



insjeme

per il tuo stare bene

Fitness e Prevenzione / Il Defibrillatore: Ora in Farmacia / Protesi al Ginocchio / La Valorizzazione delle Risorse Umane in Azienda / L'Ecografia nell'Appendicite del Bambino / La Biologia Molecolare nella Diagnosi delle Infezioni Virali / Il Trauma Acustico: Il Fucile / Il "Memory" Originale / Occhio agli UV!



Paolo
BOTTARI

Il Benessere va assecondato,
giocando d'anticipo

La Macchina della Salute

La salute è un bene che non ha prezzo e purtroppo lo si capisce, a proprie spese e sulla propria pelle, al momento del bisogno. È un concetto che va di pari passo con un'altra affermazione sacrosanta come "prevenire è meglio che curare". Il benessere fisico e mentale passa, infatti, da qui e non è il caso di trascurarlo. Non è semplice a volte pensarci, lo capiamo bene. Solo il fatto di stare bene, spesso, induce a non approfondire, a non voler cercare la maniera di far durare quello stato il più a lungo possibile e a non fare, come facciamo invece per le macchine,

Noi e i nostri esperti, siamo a vostra disposizione per un semplice consiglio, così come per un esame, per farvi capire quanto sia importante prendersi cura di se stessi.

un check up periodico, per ridare più "birra" o comunque più lustro al nostro corpo e alla sua funzionalità. Per questo, noi che inseguiamo e proponiamo la ricerca di un benessere a 360°, vi offriamo l'opportunità, innanzitutto con questo giornalino, di capire quanto sia importante prendersi cura del proprio corpo sin da subito, senza rimandare. Ogni malessere trascurato può diventare una malattia, ogni piccolo infortunio se mal curato può avere ricadute più generali e produrre altri malesseri. Purtroppo sono tristi realtà con cui molti debbono fare i conti. Noi e i nostri esperti, siamo perciò a vostra disposizione per un semplice consiglio, così come per un esame, per farvi capire quanto sia importante prendersi cura di se stessi. E lo abbiamo potuto verificare anche in occasione della nuova

giornata del benessere che vi abbiamo proposto in primavera sulle Mura di Lucca, quando molti di voi sono venuti a trovarci alla casermetta S. Croce, a conoscerci di persona e a verificare i servizi e la professionalità dei nostri esperti. Siete stati tanti e la risposta è stata pari alle attese.

Noi vi diciamo di non fermarvi di fronte alle

Noi vi diciamo di non fermarvi di fronte alle

apparenze e di chiedere, di essere curiosi, per cercare di capire cosa vi può rendere ancora più felici. Il riposo è importante, il moto e più in generale lo sport è prezioso così come una sana alimentazione è un alleato perfetto per il nostro benessere. È appena cominciata l'estate e con il sole e il bel tempo tante magagne vanno via ma sono pronte a ripresentarsi in autunno. Per questo è sempre bene stare attenti a non lasciarsi bruciare dal sole o a farsi soggiogare dall'oblio del dolce non far niente.

Noi ci siamo anche d'estate e per questo vi invitiamo a venirci a trovare nelle sedi dei nostri esperti, a due passi da Lucca, tra l'Arancio, S. Filippo e Porta Elisa e a seguirci sul nostro sito, www.insjeme.it, per le promozioni e le nuove iniziative che faremo.



Sul sito www.insjeme.it è disponibile la versione digitale della rivista.



*I possessori di Tablet
possono trovare la rivista
nelle edicole digitali*



Insjeme - Per il tuo stare bene

Testata Reg. presso Trib. Lucca n. 6/2013

Anno 2 - n. 7 / Aprile-Maggio 2014

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

redazione@insjeme.it - www.insjeme.it - 0583 462139

Insjeme è:

Audiosan, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Lamm Centro Analisi, Life Personal Fitness,

Centro Medico Martini, Studi Persea

Project: **Grafedia**

Project Partners: **Araneus, Farmalucca, Tipografia Francesconi**

Immagine Copertina: © irin-k, 2014/shutterstock.com

Le immagini fotografiche sono protette ai sensi del D.lgs. 633/41 che ne vieta la riproduzione o la duplicazione con qualsiasi mezzo. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati ed informazioni tecniche sono generalmente fornite dagli autori degli articoli.



Simone
FRANCESCONI

Con le Nuove Tecniche,
anche l'Artrosi può essere vinta

Protesi al Ginocchio

Il ginocchio è l'articolazione più importante e complessa dell'arto inferiore. Pur avendo un'ampia possibilità di movimento ha una buona stabilità grazie alla presenza dei legamenti. La parte ossea è costituita dall'estremità inferiore del femore, l'estremità superiore della tibia con i suoi piatti tibiali e la rotula, posta anteriormente; interposti tra i condili femorali e i piatti tibiali sono presenti due formazioni fibrocartilaginee e predisposte a semi-anello, chiamati menischi, la cui funzione è quella di aumentare la congruenza articolare durante il movimento di flesso-estensione e rotazione del ginocchio.

© Image Point Fr, 2014@hutterstock.com



L'apparato capsulo - legamentoso consente il controllo degli assi di flessione e di rotazione articolare mediante un'azione di stabilizzazione delle componenti ossee. Possiamo distinguere il sistema di unione centrale o "pivot centrale" situato nella gola intercondiloidea che è costituito dai due legamenti crociati anteriore (L.C.A) e posteriore (L.C.P) e dal legamento collaterale

mediale e collaterale laterale. I capi articolari sono avvolti dalla capsula articolare che è la più estesa capsula sinoviale dell'uomo, coprendo i condili femorali, il piatto tibiale e la rotula.

Un'altra "struttura" essenziale nell'articolazione del ginocchio è la cartilagine articolare che è il tessuto a più alta specializzazione all'interno del giunto sinoviale; è dotata di una "architettura funzionale" unica che le conferisce un coefficiente di attrito superiore alle migliori superfici di carico progettate dall'uomo.

La capacità del ginocchio di resistere alla pressione generata durante l'attività motoria è un fattore determinante nella sua azione. L'integrità biomeccanica ed anatomica dell'articolazione tibio - femorale è preservata

dalla muscolatura, dai menischi dai supporti legamentosi.

L'artrosi è una malattia di tipo degenerativo con interessamento primitivo della cartilagine articolare e con modificazioni secondarie di tutti i restanti componenti articolari. Quando questa patologia è in stato avanzato può essere necessario un intervento di protesizzazione. La protesizzazione del ginocchio consiste nel ricostruire chirurgicamente l'articolazione formata dai condili femorali, dal piatto tibiale ed eventualmente dalla rotula mediante posizionamento di componenti artificiali metalliche e di polietilene. Gli scopi della protesizzazione del ginocchio sono quindi rimuovere il dolore, fornire un'articolazione dotata di buona capacità di movimento e di stabilità, correggere le deviazioni assiali, recupero di una buona qualità di vita.

La riabilitazione ha un ruolo fondamentale nei soggetti che vengono sottoposti a questa operazione chirurgica, sia nel periodo pre operatorio che nel periodo post operatorio. La buona riuscita di un intervento di artroprotesi di ginocchio oltre che da un corretto atto chirurgico dipende anche da un corretto percorso di avvicinamento all'intervento stesso.

La riabilitazione ha un ruolo fondamentale nei soggetti che vengono sottoposti a questa operazione chirurgica, sia nel periodo pre operatorio che nel periodo post operatorio.

Il trattamento pre-operatorio o preparatorio all'intervento risulta particolarmente utile ed ha lo scopo di migliorare la mobilità articolare, di potenziare il tono-trofismo muscolare e se possibile di calmare il dolore.

Il motivo ispiratore delle tecniche fisiochinesiterapiche, comunemente usate in questi casi, è quello di ricostruire o mantenere la forza muscolare, avendo cura al tempo stesso di non aggravare la lesione esistente. A tale scopo, in genere, viene svolto un percorso di riabilitazione con tecniche di terapia manuale che può essere svolto in una piscina riabilitativa o in una palestra riabilitativa.

Nella fase post operatoria, dopo pochi giorni dall'intervento il paziente può continuare il percorso riabilitativo sempre svolgendo esercizi in acqua e a secco; la terapia manuale è da abbinare a questi esercizi terapeutici perché grazie ad essa l'articolazione può essere mobilizzata e così può recuperare la sua mobilità e stabilità.



Gabriele
CINQUINI *

Come Prevenire il Trauma Acustico

Il Trauma Acustico: Il Fucile

Il “colpo di fucile” è causa chiara e inequivocabile di un danno uditivo che varia a seconda del numero di colpi sparati, dell’ambiente nel quale si spara, del tipo di fucile, dell’età del soggetto, della presenza o meno di malattie in atto o pregresse dell’orecchio.

Generalmente la soglia del fastidio di una persona normoacusica (con

Se chi spara presenta un deficit uditivo anche modesto, di tipo ereditario o di altre genesi, subirà danni più gravi di una persona normoacusica.

udito normale) presenta questa soglia per suoni con un’ intensità di 110 Decibel (dB). La forza generata da un scoppio, come quello di un fucile, supera anche i 130 dB. Conseguentemente sottoporre le orecchie a tale stress continuativo può causare danni a lungo termine.

Se chi spara poi presenta un deficit uditivo anche modesto, di tipo ereditario o di altre genesi, subirà danni più gravi di una persona normoacusica.

L’orecchio umano è composto da varie parti, tra queste le cellule dell’orecchio interno, le quali risultano le più sensibili. Soprattutto ad una frequenza, a 4000 Hz. Da tener presente che una lesione è raramente provocata da un solo colpo di fucile, una lesione viene riscontrata a causa un’azione traumatica ripetuta nel tempo. Il soggetto dopo aver sparato non accuserà sordità, ma più facilmente un fastidioso ronzio che la quasi totalità delle volte ha la tendenza a scomparire. Questo ronzio, chiamato comunemente Acufene, può diventare cronico se questa azione traumatizzante viene ripetuta nel tempo.

Come sopracitato, le alte frequenze, intorno ai 4000 Hz, sono le prime a lesionarsi, portando così il soggetto ad avere un problema alle alte frequenze; quelle che hanno il compito di dare l’intelligibilità alle parole (praticamente sono le frequenze atte a dar chiarezza, classico caso di: sento



ma non capisco. Causato da un calo sulle alte frequenze).

Questo evento sarà più evidente nel destrimane all'orecchio sinistro, controlaterale, in quanto più direttamente esposto al colpo di fucile, mentre nella persona mancina avverrà l'esatto contrario.

Da sottolineare il fatto che molte persone proteggono le proprie orecchie con tappi antirumore standard, ma questi ultimi non proteggono l'orecchio da un tale rumore; consigliabile sono altresì dei tappi antirumore fatti su misura o delle cuffie antirumore.

Da sottolineare il fatto che molte persone proteggono le proprie orecchie con tappi antirumore standard, ma questi ultimi non proteggono l'orecchio da un tale rumore



Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

Quale Diagnosi per le Infezioni Virali

La Biologia Molecolare nella Diagnosi delle Infezioni Virali

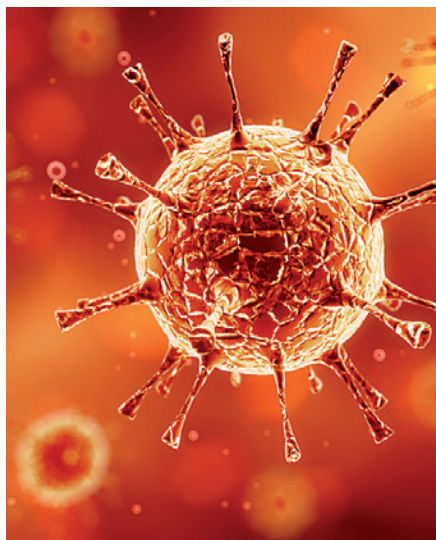
I virus sono piccoli agenti infettivi che utilizzano i macchinari biosintetici delle cellule infettate per riprodursi, sono detti infatti parassiti intracellulari obbligati. Quindi i virus riconoscono le cellule da infettare, liberano al loro interno il loro patrimonio genetico (DNA o RNA) e ne assumono il controllo. Una volta infettata la cellula, il virus può distruggerla e far rilasciare la progenie virale (effetto citotossico diretto) o può indirizzare il sistema di difesa dell'ospite verso la cellula infettata che viene così distrutta (effetto citotossico indiretto). I virus possono anche non uccidere le cellule infettate, ma possono farle diventare, con vari meccanismi cellule tumorali, come ad esempio i Papillomavirus [1].

Il contagio avviene quando un virus incontra un ospite e riesce a penetrare al suo interno superando le sue barriere difensive naturali.

Il contagio avviene quando un virus incontra un ospite e riesce a penetrare al suo interno superando le sue barriere difensive naturali. Un volta nell'ospite il virus può proliferare e raggiungere il suo organo bersaglio attraverso il circolo sanguigno o linfatico. In seguito si instaura un'infezione acuta e nei soggetti sani inizia una risposta immunitaria volta ad eliminare l'intruso, che può evolvere in tre modi diversi: i globuli bianchi riescono ad identificare l'agente infettivo, ad attaccarlo e a distruggerlo insieme alle cellule infette o il virus riesce a prevalere e a diffondersi o si instaura un equilibrio tra virus ed ospite e l'infezione diventa persistente. Quest'ultima può essere definita cronica ed essere caratterizzata da una continua produzione di particelle virali, che causano cronicamente un danno alle cellule e ai tessuti infettati sia a causa della replicazione virale e/o a causa della risposta del sistema immunitario, come ad esempio il virus delle epatite C (HCV). L'infezione cronica può essere anche latente quando il virus rimane all'interno delle cellule senza replicarsi, come nel caso dei virus

Erpetici. Se si riesce a superare l'infezione e a guarire i linfociti mantengono una memoria dell'agente che hanno incontrato e nei soggetti sani ad un secondo contatto sono in grado di eliminarlo prontamente; questo è il principio su cui si basano i vaccini [1].

© Peshkov, 2014/shutterstock.com



Da un punto di vista clinico le infezioni virali possono essere sintomatiche o asintomatiche e causare patologie ad eziologia virale acute o croniche. Fortunatamente i virus che causano malattia quando infettano un ospite suscettibile sono molto pochi; tra quelli più diffusi troviamo i virus del Morbillo, della Varicella e della Parotite. La maggior parte (Adenovirus, Picornavirus, Herpesvirus) provoca manifestazioni patologiche evidenti solo in una bassa percentuale dei soggetti infettati, mentre negli altri si osservano

disturbi lievi e talvolta aspecifici [1].

La diagnosi delle infezioni virali spesso è possibile solo con indagini di laboratorio perché molti virus presentano segni e sintomi sovrapponibili e le infezioni sono molto frequenti. I test finora disponibili, soprattutto per l'identificazione di alcuni virus, presentano però: o scarsa sensibilità, o tempi di refertazione lunghi, o identificano uno o pochi virus contemporaneamente [2]. Oggi sono disponibili test di biologia molecolare per la diagnosi delle infezioni virali chiamati Clinical Array Technology (CLART); CLART è una piattaforma basata su microarray a bassa densità, veloce, accurata e sensibile che, permettendo la rilevazione simultanea di più virus in un singolo test è anche economicamente conveniente [2].

La diagnosi delle infezioni virali spesso è possibile solo con indagini di laboratorio perché molti virus presentano segni e sintomi sovrapponibili e le infezioni sono molto frequenti.

Molti studi scientifici hanno dimostrato che la metodica CLART è utile: a) nella diagnosi delle infezioni virali respiratorie, che hanno un alto

tasso di mortalità e morbidità tra i bambini, gli adulti e gli anziani [3,4];
b) per la rilevazione dei virus della famiglia Herpesviridae, che possono causare, sia durante l'infezione primaria che durante la riattivazione, sindromi gravi soprattutto negli anziani, nei bambini, nelle donne in gravidanza e negli immunodepressi [5], e di alcuni Enterovirus, che sono la maggiore causa di infezioni gravi (meningiti, miocarditi, sepsi neonatale) soprattutto in età pediatrica [6];
c) per la rilevazione e genotipizzazione dei Papillomavirus umani (HPV).

Il test HPV-DNA e tipizzazione sembra fornire una maggiore protezione contro il carcinoma della cervice uterina rispetto al pap-test

Il test HPV-DNA e tipizzazione sembra fornire una maggiore protezione contro il carcinoma della cervice uterina rispetto al pap-test [7], inoltre è essenziale per la valutazione della presenza dell'infezione soprattutto nella popolazione vaccinata [8].

La rapida identificazione dell'agente virale che causa la patologia permette di: stabilire prontamente una terapia adeguata evitando l'uso inappropriato di antibiotici, identificare

l'agente eziologico responsabile della sindrome e prevederne le complicazioni, accorciare i tempi di ospedalizzazione o di trattamento, risparmiare risorse economiche.

Bibliografia

- 1 La Palca Principi di Microbiologia Medica XII edizione 2012, ed. Esculapio
- 2 Matteoli et al. Intech BTC 2012
- 3 Frober et al. J of Med Virol 2010
- 4 Romero-Gómez et al. J Virol Methods.2014
- 5 Chin et al. J Hosp Infect 2014
- 6 Huang et al. Curr Opin Virol 2014
- 7 Rebolj et al. PLOS One, 2014
- 8 Eklund et al. J of Clin Microb 2012





Laura
BUCHIGNANI

Lo Sport e le Palestre per un Miglior Stile di Vita

Fitness e Prevenzione (al Rimini Wellness)

Lo scorso 30 maggio ha esordito la 9° edizione del RIMINI WELLNESS, appuntamento ormai imperdibile per tutti coloro che sono appassionati di fitness in ogni sua forma. La manifestazione è ormai la più importante d'Italia con una portata di 253.978 visitatori nel 2014.

Durate i 4 giorni di EXPO vengono affrontate tutte le tematiche riguardanti il mondo dello sport vissuto nei centri fitness; ampio spazio viene dato sia alle novità che alle attività che ormai sono pioniere. Tra le innovazioni dell'ultima edizione si è parlato di circuiti funzionali, scalate di grattacieli, apps che monitorano il proprio allenamento, scarpe "propriocettive"

e braccialetti digitali che aiutano a migliorare lo stile di vita. Ma da un po' di anni a questa parte sta guadagnando sempre più spazio il fitness medicale e lo sport visto non solo come farmaco per curare ma anche come metodo preventivo per molte patologie, soprattutto metaboliche, quali disfunzioni pressorie (ipertensione arteriosa...), sovraccarico, diabete, obesità adulta e infantile, nonché come alleato contro l'insorgere di problematiche posturali e muscolari. Molti esperti concordano nell'affermare che fare attività fisica non è solo uno svago per il tempo libero, bensì una necessità primaria in quanto è un potente medicinale contro le patologie tipiche del moderno stile di vita.

Si è parlato molto dell'attività fisica, in particolare quella svolta in palestra e adattata al singolo individuo, ovvero, allenamenti ed esercizi studiati sulla persona in base alle sue necessità e ai suoi obiettivi, meglio ancora se tale attività viene affiancata per tutta la sua durata da personale qualificato e competente (personal trainer, personal coaching...), in quanto forma più adatta per la prevenzione di un'estesa gamma di malattie e disfunzioni, per la riabilitazione in generale ma anche per il mantenimento di una forma perfetta.

Molti esperti concordano nell'affermare che fare attività fisica non è solo uno svago per il tempo libero, bensì una necessità primaria.

© Armasudi, 2014/shutterstock.com





Domenico
CARONNA

Il Materasso che fa Sognare

Il "Memory" Originale

Si fa presto a dire "Memory"! Dovunque sentiamo offrire materassi "Memory". Ma siete a conoscenza che il "Vero Memory", "l'Originale", è il materasso TEMPUR?

TEMPUR si adatta al corpo e dona la sensazione di assenza di gravità ed offre in ogni caso una soluzione ottimale che saprà soddisfare pienamente le esigenze di ognuno.

*Ma siete a conoscenza
che il "Vero Memory",
"l'Originale", è il
materasso TEMPUR?*

Uno studio condotto recentemente in 12 paesi dimostra che i possessori di un materasso TEMPUR sono talmente soddisfatti del loro acquisto che lo dichiarano apertamente anche ad altri. L'85% dei possessori

di un materasso TEMPUR ha raccomandato l'articolo acquistato in media a più di sette persone.

Gli ultimi sviluppi nella tecnologia del dormire hanno provato che un Materasso confortevole e adeguato per il corpo non deve essere né troppo duro né troppo soffice, bensì accogliente e in grado di alleviare la pressione. Il Materasso TEMPUR possiede queste qualità. È realizzato in un materiale visco-elastico, sensibile alla temperatura, con una struttura a cellule aperte che regola l'umidità e consente il passaggio d'aria e si adatta al vostro corpo, al contrario dei comuni materassi che obbligano il corpo ad adattarsi ad essi.

Allevia la pressione delle spalle, delle anche, braccia, ginocchia, talloni ecc, permettendo al corpo un riposo libero dalle tensioni. È grazie al calore e al peso del corpo che il Materiale TEMPUR si ammorbidisce e si adatta ai contorni esatti del corpo, donando la sensazione di assenza di gravità.

MIGLIORA IL COMFORT E LA QUALITÀ DEL SONNO

Una migliore circolazione significa ridurre il bisogno di muoversi nel



letto. Uno studio clinico realizzato dall'Istituto di Ricerca Clinica e Fisiologica dell'Ospedale Lillhagen in Svezia ha dimostrato che su un Materasso TEMPUR ci si muove meno di 20 volte per notte, contro una media di

80-100 movimenti. Ridurre i movimenti durante le fasi del sonno porta a evitare i micro-risvegli che disturbano le fasi del sonno.

Gli ultimi sviluppi nella tecnologia del dormire hanno provato che un Materasso confortevole e adeguato per il corpo non deve essere ne' troppo duro ne' troppo soffice, bensì accogliente e in grado di alleviare la pressione.

DAL PROGRAMMA SPAZIALE NASA

TEMPUR è un materiale ad alta tecnologia, sviluppato dalla NASA per il programma spaziale. Ha proprietà decomprimenti uniche.

Distribuisce la pressione in modo uniforme e allevia i dolori alla schiena, al collo e alle articolazioni garantendo una postura perfetta del corpo durante il sonno.





Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Per Combattere le Emergenze,
adesso c'è un'Arma in più

Il Defibrillatore: ora in Farmacia

La morte cardiaca improvvisa è un evento che può colpire in maniera trasversale qualsiasi individuo apparentemente sano a prescindere da razza, età, sesso. Il cuore, che garantisce l'apporto di ossigeno ai tessuti si arresta improvvisamente e la persona cade a terra priva di coscienza e non respira. L'organismo va in sofferenza. Il cervello, se non viene prestato soccorso entro pochi minuti subisce lesioni irreversibili. Il numero di persone che sopravvivono indenni, senza lesioni cerebrali ad un arresto cardiaco può aumentare se è disponibile un'organizzazione basata su una serie di inter-

Il numero di persone che sopravvivono indenni, senza lesioni cerebrali ad un arresto cardiaco può aumentare se è disponibile un'organizzazione basata su una serie di interventi integrati e consecutivi l'uno all'altro denominati catena della sopravvivenza.

venti integrati e consecutivi l'uno all'altro denominati catena della sopravvivenza.

Lo scopo della catena è guadagnare tempo affinché l'intervento successivo risulti efficace. Il primo anello della catena è riconoscere e valutare la situazione ed allertare il 118. Il secondo anello è iniziare subito le manovre di rianimazione cardiopolmonare sul posto per mantenere artificialmente la circolazione e la respirazione favorendo l'ossigenazione

del cervello (RCP). La risoluzione del problema può avvenire, spesso, solo con la scarica elettrica erogata dal defibrillatore il più precocemente possibile (3° anello). Nelle fasi successive, sarà un'equipe specializzata a proseguire le cure necessarie (4° anello: soccorso avanzato precoce). Iniziare subito la RCP ed utilizzare il defibrillatore entro 3-5 minuti dall'arresto può aumentare la sopravvivenza del 49-75%. Sono reperibili sul mercato defibrillatori semiautomatici che analizzano automaticamente il ritmo cardiaco e stabiliscono l'opportunità di una scarica. Bastano poche semplici manovre da



parte di soccorritori di comunità non sanitari, istruiti per sostenere le funzioni vitali di una persona e tentare di riallacciare il filo di una vita.

Ciascuno di noi di fronte alla morte di un parente o di un amico si chiede se, alla luce delle attuali conoscenze è stato fatto tutto il possibile per scongiurare la tragedia. L'arresto cardiaco improvviso è uno di quegli eventi nei quali la presenza del defibrillatore semiautomatico e di personale nella comunità istruito per le manovre di rianimazione di base sono una risposta efficace e tempestiva possibile oggi

grazie alla sensibilizzazione di Farmalucca.

Farmalucca ha invitato le farmacie del territorio non solo a proporsi come punto vendita e consulenza per i defibrillatori (DAE), ma in primis ad acquistare e custodire un DAE a disposizione della comunità e del 118. Le farmacie, in qualità di presidio della salute sul territorio vogliono essere parte attiva della rete di tutela dei propri pazienti. Già 22 esercizi si sono dotati di defibrillatore semiautomatico ed hanno formato i propri farmacisti riguardo alle manovre di Basi Life Support Defibrillation (BLS- D).

22 Luci verdi si sono accese per testimoniare che la vita ha un valore inestimabile e le risorse per garantirla si possono trovare anche in tempi di vacche magre. Diciamo Grazie ai magnifici 22 ed a quanti altri ne seguiranno l'esempio perché i cittadini non si sentano mai soli di fronte alla malattia ed alle sue conseguenze.

*22 Luci verdi si sono accese
per testimoniare che la vita
ha un valore inestimabile
e le risorse per garantirla
si possono trovare anche in
tempi di vacche magre.*



Dott.ssa Valentina
NACCI

Una Sfida per le Aziende del Nuovo Millennio

La Valorizzazione delle Risorse Umane in Azienda

In un'epoca in cui prevale il concetto di globalizzazione, il passaggio di produzione da beni a servizi e il mercato è sempre più connotato da turbolenza, concorrenzialità e cambiamento, si stà diffondendo la consapevolezza, che per vincere la sfida del futuro e garantire la salute e il successo delle imprese non saranno sufficienti tecnologie avanzate, né modelli gestionali ed economici particolari.

La carta vincente di una sana impresa è sempre più legati: a) alla disponibilità avere capitale umano professionalizzato e capace di lavorare in team; b) alla corretta gestione delle risorse umane, la cui centralità ed importanza sono ormai generalmente riconosciute indispensabili per il mantenimento e lo sviluppo dell'azienda e costituiscono a tutti gli effetti, e in modo maggiore dei beni e delle operazioni, un elemento indispensabile per la realizzazione dei fini aziendali e per il raggiungimento delle condizioni di efficienza del sistema.

Oggi si parla di "gestione strategica delle risorse umane", indicando con ciò un notevole cambiamento nel ruolo del personale all'interno dell'impresa.

Per perseguire e migliorare il business in cui operano, le imprese devono utilizzare sistemi di gestioni che sollecitano i collaboratori di esprimere la loro personalità e li coinvolgono, facendoli sentire "appartenenti" e riconoscendone la centralità nell'impresa, libertà e autonomia divengono le nuove connotazioni della persona-risorsa che non offre più semplicemente forza lavoro, ma skills, competenze, flessibilità e costituisce le fondamenta su cui costruire la professionalità, le competenze e il vantaggio competitivo

*Esistono diversi
strumenti che permettono
all'azienda di analizzare
e valutare le proprie
risorse umane e il proprio
benessere organizzativo a
diversi livelli.*

dell'organizzazione.

Esistono diversi strumenti che permettono all'azienda di analizzare e valutare le proprie risorse umane e il proprio benessere organizzativo a diversi livelli:

Assessment center (AC): è oggi uno degli strumenti più utilizzati in azienda per la valutazione del potenziale e la valutazione delle attitudini dei dipendenti, in altre parole le possibilità di crescita e di sviluppo.

Si tratta di uno strumento predittivo utile per individuare quell'insieme di caratteristiche attitudinali e comportamentali che rappresentano il substrato personale di un individuo rispetto alla copertura ottimale di un ruolo organizzativo e quindi che possono permettere di valutare la possibilità di una persona di ricoprire una posizione organizzativa più complessa. Il focus di osservazione non è il comportamento

in sé, ma quello che sottintende in termini di caratteristiche personali e potenzialità.

Altri campi dall'applicazione dell'AC possono riguardare la verifica e possibilità di un adeguamento rispetto ad un ruolo, o diversi ruoli, di medesima o maggiore complessità, l'individuazione dei bisogni formativi in modo mirato, la verifica del possesso delle capacità necessarie per ricoprire posizioni diverse (orientamento, sviluppo, piani di carriera, rotazioni, processi di selezione interni/esterni, processo di verifica dell'architettura organizzativa dell'impresa; audit a seguito di esigenze derivanti da ristrutturazioni, fusioni, acquisizioni, collocazione di personale ed esuberanti).

Gli strumenti utilizzati in AC devono simulare la realtà (quindi richiamare contenuti aziendali) e devono avere un obiettivo esplicito. Essi consistono in prove e test sia individuali che di gruppo.

Analisi del clima aziendale: Il clima organizzativo è ciò che si "respira" all'interno del luogo di lavoro, è ciò che regola gli umori, i rapporti tra le persone. Il clima influenza tutto quello che avviene nell'organizzazione, dallo svolgimento delle proprie mansioni ai rapporti con i superiori e con i colleghi. Un buon clima permette all'organizzazione di raggiungere più facilmente i suoi obiettivi ed ottenere dei buoni risultati in termini di efficienza (prestazione/costi), oltre che in termini di armonia interna. L'analisi può essere effettuata attraverso l'utilizzo di test o interviste/focus group.



Valutazione del rischio stress correlato: riguarda tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori ed è regolamentata dall'art.28 del Testo Unico (81/08). Ha l'obiettivo di rilevare quegli aspetti del lavoro che possono comportare un rischio stress per gli individui esposti, ossia aumentare la possibilità che si verifichino (nel breve e lungo termine) problematiche a carico della salute e sicurezza del personale. Non dovrebbe solo essere finalizzata a prevenire la malattia, bensì ad identificare aree di possibile promozione del benessere del personale e della qualità del lavoro. Per questo tipo di valutazione possono essere utilizzati strumenti di tipo soggettivo che si basano sulla percezione dei lavoratori (questionari o interviste) o di tipo oggettivo (questionari di valutazione generalisti o ad hoc per contesti di lavoro specifici).

Esistono inoltre ulteriori azioni da affiancare a quelle sopra descritte che permettono di promuovere una maggiore efficacia lavorativa per accrescere il benessere aziendale: interventi di formazione continua anche con l'ausilio dei Fondi Interprofessionali Aziendali, fondi regolati dalla legge 236/97 per cui le imprese sono tenute ad accreditare all'INPS lo 0,30% del monte salari dei dipendenti che deve essere utilizzato per la formazione continua degli stessi; percorsi di consulenza manageriale e gruppi di lavoro efficaci che permettono lo sviluppo delle potenzialità manageriali attraverso percorsi di crescita individuale.

Per concludere quindi possiamo affermare che la società contemporanea e di conseguenza le organizzazioni che operano al suo interno hanno attraversato e continuano ad attraversare numerosi e continui cambiamenti dei quali non possono più permettersi di essere solo spettatori passivi. In questo momento storico la valorizzazione delle risorse umane non è più un costo ma il modo per permettere alle persone che sono parte integrante dell'azienda di diventare attori protagonisti del processo di cambiamento in atto e qualsiasi tipo di azienda, di piccole, medie o grandi dimensioni deve entrare nell'ordine di idee che investire nel proprio capitale umano e valorizzare le singole persone che lo compongono è un passo obbligato che ha una ricaduta diretta sulla produttività dell'azienda e quindi da compiere velocemente per mantenere una posizione competitiva sul mercato.

Il clima organizzativo è ciò che si “respira” all’interno del luogo di lavoro, è ciò che regola gli umori, i rapporti tra le persone.



Claudio
DI BENEDETTO

Un Pericolo della Stagione Estiva

Occhio agli UV!

Finalmente è arrivata l'attesissima stagione estiva, dominata dal caldo e dal sole essa ci regala momenti caldi e piacevoli, ma... siamo sicuri che questo benessere sia effettivamente un "bene" per il nostro corpo??!



© Nolte Laurents, 2014/shutterstock.com

È domenica e dopo una settimana di duro lavoro, una famiglia decide di passare tutti insieme la giornata al mare sulla spiaggia. Dopo essersi sistemati sotto l'ombrellone, la mamma inizia a spalmare la crema sulla pelle del figlio di 10 anni, consapevole che il sole potrebbe far male alla sua pelle. Una volta finito di dare la crema, lascia il bimbo giocare con la sabbia e lei si

sdraia per prendere finalmente qualche ora di sole..

Ma siamo veramente sicuri che la mamma abbia fatto di tutto per proteggere completamente il bambino dai raggi solari con la sola crema?? NO!!!

Purtroppo ci dimentichiamo sempre di proteggere la parte più importante del nostro corpo sempre esposta ai raggi solari, l'OCCHIO!

Il nostro occhio è una finestra sempre aperta, quindi sia al mare che in città, sia con il sole che con le nuvole, è sempre esposta alla luce solare, essa è molto pericolosa in quanto è, caratterizzata dalla presenza di raggi UV dannosissimi alle nostre parti del corpo esposte, in particolare nell'occhio può creare danni a livello interno dello stesso, quindi a scapito della salute oculare (cataratte corticali e problemi a livello retinico) ed all'esterno (pinguecole e pterigi).

Facciamo quindi attenzione alla protezione oculare dai raggi UV! Proteggete i vostri occhi con occhiali da sole certificati da marcatura CE e sottoposti a trattamenti UV sulle superfici delle lenti comprati dal vostro ottico di fiducia e, per chi porta lenti a contatto, esistono anche queste già trattate!

Dunque rivolgetevi ai professionisti che vi consiglieranno la migliore soluzione per la protezione oculare contro raggi UV, specialmente nei bambini, i quali hanno degli occhi molto giovani, trasparenti e poco filtranti e quindi più a rischio rispetto a quelli degli adulti.

*Siamo veramente
sicuri che la mamma
abbia fatto di tutto
per proteggere
completamente il
bambino dai raggi solari
con la sola crema??*



Dott. Franco
FROSINI

Quali sono le Cause
e che tipo di Esame occorre fare

L'Ecografia nell'Appendicite del Bambino



© JPC-PROD, 2014/shutterstock.com

Per quanto l'appendicite possa manifestarsi a qualunque età, è più comune nei bambini e nei giovani adulti.

La causa dell'appendicite è l'ostruzione dell'appendice, seguita da infezione.

Se l'ostruzione non si risolve spontaneamente l'infezione e l'aumento della pressione all'interno del lume causano dolore al centro dell'addome, che successivamente si localizza alla regione appendicolare.

Se l'intervento non è sollecito i batteri possono invadere la parete dell'appendice e si può avere perforazione del viscere.

Per studiare con Ecografia, a questo scopo, il quadrante addominale

inferiore destro non è necessaria alcuna preparazione.

Tuttavia, se si vogliono valutare anche le strutture ginecologiche interne in un soggetto femminile è necessario avere la vescica piena.

La tecnica ecografica prevede ripetute compressioni graduate nella zona interessata, allo scopo di allontanare il gas ed il contenuto intestinale, rendendo inoltre più vicina la regione da studiare.

La diagnosi ecografica di appendicite può essere separata in tre diverse categorie.

APPENDICITE ACUTA

Si evidenzia una struttura a forma di salsiccia, non dotata di peristalsi, con il classico segno intestinale del "bull's eye". Il suo diametro è compreso tra 7 e 10 mm (normale fino a 6 mm).

Il tessuto connettivo circostante iperecogeno, perchè edematoso, fornisce un altro utile segno ecografico.

Per la somiglianza di questo aspetto iperecogeno con la tiroide, questo segno viene anche definito della "tiroide in pancia".

In questi casi, in genere, non si visualizza liquido nel lume appendicolare.

APPENDICITE GANGRENOSA

Se il problema progredisce il lume appendicolare si distende di liquido e si può identificare un appendicolita, in genere calcifico.

L'appendice infiammata ed il suo lume disteso da liquido non sono comprimibili. Il diametro trasverso varia ora da 1 a 2 cm circa.

APPENDICITE PERFORATA

Con un ulteriore ritardo nella diagnosi la parete appendicolare si può rompere. Un ascesso o una raccolta fluida si formeranno nel quadrante addominale inferiore, nella pelvi o in entrambe le sedi.

A questo punto l'appendice può essere difficile da identificare, ma, se visibile, mostrerà un ispessimento parietale asimmetrico ed apparirà come una struttura digitiforme, iperecogena, circondata da liquido o da un ascesso.

Linfonodi infiammati, aumentati di volume, di aspetto reattivo, potranno essere identificati nelle regioni circostanti.

La tecnica ecografica prevede ripetute compressioni graduate nella zona interessata, allo scopo di allontanare il gas ed il contenuto intestinale, rendendo inoltre più vicina la regione da studiare.

insjeme
per il tuo stare bene

 **Audiosan**
SOLUZIONI PER L'UDITO

Via di Tiglio, 456 (LU) - 0583494301
www.audiosan.net - walter_cinquini@audiosan.net

 **CASA DEL**
MATERASSO

Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726
www.casadelmaterasso.com - casadelmaterassolu@hotmail.com

 **CENTROTTICA**
LUCCA

Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451
www.centrotticalucca.com - info@centrotticalucca.com



Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491
www.lammlab.it - info@lammlab.it



Via Romana, 231 - Arancio (LU) - 0583 491406
www.martinicentromedico.it - info@martinicentromedico.it



Esclusivamente per Tutti

Via di San Filippo, 504 (LU) - 0583 91811
www.lifepfluca.it - info@lifepfluca.it



PSICOTERAPIA

Via Romana, 228 - Arancio (LU)
0583 490440

Dr.ssa Ines Nutini 3358376605

Dr.ssa Vitucci Antonietta 3496334545

Dr.ssa Nacci Valentina 3471932251

Dr.ssa Bianchi Elena 3496163698

Cittadino Eleonora 3384251947

www.studipersea.it
Progetto Insjeme



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



Defibrillatore DAE

*Per la Tua
Sicurezza*

La Tua Farmacia

*Punto
Salvavita*

*Punto
Acquisto*



FARMALUCCA

Associazione Proprietari
di Farmacia di Lucca

Con la collaborazione di:



CONVENIENZA E COMPETENZA