



Amici del Cuore

PIEMONTE ONLUS

Associazione di volontariato per la
prevenzione delle malattie cardiovascolari



IL RUOLO DEI VOLONTARI: UN VALIDO AIUTO PER SANITARI E PAZIENTI

Renate Heissig (coordinatrice volontari Amici del Cuore Piemonte Onlus)

Stefania Molinaro (psicologa e psicoterapeuta, Amici del Cuore Piemonte Onlus)

CHI SIAMO ?

Un' Associazione di volontariato costituita per sensibilizzare la prevenzione delle Malattie Cardiovascolari e per prestare assistenza a stretto contatto con la Cardiologia della “Città della Salute e della Scienza di Torino (Presidio Molinette)”.

DOVE OPERIAMO IN ESTERNO?

- Piazze
- Farmacie
- Società (Giugiaro)
- Banche (Banca d'Alba)
- Palazzo della Regione (palazzo Lascaris)
- Scuole superiori



SCHEDA DELLA SALUTE

- **B M I**
- **ETA'**
- **SEDENTARIETA'**
- **FUMO**
- **PRESSIONE ARTERIOSA**
- **COLESTEROLO**
- **DIABETE**
- **FAMILIARITA'**
- **ABITUDINI ALIMENTARI**

oli(oliva,semi)-caffè-tea
vino-alcoolici
carni-pesce
frutta-verdura
formaggi-latticini

SCHEDA DELLA SALUTE

A cura degli Amici del Cuore Piemonte onlus - Tel. 011 6335564 - Cell. 346 1314392 - amicidelcuore-to@hotmail.it

DATI ANAGRAFICI

COGNOME	NOME	TEL.	☐ CITTAD. ITALIANA ☐ CITTAD. STRANIERA
---------	------	------	---

RILEVAZIONE DI BASE

ETA'	SESSO	PESO	ALTEZZA	CIRCONFERENZA	BMI
PRESSIONE ARTERIOSA	FREQUENZA CARDIACA	PREGRESSA STORIA CARDIACA	☐ NO ☐ SI		

CONDIZIONE FISICA

SINTOMI:	☐ NESSUNO	☐ FIATO CORTO	☐ DIFFICOLTA' MOTORIA	☐ ANSIA
	☐ BATTICUORE	☐ DOLORI TORACICI	☐ SONNO IRREGOLARE	☐ CATTIVO UMORE

STORIA CARDIOLOGICA (ULTIMI 2 ANNI)

ECG	☐ NO ☐ SI	☐ RICOVERI/INTERVENTI
TERAPIA IN CORSO:	NOTE	

FATTORI DI RISCHIO PERSONALI

COLESTEROLO VAL.	GLICEMIA VAL.	TRIGLICERIDI VAL.
☐ NON NOTO	☐ NON NOTO	☐ NON NOTO
FUMO: ☐ NO ☐ SI N.	EX FUMATORI: ETA' INIZIO	ETA' CESSAZIONE

FATTORI DI RISCHIO FAMILIARI

☐ NON CONOSCIUTI	☐ INFARTO	☐ IPERTENSIONE
	☐ ICTUS	☐ DIABETE

ALIMENTAZIONE

CONDIMENTO:	OLIO DI OLIVA ☐ NO ☐ SI	OLIO DI SEMI ☐ NO ☐ SI	BURRO ☐ NO ☐ SI
CONSUMO GIORNALIERO DI:			
VERDURA:	☐ NO ☐ SI ☐ TANTO ☐ POCO	FRUTTA:	☐ NO ☐ SI ☐ TANTO ☐ POCO
VINO:	☐ NO ☐ SI (BICCHIERI) ☐ 1 ☐ PIU' DI 1	BIRRA	☐ NO ☐ SI SUPER. ALCOLICI ☐ NO ☐ SI
CAFFÈ:	☐ NO ☐ SI ☐ NORMALE ☐ DECAFFEINATO	TAZZINE AL GIORNO:	☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ ≥ 5
TIPOLOGIA DI PREPARAZIONE:	☐ MOKA ☐ CIALDA ☐ ESPRESSO ☐ ALTRO (SPECIFICARE)		
CON AGGIUNTA DI:	☐ NIENTE ☐ ZUCCHERO ☐ DOLCIFICANTI ☐ ALTRO (SPECIFICARE)		
TE'	☐ NO ☐ SI INFUSI, TISANE ☐ NO ☐ SI TAZZE ☐ 1 ☐ PIU' DI 1	ZUCCHERO	☐ NO ☐ SI MIELE ☐ NO ☐ SI
CONSUMO SETTIMANALE DI:			
CARNE:	☐ NO ☐ SI ☐ ROSSA PASTI N.	PESCE:	☐ NO ☐ SI FORMAGGI: ☐ NO ☐ SI
	☐ BIANCA PASTI N.	☐ SI PASTI N.	SALUMI: ☐ NO ☐ SI

ATTIVITÀ FISICA

TIPO DI ATTIVITÀ

☐ NO ☐ SALTUARIA ☐ REGOLARE ☐ CAMMINATA ☐ BICICLETTA ☐ PALESTRA ☐ NUOTO ☐ GIARDINAGGIO
--

SUGGERIMENTI DA CONSEGNARE AL MEDICO DI BASE PER UN APPROFONDIMENTO DI QUANTO E' EMERSO NEL CORSO DELLA VISITA:

DOVE OPERIAMO IN OSPEDALE?

- Reparto Cardiologia Universitaria, Città della Salute e della Scienza di Torino
- Ambulatori Cardiologia Universitaria, Città della Salute e della Scienza di Torino
- Reparto Cardiochirurgia (prof. Rinaldi), Città della Salute e della Scienza di Torino



COSA FACCIAMO NEI REPARTI?

AL MATTINO

- **Per i pazienti:** dare spiegazioni sulla malattia, eventualmente con l'aiuto dei nostri opuscoli; organizzazione del reparto e tempo di degenza
- **Per la famiglia:** tranquillizzare sulla tempistica degli interventi, facendo da intermediari tra operatori sanitari e familiari
- **Per gli operatori:** portare i pazienti ad eseguire degli esami in carrozzina o con letto e recuperare esami. *Tutto questo per ridurre i tempi di attesa e sgravare i sanitari da tale compito, per potersi dedicare di più ai pazienti e di conseguenza migliorare la qualità del servizio*



COSA FACCIAMO NEI REPARTI?

AL POMERIGGIO

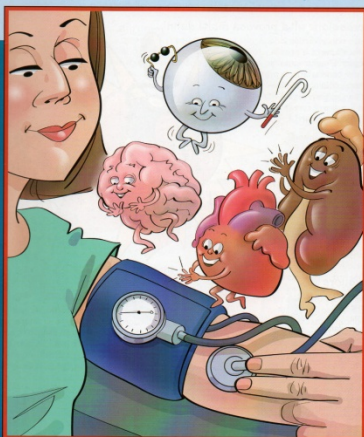
- Dedicarsi ai pazienti: conversare con loro sulla malattia o su argomenti vari per *distrarli e farli sentire “meno pazienti”*



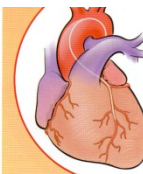
OPUSCOLI

La pressione alta

Controllarla per mantenere sani gli organi del nostro corpo



LA MALATTIA CORONARICA



- ♥ Cuore sano e cuore malato
- ♥ La diagnosi della malattia coronarica
- ♥ Il trattamento della malattia coronarica
- ♥ Cambiare lo stile di vita per migliorare la salute del cuore



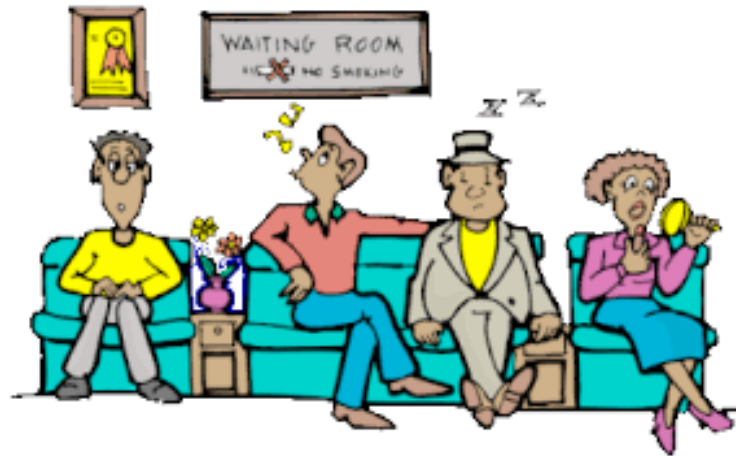
CAMBIARE LE ABITUDINI PER UN FUTURO SENZA FUMO



- Conoscere i rischi del fumo
- Capire i pericoli del fumo passivo
- Imparare a evitare il fumo

COSA FACCIAMO NEGLI AMBULATORI?

- Indirizzare e tranquillizzare i pazienti per il tempo di attesa e per istruire sull'iter da seguire prima e durante la visita



SELEZIONE VOLONTARI

- Colloquio preliminare con coordinatrici Renate e Rita



RACCOLTA STORIA PERSONALE E FAMILIARE

- Approfondimento area lavorativa, sociale e familiare
- Particolari ostacoli nell'intraprendere l'attività di volontariato
- Disponibilità di tempo
- Precedenti esperienze di volontariato

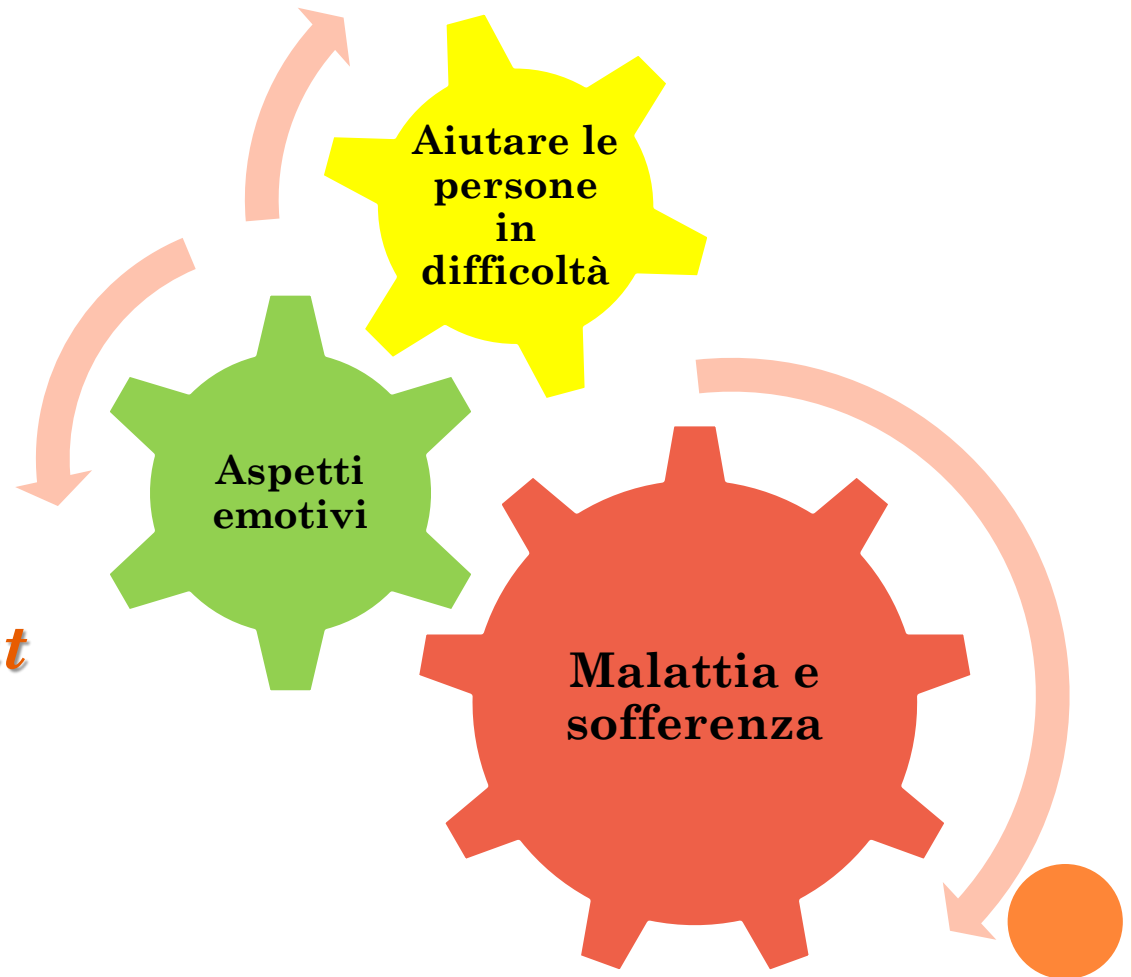


Lo scopo è quello di evidenziare le potenzialità e le abilità pratiche e relazionali di ciascuno di loro.

Ogni persona a proprio modo e con le proprie capacità può ricoprire al meglio il proprio ruolo e “dare il meglio di sé”.



MOTIVAZIONE AD INTRAPRENDERE L'ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO



***Prevenire burnout
del volontario***

ASPETTATIVE SULL'ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO

- Fare del bene
- Acquisire nuove conoscenze
- Arricchimento personale in termini emotivi e culturali



FORMAZIONE

- Corso di formazione obbligatorio per i nuovi volontari
- Importanza della formazione del volontario: fornirgli gli strumenti necessari per poter svolgere al meglio la propria attività di volontariato
- Avere una buona base teorica è fondamentale per potersi calare in modo consapevole nella realtà in cui si opera e svolgere la propria attività al meglio



FORMAZIONE

Argomenti corso:

- 1) Descrizione Associazione Amici del Cuore: attività interna ed esterna (dott. Sebastiano Marra, presidente; Enrico Zanchi, vicepresidente)
- 2) Descrizione attività della sala di emodinamica e del reparto di cardiologia (Anella Rizzo, caposala emodinamica)
- 3) Fattori di rischio e funzionamento cardiovascolare (dott.ssa Monica Andriani, cardiologa)
- 4) Principali problematiche psicologiche riscontrabili nel reparto di cardiologia (dott.ssa Antonella Varetto e dott.ssa Stefania Molinaro, psicologhe)
- 5) La comunicazione e le principali difficoltà comunicative (dott.ssa Antonella Varetto e dott.ssa Stefania Molinaro, psicologhe)



A low-angle photograph of a person in silhouette, wearing a light-colored long-sleeved shirt, reaching their right arm up towards a large, vibrant red heart-shaped kite. The kite is the central focus, floating in a clear, pale blue sky. A long, red, segmented tail hangs down from the kite. In the background, a city skyline with various skyscrapers is visible under a soft, hazy light. Other smaller kites, including a purple one on the left and a black and white checkered one on the right, are also visible in the sky. The overall mood is one of hope and appreciation.

GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE