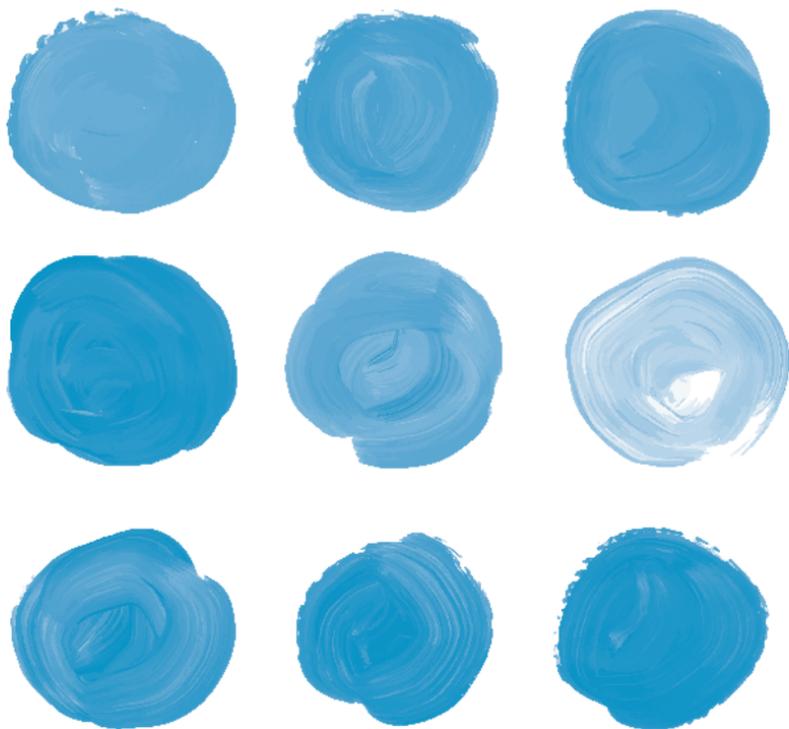




Periodico Bimestrale - Anno 3 Numero 14 - Settembre/Ottobre 2015

insjeme^{*}

per il tuo stare bene



*Watsu / Il Sano Dormire / Gli Apparecchi Acustici / L'Anti-
biogramma / Quando è Necessario l'Intervento del
118 / Migliorare il Tuo Sorriso, Migliora la Tua Vita / Len-
ti a Contatto Notturmo / Un Momento, Sto Pensando! /
Canapa Indiana, Cannabis Sativa, Marijuana o Ganja?*



Paolo
BOTTARI

L'Autunno è alle Porte

Pronti a Cambiar Pelle?

Eccoci pronti per un'altra stagione. L'autunno è alle porte, anche se noi vorremmo che l'estate non ci abbandonasse mai, con i suoi soliti rituali: aria aperta, vacanze, relax, monti o mare (il risultato è lo stesso) e soprattutto i suoi effetti benefici sulla mente e sul corpo. E, chi più chi meno, ognuno è riuscito a mettersi da parte una buona scorta di energia positiva da giocare nei mesi freddi e bui, per riequilibrare il proprio benessere psico-fisico. Ognuno con il suo tesoretto

Il nostro fisico e la nostra mente hanno bisogno da subito di non essere trascurati, per non perdere quella buona abitudine acquisita nei mesi estivi

da gestire per non lasciare il nostro corpo in balia di acciacchi e malesseri, rischiando di farlo cadere... in depressione...

Il rimedio è semplice e basta non perdere tempo e non cullarsi sugli allori. Il nostro fisico e la nostra mente hanno

bisogno da subito di non essere trascurati, per non perdere quella buona abitudine acquisita nei mesi estivi. Controlli, cure rigenerative, allenamenti sono solo alcuni degli accorgimenti che innanzitutto è opportuno non dimenticare mai.

E poi... e poi ci siamo noi, i nostri esperti di "Insieme... per il tuo stare bene" e non potrebbe essere altrimenti, che vi aspettano e che sono pronti a darvi consigli e suggerimenti per aiutarvi nel trovare l'ingrediente giusto per salvaguardare e tonificare la vostra salute.



Un contatto diretto presso le proprie sedi ma anche la possibilità di raggiungerli tramite il nostro sito www.insjeme.it o presentandovi ad una delle tante iniziative che proponiamo durante l'anno, come l'Open Day che si terrà il 3 ottobre, presso la Clinica dentale DENSANEA, dove ci saranno proprio tutti i nostri esperti del benessere, pronti ad ascoltarvi, a consigliarvi, a dare suggerimenti e a fare i primi importanti test sulla vostra salute. Sarà anche l'occasione per conoscere meglio il nostro nuovo partner, la Clinica dentale DENSANEA a Lucca, in viale Regina Margherita, che è entrato a far parte della nostra famiglia di "Insjeme".

Va quindi completandosi ulteriormente la nostra offerta di servizi di qualità per la salute del nostro corpo, per dare ai nostri affezionati lettori un ventaglio di offerte sempre più rispondente alle proprie esigenze.

Vi aspettiamo allora all'Open Day, con visite e consulenze gratuite per tutti, per rinsaldare questo filo diretto che ormai da oltre due anni abbiamo allacciato con voi.



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 3 - n. 14 Settembre/Ottobre 2015

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Immagine Copertina: © Nikolaeva, 2015/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.

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

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

Insjeme è:

**Audix, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,
Densanea Clinica Dentale, Lamm Centro Analisi,
Centro Medico Martini, La Sanitaria**

Project: **Grafedia**

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



Dott.ssa Laura
MORETTI

I Molteplici Usi in Campo Terapeutico

Canapa Indiana, Cannabis Sativa, Marijuana o Ganja?

Ebbene, la storia della Canapa si perde nella notte dei tempi.

La Columbia History of the world sostiene che un intreccio di fibre di questa antica pianta sia nato più di 10000 anni fa.

Un trattato di farmacologia cinese attribuito all'Imperatore Shen Nung, datato 2737 a.C., contiene probabilmente il primo riferimento all'utilizzo della Cannabis come medicina.

In Italia, con l'espansione coloniale e navale, la Canapa vide la sua massima produzione commerciale nel XVIII secolo, quando le Repubbliche marinare avevano iniziato ad usarla largamente per corde, alberi, ciondoli, gagliardetti e per le vele delle proprie flotte da guerra.

Pianta dalle molteplici proprietà che cresceva velocemente, costava pochissimo e poteva essere coltivata a qualsiasi latitudine con buona resa, forniva la materia prima per la produzione di carta, fibra tessile e olii combustibili.

La coltivazione agricola della canapa era molto comune nelle zone del mediterraneo e del centro Europa e in America divenne persino valuta: i coltivatori potevano cioè pagare le tasse fornendo allo Stato l'equivalente di quanto dovuto in canapa o derivati della sua lavorazione.

Proprio a causa di questa grande diffusione sul territorio, agli inizi del 1900 negli Stati Uniti la Canapa Indiana subì una forte campagna denigratoria e un'opera mediatica di demonizzazione perpetrata soprattutto dalle compagnie industriali concorrenti che puntavano allo sfruttamento del petrolio per l'energia, delle risorse boschive per la carta e delle fibre artificiali in campo tessile. Fu associata da subito alla droga e dalla condanna morale si arrivò nel 1937 alla messa al bando perché illegale con il famoso "Marijuana Tax Act" tuttora in vigore ed i molti prodotti che si erano ottenuti fino

La coltivazione agricola della canapa era molto comune nelle zone del mediterraneo e del centro Europa e in America divenne persino valuta



ad allora vennero soppiantati da quelli dell'industrie petrolchimiche di scala mondiale.

La Cannabis o Canapa è un genere di pianta angiosperma. Si ritiene che esistano tre specie: Cannabis Sativa, Cannabis Indica e Cannabis Ruderalis, anche se la classificazione e l'individuazione delle diverse specie è argomento controverso tra i diversi botanici. Pianta sacra per i popoli Hindu, era indicata in sanscrito con il nome di Bhanga, Vijaya e Ganjika (Ganja). Secondo una classificazione del 1976 esiste una sola specie, la Cannabis Sativa divisa in due sottospecie: la Cannabis Sativa e la Cannabis Indica che si differenziano per la quantità di cannabinoidi ovvero di sostanze dotate di attività sul Sistema Nervoso. Da entrambe le sottospecie si possono ottenere i preparati psicoattivi Hashish e Marijuana, rispettivamente resina e infiorescenze femminili, utilizzati fuori dall'ambito terapeutico a scopo voluttuario come sostanze stupefacenti, (pratica evidentemente ancora illegale in molti stati)

In Italia il Decreto Ministeriale del 23 Gennaio 2013 autorizza l'impiego delle infiorescenze di Cannabis come materia prima per la preparazione galenica di prodotto con attività terapeutica; ovvero tutte le farmacie italiane possono allestire preparati a base di Cannabis infiorescenze in dose e forma di medicamento, dietro presentazione di una ricetta medica da rinnovare volta per volta.

I possibili impieghi terapeutici riguardano i disturbi caratterizzati da

spasticità con dolore, es. sclerosi multipla o lesioni del midollo spinale; trattamento della nausea e del vomito indotti da chemioterapia o terapia combinata per HIV o epatite C; dolore cronico; glaucoma. In ogni caso l'uso della Cannabis è indicato solo quando i protocolli di cura ufficiali risultano insoddisfacenti o gli effetti collaterali troppo gravi. I principi attivi sono contenuti nelle infiorescenze femminili della Cannabis e sono denominati Cannabinoidi di cui i più abbondanti sono il D9-tetraidrocannabinolo (THC) e il Cannabidiolo (CBD).

Il riscaldamento delle infiorescenze della Cannabis è necessario per estrarre e attivare i Cannabinoidi; per questo le preparazioni utilizzate sono la tisana, l'inalatore, e l'estratto oleoso che prevedono tutte l'utilizzo del calore come fonte di attivazione della reazione di estrazione degli attivi. In particolare l'inalatore (Volcano) consente un assorbimento rapido e completo per evaporazione dei cannabinoidi attraverso il riscaldamento controllato a circa 200°C. A differenza del fumo non si producono prodotti di combustione dannosi per le vie respiratorie.

Oltre agli usi già citati, altre possibili indicazioni terapeutiche sono:

Morbo di alzheimer, Emicrania, emicrania a grappolo, Sindrome di Gilles de la Tourette, Artrite, dolore fantasma, Fibromialgia, Morbo di Crohn, colite ulcerosa, colon irritabile, Anoressia, Incontinenza urinaria, disturbi vescicali.

Sono ancora poche tuttavia le farmacie sul nostro territorio che si sono attivate per la preparazione galenica di prodotti a base di Cannabis a causa delle poche prescrizioni che vengono fatte da medici che, pur avendone la possibilità, non sono disposti a prescrivere tali medicinali o che addirittura non sanno di poterlo fare.

Tutto questo dimostra quanto siano ancora forti i timori e le resistenze nei confronti della cannabis, nonostante in ambito scientifico non vi siano più dubbi sulla sua efficacia medica. Sembra che non si riesca a superare l'associazione tra uso terapeutico e uso ricreativo della sostanza, a conferma delle barriere culturali che impediscono di considerare l'opportunità curativa della pianta.

(17 Marzo 2015 Carlo Lania, Internazionale).

*Sono ancora forti i
timori e le resistenze nei
confronti della cannabis,
nonostante in ambito
scientifico non vi siano
più dubbi sulla sua
efficacia medica*



Gianluca
ZANINI *

Lo Shiatsu in Acqua

Watsu

Il termine “Watsu” nasce circa trent’anni fa dall’unione delle parole “water” e “shiatsu”, ma con il tempo la sua pratica è andata ben oltre la semplice applicazione delle tecniche dello shiatsu in acqua calda.

Watsu è un viaggio nel respiro e nel silenzio, nella danza e nella quiete, nell’abbandono e nel sostegno, nella gioia e nell’accoglienza delle emozioni

Watsu è un’esperienza.

Watsu è un viaggio nel respiro e nel silenzio, nella danza e nella quiete, nell’abbandono e nel sostegno, nella gioia e nell’accoglienza delle emozioni.

Watsu è una pratica a mediazione corporea nella quale il corpo del ricevente non è il fine del trattamento, ma il mezzo attraverso cui contattare le componenti “corpo - mente - spirito” che caratterizzano l’uomo: ciò consente l’accesso a livelli sempre più profondi di integrazione e benessere e il raggiungimento di un profondo stato di rilassamento, grazie anche al calore dell’acqua.

Watsu è una disciplina evolutiva armoniosa, adatta ad ogni età, che richiede una formazione complessa, ma necessaria a garantire al ricevente il massimo della professionalità, dell’accoglienza, del rispetto e della sicurezza.

Come strumento terapeutico ha effetti benefici per problemi neurologici, dolori o spasmi muscolari, in fase post-operatoria, in caso di lombosciatalgia o di cervicalgia, distrofia muscolare, sclerosi, ansia e insonnia.





Dott. Gabriele
BROGI

L'Importanza di Fare una Visita dal Dentista

Migliorare il Tuo Sorriso, Migliora la Tua Vita

Un bel sorriso migliora la qualità della vita perchè aumenta l'autostima e favorisce una comunicazione più gradevole ed efficace con gli altri, sia in ambito professionale che privato. Grazie a tecniche di diagnostica strumentale è possibile rendere le riabilitazioni protesiche molto predicibili, accessibili a tutti i pazienti e prive di qualsiasi tipo di dolore e minimo fastidio durante le cure.

Ma l'importanza di un bel sorriso non è solamente l'estetica. L'estetica va sempre a braccetto con la salute orale, se non c'è salute orale non c'è estetica e viceversa. Numerosi studi clinici sperimentali pubblicati recentemente hanno messo in evidenza una stretta correlazione tra salute orale

*Ma cos'ha a che fare la
salute della tua bocca con il
tuo stato di salute generale?
Moltissimo!*

e generale. Quello che c'è nella tua bocca rivela molto della tua salute.

Ma cos'ha a che fare la salute della tua bocca con il tuo stato di salute generale? Per farla breve, moltissimo. La bocca è

uno specchio del nostro organismo e spesso serve da piattaforma utile per individuare segni e sintomi di malattie sistemiche; infatti, secondo L'Academy of General Dentistry, oltre il 90% di tutte le malattie sistemiche causa segni e sintomi orali.

Ma non finisce qui, la bocca non è solo una fonte di quello che succede nel nostro corpo ma può essere anche fonte di infezione causa stessa di malattie ritenute gravi. Se non ti lavi i denti regolarmente con spazzolino e filo interdentale la placca si accumula lungo il margine gengivale creando un ambiente ideale per le contaminazioni batteriche causando gengiviti ed infezioni parodontali che, nella stragrande maggioranza dei casi son quasi completamente asintomatiche.

Un'infezione gengivale di lunga durata (parodontite detta comunemente "piorrea"), esita spesso nella perdita dei denti. Ma le conseguenze potrebbero non limitarsi a questo. Sono state dimostrate interrelazioni molto strette tra infezioni orali (parodontiti) e diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e nascite premature.



Recenti ricerche indicano come le persone con infezioni gengivali presentino un maggior rischio di essere colpite da infarto o ictus. Più grave è l'infezione maggiore è il rischio. Inoltre, malattie gengivali e la perdita dei denti possono contribuire alla formazione di placche alle arterie carotidee. In uno studio , il 46% dei pazienti che ha perso fino a 9 denti

Se finora non avevi buone ragioni per prenderti cura di bocca denti e gengive, adesso la correlazione tra salute orale e stato di salute generale te ne fornisce altre.

presenta placche carotidee, di coloro che hanno perso oltre i 10 denti il 60% presenta tali placche. Il National Institute of Dental Craniofacial Research ritiene che addirittura il 18% dei bambini nati prematuri o sottopeso negli Stati Uniti ogni anno può essere attribuito alle infezioni orali.

Se finora non avevi buone ragioni per prenderti cura di bocca denti e gengive, adesso la correlazione tra salute orale e stato di salute generale te ne fornisce altre.

Pratica una corretta igiene orale spesso e fai una visita dal dentista: è un investimento sulla tua salute orale non solo di oggi, ma anche per il domani.

Sabato 3 OTTOBRE

presso
DENSANEA
Clinica Dentale



O P E N
D A Y

insjeme
per il tuo stare bene

Visite Mediche
e Consulenze
GRATUITE

8,30 - 18 orario continuato

Per Informazioni visita il sito www.insjeme.it

:Densanea
Clinica Dentale

*Il tuo
sorriso
a Lucca*

*DENSANEA
promuove la
prevenzione*

*Prima Visita Specialistica, Igiene Dentale
ed Esame Radiografico* **Gratuiti***

Viale Regina Margherita, 129 - 55100 LUCCA
Tel. 0583 954222 - www.densanea.it - info@densanea.it

* A discrezione del Medico e solo se ritenuta necessaria per ulteriori approfondimenti diagnostici.

GRATEDIA



Domenico
CARONNA

Una Schiuma Speciale per un Sonno Migliore

Il Sano Dormire

Aquatech® è l'innovativa schiuma ottenuta da una miscela di polimeri ed acqua realizzata esclusivamente per materassi di alta gamma.

Aquatech® agisce come una spugna naturale: l'acqua impiegata durante la fase di produzione produce milioni di minuscoli pori attraverso i quali filtra l'aria, smaltendo così l'umidità; in seguito i masselli vengono sottoposti al processo di manganatura che apre ulteriormente gli alveoli, rendendoli ancora

*Grazie ad Aquatech®
non conta quante volte
una persona durante il
sonno cambia posizione*

più permeabili all'aria, più morbidi e più elastici. La particolare struttura di Aquatech® consente un naturale stretching notturno del corpo umano, accogliendo in modo graduale spalle, bacino e tallone.

Grazie ad Aquatech® non conta quante volte una persona durante il sonno cambia posizione, perché la zona spalle e la zona lombo-sacrale sono sincronizzate ed affondano leggermente liberando l'energia che poi viene impiegata per sostenere le vertebre lombari. In questo modo la colonna vertebrale mantiene la sua forma naturale durante il riposo.

TESTA: Per un sostegno morbido, grazie alla minore pressione, aiuta la circolazione e l'ossigenazione del sangue.

CERVICALE: Per un sostegno marcato; favorisce la distensione muscolare, l'allineamento della colonna vertebrale ed il miglioramento della circolazione.

SPALLE: Zona cedevole; consente una distensione delle vertebre toraciche.

LOMBARE: Per un sostegno marcato, consente la distensione muscolare ed il corretto assetto della colonna vertebrale.

BACINO: Per un sostegno elastico, consente la distensione dei fianchi e dei glutei con allineamento della colonna vertebrale, evitando così la compressione delle vertebre lombari.

COSCE: Per un sostegno marcato elastico; è una zona di adattamento corretta; consente una migliore circolazione periferica.

GINOCCHIA: Per un sostegno morbido; evita le compressioni.

POLPACCIO: Per un sostegno ancora più elastico; facilita la circolazione.

TALLONE: Zona ad elevato comfort; evita le posizioni scorrette del piede e le compressioni.

PIEDE: Zona ad accoglimento graduale; evita le posizioni innaturali.





Dott. Moreno
FERRONI

Dalla Parte del Paziente:
Quando Ricorrere a Questo Esame

L'Antibiogramma

L'antibiogramma, spesso indicato come ABG, è un esame in vitro che permette di valutare se un batterio è sensibile ad un determinato antibiotico; in particolare si può calcolare la resistenza (R) o la completa sensibilità (S), o la sensibilità intermedia, (I) del microrganismo all'antibiotico in esame.

Si tratta di un esame molto utile per determinare la terapia più adatta per determinati processi infettivi a partire da materiale biologico prelevato dal paziente (urine, escreato, muco, feci ecc.), dal momento che esso permette la scelta dell'antibiotico più adatto al caso analizzato.

L'antibiogramma è consigliato ogni volta che ci si deve sottoporre ad una terapia antibiotica; questo strumento, infatti, evita l'insorgenza della resistenza agli antibiotici e permette l'uso di farmaci mirati in grado di promuovere l'eradicazione completa del ceppo batterico.

L'antibiogramma è sempre più utilizzato per la scelta del farmaco nelle infezioni comuni (tonsilliti, faringiti, congiuntiviti, cistiti), ed è una procedura fondamentale e irrinunciabile nelle infezioni ospedaliere sostenute da germi patogeni quali Pseudomonas, Stafilococco aureo, Enterococco che danno sempre più problemi di multiresistenza

Il test di sensibilità agli antibiotici o agenti antibatterici serve non solo per orientare la terapia antibiotica, ma anche per monitorare l'evoluzione della resistenza batterica e dare quindi le basi del trattamento empirico delle infezioni batteriche. Sono eseguiti da strumenti automatici o con metodi manuali.

I sistemi automatici, attraverso l'uso di software specifici e di algoritmi interpretativi (i cosiddetti Sistemi Esperti), permettono di refertare correttamente le resistenze, ad esempio classificando il ceppo apparentemente sensibile come resistente. Infatti in molti casi bassi livelli di resistenza vengono refertati come sensibili ma alla lunga comportano il fallimento terapeutico.

Esistono due metodi manuali classici per l'allestimento dell'ABG: il metodo per diluizione e il metodo per diffusione. Con il metodo della diluizione

L'Antibiogramma è un esame molto utile per determinare la terapia più adatta per determinati processi infettivi a partire da materiale biologico prelevato dal paziente

si valuta la resistenza batterica ad un singolo antibiotico testato in concentrazioni crescenti.

Il metodo per diffusione (test di Kirby-Bauer) è eseguito su piastre di terreno solido, su cui è inoculato il ceppo batterico in esame, mediante applicazio-

ne di dischetti imbevuti con l'antibiotico. Questo metodo è stato quasi completamente abbandonato nella pratica, e viene eseguito quando si hanno casi clinici particolari, come nel caso di multiresistenze in pazienti immunocompromessi.



© Alex. Trubski, 2015/shutterstock.com

degli antibiotici utilizzati; a volte, vengono indicati anche le associazioni di antibiotici che si presume possano avere efficacia terapeutica.

L'utilità di una così vasta refertazione è chiara: il medico può decidere di prescrivere un dato antibiotico in relazione al metodo di somministrazione, alla farmacocinetica, alle interazioni con altri farmaci, e, non ultimo, a fenomeni di multiresistenza. L'uso di antibiotici così specifici permette di evitare l'uso di antibatterici ad ampio spettro che andrebbero a distruggere la flora commensale del soggetto, in grado di competere con patogeni opportunisti come la *Candida albicans*; è infatti sempre più determinante nella pratica clinica evitare di somministrare antibiotici quando non se ne accerti l'effettiva necessità, in modo da evitare lo sviluppo di mutazioni genetiche batteriche che portano alla evoluzione di batteri multi-resistenti, insensibili a tutti gli antibiotici conosciuti.

Dalla scoperta della penicillina nel 1929, gli antibiotici hanno salvato e continuano a salvare la vita di milioni di esseri umani, ma la lotta contro i batteri è destinata ad essere persa in mancanza di un corretto uso di tali farmaci.

L'abuso e l'utilizzo inappropriato degli antibiotici, l'auto-prescrizione, e l'uso non terapeutico come promotori della crescita in agricoltura e nell'allevamento intensivi, sono fattori che influiscono enormemente sull'efficacia della terapia antibiotica.

“La prima regola degli antibiotici è cercare di non usarli, la seconda è cercare di non usarne troppi.” (Paul L. Marino)



Dott. Charles
DI BENEDETTO

Non più Occhiali e Lenti a Contatto
Durante il Giorno

Lenti a Contatto Notturme

Sempre più conosciuta e diffusa, l'Ortocheratologia rappresenta ormai la soluzione di correzione di miopia preferita dai giovani (... e non solo).

Conosciute anche come le "lenti notturne", queste sono in grado di eliminare temporaneamente (e reversibilmente) il difetto di miopia, astigmatismo o leggera ipermetropia semplicemente applicandole la notte prima di andare a letto e togliendole quindi la mattina appena svegliati.

Il principio di funzionamento è semplicissimo: la lente ha una forma

Le "lenti notturne" sono in grado di eliminare temporaneamente (e reversibilmente) il difetto di miopia, astigmatismo o leggera ipermetropia



altamente personalizzata in grado di creare una piccolissima impronta sulla superficie più esterna della cornea, come per esempio lascia un calzino o un anello sulla pelle.

Questa impronta si mantiene durante tutta la giornata permettendo alla persona di vederci bene senza l'utilizzo di ausili ottici (occhiali o lenti a contatto), dopodiché la notte prima di andare a letto si rimettono e così via...la durata dell'effetto dura dalle 24 alle 36 ore, quindi anche se la persona va a letto tardi e si sveglia presto, l'effetto è comunque garantito.

...Sport, acqua, piscina, spiaggia, mare, neve... tutto senza più occhiali e lenti a contatto, in assoluta e completa libertà!

INOLTRE L'ORTOCHERATOLOGIA RAPPRESENTA LA SOLUZIONE PER ECCELLENZA PER CONTROLLARE IL PEGGIORAMENTO DELLA MIOPIA NEI BAMBINI E RAGAZZI IN VIA DI SVILUPPO: infatti è confermato dalle numerose ricerche internazionali che, utilizzando le "lenti notturne" si ha un rallentamento (o anche il blocco in molti casi) del peggioramento della miopia, permettendo dunque al ragazzo di prevenire un ulteriore aumento della stessa e poter fare un eventuale intervento laser più avanti su una miopia ridotta.

*Lortocheratologia
rappresenta la soluzione per
eccellenza per controllare il
peggioramento della miopia
nei bambini e ragazzi in via
di sviluppo*

Novità 2015:

All'ultimo convegno di Ortocheratologia svoltosi a Budapest il 10-11-12 Luglio, sono stati riportati nuovi numerosi studi da parte di medici Oculisti, Optometristi e Contattologi che confermano sempre di più il buon funzionamento e la diffusione nel mondo di queste lenti.

Ormai anche le alte miopie non sono più un ostacolo, infatti diversi studi riportano che è possibile ottenere un ottimo risultato anche su valori di miopia pari a 8-9-10 Diottrie.

Buonissimi risultati si ottengono anche su astigmatismi pari a 2-3-5 Diottrie utilizzando lenti specifiche per astigmatismo.



Dott.ssa Elisa
GIUSTI

Quale Comportamento Adottare nelle Situazioni di Pericolo

Quando è Necessario l'Intervento del 118

In questa uscita valuteremo le emergenze per le quali si rende necessario l'intervento di personale medico e/o paramedico. Le indicazioni che forniremo non vogliono sostituire in alcun modo l'intervento di personale specializzato.

Non è semplice valutare la situazione di pericolo in cui si trova l'infortunato ed è fondamentale anzitutto preservare la sicurezza personale, senza tentare interventi avventati e senza fare gli eroi.

Se non siamo certi di quello che stiamo facendo chiediamo aiuto, alcune nostre azioni infatti, seppur fatte a fin di bene potrebbero mettere in pericolo la nostra vita e quella di chi ci sta accanto. Quando vi trovate in una situazione di emergenza innanzitutto cercate di mantenere la calma e osservate le condizioni della persona in difficoltà. Per verificare lo stato di coscienza dell'infortunato parliamo ad alta voce e/o scuotiamolo/a dolcemente. Se non è cosciente c'è il pericolo che soffochi.

*Se non siamo
certi di quello che
stiamo facendo
chiediamo aiuto*

Verificato che lo stato di incoscienza non sia provocato da un trauma della colonna vertebrale, sistemalo su un fianco in modo da facilitare la respirazione.

Una volta controllate le funzioni vitali (come respira, se il colorito cutaneo è normale, pallido o bluastrò, telefona al 118 e con calma spiega all'operatore nel modo più preciso possibile dove vi trovate (Es. Lucca centro, San Filippo, ...) e ciò che osservi. Non abbandonare mai per nessun motivo l'infortunato fino all'arrivo dell'ambulanza.

Di seguito elenchiamo le più comuni situazioni di emergenza grave.

PERDITA DI COSCIENZA

La perdita di coscienza avviene nei casi più comuni per un semplice calo pressorio, per fame, per una forte emozione o per un forte dolore. In questi casi è sufficiente sdraiare la persona, allentarle i vestiti e alzarle le gambe in modo da far rifluire la circolazione sanguigna e controllare se la respirazione è regolare. Con la ripresa di coscienza, è opportuno tranquillizzare la persona e attendere qualche minuto prima di farla alzare seduta.

Nel caso in cui lo svenimento sia conseguenza di un trauma, cercare di immobilizzare l'infortunato ed allertare il 118. Se c'è ripresa di coscienza, è bene tranquillizzare la persona infortunata, non farla assolutamente muovere, non farla bere e attendere l'arrivo dell'ambulanza.

TRAUMI

Si sospetta un trauma quando in seguito ad una caduta o ad un incidente la persona sente dolore e ha difficoltà a muovere la parte del corpo interessata. In questo caso è importante cercare di tenere il più possibile ferma la parte dolente lasciandola nella posizione in cui si trova.

Nel caso di sospette fratture alla schiena o al cranio non spostare mai la persona a meno che non sia in grave pericolo la sua incolumità (incendi, crolli...).

In seguito ad un trauma è possibile che l'infortunato sia in stato di shock

e abbia difficoltà respiratorie: è opportuno mostrarsi calmi per infondere serenità fino all'arrivo dei soccorsi. In caso di perdita di coscienza, è sempre bene chiedere immediatamente aiuto a personale qualificato.

FOLGORAZIONE

In caso di folgorazione non toccare mai l'infortunato ma cercare per prima cosa di staccare la corrente elettrica. Se ciò non è possibile,

provare ad allontanarlo dalla fonte di elettricità, senza mai toccarlo direttamente ma usando oggetti di legno o gomma.

Sarebbe opportuno, prima di fare tali operazioni, mettere sotto i propri piedi qualcosa di materiale isolante come legno, gomma o carta. Dopo aver accertato la sicurezza del luogo in cui vi trovate, sistemare l'infortunato in posizione laterale in modo da farlo respirare meglio. Nel caso in cui non si senta il respiro o il battito cardiaco si dovrebbe fare la respirazione bocca a bocca e il massaggio cardiaco, ma tali manovre vanno eseguite solo se si è in grado di farle. È fondamentale non improvvisare perché potreste procurare gravi danni. Chiamare il 118 e attendere l'arrivo dell'ambulanza.

USTIONI

Innanzitutto bisogna valutare il tipo di ustione. Se ci troviamo di fronte ad una ustione leggera bisogna raffreddare la parte interessata con acqua a temperatura ambiente per almeno dieci minuti, togliere anelli, orologi e in-



umenti che potrebbero incastrarsi in caso di gonfiore. Non trattate l'ustione con disinfettanti oli o creme e non rompere le bolle che si formano.

Se l'ustione è di tipo grave la persona può andare incontro a shock, in tal caso è necessario un trasporto urgente in ospedale dove si provvederà alla reidratazione e ad eventuali cure antibiotiche.

In attesa dell'arrivo dell'ambulanza si può far sdraiare la persona in modo che le bruciature non tocchino il suolo. Non togliere vestiti ma eventualmente coprire la parte con panni puliti e asciutti. Se la persona è cosciente far bere acqua a temperatura ambiente a piccoli sorsi.

Nel caso in cui l'ustione sia provocata da sostanze chimiche lavare per almeno venti minuti la parte interessata con acqua. Non usare mai saponi perché aggravano l'ustione.

SOFFOCAMENTO

Il soffocamento avviene quando si ha la parziale o totale occlusione della gola o della trachea. Bisogna distinguere i due casi: se l'occlusione è parziale, la respirazione dell'infortunato si fa affannosa e si presenta una tosse stizzosa. In questo caso basta farlo piegare in avanti con la schiena e colpirlo con il palmo della mano tra le scapole; se l'occlusione è totale, la respirazione si interrompe, la carnagione diventa bluastra e le vene sul collo si ingrossano.

In questo caso verificare la presenza di corpi estranei in gola introducendo due dita in bocca ed eventualmente espellerli. Se l'infortunato non ha perso conoscenza, praticare la manovra descritta sopra. Se la situazione non migliora immediatamente, chiedere aiuto al 118 e seguire quello che vi viene detto di fare.

AVVELENAMENTO

Gli avvelenamenti sono conseguenza di contatto, ingestione o inalazione di sostanze tossiche.. I sintomi possono essere vari e di varia entità in rapporto al tipo di avvelenamento o intossicazione: nausea, vomito, respirazione affannosa fino a convulsioni, stato di agitazione, sonnolenza o addirittura perdita di conoscenza.

Se l'infortunato è cosciente, chiedere cosa ha ingerito o inalato e in quali quantità, dopodiché chiamare il Centro Antiveneni. Non dare assolutamente da bere alcun liquido e mai il latte, perché potrebbe favorire l'eventuale azione del veleno e non provocare assolutamente il vomito.

Se l'infortunato ha perso conoscenza, chiamare immediatamente i soccorsi e non abbandonarlo fino all'arrivo dell'ambulanza.



Pietro
ARRIGONI

Consigli Pratici per Conoscerli Meglio

Gli Apparecchi Acustici

I moderni apparecchi acustici sono dei piccoli computer che sono posti dietro o all'interno dell'orecchio per migliorare la capacità uditiva in caso di sordità. Essi sono costituiti da un microfono che cattura il suono proveniente dall'ambiente e da un amplificatore che ne aumenta il volume in maniera tale

da compensare al meglio la perdita uditiva e permettere così una migliore comunicazione e quindi una migliore qualità di vita. Sono sofisticati dispositivi miniaturizzati a tecnologia digitale costituiti da un microfono che cattura il suono proveniente dall'ambiente e da un amplificatore che ne aumenta il volume in maniera tale da compensare al meglio la perdita uditiva e permettere così una migliore qualità di vita.

In relazione alle modalità di applicazione possono essere:

Retro auricolari: sono posti dietro l'orecchio e la tecnologia utilizzata li rende sufficientemente piccoli da essere quasi invisibili.

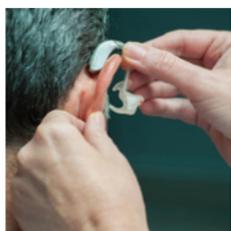
Endoauricolari: sono posti all'interno del condotto uditivo, non si possono utilizzare nelle ipoacusie più gravi. Operano in modo selettivo riuscendo ad amplificare quelle frequenze di ascolto in cui sono presenti le difficoltà uditive. Mantengono la naturalezza dell'ascolto.

Qualora sia possibile è bene protesizzare ambedue le orecchie in modo da riuscire ad individuare la fonte di un suono in condizioni rumorose (luogo affollato, supermercato, ristorante etc ...).

Quelli che si trovano in commercio sono adattabili alle esigenze di ogni persona. Sono disponibili in una notevole varietà di colori, forme, funzioni. Sono leggeri, maneggevoli, piccoli, compatti e robusti. In relazione alla perdita uditiva ed alle indicazioni del medico specialista l'audioprotesista individua l'apparecchio adatto e lo personalizza.

Abituarsi al nuovo modo di sentire può richiedere del tempo, si inizia con l'utilizzo durante tutta la giornata e in situazioni tranquille per poi passare a situazioni di rumore. In un limitato numero di casi può essere necessaria la riabilitazione all'ascolto da parte di un logopedista.

Bisogna mantenerli in buone condizioni per un corretto uso ed effettuare le diverse regolazioni. Rispondono alle esigenze di vita e alla perdita uditiva.



© Alexander Raths, 2015/shutterstock.com

Abituarsi al nuovo modo di sentire può richiedere del tempo



Dott.ssa Maria Antonietta
VITUCCI *

Metodo di Apprendimento Mediato Feuerstein

Un Momento, Sto Pensando!

“Mi figlio non vuole studiare”

“Ha scuola le insegnanti mi dicono che non sta attento, sta sdraiato sul banchino, sembra proprio che la scuola non gli piaccia”

“Gianni ha un ritardo mentale ed ha l’insegnante si sostegno, avrebbe bisogno di migliorare le sue abilità”

“Mirko ha 6 anni ed ha difficoltà a gestire le sue emozioni”

“Michela ha 8 anni e la mattina prima di entrare a scuola vomita”

Queste sono alcune delle situazioni che si presentano ad uno psicologo dell'età evolutiva e dell'adolescenza. Problemi inerenti la gestione delle emozioni nei bambini, difficoltà nel mantenere l'attenzione, oppure bambini particolarmente vivaci. Bimbi ed adolescenti con difficoltà legate all'ansia da prestazione o ansia scolastica che presentano sintomi fisici come vomito o mal di testa prima di andare a scuola o prima di una gara sportiva.

Nei casi più gravi possiamo riscontrare patologie come ritardo mentale, disturbi del comportamento, disturbi della sfera emotiva e disturbi dello spettro autistico.

Un metodo usato per aumentare le capacità cognitive, di pensiero ed elaborazione delle informazioni e delle emozioni è il Metodo Feuerstein. Il metodo prende il nome da Reuven Feuerstein, professore di psicologia e pedagogia in Israele e negli Stati Uniti e fondatore di un metodo per lo sviluppo del potenziale di apprendimento dei bambini (il metodo Feuerstein).

Il Metodo Feuerstein ha l'obiettivo di sviluppare le potenzialità dell'individuo, ossia aumentarne le capacità di modificarsi di fronte al cambiamento. È un modo di concepire la mente e la persona. Il vantaggio del Metodo Feuerstein è che non lavora direttamente sulla storia o la matematica, ma sui processi che sono necessari per imparare i contenuti specifici. Il Metodo si focalizza sul come si utilizza la mente; in questo modo, una volta che si è imparato a usare una strategia per risolvere un problema, questa può essere utilizzata in altri ambiti.

Si basa sulla fiducia nella capacità di miglioramento continuo dell'esse-

*Il Metodo Feuerstein ha
l'obiettivo di sviluppare le
potenzialità dell'individuo,
ossia aumentarne le capacità
di modificarsi di fronte al
cambiamento*

re umano. Una delle sue frasi preferite è “Sta sicuro, c’è speranza!” e questa speranza è da coltivare e perseguire anche e soprattutto nelle situazioni più difficili. Lo scopo di Feuerstein è stimolare le risorse che l’individuo ha dentro di sé.

L’aspetto maggiormente innovativo è il pensiero dell’intelligenza che viene concepita non come qualcosa di fermo, ma viene pensata come modificabile. Questo porta a una serie di conseguenze molto importanti sul come rapportarsi con il bambino: in questo senso, i problemi a scuola, ad esempio, non sono visti come “inevitabili” (“il ragazzo non è portato per la scuola o per la matematica; è svogliato; non ha un metodo di studio”), ma come qualcosa su cui si può lavorare, sono un segno del fatto che il bambino non sta utilizzando la sua mente nel modo migliore, non sta usando le strategie più efficaci per risolvere i problemi.

Le applicazioni del Metodo Feuerstein :

- in campo scolastico per sviluppare e accrescere nello studente la capacità di pensare, di ragionare e quindi di risolvere qualsiasi compito/problema con strategie efficaci e produttivo.
- in campo cognitivo per recuperare e potenziare le funzioni cognitive dell’individuo in presenza di qualsiasi problema dell’apprendimento (Disturbi specifici dell’Apprendimento, Disturbi dell’Attenzione e Iperattività, Disturbi del Comportamento, Ritardo Mentale)
- in campo terapeutico per interventi significativi riabilitativi in presenza di diverse patologie nell’adulto e nel bambino.
- in campo educativo per gestire/controllare il comportamento, le proprie emozioni, l’impulsività e per sviluppare la flessibilità mentale , permettendo all’individuo di adattarsi all’ambiente formulando valide strategie per affrontare qualsiasi difficoltà con successo.

Il metodo Feuerstein si struttura in:

Programma di Arricchimento Strumentale (P.A.S) Basic – Per le funzioni cognitive di base

Programma di Arricchimento strumentale (P.A.S) Standard – Programma di arricchimento strumentale

LPAD Valutazione dinamica delle abilità cognitive

Il metodo Feuerstein si compone di una serie di schede operative, svolte sempre sotto la guida di un operatore che fa da “ponte” tra il foglio e la realtà, facendo emergere i meccanismi sottostanti agli esercizi svolti. È possibile effettuare percorsi singoli e di gruppo per bambini dai 4 anni in poi.

* *Psicologa dell’infanzia e dell’adolescenza, Applicatrice Metodo Feuerstein*



insjeme
per il tuo stare bene

AUDIX

Centro Acustico

Piazza Curtatone, 143 (LU) - 0583491939
audixlu@gmail.com



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



Viale Regina Margherita, 129 - LUCCA - Tel. 0583 954222
www.densanea.it - info@densanea.it



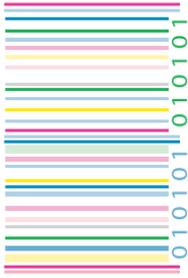
Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491
www.lammlab.it - info@lammlab.it



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



Via Carlo Gianni, 142 - S. Marco (LU) - 0583 464537/950336
www.ortopedialasanitaria.com - info@ortopedialasanitaria.com



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



FARMALUCCA

Associazione Proprietari
di Farmacia di Lucca

Le Farmacie Associate a Farmalucca Effettuano la **Consegna Gratuita** **Dei Farmaci A Domicilio**

*Il servizio è riservato a chi non può recarsi in
Farmacia, per disabilità o gravi malattie.
Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista
o chiama il numero verde*

800 189 521

Attivo nei giorni feriali dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 18:00



federfarma

**federazione nazionale unitaria
dei titolari di farmacia italiani**

con il Patrocinio del



Ministero della Salute