



## “LORENZO NEL CUORE”

# Progetto la “CASA DELLA SALUTE E BENESSERE”

(in memoria dell’Avv. **lorenzo literio**)

## FINALITA’ DELLA “CASA DELLA SALUTE&BENESSERE”

Il Progetto “*Lorenzo nel Cuore*” (con il suo studio medico polispecialistico), in memoria e ricordo del giovane Avvocato Lorenzo Literio (deceduto improvvisamente il 19 ottobre 2018 all’età di 43 anni per un aneurisma all’aorta), ha come FINALITÀ generale la **PREVENZIONE, PROMOZIONE E TUTELA della Salute, della qualità della vita e del Benessere** (individuale e di Comunità), nonché l’intervento e sostegno nei confronti delle situazioni di disagio (fisico e mentale), attraverso l’Informazione, la Sensibilizzazione, la Formazione, Interventi Socio-Sanitari, Socio-Assistenziali e Psicosociali, controlli sanitari, screening e protocolli di indagini diagnostiche (secondo un approccio di “Educazione alla Salute” e “Salutogenico”).

La promozione della Salute e del Benessere, infatti, richiede un intervento attivo, propositivo e pro-attivo (dell’individuo e della Comunità), la cosiddetta “*responsabilità sociale*” per la salute.

A tale riguardo, l’**Educazione alla Salute**, cerca di rendere le persone consapevoli delle conseguenze di determinati comportamenti sulla salute, mentre l’**Approccio Salutogenico**, si occupa delle Fonti della Salute e rinvia a 3 significati (prospettive) della salute: a) **curativa** (*diagnosticare in modo preciso e precoce l’insorgenza di patologie per poterle trattare adeguatamente*), b) **protettiva** (*circoscrivere e limitare i rischi di malattia*), c) **preventiva** (*evitare il rischio di malattia*).

Ulteriore finalità del progetto è la riduzione della mortalità cardiaca locale e la promozione e la diffusione della **CULTURA DELLA PREVENZIONE** primaria delle malattie, attraverso l’**Educazione alla SALUTE** (individuale e di Comunità), l’educazione alla SESSUALITÀ alla GENITORIALITÀ, alla ALIMENTAZIONE Sana, al MOVIMENTO E ATTIVITÀ FISICA (agonistica e non), alle BUONE PRATICHE e ad uno stile di vita sano (anche per promuovere il benessere individuale e di comunità).

Lo Studio Medico polispecialistico GRATUITO (come “*Casa della Salute & del Benessere*”) intende servire la popolazione Atriana (e delle Terre del Cerrano) che necessitano di servizi di PROSSIMITÀ, cercando di garantire servizi sociali, psicosociali, assistenziali (e sanitari di base), a domicilio o presso la sede dell’Associazione, a fasce diverse della cittadinanza (soprattutto “svantaggiata”).

La “Casa della Salute & del Benessere – *Lorenzo nel Cuore*” rappresenta una sorta di **Presidio di Prossimità Territoriale (PTP)** e si avvicina ad un “**Presidio Territoriale di Assistenza**” (PTA).

I Presidi territoriali di assistenza (PTA) rappresentano un nuovo modello di diagnosi e cura, progettato sulla base delle richieste di servizi sanitari espresse dal territorio di riferimento, in particolare rivolto alle fasce più deboli della popolazione (anziani, persone fragili e affetti da patologie croniche).

Rappresentano una sorta di congiunzione tra le prestazioni garantite dai Distretti di Base e quelle dei Presidi ospedalieri. Si tratta di implementare, in sinergia con la Asl del Territorio, l’Agenzia Sanitaria Regionale, con l’ente Comunale di Atri e con gli altri “attori” del territorio, l’assistenza sanitaria territoriale e l’attività di prevenzione di base.

## Progetto “LORENZO NEL CUORE”



Telefono: 3270820965

PEC: [lorenzonelcuore@pecaruba.it](mailto:lorenzonelcuore@pecaruba.it)

Sito Internet: [www.lorenzonelcuore.org](http://www.lorenzonelcuore.org)

**“Lorenzo nel Cuore”**, infatti, intende perseguire le proprie finalità sul territorio comunale (ed extracomunale) anche **attraverso la forma delle “RETI ASSOCIATIVE”** (*secondo D.Lgs. 3 luglio 2017, n. 117, “Codice del terzo settore”*), aggregando tutti gli enti del terzo settore (ETS) disponibili sul territorio, così da fornire all’utenza/cittadinanza un servizio il più possibile integrato, completo e rispondere in modo efficace ed efficiente ai bisogni della comunità.

Ancora, altra finalità è quella di realizzare anche **una ANAGRAFE** (comunale) **del Rischio Cardiovascolare** nella popolazione locale ed una **SORVEGLIANZA SANITARIA** più ampia possibile sulla popolazione medesima, secondo un approccio preventivo di **“Educazione alla Salute”** e **“Salutogenico”** e in un’ottica di lavoro di **“Rete”**.

Tali finalità, infatti, saranno perseguiti *“in rete”* con i vari **“Attori”** (privato Sociale, servizi pubblici, scuole, farmacie, medici di base, ecc.) attivi, in particolare, nel nostro territorio comunale (ma anche regionale, nazionale e internazionale), **in un’ottica di “lavoro di Rete” e sulla base del modello BIO-PSICO-SOCIALE della Salute e della Malattia** (come proposto e adottato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità), **nella forma anche della “SOCIAL/COMMUNITY VALLEY.”**

**Con "Social Valley" si intende** un programma ampio di attività, servizi e progetti, sull’azione di un gruppo numeroso di attori sociali, cittadini e imprese territoriali *“messi in rete”* da **“Lorenzo nel Cuore”**, in collaborazione con l’amministrazione comunale di Atri (e gli altri enti locali).

Tale rete di collaborazione territoriale ha lo scopo di ideare e realizzare una serie di azioni e interventi mirati, in particolare, allo sviluppo del territorio comunale, centrato sul rilancio e/o rafforzamento dei servizi alla persona e alla Comunità – a partire da un approccio che ne valorizzi la dimensione sociale.

La **“Social Valley”** è pensata in funzione di una visione dello sviluppo in cui i valori della comunità e la crescita individuale si rafforzano reciprocamente.

In virtù dei diversi rapporti ed esperienze professionali del Presidente dell’Associazione (Prof. Pietro Literio, docente a contratto all’Università di Chieti-Pescara, e in passato all’Università di Bologna e dell’Aquila) **si prevede la collaborazione dell’associazione** (*anche attraverso la stipula di protocolli d’intesa*) **con l’Università “G. D’Annunzio” di CHIETI-PESCARA** (e i suoi centri di eccellenza di Ricerca medica **“CESI/ITAB”** e Progetto **“Demos”**), con l’Ospedale di Atri, la Asl di Teramo, il **Dipartimento di Medicina clinica, sanità pubblica, scienze della vita e dell’ambiente** (Mesva) dell’Università dell’Aquila, con **l’Agenzia Sanitaria Regionale** (ASR), con la **SIC** (Società Italiana di Cardiologia e la sua recente APP per cuore Sano attiva da Gennaio 2019), **la SIMG** (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie), **l’Istituto Superiore di Sanità** (in particolare con il **“Progetto Cuore”**) **e con l’Organizzazione Mondiale della Sanità**.

**“Lorenzo nel Cuore”, offre e offrirà Visite mediche GRATUITE per tutti i cittadini**, con priorità per chi ha difficoltà economiche e a sostenere le spese (anche a domicilio per le persone a ridotta mobilità o in particolari situazioni di disagio).

## Progetto “LORENZO NEL CUORE”



Telefono: 3270820965  
PEC: [lorenzonelcuore@pecaruba.it](mailto:lorenzonelcuore@pecaruba.it)  
Sito Internet: [www.lorenzonelcuore.org](http://www.lorenzonelcuore.org)

In particolare, sono e verranno fornite:

- ➡ **Check-Up e screening cardiologici GRATUITI a cadenza annuale/biennale** (*rivolti prioritariamente alla popolazione ATRIANA*), attraverso esami ecografici, elettrocardiografici, applicazione di holter (pressori e cardiaci).
- ➡ **Visite Ortopediche GRATUITE** (*rivolte a tutti i cittadini, anche non atriani*);
- ➡ **Visite e Screening di Medicina interna** (in particolare riguardanti l'apparato respiratorio con l'esecuzione anche di Spirometrie) **GRATUITE** (*rivolte a tutti i cittadini, anche non atriani*);
- ➡ **Analisi del sangue a costo agevolato** (in convenzione con il laboratorio “Biolab – Igea” di Silvi Marina - Teramo) **per la prevenzione delle malattie mortali** (cardiache, tumorali, ecc.), come raccolta fondi per il finanziamento dei servizi sanitari GRATUITI (principali).

**N.B.** Tali attività e Servizi verranno implementati e realizzati gratuitamente, in sinergia anche con i servizi pubblici e privati presenti sul territorio (locale, regionale e nazionale), anche a domicilio (con priorità per i cittadini svantaggiati economicamente e/o a ridotta mobilità).



## METODOLOGIA DI LAVORO

Il Progetto “*Lorenzo nel Cuore*” si avvarrà prevalentemente dell’attività di soci e dei volontari (oltre che di professionisti), e per raggiungere le sue finalità opererà in un’ottica di “**LAVORO DI RETE**”, attraverso la collaborazione con le associazioni, il privato sociale e le eccellenze del territorio, appunto “messi in rete” anche con appositi **PROTOCOLLI DI INTESA**.

Inoltre, in sinergia con gli enti territoriali promoverà le sue finalità anche attraverso la **partecipazione al “Piano Sociale di Zona”** per il reperimento di fondi e a tutte le altre forme di finanziamento possibili (bandi, donazioni libere, raccolta fondi, crowdfunding, 5x1000, ecc.).

**L’Approccio sarà di COMUNITÀ:** il cambiamento sociale, infatti, può avvenire in modo più efficace se si riescono a coinvolgere attivamente i cittadini nella definizione degli obiettivi e dei processi di trasformazione, per favorire l’acquisizione di metodi attivi nella gestione della Salute e del Benessere.



## PREMESSE E FABBISOGNI TERRITORIALI

Il nostro Paese Italia ha la speranza di vita (alla nascita) tra le più alte d’Europa. Pertanto, la salute non è solo un valore di per sé ma un percorso attivo e consapevole (di “*educazione alla salute*”) da costruire con l’aiuto degli esperti, dei servizi pubblici e del privato sociale.

A tale riguardo, occorre sapere che **le malattie cardiovascolari** (o del sistema circolatorio) **sono la causa più frequente di morte in Italia**, essendo responsabile di circa il **36% dei decessi** (<http://dati.istat.it>).

In particolare, **in ITALIA** ci sono **ogni anno oltre 6.000 decessi per rottura di aneurisma**.

**Nella nostra REGIONE ABRUZZO** (secondo i dati “Istat” disponibili al 2016), su un totale di 14.573 decessi, **le principali cause di morte sono** state le *malattie del Sistema Circolatorio* (5.932), seguite dai *tumori* (3.606) e dalle *malattie del sistema respiratorio* (1.030).

**Nella PROVINCIA DI TERAMO**, invece (sempre secondo i dati “Istat” disponibili al 2016), su un totale di 3.236 decessi, **le principali cause di morte sono** state sempre le *malattie del Sistema Circolatorio* (1.284), seguite dai *tumori* (822) e dalle *malattie del sistema respiratorio* (205).

Sempre **nella nostra regione Abruzzo**, per quanto riguarda lo **Stato di Salute dei residenti** (secondo i dati “Istat” disponibili al 2016), troviamo la seguente distribuzione (indicata qui sotto in tabella), che indica e fotografa come **migliaia di persone convivono con diverse malattie croniche**, che ne condizionano la loro qualità di vita, richiedendo, pertanto, un sostegno e intervento sul territorio.

persone in buona salute	persone con almeno una malattia cronica	persone con almeno due malattie croniche	persone con malattie croniche in buona salute	malati cronici - affetti da diabete	malati cronici - affetti da ipertensione	malati cronici - affetti da bronchite cronica	malati cronici - affetti da artrosi, artrite	malati cronici - affetti da osteoporosi	malati cronici - affetti da malattie del cuore	malati cronici - affetti da malattie allergiche	malati cronici - affetti da disturbi nervosi	malati cronici - affetti da ulcera gastrica o duodenale
881	562	312	211	76	261	83	249	126	52	167	60	43

*dati “Istat” 2016 Stato di Salute Regione Abruzzo (in migliaia)*

Inoltre, occorre tener conto della **tendenza degli italiani a rinunciare sempre di più a curarsi** (secondo le ultime stime “Istat” pubblicate alla fine del 2017 nel Rapporto sulle condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari in Italia e nell’Unione Europea).

**Talvolta non si arriva neanche a una visita l’anno**, a fare la necessaria prevenzione che tutela la salute o che consente diagnosi in fase preliminare.

**La spesa economica è il primo ostacolo** concreto per 6,2 milioni di cittadini italiani. È un dato di fatto che in generale si rinuncia ad almeno a una prestazione, *specie nella fascia di età tra 45 e 54 anni*: in più del 10% dei casi a trattamenti odontoiatrici e nel 9% a esami e cure mediche più generali. La crisi economica pesa soprattutto per più del 17% nella popolazione over 15 e quasi del 20% fra gli ultra 65enni, soprattutto se non residenti in aree urbane e con livello di scolarizzazione basso.

**Un’altra parte di cittadini italiani rinuncia** per la scarsa pazienza di sopportare **liste di attesa troppo lunghe**. Per il fattore liste “lumaca”, troppo lunghe, **11 milioni di cittadini italiani**, rinuncia alle cure.

## Progetto “LORENZO NEL CUORE”



Telefono: 3270820965

PEC: [lorenzonelcuore@pecaruba.it](mailto:lorenzonelcuore@pecaruba.it)

Sito Internet: [www.lorenzonelcuore.org](http://www.lorenzonelcuore.org)

Anche l'età fa la differenza: i ritardi maggiori, pari a oltre il 24%, li subirebbero prevalentemente i pazienti over 74.

Altro dato preoccupante in materia di tutela della salute è **il problema dei trasporti**. 11 milioni di italiani farebbero a meno delle cure per disservizi cittadini, per mancanza di trasporti soprattutto che conducono al luogo di cura. Un problema, quello dei trasporti, **che riguarda soprattutto gli over 75**: il 10%, infatti, lo avverte come un problema che impedisce gravemente la cura (mentre il problema resterebbe contenuto al 4% nei maschi e al 5% delle donne nelle restanti fasce di età).

Sia le lunghe liste di attesa che la difficoltà di mezzi di trasporto condizionerebbero, quindi, l'accesso alle cure **in particolare della popolazione con titolo di studio inferiore o più anziana, ma anche a basso reddito**, con percentuali sempre più crescenti in funzione dell'età avanzata, e ad essere più sacrificate risultano le cure dentistiche, seguite da esami o cure mediche più generali.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha poi stilato (nel 2018) **la “TOP TEN” delle cause di morte nel mondo** nel 2016, responsabili del 54% dei decessi, pubblicando i dati del “*Global Health Observatory*” (GHO) sulle stime dei decessi. Cardiopatie e ictus, come previsto, sono al primo posto.

**Le malattie non trasmissibili** (*malattie cardiache, ictus, cancro, diabete e malattie polmonari croniche*) **hanno causato il 71% dei decessi a livello globale**, passando dal 37% nei paesi a basso reddito all'88% nei paesi ad alto reddito.

Il report redatto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità dal titolo “*Projections of mortality and causes of death, 2015 and 2030*” (Proiezioni di mortalità e cause di morte, 2015 e 2030) sostiene, inoltre, che la **CORONAROPATIA sarà la malattia più diffusa nel 2030 in Europa**, Medio Oriente, Nord e Sud America e Sud Est Asiatico, l'infarto miocardico nell'area Pacifica.

Mentre **i decessi causati dal DIABETE aumenteranno del 34% entro il 2030** (assieme alle altre 4 malattie in crescita fino al 2030, quali *cancro orale, alla gola, alla vescica e alla prostata*).

**Le cardiopatie e gli ictus ischemici rimangono i più grandi “assassini” del mondo e sono causa di 15,2 milioni di decessi nel 2016.** Queste malattie sono rimaste le principali cause di morte a livello globale negli ultimi 15 anni.

Pertanto, **le patologie del cuore se non riscontrate in tempo e trattate in modo precoce possono rappresentare un rischio per la vita**.

Tuttavia, la maggior parte delle patologie cardiache **dipendono da FATTORI DI RISCHIO** che **possono essere controllati da STILI DI VITA** che – se modificati – possono contribuire in maniera efficace a salvaguardare il cuore.

E' noto anche che l'incidenza di queste patologie aumenta all'aumentare dell'età e la nostra vita media è andata costantemente crescendo nel corso degli anni: dal 2000 al 2014 gli uomini italiani hanno guadagnato 3 anni di vita (80,3), le donne 2 (85).

Ed ecco che **l'impatto delle patologie cardiovascolari sulla popolazione non potrà che aumentare progressivamente**: si parla già di “**EPIDEMIA DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI**”.

**Il Rapporto sull'ICTUS in Italia** (anno 2018), realizzato dall'Osservatorio Ictus Italia (a cui aderisce anche l'Iss), **evidenzia che l'ictus è la terza causa di morte e la prima causa di invalidità in Italia**. Tra i dati emerge che **solo 1 italiano su 3 sa cos'è** e si impegna per prevenirlo tramite l'adozione di uno **stile di vita sano** (*non fumare, fare attività fisica regolare, seguire un'alimentazione ricca di verdura e frutta, riducendo l'apporto di grassi di origine animale e evitando l'abuso di alcol*).



Per quanto riguarda **la SALUTE MENTALE**, secondo l’Organizzazione mondiale della Sanità (Oms - 2018), **il peso globale dei disturbi mentali** continua a crescere con un conseguente impatto sulla salute e sui principali aspetti sociali, umani ed economici in tutti i Paesi del mondo e si sottolinea che, a livello globale, **il 10-20% di bambini e adolescenti soffre di disturbi mentali**.

Dal punto di vista epidemiologico **il “Disturbo depressivo maggiore”** si trova al momento alla quarta posizione nella classifica mondiale delle malattie più gravi e, secondo le previsioni, **potrebbe arrivare al secondo posto in tutto il mondo dal 2030**.

**La DEPRESSIONE** è il disturbo mentale più diffuso tra gli italiani, e colpisce 2,8 milioni di persone (in aumento soprattutto fra gli anziani).

Tra gli anziani, poi, i disturbi depressivi e di ansia grave sono spesso associati ad altre malattie croniche, e tra le donne con più di 80 anni una su sette soffre di demenze o morbo di Alzheimer. Il disturbo riguarda in misura maggiore le donne e chi non lavora (fonte: Report Istat “*La salute mentale nelle varie fasi della vita - anni 2015-17*”).

Inoltre, secondo il **rappporto Istat del 2017** sono due milioni e mezzo gli italiani che soffrono di **DISTURBI D’ANSIA**.

Ancora, **in Italia 2.665.000 adolescenti hanno problemi con cibo, peso e immagine corporea**. Solo il **10%** riesce a chiedere aiuto. I **DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE** (Anoressia e Bulimia) rappresentano, inoltre, **la prima causa di morte tra i giovani di età compresa tra le giovani di età compresa tra 12 e 25 anni**.

Infine, secondo l’ultima Indagine “ISTAT” annuale sulla **POVERTÀ in Italia**, è emerso che **la nostra regione ABRUZZO** ha registrato la terza peggiore performance d’Italia in termini di crescita dal 2016 al 2017 e che **le famiglie in stato di povertà sono aumentate** del 5,7% rispetto all’anno precedente (passando dal 9,9% nel 2016 al 15,6 nel 2017). Emerge che delle 550.000 famiglie abruzzesi, **86.000 vivono in povertà relativa** (1 su 6).

In particolare, **nel Comune di ATRI**, stando ai dati resi disponibili dall’ISTAT, con una popolazione di 10.720 abitanti e 4.243 famiglie, con una età media di 46,1 anni ed un reddito medio dichiarato di 10.977 euro annui, **si registra un trend residenziale negativo** (del -4,8% nel 2016), mentre l’anno precedente (2015) si è raggiunti il peggiore dato (con il -8,6%), e con molta probabilità anche il 2017 il saldo migratorio sarà negativo (anche perché si riducono sempre più i giovani da far emigrare).

**L’incidenza invece della POVERTA’ ASSOLUTA ad ATRI secondo l’ISTAT è del 6,3% e di quella relativa del 11,8%, con 768 famiglie (più di 2.300 cittadini atriani) che vivono al di sotto di 1.085 euro** (di cui 270 famiglie al di sotto di 560 euro).

Per una famiglia di 4 persone (2 genitori e 2 figli minorenni) la soglia di povertà assoluta **nel nostro comune di ATRI** è pari a 1.247 euro.

Alla luce di tali dati, emerge che **il tema della Salute & del BEN-ESSERE è influenzato da molti fattori**: quelli associati alla condizione socio-economica, alla salute precaria, alla disabilità, alla malattia o alla morte sono conosciuti come **FATTORI DI RISCHIO** (o in alternativa ad essi **di PROTEZIONE**).



**Un fattore di rischio** è una caratteristica, condizione o comportamento che aumenta la probabilità di contrarre una malattia o una lesione. I fattori di rischio sono spesso presentati individualmente, tuttavia nella pratica non si verificano da soli. **Spesso coesistono e interagiscono l'un l'altro.**

È importante comprendere le cause e i fattori di rischio all'origine delle malattie, in modo da poter partecipare attivamente alla prevenzione di essi.

In generale, **i FATTORI DI RISCHIO** possono essere suddivisi nei seguenti gruppi di categorie:

1. **Comportamentali.** Sono associati ad “azioni” che l’individuo ha scelto di intraprendere (*ad es. consumo di tabacco da fumo, consumo eccessivo di alcolici, scelte nutrizionali, mancanza di attività fisica, periodi di esposizione al sole troppo prolungati senza adeguata protezione, mancanza di certe vaccinazioni, sesso non protetto*). Possono quindi essere eliminati o ridotti tramite scelte di stili di vita o comportamentali o “buone prassi”
2. **Fisiologici.** Sono quelli relativi all’organismo o alla biologia individuale. Possono essere influenzati da una combinazione di fattori genetici, di stile di vita e altri fattori genericci (*ad es. sovrappeso o obesità, pressione arteriosa elevata, livelli elevati di colesterolo nel sangue, livelli elevati di zucchero nel sangue*).
3. **Demografici.** Sono quelli relativi alla popolazione generale (*ad es. età, sesso, sottogruppi di popolazione, come l’occupazione, la religione o il reddito*).
4. **Ambientali.** Coprono un’ampia gamma di tematiche quali fattori sociali, economici, culturali e politici così come fisici, chimici e biologici (*ad es. accesso ad acqua pulita e igiene, rischi sul posto di lavoro, inquinamento atmosferico, ambiente sociale*).
5. **Genetici.** Sono associati al patrimonio genetico di un individuo. *Alcune malattie, come la fibrosi cistica e la distrofia muscolare, hanno origine interamente dal corredo genetico di un individuo. Molte altre malattie, come l’asma o il diabete, riflettono l’interazione tra i geni dell’individuo e fattori ambientali. Altre malattie, come l’anemia falciforme, sono più prevalenti in certi sottogruppi di popolazione.*

Tra i fattori di rischio più rilevanti troviamo **lo STRESS o “DI-Stress”** (stress negativo), anche **“LAVORO CORRELATO”**.

Infatti, lo **STRESS** (*più precisamente il “Di-stress”*) è il secondo problema di salute legato in particolare all’attività lavorativa (riferito più frequentemente dopo il mal di schiena) e colpisce il 22% dei lavoratori degli Stati membri UE, interessando quasi un lavoratore su quattro.

I soggetti maggiormente colpiti sono le donne, che nell’ambito lavorativo vivono anche di frequente, una condizione di maggiore pressione sociale e discriminazione. **Si stima che tra il 50 e 60% delle giornate lavorative vengono perse a causa dello STRESS.**

Tra i **fattori di PROTEZIONE** (della Salute e del Benessere), invece, troviamo sicuramente **L’ATTIVITÀ FISICA**. Il movimento è uno dei più validi alleati della salute. Essere fisicamente attivi aiuta a mantenere il cuore in allenamento: **30 minuti di moderata/intensa attività fisica cinque volte a settimana sono sufficienti**. Bisogna dare ai bambini l’opportunità di aumentare l’attività fisica. Anche per gli adolescenti è importante l’attività fisica e soprattutto è fondamentale che sia praticata con regolarità.



È ormai certo, infatti, che l'inattività fisica è uno dei fattori di rischio coronarico più rilevanti. Si stima, infatti, che **all'inattività fisica siano imputabili** il 5% delle malattie coronariche, il 7% del diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon, mentre il movimento è il caposaldo del benessere cardiovascolare.

**L'inattività fisica è al quarto posto tra i principali fattori di rischio di malattie croniche**, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, **contribuendo a oltre 3 milioni di morti evitabili l'anno a livello mondiale**. L'aumento dei livelli di obesità infantile e adulta è, inoltre, strettamente correlato alla mancanza di attività fisica.

**Altro fattore di Protezione è L'ALIMENTAZIONE.** E' necessario fare attenzione a come ci nutriamo: prediligere una **sana alimentazione** può rappresentare un aiuto prezioso per scongiurare il rischio di patologie cardiache. E' importante consumare pasti ricchi di **verdura e frutta** e ridurre l'assunzione di grassi saturi, così come sale e zucchero. Consumare troppo sale può causare l'ipertensione arteriosa, i troppi grassi possono ostruire le arterie, troppi zuccheri possono favorire diabete e obesità. Attenzione anche agli alimenti conservati e trasformati. Spesso contengono livelli elevati di sale: **l'assunzione di sale non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno** (circa un cucchiaino).

Ancor più importanti sono i **CONTROLLI**. Nella prevenzione devono rientrare **visite regolari** da uno o più specialisti che possano misurare la **pressione arteriosa, i livelli di colesterolo e glucosio, il peso e l'indice di massa corporea**, calcolare, quindi, il livello di **rischio cardiovascolare** e consigliare in merito alle azioni da intraprendere.

In particolare per la prevenzione primaria delle patologie cardiovascolari, sono fondamentali gli esami di controllo **per gli uomini tra i 40 e i 50 anni** e **le donne dopo la menopausa**, le buone abitudini quotidiane personali e della propria famiglia, comprese quelle dei figli.

**Tra gli altri fattori rilevanti di PROTEZIONE della salute Psico-fisica, infine, troviamo:** il SOSTEGNO SOCIALE (l'estensione e la qualità della rete dei rapporti formali e informali di supporto emotivo e informativo della persona), L'EDUCAZIONE SANITARIA (e la Sicurezza alimentare), la Promozione di CORRETTI STILI DI VITA, il MIGLIORAMENTO DEGLI AMBIENTI DI VITA e/o DI LAVORO.

**La finalità generale del Progetto “Lorenzo nel Cuore”,** pertanto, è quella di prevenire e ridurre (sensibilizzando, educando, valutando e intervenendo sugli stili di vita della persona) l'esposizione ai fattori di rischio, promuovendo allo stesso tempo i cosiddetti “*fattori di Protezione*” (“buone prassi” e stili di vita sani e consapevoli) e mettendo in campo e “*in rete*” tutti gli interventi possibili di protezione e promozione della salute e di prevenzione delle malattie.

In tal modo si vuol tutelare e migliorare fortemente la **SALUTE GENERALE DELLA COMUNITÀ LOCALE**, prevenendo e riducendo i fattori di rischio, promuovendo i fattori di Protezione e gli stili di vita sani e screening medici di base, al fine di aumentare l'aspettativa di vita e, allo stesso tempo, cercando di abbassare i costi per l'assistenza socio-assistenziale e socio-sanitaria (anche per l'amministrazione comunale), tenendo presente che vi è una crescente domanda di assistenza socio-sanitaria nella popolazione locale e in generale.



## PRINCIPALI ATTIVITA'/AZIONI SPECIFICHE PREVISTE (preventive, curative, riabilitanti, socio-assistenziali e socio-sanitarie)

La “CASA DELLA SALUTE&BENESSERE” (studio medico polispecialistico gratuito c/o “*Lorenzo nel Cuore*”) intende perseguire la sua finalità generale relativa alla prevenzione, promozione e tutela della Salute, della qualità della vita e del Benessere (individuale e di Comunità), attraverso le seguenti **ATTIVITÀ, AZIONI e SERVIZI** specifici (sul territorio comunale), realizzati gradualmente nel tempo, in gran parte presso gli spazi polifunzionali dell’Associazione (dotati di diversi materiali e attrezzature):

- ➡ **Test di SCREENING MEDICI di base gratuiti** per le diagnosi precoci (*ECG, holter pressorio/ cardiaco, Spirometria, test audiometrico e visivo, analisi del sangue, prova da sforzo, ecocuore, analisi della saliva, delle urine, test e questionari self-report su salute e qualità della vita, ecc.* in dotazione alla “Casa della Salute&Benessere”). Gli Screening potranno essere implementati anche in convenzione con le farmacie comunali (di Atri, Sili, Pineto, Roseto), con i medici di base (o medici volontari), in sinergia con il Presidio Ospedaliero di Atri (e la ASL di TERAMO) e con i servizi universitari regionali di Medicina e Chirurgia, ed offerti anche a domicilio di cittadini con ridotta mobilità (attraverso anche la telemedicina e la telecardiologia). Sono previste anche giornate all’aperto di **Check-Up e Screening gratuiti periodici itineranti (Stradali)** in appositi Camper o Gazebo (STREET HEALTH CARE - Check Up Gratuiti Itineranti dal Titolo: “*ALLA SALUTE... pensa.. Prima che sia troppo tardi! La vita è 1 sola ed è ogni giorno un miracolo!*”

**N.B.** Con tale sinergia, sarà possibile realizzare anche una ANAGRAFE Comunale del Rischio Cardiovascolare della popolazione locale ed una SORVEGLIANZA SANITARIA più ampia possibile sulla popolazione medesima, secondo un approccio preventivo di “Educazione alla Salute” e “Salutogenico” e in un’ottica di lavoro di “Rete”.

- ➡ **CONSULENZE MEDICHE SPECIALISTICHE GRATUITE** cardiologiche, ortopediche e di Medicina Interna (ed altre di futura attivazione), prioritariamente per i cittadini meno abbienti o in condizioni di disagio e svantaggio socio-economico (attraverso il contributo di medici volontari, in pensione e/o in attività). Le Consulenze Specialistiche (assieme agli Screening e Check-up medici) verranno svolti gratuitamente presso la “Casa della Salute&Benessere” (e a domicilio in caso di necessità), anche in Telemedicina e Telecardiologia.
- ➡ **Sviluppo e promozione della TELEMEDICINA e della TELECARDIOLOGIA sul territorio comunale** (con le Università d’Abruzzo, i presidi Ospedalieri e le Aziende Sanitarie d’Abruzzo, attraverso specifici protocolli d’intesa o convenzioni), per una medicina di Prossimità che superi le barriere crescenti alla diagnosi e cura e garantisca maggiormente la tutela della Salute di tutti i cittadini atriani (soprattutto a scarsa mobilità).
- ➡ **Diffusione del SOFTWARE “CUORE.EXE”** per la valutazione del rischio cardiovascolare (“cuore.exe”) a cura del “Progetto Cuore” e “Istituto Superiore di Sanità” (<http://www.cuore.iss.it/>), attraverso la APP “**Progetto Percorso**” (per monitorare la propria Salute e il proprio Cuore).
- ➡ **PROTOCOLLI DI INTESA** con gli Enti Locali (Ospedale e Comune di Atri, Comuni delle Terre del Cerrano e Asl di Teramo), il privato sociale comunale/territoriale e con le Eccellenze Regionali e Nazionali (CESI, Università di Chieti-Pescara e Progetto “Demos”, Università dell’Aquila, Università di Bologna e ISS), per la “messa in rete” dei servizi socio-assistenziali e socio-sanitari sul territorio Atriano (e delle terre del Cerrano).



- ➡ **Attivazione del “SEGRETIATO SOCIALE/PORTA UNITARIA” per l'accesso ai servizi (socio-sanitari e socio-assistenziali del territorio Comunale e intercomunale).** Si tratta di un Servizio di informazione presso “La Casa della Salute&Benessere” o altra sede idonea (in collaborazione con il Comune di Atri) rivolto a tutti i cittadini che hanno bisogno di aiuto. Una sorta di “*regia*” che fornisce informazioni chiare e precise sulle risorse socio-assistenziali e socio-sanitarie locali e sulle prassi per accedervi, in modo da offrire un aiuto concreto per la corretta utilizzazione dei servizi sociali, assistenziali e sanitari (pubblici e privati) esistenti sul territorio Comunale (ed extra comunale). In altre parole, si tratta di un **servizio di prima accoglienza** (*sportello di ascolto ed analisi della domanda*), **di informazione e invio ai servizi specialistici presenti ed esistenti sul territorio** (precedentemente “messi in rete”). Il “*Segretariato sociale*” si avvarrà della **costruzione di una BANCA DATI dei servizi socio-sanitari** esistenti sul territorio che potrà essere usufruita e consultata gratuitamente anche online (attraverso il relativo sito internet, pagine Social e App dell’Associazione “*Lorenzo nel Cuore*”).
- ➡ **Creazione di una BANCA DATI delle Risorse Umane** consultabile gratuitamente (*professionisti, volontari, privati, come badanti, Oss, infermieri, fisioterapisti, logopedisti, pedagogisti clinici, odontotecnici, ecc.*), anche con la formula della **“BANCA DEL TEMPO”** (Comunale), per i **SERVIZI ALLA PERSONA** (anche a domicilio) sul territorio comunale (e intercomunale) **a titolo volontario, a “costo agevolato/Sociale” (low-cost)** o **finanziato dall’Associazione** (nei limiti dei fondi disponibili). La Banca Dati sarà consultabile online (tramite sito internet, pagine social e App relativi) o, in forma cartacea, gratuitamente presso la “*Casa della Salute&Benessere*” (nel rispetto delle norme vigenti sulla privacy).
- ➡ **Creazione di un “CINEFORUM”** presso la “*Casa della Salute&Benessere*” o in altri spazi pubblico-privati disponibili ed idonei (*sulla salute e sul benessere*), per sensibilizzare e prevenire le malattie, favorendo la consapevolezza dei fattori di rischio e di Protezione principali per la salute.
- ➡ **Realizzazione di INCONTRI, CONVEGNI, MOSTRE, FESTE, CAMPUS, LABORATORI e SEMINARI su SALUTE&BENESSERE**, in collaborazione e sinergia con l’ente comunale di Atri e le altre associazioni operanti sul territorio comunale (ed extra-comunale), secondo un CALENDARIO degli Eventi programmato *trimestralmente, semestralmente/annualmente* e adeguatamente diffuso alla cittadinanza. Particolare spazio verrà riservato agli **“APERITIVI DEL BEN-ESSERE”** (negli spazi a disposizione dell’Associazione) e ai **LABORATORI di Educazione alla Genitorialità, all’Alimentazione, agli Stili di Vita Sani, all’Attività Fisica e alla Sessualità (con relativi Vademecum distribuiti/ diffusi ai partecipanti)**.
- ➡ **Realizzazione di ATTIVITÀ PREVENTIVE, RIABILITATIVE & ANTI(di)STRESS** gratuite o “*low cost*” (in base alla disponibilità finanziaria dell’Associazione). In particolare: corsi di *Training Autogeno, Pilates, Posturale, Yoga, Meditazione Vipassana; Tai Chi Chuan; Mindfulness; Biodanza*. Per favorire tali attività che contrastino i “fattori di Rischio” per la salute e promuovano i fattori di “Protezione”, si prevede di realizzare protocolli di intesa (o convenzioni) con l’associazionismo sportivo e Culturale locale per implementare “*percorsi integrati di salute e benessere*” attraverso l’attività motoria e sportiva di gruppo, anche all’aperto (a bassa, media e alta intensità). Attraverso tali protocolli di intesa (e convenzioni) e la “*regia*” della “*Casa della Salute&Benessere*”, in particolare, si prevede di realizzare **“MEETUP” tematici** (passeggiate, camminate, escursioni, corsa, bici, ecc.) e **un calendario di attività motorie e sportive di gruppo sul territorio Comunale/intercomunale** (*camminate, triathlon, escursioni nell'oasi dei calanchi, tour fontane archeologiche, ecc.*), promossi e organizzati attraverso pubblicità stradale, una apposita APP, gruppo Whatsapp e Pagine Social dedicate.



- ➡ **Implementazione (locale) della SORVEGLIANZA “PASSI”.** “Passi” (*Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia*), è stata avviata nel 2006 con l’obiettivo di effettuare un monitoraggio a 360 gradi sullo stato di salute della popolazione adulta italiana. Si caratterizza come una sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso **indagini campionarie**, informazioni dalla popolazione italiana adulta (18-69 anni) **sugli stili di vita e fattori di rischio comportamentali connessi all’insorgenza delle malattie** croniche non trasmissibili e sul grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento che il Paese sta realizzando per la loro prevenzione. **I temi indagati sono** il fumo, l’inattività fisica, l’eccesso ponderale, il consumo di alcol, la dieta povera di frutta e verdura, ma anche il controllo del rischio cardiovascolare, l’adesione agli screening oncologici e l’adozione di misure sicurezza per prevenzione degli incidenti stradali, o in ambienti di vita di lavoro, la copertura vaccinale antinfluenzale e lo stato di benessere fisico e psicologico, e ancora alcuni aspetti inerenti la qualità della vita connessa alla salute. **E’ gestito dalle Asl.** La “*Casa della Salute&Benessere*”, in sinergia con l’Ospedale di Atri e la ASL di Teramo (previa convenzione o protocollo di Intesa), cercherà di realizzare sul territorio comunale/intercomunale atriano tale **sorveglianza e indagine campionaria**, attraverso la somministrazione dello **Strumento** appositamente progettato, chiamato **“Hrql-42”** o anche, più semplicemente, **Healthy Days** (*giorni in salute*), nella versione più ampia del modulo (10 domande in più: **“Hrql-14”**).
- ➡ **Promozione di GRUPPI DI AUTO AIUTO** (*Self-Help o Gruppi A.M.A. di Auto e Mutuo Aiuto*) tematici per le famiglie e le persone del territorio comunale in difficoltà e/o con patologie (presso la “*Casa della Salute&Benessere*” o in altri spazi pubblici o privati idonei messi a disposizione).
- ➡ **Promozione della CLOWNTERAPIA**, con incontri e laboratori informativi e formativi (da parte di “*terapeuti volontari del sorriso*”) nella sede della “*Casa della Salute&Benessere*”, e visite periodiche a domicilio dei “**Terapeuti del Sorriso**” (precedentemente formati dall’Associazione “*Lorenzo nel Cuore*”) rivolte a cittadini e anziani in particolare stato di difficoltà e solitudine. Tale attività sarà svolta, in particolare, in collaborazione con l’associazione di volontariato “**WILLCLOWN di PESCARA**” e verrà rivolta particolarmente a **anziani e malati soli, pazienti del presidio ospedaliero di Atri e ai pazienti del reparto di pediatria** (previa formazione gratuita di volontari del territorio comunale come “*terapeuti del Sorriso*”).
- ➡ **LABORATORI DIDATTICI e ARTISTICI** (creativi, musicali, teatrali, di pittura, cinema, di musicoterapia, clownterapia, danza, ecc.) per bambini, adolescenti, adulti e anziani (soprattutto in condizioni di difficoltà o di svantaggio). Si tratta di **spazi nella “Casa della Salute&Benessere”** o in altre sedi disponibili e idonee (dotati di diversi materiali e attrezzature), in cui svolgere attività **esperienziali e di aggregazione**, dove sia possibile apprendere specifiche tecniche o svolgere attività ludico-ricreative e creative, finalizzati alla promozione dell’agio e alla prevenzione del disagio, attraverso il “*protagonismo esperienziale*”. In particolare, sono previsti **Laboratori di make-up di pazienti oncologici donne** (*individuale e di gruppo*).
- ➡ **TRASPORTO SOCIALE**, realizzato attraverso i mezzi di trasporto a disposizione dell’Associazione “*Lorenzo nel Cuore*”. La finalità è quella di **garantire lo spostamento di persone del territorio comunale a ridotta mobilità**. Una sorta di “**TAXI-AUTO Sociale**” (*anche con pubblicità stradale per l’autofinanziamento*), **finalizzato al trasporto accompagnamento di malati, disabili, anziani in difficoltà (o a ridotta mobilità) e di altri soggetti “svantaggiati” del territorio comunale**.

- ➡ **DISTRIBUZIONE VESTIARI, FARMACI, SPESA E/O LAVANDERIA A DOMICILIO.** Si tratta di interventi rivolti a persone parzialmente non autosufficienti o a rischio di emarginazione del territorio comunale, attraverso “*l’auto-taxi sociale*” dell’Associazione “*Lorenzo nel Cuore*”, che **verrà utilizzato anche per portare farmaci, vestiari o spesa a domicilio** delle persone/famiglie del territorio comunale in condizioni di difficoltà o svantaggio (*con l’ausilio dei volontari dell’Associazione*).



- ➡ **“CENTRO PER LE FAMIGLIE” CON EDUCAZIONE ALLA GENITORIALITÀ.** Il “centro per le famiglie” (nella “Casa della Salute&Benessere”, o in altri spazi pubblico-privati disponibili e idonei) è un servizio a sostegno dello scambio d’esperienze tra famiglie con figli. Esso si configura come un contenitore ed un catalizzatore d’opportunità e di risorse della comunità, per l’assistenza “tra e alle famiglie”. Il Centro ha un ruolo di regia, con il compito di coordinare e coadiuvare le attività che sono svolte con il “protagonismo attivo” delle famiglie. Nel Centro possono essere organizzate anche le attività di Educazione e sostegno alla Genitorialità (per “imparare o perfezionare l’arte di essere genitori”) e attività di Terapia Familiare. All’interno del Centro verrà dedicato un servizio specifico di consulenza per i disturbi del Comportamento Alimentare (*Anoressia e Bulimia, che rappresentano la prima causa di morte nelle giovani di età compresa tra 12-25 anni*), oltre a un servizio di consulenza e di educazione alimentare e psico-nutrizionale.
- ➡ **SPORTELLO “CONOSCI TE ST(R)ESSO”,** di sensibilizzazione, consulenza/valutazione, informazione, formazione e intervento sullo Stress (DI-Stress) e sullo “*Stress Lavoro Correlato*”.
- ➡ **Promozione di SERVIZI DI PROSSIMITÀ/BUON VICINATO.** Si tratta di Forme di solidarietà (anche associative) fra persone fragili (anziani soli, coppie di anziani, disabili adulti, migranti), appartenenti allo stesso contesto (condominio, strada, quartiere), finalizzate al reciproco sostegno nella risposta ai disagi e problemi quotidiani che “*Lorenzo nel Cuore*” intende promuovere.
- ➡ **SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO DEL DISAGLIO E PER LE DIPENDENZE PATOLOGICHE** (in particolare del disagio sociale e giovanile), così da rispondere tempestivamente a richieste di aiuto in presenza di problematiche affettive e comportamentali, individuando e attivando le risorse della persona e della rete sociale “*formale e non*” circostante e del territorio (il cosiddetto “*Sostegno Sociale*”).
- ➡ **ATTIVITA’ CON ANIMALI E PET-THERAPY** (in collaborazione con professionisti e con il privato sociale del settore sul territorio). Tra le attività previste ci saranno: 1) **Progetti Didattici nelle scuole** (per sensibilizzare sul benessere animale e il rispetto dell’altro e sul benessere derivante dal rapporto con l’animale); 2) **Corsi di Educazione di Base** (per far inserire l’animale positivamente nelle relazioni e adattarsi nella società urbanizzata); 3) **Puppy Class**; 4) **Classi di Socializzazione** (*incontri tra animali e persone per lo sviluppo delle competenze emotive comunicative e sociali dell’animale, con l’obiettivo di far acquisire al proprietario/adozionate gli strumenti per imparare ad osservare e “leggere” la comunicazione dell’animale stesso*); 4) **Corsi, Eventi e Giornate divulgative di educazione animale;** 5) **attività educative e terapeutiche assistite con gli animali** (*del territorio comunale, come conigli, asini, cavalli*). Tra le altre attività previste ci saranno anche le **ATTIVITA’ EDUCATIVE E TERAPEUTICHE con gli animali** (*terapia assistita con gli Animali; Educazione assistita con gli Animali; Attività assistita con gli Animali*).
- ➡ **Realizzazione di una Casa Rifugio, Area di Sgambo e Pensione per Animali e di un CAMPO DI EDUCAZIONE CINOFILE** (con l’ausilio di Educatori Cinofili e volontari).
- ➡ **SPORTELLO DI ORIENTAMENTO E CONSULENZA LAVORATIVA e alla CARRIERA (e formativa).** Si tratta di un servizio informatico di gratuito per la consulenza sulle principali fonti, notizie e offerte di lavoro, studio e formazione in Italia e all’Estero, attraverso l’apposito sito internet (e relative banche dati consultabili), App, pagine Social e meta-motore di ricerca delle offerte di lavoro, studio e formazione (in Italia e all’Estero).
- ➡ **“PRONTO SOCCORSO PSICOLOGICO”,** ovvero un Servizio di ascolto telefonico territoriale del disagio H. 12/24 (anche tramite APP dedicata o Whatsapp o pagina Facebook o Skype) per la Terza Età, persone in condizione di disagio e solitudine per comunicare, raccontare e raccontarsi.

## Progetto “LORENZO NEL CUORE”



Telefono: 3270820965  
PEC: [lorenzonelcuore@pecaruba.it](mailto:lorenzonelcuore@pecaruba.it)  
Sito Internet: [www.lorenzonelcuore.org](http://www.lorenzonelcuore.org)

► **Terapia Occupazionale nella forma degli “ORTI TERAPEUTICI” per coinvolgere persone pensionate del territorio comunale (in collaborazione con l’ente comunale) sufficientemente autonome in attività occupazionali, al fine di rompere l’isolamento e di incentivare la socializzazione e l’incontro. Gli orti vengono assegnati gratuitamente a coloro che ne faranno richiesta. Gli Orti si trovano su un terreno privato di 5.000 metri quadri, dato in concessione gratuitamente per un anno a chi ne faceva richiesta. Ogni orto è di circa 75 mq, fornito di impianto di irrigazione e indicato con il nome di un valore: fratellanza, amicizia, gioia, pace ecc. Il progetto si rivolge a PENSIONATI privi di proprietà e non in possesso di terreni, famiglie prive di reddito, famiglie mono e basso reddito, giovani disoccupati, associazioni con finalità sociali.**

Atri, 30/07/2019

Il Presidente di  
“LORENZO NEL CUORE”  
**Pietro Literio**