
pacche sulle spalle,  
un panino,  
e riscendere a valle  
con la gioia nel cuore.  
Dimenticare  
stanchezza e sudore,  
un diploma in ricordo  
di una giornata speciale  
vissuta al di fuori  
da ogni ospedale,  
e ritrovarsi ancora insieme  
per continuare a sperare.**

**Claudio Gallinucci**

**CUORE**

ANNO  
ANNO XI - n° 2  
2 aprile / giugno 2007