



Magazine di ORAS spa

*WE*CARE

Un anno di ORAS

Da quasi vent'anni ORAS è eccellenza anche nella prevenzione: parla il medico che ha fatto grande il check up.

Pneumologia

Scopriamo insieme una vera eccellenza di ORAS: l'Unità Operativa di riabilitazione pneumologica.

Centro servizi mielolesioni

ORAS eroga nuove prestazioni al servizio del paziente con mielolesione.

In questo numero:



04

Un anno in ORAS

Uno sguardo alle tante cose successe in ORAS nel 2023, aspettando il nuovo anno

16

Pneumologia: una vera eccellenza

Da vent'anni è un servizio di prevenzione di eccellenza: ce ne parla il medico che l'ha avviato

22

Centro servizi mieloesioni

Preparazione, corsi, prestazioni: così ORAS offre un servizio sanitario che mette il paziente al centro

26

Distretto Sanitario

Il Distretto avvia i lavori di riqualificazione e gli uffici cambiano destinazione dentro ORAS

27

Tanta formazione per servizi di qualità

Mai come nel 2023 ORAS ha investito in formazione e aggiornamenti, per portare un servizio sempre più di qualità a utenti e pazienti

29

Amici del Cuore

Alimentazione come prevenzione

34

Di.segno In.forma

La mostra concorso è arrivata alla sua ottava edizione in ORAS.





Buone Feste

Guardandoci indietro abbiamo capito che questo numero di We Care sarebbe stato davvero corposo: quante cose sono successe in questo strabiliante 2023.

Abbiamo avviato numerose iniziative interne con lo scopo di migliorare ORAS, per incrementare la qualità dei servizi offerti agli utenti e ai pazienti, per arricchire le prestazioni grazie a nuove tecnologie, abbiamo approvato il nuovo organigramma per poter definire ancora meglio chi siamo e con quale volto stiamo per affrontare le sfide del futuro e della sanità che verrà.

Abbiamo attraversato un intero anno di iniziative ed eventi grandi e piccoli, dal Klick's on Ways ai seminari, dal Family Day per il nostro personale all'esposizione

di concorsi ed opere realizzate dai nostri pazienti. E poi ancora concerti, teatro, danza in Ospedale, all'interno dei luoghi che conoscete bene: le palestre, la chiesetta della struttura, l'area accettazione, di volta in volta trasformate in teatro, sala concerti, palcoscenico.

Abbiamo anche puntato moltissimo sui progetti di formazione, realizzandone più di 25 per il nostro personale, con i focus più disparati: dall'attenzione alle esigenze degli utenti, dalla cyber security alla gestione delle emergenze, dalla gestione delle procedure interne all'identificazione dei profili di competenza, dagli aggiornamenti specialistici ai corsi contro le aggressioni.

Tutto questo lavoro lo abbiamo

fatto volentieri per poter consegnare a voi utenti un'esperienza più che positiva mentre entrate in ORAS, mentre aspettate il vostro turno nel minor tempo possibile, mentre eseguite il vostro esame.

Il futuro ci porterà altre sorprese e grandi novità, di cui vi racconteremo nel 2024, anno in cui ORAS compie 20 anni, importante traguardo che celebriamo tutti insieme.

Per il momento, lasciatemi soltanto augurare a voi, alle vostre famiglie e a tutti i vostri cari buone feste, davvero di cuore, da parte di tutti noi di ORAS.

Dott.ssa Orianna Romanello
Amministratore Delegato ORAS

Un anno in ORAS

Mentre ci apprestiamo a salutare il 2023 dando il benvenuto all'anno nuovo, ci guardiamo indietro come sempre e cerchiamo di capire quanta strada abbiamo percorso e come lo abbiamo fatto.

Osservando il cammino che ci ha portati ad attraversare il 2023 possiamo incontrare di nuovo alcuni nuovi e vecchi amici che hanno condiviso con noi questo percorso, e rivivere con piacere alcuni dei momenti più belli non solo dell'anno che sta finendo,

ma di tutta la storia del nostro Ospedale.

Il 2023 è stato un anno pieno di eventi e di iniziative, è vero, ma anche di grandi cambiamenti e di grandi riflessioni su come dovrà essere l'ORAS che verrà, per i nostri pazienti, per i nostri utenti, per i nostri lavoratori.

Il futuro ci aspetta oltre la soglia con grandi sorprese, che non vogliamo anticiparvi ancora, e che saranno protagoniste del 2024: nuovi servizi, nuove tecnologie,

nuovi eventi e iniziative per celebrare i 20 anni di ORAS.

Oggi, però, consentiteci di ripercorrere con voi le tappe che ci hanno portato fino a qui durante questo 2023 ricchissimo di contenuti.



Servizi per gli utenti

Gennaio 2023



Già a gennaio 2023 abbiamo implementato alcuni nuovi servizi, e altri ne abbiamo potenziati, a favore dei pazienti che ogni giorno visitano ORAS per visite ed esami.

Parliamo dell'eliminacode di secondo livello per gli ambulatori di cardiologia al primo piano del padiglione E, un sistema che permette agli utenti di risparmiare notevolmente in termini di tempo di attesa per ottenere la propria prestazione.

Questo impianto, già attivo per la radiologia e per i poliambulatori, è andato a completare un sistema che permette agli utenti una presa in carico più rapida.

Oltre a questa nuova implementazione, è stato installato anche un nuovo Totem per scaricare e masterizzare i referti radiologici.

Si tratta di un secondo dispositivo che permette la creazione di supporti CD e chiavette USB con al

loro interno il referto e le immagini radiologiche delle prestazioni effettuate in ORAS.

Il secondo dispositivo è stato utile per accelerare le fasi di stampa delle immagini su supporti digitali, in modo da eliminare ulteriore tempo di attesa, e garantisce, in caso di malfunzionamento di una delle macchine, il proseguimento del servizio.

Con il nuovo apparecchio sono ben tre i totem destinati a questo scopo installati da ORAS: due sono in entrata al padiglione E nella struttura di Motta di Livenza, e uno è stato posizionato negli ambulatori di Borgo Cavalli a Treviso.

Un grande progetto

Febbraio 2023



Febbraio ha visto ORAS impegnato in grandi operazioni di rinnovamento e progettualità. L'Ospedale, infatti, si dota di un organigramma completamente nuovo, in grado di esprimere tutte le potenzialità di una struttura moderna, efficiente e capace di fornire a pazienti e utenti prestazioni di qualità sempre maggiore, con uno sguardo al futuro.

Inoltre, abbiamo accolto in ORAS una delegazione del celebre Ospedale Riabilitativo di Montecatone, per dare il via ad un ambizioso progetto accademico che vedrà ORAS, l'Istituto Montecatone e l'Ospedale Niguarda di Milano impegnati con le rispettive università di riferimento (Padova, Bologna e Bicocca di Milano) nella realizzazione di un master sulle mielolesioni, il primo in Italia, dietro proposta proprio di ORAS che si è speso nelle relazioni per realizzarlo grazie al presidente prof. Paolo Pauletto, il dott. Humberto Cerrel Bazo, responsabile della nostra unità spinale e il prof. Stefano Masiero membro del CDA e presidente del comitato

scientifico di ORAS.

“Manca in Italia un Master sulla riabilitazione neurologica” ha spiegato il dott. Cerrel Bazo “e questa è un’occasione unica per creare un network che sappia portare nuova vita e nuovi scopi alle unità spinali italiane. È un impegno a cui ORAS può far fronte in prima persona, e un’iniziativa che è stata accolta con grande entusiasmo dai nostri partner.”

A febbraio inoltre è stata avviata la prima teleradiologia da remoto di prestazioni TAC senza mezzo di contrasto.

Si è trattato di un esperimento riuscito che ha portato l’operatività clinica del nostro ospedale un passo avanti nel futuro.

Ritorno alla normalità

Marzo 2023



Da mercoledì 1 marzo, in linea con altre strutture sanitarie del territorio, anche ORAS ha “salutato” il triage al varco d’entrata in Ospedale, di fatto entrando in una nuova fase di normalità.

Il varco del triage era stato istituito in ORAS il 4 maggio 2020, a seguito dell’inizio della cosiddetta FASE 2 nel mezzo della crisi pandemica: la riapertura delle aree dell’Ospedale al pubblico e la riattivazione dei servizi per l’utenza.

Da quel momento, vi ha accompagnato ogni giorno mentre attendevate pazientemente il vostro turno per entrare, con tutti i cambiamenti e tutte le nuove abitudini che questa inimmaginabile situazione portava con sé.

Durante questi tre anni di pandemia, abbiamo osservato con stupore molte cose cambiare intorno a noi, e altrettante dentro di noi. Il primo stupore, la preoccupazione, la sfiducia, le moltissime vittime, i vaccini, la speranza riaccesa, i tentativi di ritorno

alla normalità perduta.

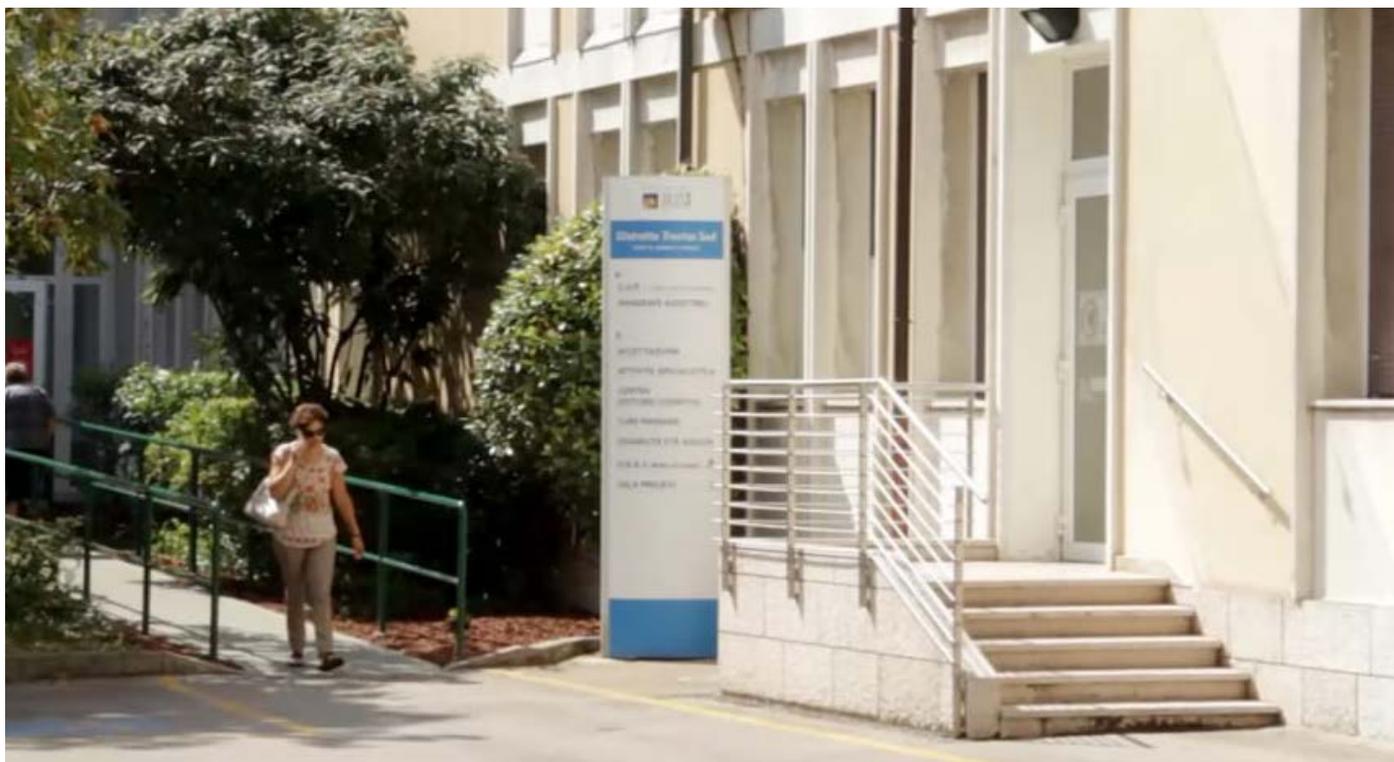
Ma quel primo marzo 2023 ci siamo riappropriati un po’ di quella normalità perduta.

Contemporaneamente all’apertura dei varchi, abbiamo istituito l’Info Point in padiglione E, il punto di assistenza che incontrate appena entrati in Ospedale.

Si è trattato di un passo avanti nella presa in carico di pazienti e utenti, che da quel momento hanno potuto orientarsi meglio tra i servizi, le prestazioni e gli esami di ORAS, assistiti sempre da una persona gentile e professionale.

Novità a Borgo Cavalli

Aprile 2023



Gli ambulatori di ORAS a Borgo Cavalli salgono di numero: infatti nell'aprile 2023 è stato dato il via all'allestimento di nuovi spazi per ospitare prestazioni dell'Ospedale Riabilitativo a Treviso, incrementando di conseguenza la capacità di ULSS 2 di fornire prestazioni, visite ed esami ai cittadini.

Gli spazi verranno dedicati ad alcune specialità molto richieste (ortopedia, cardiologia, ecografia, ecc), mentre l'altro richiederà ancora qualche opera per essere allestito e diventare pienamente operativo come sala radiologica.

La radiologia diagnostica di ORAS, dunque, ottiene un'altra spinta a supporto di ULSS 2 per venire incontro alle molte richieste dei cittadini.

In totale ora gli ambulatori di ORAS a Borgo Cavalli diventano ufficialmente 10 e includono anche segreteria e una sala d'aspetto per utenti e pazienti.

Durante questo mese, inoltre, abbiamo registrato

il primo esame polisonnografico refertato a distanza, dopo l'esperimento radiologico riuscito del febbraio 2023.

Per alcuni nostri pazienti dell'UO di Recupero e Riabilitazione Funzionale - Unità Spinale è cominciato un laboratorio che li porterà, nell'arco di qualche mese, a realizzare un mosaico con la tecnica dello street art, che verrà esposto stabilmente nella nostra Struttura.

ORAS ha inoltre partecipato all'iniziativa "Una Motta di Salute" di Motta di Livenza, correndo alla Rosazzurra, gara podistica non competitiva, e svolgendo attività di formazione e prevenzione per i cittadini di Motta di Livenza.

Klick's on Ways

Maggio 2023



È stato l'evento inclusivo e partecipato che ci si aspettava quello del 26 maggio: ORAS e tutta la comunità mottense hanno accolto i viaggiatori di Klick's on Ways al loro arrivo a Motta di Livenza con sinergia e affetto, dimostrando una partecipazione davvero sentita e presente.

I riders sono stati accolti da pazienti, ex pazienti, rappresentanti dell'amministrazione, rappresentanti delle associazioni e da ben ottanta bimbi delle scuole primarie "G. Aleandro" di Motta di Livenza, che per l'occasione avevano preparato pon-pon di carta crespata da agitare all'arrivo dei protagonisti.

Al loro ingresso in ORAS, i viaggiatori di Klick's On Ways hanno trovato ad accoglierli tanti medici, operatori, infermieri, impiegati, professionisti di ORAS e ancora tanti pazienti e utenti. Una vera piccola folla raccolta lì in nome dell'accessibilità e dell'inclusività.

Ma la giornata non si è conclusa qui: alla sera, pres-

so il patronato Don Bosco di Motta di Livenza, si è svolto l'evento di presentazione pubblica del viaggio dei Klick's On Ways, incentrato sulle storie che i dieci viaggiatori hanno vissuto percorrendo il Veneto per oltre 500 km.

Naturalmente si è parlato anche di ORAS e delle persone che lo tengono vivo: gli operatori, i medici, gli impiegati amministrativi, gli infermieri, gli OSS, i manutentori, i terapeuti, i tecnici, gli incaricati ai servizi, tutti.

La dott.ssa Romanello ha infine salutato gli spettatori, i viaggiatori e introdotto i RADIOFIERA che hanno concluso questa giornata di festeggiamenti con un concerto interamente in dialetto veneto, per celebrare l'impresa regionale di questi coraggiosi ragazzi e ragazze che hanno saputo portare fin qui un messaggio di accessibilità, di accoglienza e di inclusività.

Competenze e mascherine

Giugno 2023



Il personale di ORAS a Giugno è stato coinvolto in un grande lavoro d'equipe per definire nuovi profili di competenza che sarebbero poi diventati il cardine dell'operatività gestionale dell'Ospedale.

I profili di competenza sono delle classificazioni molto specifiche che aiutano ad identificare conoscenze, abilità e competenze, e facilitano l'inserimento di personale qualificato nelle diverse aree di ORAS.

Grazie a questa nuova modalità, il nostro Ospedale può oggi offrire ai propri pazienti e utenti personale altamente qualificato, sempre aggiornato e con esso prestazioni più qualitative, potendo agire anche in nuove aree e nuovi servizi offerti al pubblico.

Sempre a giugno 2023 c'è stato un grande cambiamento che ha interessato tutta la sanità veneta: finalmente, con l'eccezione dei reparti di degenza e pochi altri ambienti, si è potuto accedere all'Ospedale senza usare obbligatoriamente la mascherina.

A partire dall'estate, dunque, tutti voi avete potuto cogliere di nuovo il sorriso nei volti dei nostri operatori, tornare a salutarvi e parlarvi con normalità, liberi dai dispositivi di protezione che l'emergenza Covid aveva imposto.

Chiaramente il virus non è stato debellato, ma da questo momento si è potuto guardare con fiducia e responsabilità al futuro, conquistando un altro po' della normalità perduta nel periodo difficile della lotta al Covid.

Arte in Ospedale

Luglio - Agosto 2023



Come conclusione del laboratorio sulla Street Art a fine luglio è stato presentato al pubblico ed esposto in Padiglione E permanentemente un grande mosaico realizzato dai nostri pazienti dell'UOC Recupero e Riabilitazione Funzionale - Unità Spinale di ORAS.

All'inaugurazione del mosaico hanno naturalmente partecipato anche le terapisti occupazionali che hanno seguito il gruppo durante lo svolgimento del progetto, e gli operatori dell'associazione Kantiere Misto.

Luglio e agosto, pur essendo mesi estivi, sono stati ricchi di molte altre iniziative, come ad esempio l'inserimento sia a Motta che a Borgo Cavalli di un nuovo dispositivo per il pagamento in contanti presso le casse automatiche in accettazione: si tratta di uno strumento che ha facilitato molto gli utenti che preferiscono accedere alle prestazioni senza utilizzare il bancomat o i pagamenti elettronici.

ORAS ha anche partecipato in quanto partner all'evento "L'alfabeto del Futuro", organizzato da prestigiosi quotidiani nazionali, con focus incentrato sullo sport. Il nostro è stato l'unico ospedale ad aver partecipato tra molti rappresentanti di enti e imprenditoria.

Inoltre, è stato installato un nuovo Locker di Amazon, a disposizione dei lavoratori di ORAS, dei pazienti e degli utenti dell'ospedale, che possono oggi farsi arrivare pacchetti da Amazon e ritirarli comodamente in struttura.

Cuore e Famiglie

Settembre 2023



Venerdì 15 settembre le famiglie dei dipendenti di ORAS hanno potuto trascorrere qualche ora di festa in occasione del Family Day 2023.

L'iniziativa, organizzata per dare la possibilità a tutti i lavoratori dell'Ospedale di mostrare il proprio luogo di lavoro ai familiari e affetti, ha visto la partecipazione di persone di tutti i reparti e di tutti i settori della struttura per trascorrere insieme un pomeriggio di festa.

I veri protagonisti sono stati naturalmente i bambini: l'associazione Ludobus ha disposto sul prato dell'Ospedale i suoi famosi giocattoli di legno artigianali, che hanno saputo conquistare grandi e piccoli.

Settembre, però, è stato anche il mese della Giornata del Cuore 2023, organizzata come sempre dall'associazione Amici del Cuore che quest'anno hanno festeggiato i 25 anni di attività di informazione e prevenzione in ambito cardiologico.

In questo quarto di secolo, infatti, il loro impegno si è concretizzato nella capillare prevenzione di patologie cardiache attraverso check up gratuiti, seminari, conferenze, convegni, manifestazioni, eventi, incontri con i cittadini di questo territorio e più in generale con quelli di tutta la provincia di Treviso, e anche oltre.

ORAS ha partecipato come sempre volentieri ai festeggiamenti e alla tavola rotonda organizzata dall'associazione, e trasmessa in TV sul canale Media 24.

A settembre, il nostro Ospedale è stato anche protagonista di una bella doppia pagina su tutto il territorio Veneto del gruppo editoriale Gedi (La Tribuna di Treviso, la Nuova Venezia, il Mattino di Padova, il Corriere delle Alpi), nella quale sono stati raccontati i successi e i progetti futuri di ORAS.

Seminari, convegni e congressi Ottobre 2023



Il 28 ottobre presso la sala comune della Casa di Riposo “Tomitano e Boccassin” si è tenuto il seminario dal titolo “NUOVE TECNOLOGIE E RIABILITAZIONE. ESOSCHELETRO: QUALI PROSPETTIVE?” organizzato dall’Associazione Paratetraplegici NordEst e fortemente incoraggiato da ORAS, che ha promosso il tema grazie al coordinamento scientifico del dott. Humberto Cerrel Bazo, responsabile dell’UOC Recupero e Riabilitazione Funzionale - Unità Spinale.

A questo speciale evento pubblico sono intervenuti ospiti e relatori di caratura internazionale, che ne hanno arricchito la discussione e i contenuti.

Il momento più emozionante, però, ci è stato regalato da Alice Leccioli, giovane ragazza disabile che ha dimostrato come un esoscheletro ha potuto farla tornare a camminare, con l’aiuto dei medici, degli amici e della propria famiglia.

Durante questo mese, inoltre, il personale di ORAS,

medici, operatori, infermieri e caposala, hanno partecipato a tantissimi congressi in tutta Italia, da Roma a Bologna, a Trieste, a Cecina, ad Ancona.

L’attività congressuale è uno degli elementi che caratterizza la professionalità delle persone che operano nel nostro Ospedale, e di conseguenza aumenta la qualità delle cure e delle prestazioni di ORAS.

Parallelamente, l’Ospedale organizza tantissimi corsi di formazione e aggiornamento per poter migliorare ogni giorno la qualità dei servizi offerti.

Un balletto contro la violenza

Novembre 2023



A novembre abbiamo organizzato alcuni eventi speciali, partecipati da pazienti e utenti di ORAS, e non solo.

Il 19 novembre abbiamo organizzato un concerto di musica pop avvalendoci della preziosa collaborazione con TAM - The Art of Music, scuola di musica con sede a Motta e diffusa in tutto il nostro territorio.

Il presidente di TAM Luca Ferrari alla batteria e il pianista - cantante Marino Bellinaso hanno dato vita ad una mattinata davvero speciale per tutti i pazienti dell'Ospedale e per i loro familiari e amici in visita, inaugurando un rapporto che continuerà anche nel 2024.

In occasione del 25 novembre, invece, per la Giornata Internazionale Contro la violenza sulle Donne, abbiamo ospitato una performance delle giovani ballerine della scuola Area Danza 21 di Negrizia, che hanno voluto portare due coreografie a sor-

presa all'interno del Padiglione E, sorprendendo gli utenti e i pazienti, unitamente al personale di ORAS.

Si è trattato di un episodio commovente e toccante, che ha portato l'attenzione su questo importante e grave tema, consentendo ad ORAS di manifestare la propria chiara posizione di condanna a tutte le forme di violenza nei confronti delle donne.

Per l'occasione, la facciata di ORAS è stata illuminata di rosso.

Concerti e Teatro

Dicembre 2023



Con l'arrivo del periodo delle festività, l'Ospedale ha organizzato un programma di dicembre davvero speciale per i nostri pazienti e i loro familiari, aprendo anche le proprie porte al pubblico del territorio di Motta.

In occasione della giornata internazionale delle persone con disabilità (il 3 dicembre) si è svolto un concerto swing/jazz di pezzi natalizi a cura del gruppo Christmas Quartet, per dare il via al periodo festivo.

Il 16 dicembre, si è esibito il coro degli allievi della scuola TAM, mentre per il 21 dicembre è stata chiamata la più grande interprete goldoniana in Italia, Nora Fuser, che ha recitato una rassegna dal titolo "Le donne di Goldoni" accompagnata dal Maestro Luca Chiavinato al Liuto.

Abbiamo inoltre ospitato in ORAS i bambini delle scuole Girolamo Aleandro di Motta, che come ogni anno hanno portato i loro canti di gioia e i loro

messaggi per i nostri pazienti.

Il coro San Giovanni, inoltre, è salito ai reparti per portare la loro voce direttamente ai degenti del nostro Ospedale.

Come ogni anno, infine, la chiesa di ORAS ospita uno spettacolo ideato e interpretato dai nostri pazienti, con il supporto delle terapisti occupazionali, dei medici, degli psicologi, degli infermieri e operatori del reparto di UOC Recupero e Riabilitazione Funzionale - Unità Spinale. Quest'anno i nostri attori amatoriali hanno messo in scena il Canto di Natale di Charles Dickens grazie ad un laboratorio coordinato da Bruno Lovadina, direttore dell'associazione Belteatro di Padova, che ha aiutato anche a completare il cartellone di eventi di tutto il Natale 2023 di ORAS.

Un'eccellenza unica in Veneto

PNEUMOLOGIA

La riabilitazione pneumologica in ORAS è un vero e proprio modello in tutto il Veneto, potendo contare su un reparto avanzato, completo di palestre e attrezzature in grado di soddisfare fino a 15 pazienti ricoverati per problemi pneumologici e fino a 25 pazienti in regime di ricovero diurno al giorno.

L'Ospedale Riabilitativo di Motta di Livenza ha la possibilità unica di potersi dedicare a questa tipologia di pazienti, offrendo loro una quantità di esami, prestazioni e percorsi riabilitativi altamente specializzati per le affezioni derivanti dalle complicazioni che coinvolgono disturbi respiratori.

Abbiamo avuto una lunga conversazione con la dottoressa Maddalena Chizzolini, responsabile dell'UOS Riabilitazione Pneumologica di ORAS che ha visto crescere negli ultimi dieci anni di attività nel nostro Ospedale.

Forse è proprio questa la sfida che ci si pone nei prossimi dieci anni: oggi siamo capostipiti di un modello, ma domani potremo essere paladini della riabilitazione.

Dott.ssa Chizzolini, ci può presentare il reparto di Pneumologia Riabilitativa, come prima cosa?

“Si tratta di un reparto che accoglie casi molto complessi: abbiamo pazienti ricoverati con casi di trapianto di polmoni, per esempio, oppure pazienti tracheostomizzati. Si tratta di casi molto impegnativi che nel corso del tempo sono aumentati. Ricordo che eravamo partiti con sei letti, oggi sono più che raddoppiati: in questo momento ospitiamo 15 pazienti in regime di ricovero ordinario.

Da dove provengono questi pazienti?

Ci sono pazienti da tutto il Veneto, ma anche extraregionali. Abbiamo persone che vengono da Riccione o da Napoli. Si tratta di pazienti che comunque sono precedentemente passati dal centro trapiantologico di Padova che, una volta eseguito l'intervento, inviano qui i loro pazienti per seguire il percorso riabilitativo. In generale ad ORAS vengono mandati i casi più difficili, per cui abbiamo anche un alto numero di casi. In questo senso, siamo felici di poter aiutare quanti più pazienti possibile, e di essere un'ottima occasione forma-

RIABILITATIVA



tiva per gli studenti della Scuola di specializzazione in Malattie del sistema respiratorio dell'Università di Padova che vengono qui ad imparare sul campo, in una delle riabilitazioni pneumologiche più avanzate del Veneto, se non la più avanzata.

Si tratta di una vera e propria palestra per le nuove leve.

Esatto. Non solamente per la vasta gamma di patologie che trattiamo in ORAS, ma anche per la possibilità di accedere alla grande esperienza di medici

come il dott. Giorgio Santelli (ex primario Pneumologia AULSS2 Treviso), dei radiologi e degli specialisti che operano in questo Ospedale. Qui c'è sempre un continuo confronto, anche con il personale di radiologia: adesso che c'è la nuova TAC in ORAS abbiamo facilitato l'accesso a questo esame diagnostico specifico per il polmone, e quindi anche la discussione multidisciplinare, che è una parte molto importante di confronto clinico è arricchita dal parere del primario di radiologia dott. Giancarlo

Addonizio e dall'esperienza del dott. Sannini e dei radiologi che operano in struttura. Per gli specializzandi non può esserci palestra migliore. Facciamo molte broncoscopie con loro, abbiamo messo loro a disposizione un simulatore: si tratta di uno speciale manichino su cui fanno pratica facendo broncoscopie.

La pneumologia ospita anche pazienti con malattie infettive.

Esatto. Siamo ormai inseriti nel PDTA, ovvero il percorso diagnostico terapeutico delle micobat-



teriosi, e quindi dei pazienti broncoectasici, che sono un'altra piccola fetta di pazienti. Persone con malattie infettive sanno che possono contare su di noi perché la fisioterapia bronchiale è una delle evidenze migliori nei pazienti con le bronchiectasie, per cui questo tipo di percorso clinico è entrato ormai in un modello collaudato. Naturalmente, c'è anche un continuo rapporto di comunicazione e confronto con gli ospedali di Oderzo, di Treviso, con ULSS2 e con le varie pneumologie del Triveneto con le quali abbiamo stabilito un network che ci permette di trasferire facilmente i pazienti da loro a noi, e poi noi lo rimandiamo a casa, riabilitato.

Quanto tempo ci è voluto per arrivare a questo risultato?

Questi sono meccanismi che andavano costruiti di sana pianta. Io sono arrivata in ORAS nel 2014, ormai sono quasi dieci anni. Allora i pazienti che venivano ricoverati qui erano persone della zona, per la maggior parte si trattava di soggetti più o

meno stabili, senza troppa varietà di patologie. Ho contribuito allora a costruire da zero un modello di comunicazione e confronto con altri istituti, basato sulla fiducia e sui risultati, mano a mano hanno cominciato ad affidarci casi sempre più complessi, che riuscivamo a riabilitare. Il network cresceva, e così anche il numero dei pazienti e la varietà della loro provenienza. Si tratta del lavoro di una vita, e sono davvero molto orgogliosa oggi di assistere all'epoca d'oro della Pneumologia in ORAS.

Oltre al regime di ricovero ordinario c'è anche un'altra parte importante, qui in Ospedale.

Sì, è il ricovero diurno, ovvero il Day Hospital Riabilitativo. È una fetta molto importante della nostra attività perché ospitiamo fino a 25 pazienti al giorno. Si tratta di un grande numero di pazienti che trovano in ORAS personale infermieristico, fisioterapico e operatori altamente qualificati, oltre ad attrezzature e palestre completamente attrezzate.

Negli ultimi dieci anni ORAS ha costruito una riabilitazione pneumologica avanzata e di riferimento per tutto il Veneto. Cosa ci aspetta nei prossimi dieci anni?

Ci sono tantissime idee che vanno esplorate ancora. ORAS, per quanto avanzato rimane ancora una realtà piuttosto decentrata, ma questo non ha mai fermato l'intraprendenza unica di questa Struttura. Già oggi c'è un servizio di navette che trasportano i pazienti da Treviso, e non è da escludere che in futuro un simile servizio potrà funzionare verso il Friuli, fino a Pordenone o Udine e ai grandi centri ospedalieri. Potremo diventare anche interlocutori di San Donà o Portogruaro, dove non esiste una pneumologia.

In questo senso, nel futuro di ORAS c'è sempre questa caratteristica tipica del nostro Ospedale: la capacità di saper volgere le situazioni apparentemente penalizzanti in vantaggi. Il fatto di essere posizionati nel Veneto Orientale da una parte è vero che ci allontana dai bacini delle grandi città capoluogo di provincia, ma dall'altra parte ci ha permesso di stabilire un modello di reparto e organizzativo che può essere d'esempio a tutte queste grandi città e tutti i distretti sanitari della Regione.

Forse nei prossimi dieci anni, anche i pazienti di Vicenza o Verona potranno trovare nelle loro città riabilitazioni pneumologiche ispirate al modello di ORAS. D'altra parte, nella riabilitazione ormai è impossibile non credere: i risultati che produce il percorso riabilitativo sono dimostrati da tantissimi studi clinici che ne confermano l'efficacia in termini di prognosi, di cura, di mortalità.

È chiaro che in tempi così difficili per la sanità non ci sono molti centri che si possono permettere una riabilitazione, per cui è richiesta una riflessione a lungo termine, se vogliamo che realtà come quella di ORAS possano prendere sempre più piede in tutto il territorio.

Ecco, forse è proprio questa la sfida che ci si pone nei prossimi dieci anni: oggi siamo capostipiti di un modello, ma domani potremo essere paladini

della riabilitazione.

E questo aiuterà non solo i pazienti, ma anche il sistema stesso: la riabilitazione può fare sì che la popolazione di malati abbia meno recidive di una malattia, o meno riacutizzazioni di una patologia cronica respiratoria, facendo risparmiare notevoli risorse al sistema sanitario, e migliorando le condizioni di vita dei cittadini.

Non dimentichiamo mai che una popolazione che sta bene è una spesa in meno per la sanità pubblica.

Nel futuro della medicina, soprattutto dopo il Covid, si parla molto di teleriabilitazione.

È un aspetto molto importante di ciò che ci aspetta, e che dovremmo inseguire. A prescindere dagli aspetti clinici, la teleriabilitazione promuove una cultura di vita attiva anche presso popolazioni anziane, perché obbliga il paziente ad essere pienamente consapevole.

Non è come un controllo o una visita in ospedale: costringe la persona ad interessarsi dei dispositivi, a impraticarsi delle tecnologie e della trasmissibilità dei dati, e vincola il paziente a prepararsi per trasmettere le informazioni correttamente.

Nel campo pneumologico i paziente anziani che si muovono e che rimangono più attivi sono i pazienti che vivono di più.

Questo tipo di coinvolgimento mantiene la persona anziana attiva, ed è fondamentale, al di fuori del micro ricovero di qualche giorno o qualche settimana in ospedale.

Non dimentichiamoci che la riabilitazione è un momento della vita di una persona, tipicamente concentrato dopo un evento acuto. È un momento importante, sia chiaro, ma propedeutico all'prendimento di un nuovo stile di vita, che dovrà essere poi mantenuto per tutta la vita.

L'impegno, il coinvolgimento, la dedizione del paziente sono la condizione necessaria affinché

il paziente rimanga attivo anche dopo il percorso riabilitativo. Naturalmente, poi, c'è l'aspetto clinico: durante la riabilitazione il paziente impara a riconoscere i segnali di pericolo, i prodromi di una riacutizzazione, i diversi tipi di dispnea a cui può essere soggetto. Tuttavia, è difficile che una volta tornato a casa si dedichi con la stessa intensità a proseguire il lavoro svolto in ospedale nelle tre settimane di percorso: questo comportamento è comune a moltissime persone, ma la teleriabilitazione potrebbe fornire una buona spinta motivazionale per continuare a svolgere i propri esercizi ogni giorno, rimanendo in contatto con il terapista.

In che modo la cultura digitale può aiutare questo tipo di pazienti, in particolar modo quelli più anziani?

C'è un gruppo di pazienti con BPCO (Bronco Pneumopatia cronica ostruttiva) che è composto anche da molte persone anziane, la cui condizione ha precluso una buona parte di vita sociale.

Proprio per questa ragione, questi pazienti hanno sviluppato un'attività di gruppo molto intensa utilizzando le moderne tecnologie digitali, con buona pace di chi pensa che gli anziani non siano in grado di usare internet: whatsapp, facebook, chat, mail, videoconferenze: questi pazienti, nativi analogici e ormai non più interessati ai social media, hanno imparato con passione come utilizzare tutte queste tecnologie digitali per confrontarsi, tenersi compagnia, vivere una vita sociale e ristabilire una normalità in termini di amicizie, frequentazioni, affetti.

Dopo la riabilitazione in regime di ricovero ordinario c'è il Day Hospital.

Esatto: il paziente viene tre volte a settimana qui in Day Hospital per uno o più cicli riabilitativi.

Ma un fattore importante del ricovero diurno non è solo la continuazione del percorso riabilitativo, ma l'inizio della costruzione di un progetto di vita a fianco della malattia in cui decide come affrontarla e come vuole che le sue abitudini cambino

con questa nuova presenza importante, ma gestibile.

Quando la teleriabilitazione sarà una realtà associata il paziente potrà continuare il suo percorso clinico anche a casa, e magari, chissà, noi in ospedale non lo vedremo più, con un po' di fortuna.

Perché non succede già così?

Perché la riabilitazione non è ancora una delle prime soluzioni a cui si pensa.

Ricordiamoci che, come dicevamo prima, non ci sono molte strutture come ORAS, capaci di fornire attrezzature e supporto alla riabilitazione pneumologica, perciò al presentarsi di un evento acuto si pensa alla riabilitazione come ultima risorsa, e noi siamo condizionati ad avere pazienti che ci arrivano in condizioni già gravi. In futuro, forse, se gli ospedali adotteranno un modello come il nostro, il percorso riabilitativo sarà la prima risorsa a cui affidarsi e magari le cose miglioreranno sensibilmente, perché ricordiamo che la riabilitazione interrompe il circolo vizioso delle riacutizzazioni per cui un paziente entra ed esce continuamente dall'ospedale ad ogni nuovo episodio di acuzie che non fa altro che peggiorare la sua prognosi.



Questo luogo di cura è patrimonio di ognuno di noi.

Noi scegliamo il rispetto

Siamo qui per prenderci cura di te

Ciascuno è tenuto
a rispettare le persone
e il personale sanitario,
gli ambienti
e le attrezzature.

**La violenza
non è mai
accettabile**

REGIONE DEL VENETO



ULSS2
MARCA TREVIGIANA

Campagna di sensibilizzazione contro
la violenza verso gli operatori sanitari

CENTRO SERVIZI MIELOLESIONI

ORAS ha attivato molte funzioni attinenti al centro servizi mielolesioni che rappresentavano un obiettivo aziendale espresso dalla volontà del Consiglio di Amministrazione dell'Ospedale e per il quale ci si è spesi fino all'avvio di molte delle prestazioni richieste dall'obiettivo.

L'area della riabilitazione neuro-motoria di terzo livello ad alta specializzazione rappresenta il settore nel quale ORAS riconosce le maggiori potenzialità di sviluppo, non solo assistenziale, ma anche scientifico e di ricerca.

L'operatività del "Centro Servizi Mielolesioni", oltre a risparmiare ai pazienti il peregrinare anche al di fuori della Regione per trovare risposta ai propri importanti e delicati bisogni, riduce i costi del Sistema Sanitario Regionale in quanto ottimizza la gestione delle attività connesse ai bisogni dei pazienti mielolesi.

Il Centro Servizi Mielolesioni, in parte già strutturato, prevede l'integrazione dei seguenti Ambulatori:

- ***Ambulatorio di neurogastroenterologia (intestino neurologico)***
- ***Ambulatorio di urologia ad indirizzo neurologico (vescica neurologica)***
- ***Ambulatorio Integrato di Elettrofisiologia Clinica***

La neurogastroenterologia si rivolge a pazienti che hanno problemi di intestino neurologico, l'urologia invece è per i pazienti che presentano complicazioni alla vescica, mentre la branca della neurofisiologia si propone di fornire delle prognosi su alcuni danni che possono essere parziali o completi a livello neurologico utilizzando elettromiografie dettagliate per verificare se e dove esiste la possibilità di un recupero neurologico.

Il centro servizi mielolesioni è rivolto ai pazienti e ad alcuni ex pazienti, e serve a stabilire con maggior precisione quale percorso riabilitativo ciascun paziente dovrà adottare. Si tratta di un'offerta ultra specialistica che, come detto, completa le prestazioni di Alta Specializzazione di ORAS.

Per realizzare questo centro servizi si è lavorato a settori, sviluppando per prima la branca della neurogastroenterologia, in cui è stato coinvolto il prof. Gabriele Bazzocchi, illustre consulente che proviene dall'esperienza dell'Ospedale di Montecatone (Imola), insieme ad ORAS uno dei più prestigiosi d'Italia.



”

Parliamo di una serie di servizi che vanno a completare l'area di Alta Specializzazione di ORAS, e che si rivolgono pertanto a pazienti del nostro ospedale, degenti o in day hospital.

La collaborazione con il prof. Bazzocchi è iniziata già da un paio d'anni, durante i quali si è lavorato molto nella costruzione di questo centro servizi mielolesioni.

In seguito abbiamo attivato la collaborazione con il prof. Enrico Alfonsi, uno dei neurologi più illustri d'Italia, che ha recentemente cominciato a sviluppare parte del suo lavoro qui in ORAS, per il centro servizi. Abbiamo rinnovato e aggiornato le apparecchiature tecnologiche, e oggi abbiamo già attivato molte prestazioni in questo campo a favore dei nostri pazienti degenti. Ad affiancare il prof. Alfonsi c'è il dott. Sandro Zambito, neurologo di punta di ORAS.

La terza branca che abbiamo infine avviato è quella della neurourologia, alla quale si dedica la dott.ssa Elena Andretta di ORAS. In questo momento stiamo aggiornando e provvedendo all'acquisto delle attrezzature che servono per completare l'assetto clinico per poter prestare un servizio completo di esami e visite specialistiche come la videouroflussometria. Oltre alle prestazioni che possiamo offrire in ORAS, potrebbe essere necessario richiedere alcuni tipi di interventi endoscopici che andrebbero effettuati nelle sale operatore dell'Ospedale di Oderzo, che si è reso completamente disponibile ad aprire il dialogo e la collaborazione con ORAS nell'offrire il proprio personale e le proprie sale.

ORAS ha previsto anche l'apertura di un Centro Chirurgico Complesso per il Mieloleso con sala operatoria multispecialistica e sala operatoria ambulatoriale per neuro-urologia (vescica neurologica) e possibile chirurgia funzionale della mano e del piede, chirurgia plastica per lesioni da pressione, chirurgia delle complicanze della tracheostomia, ecc.

Al momento, questa quarta attività è solamente programmata, in attesa che venga resa operativa in futuro.

Naturalmente, il Centro Servizi è coordinato dal dott. Humberto Cerrel Bazo, responsabile della UOC Recupero e Riabilitazione Funzionale – Unità Spinale di ORAS.

CENTRO PRENOTAZIONI ORAS



126 Medici
17 Specialità
oltre 200 prestazioni

1 poliambulatorio

Il poliambulatorio di ORAS ospita tantissime specialità per venire incontro alle richieste e alle esigenze dei cittadini che ogni giorno vengono nel nostro Ospedale per ricevere prestazioni sanitarie di alta qualità in molteplici modalità.

Ora sul sito di ORAS (www.ospedalemotta.it) trovate la pagina CENTRO PRENOTAZIONI, che vi facilita nella selezione della modalità di visita da scegliere per la vostra salute.

Infatti, l'Ospedale ha implementato sul suo portale una sezione che riporta comodamente tutti i numeri e le tipologie di prenotazione possibili nella nostra struttura.

PRENOTARE UNA VISITA O UN ESAME CON IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE: per accedere a questo tipo di prestazione è sufficiente chiamare il CUP di ULSS 2 o direttamente

il numero ORAS 0422 145 8000 (dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00 e il sabato fino alle 13:00).

PRENOTARE UNA VISITA AMBULATORIALE FISIATRICA: per prenotare questo tipo di visita basta chiamare al numero ORAS 0422 28 73 11 dal lunedì al venerdì, dalle 10:00 alle 15:00.

PRENOTARE VISITE ED ESAMI IN LIBERA PROFESSIONE INDIVIDUALE: scegliete una visita in Libera Professione Individuale con il vostro medico di fiducia chiamando il numero ORAS 0422 145 8008 dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00, e il

sabato fino alle 13:00.

ATTENZIONE: dal primo gennaio 2024 il numero per chiamare la Libera Professione ORAS cambierà. Con il nuovo numero, avrai una risposta più veloce, parlerai direttamente con il personale ORAS dedicato e otterrai una soluzione immediata per il tuo problema di salute. Dal 1/1/2024 per la Libera Professione in ORAS chiama lo 0422 28 7234

PRENOTARE UNA PRESTAZIONE A PAGAMENTO: Scegliete una prestazione tra le centinaia offerte dal poliambulatorio di ORAS chiamando il numero 0422 145 8008 dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00, e il sabato fino alle 13:00.

CHECK UP: veloce, completo, completamente su misura. Il Check-Up di ORAS è un servizio di alta qualità svolto da un team multiprofessionale per il vostro benessere. Prenotatelo al numero 0422 28 74 11



Prenotare visite ed esami:

PRENOTA CON SSN: **0422 145 8000**

PRENOTA IN LIBERA PROFESSIONE INDIVIDUALE: 0422 145 8008 fino al 31/12/2023. **Dal 1/1/2024 il nuovo numero sarà 0422 28 7234**

PRENOTA UN SERVIZIO A PAGAMENTO: 0422 145 8008 fino al 31/12/2023. **Dal 1/1/2024 il nuovo numero sarà 0422 28 7234**

PRENOTA UN CHECK UP: **0422 28 74 11**

PRENOTA IN AREA AMBULATORIALE FISIATRICA: **0422 28 73 11**

Il Distretto Sanitario si rinnova



In vista della costituzione della Casa della Comunità sono state realizzate le infrastrutture necessarie ad accogliere gli uffici di ULSS 2 in ORAS.

La nostra struttura, infatti, ospiterà nell'area verde dell'Ospedale alcuni servizi del Distretto che prenderanno posto presso una serie di container perfettamente attrezzati per tutta la durata del cantiere.

Si tratta di un sistema modulare che ospita a partire dall'inizio di dicembre lo Sportello amministrativo del distretto e il Consultorio Familiare.

I moduli contengono anche una palestra, in cui verranno sviluppate attività per gestanti.

Gli ambienti di ULSS 2 sono stati posti in prossimità dell'area piscine di ORAS, a ridosso del giardino interno, e sono raggiungibili facilmente dall'ingresso principale dell'Ospedale, seguendo la segnaletica che è stata aggiornata per fornire le corrette indicazioni agli utenti.

Il varco in prossimità dell'edificio del distretto non sarà più a lungo utilizzabile perché in quell'area verrà installato il cantiere dei lavori.

Formazione: oltre 25 corsi in ORAS nel 2023

Mai come nel 2023 ORAS ha investito in formazione per il proprio personale.

Per espressa volontà del Consiglio di Amministrazione, infatti, quest'anno l'attività di aggiornamento e preparazione è stata intensificata notevolmente, per garantire agli utenti e ai pazienti dell'Ospedale servizi, prestazioni e preparazione di qualità maggiore.

I corsi di aggiornamento e formazione sono stati anche richiesti da molti dipendenti e lavoratori in ORAS, per potersi migliorare e specializzare ulteriormente in tutte le aree di at-

tività dell'Ospedale, che vanno da quella emergenziale a quella clinica, dalla presa in carico del pazienti fin dal suo ingresso in Ospedale alla protezione della privacy.

Molto spazio è stato dato ad un corso sulla gestione efficace degli obiettivi, sulla comunicazione con l'utente, sul D.S.E. (il Dossier Sanitario Elettronico).

Ma c'è stata anche occasione per formarsi sulle competenze trasversali e specialistiche dei professionisti sanitari che operano in ORAS e su come trasformare la gentilezza in un metodo comunicativo efficace nei con-

fronti del paziente o dell'utente.

Tra le molte iniziative formative segnaliamo l'aggiornamento delle competenze dell'Operatore Socio Sanitario che opera nelle Unità Operative di degenza, sulla responsabilità dei professionisti sanitari, su svariate valutazioni e trattamenti dei pazienti.

Inoltre, i nostri operatori hanno anche avuto la possibilità di aggiornarsi sulle indicazioni e gli strumenti per prevenire e affrontare il rischio di violenza nei confronti degli operatori sanitari.





**Quest'anno sotto l'albero metti
un pacchetto di salute!**

CHECK UP IN ORAS



I professionisti del team multidisciplinare di ORAS sapranno consigliarti una prevenzione specifica, pensata su misura per le tue esigenze e condizioni.

**Regala un PACCHETTO PREVENZIONE a te stesso e a chi ami,
e scegli di trascorrere un felice Natale e un salutare anno
nuovo.**

**RICHIEDILO AL NUMERO 0422 28 74 11
o via mail: checkup@ospedalemotta.it**



ALIMENTAZIONE COME PREVENZIONE

Come associazione Amici del Cuore abbiamo sempre avuto come priorità la prevenzione delle malattie cardiovascolari che possono essere in parte prevenute con una sana e corretta alimentazione che deve iniziare già in età infantile incentivando un regolare consumo di frutta e verdura e limitando il consumo di carboidrati raffinati (merendine-bibite zuccherate).

Come dovrebbe essere composto un pasto bilanciato del “ Mangiar Sano” ? Ci dovrebbero essere porzioni di cereali , meglio se integrali, proteine,frutta e verdure ,oli vegetali e acqua.

Ricordiamo che le raccomandazioni delle società scientifiche consigliano di assumere almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura; gli studi scientifici dimostrano ormai in modo chiaro e inequivocabile il ruolo protettivo di questi due tipi di alimenti nei confronti di numerose patologie cronico-degenerative, in primis le malattie cardiovascolari e per alcuni tipi di tumore!

Frutta e verdure risultano salutari per l'apporto di fibre , il modesto contenuto in calorie specie le verdure, la ricchezza di micronutrienti come vitamine e minerali e fitocomposti

come polifenoli e carotenoidi. Si sono stabilite anche le quantità per porzione: una porzione corrisponde a circa 200 grammi di verdure o ortaggi crudi o cotti (da preferire la cottura al vapore) o a 80 grammi di insalata a foglie.

Così per la frutta una porzione deve comprendere 150 grammi di frutta fresca, corrispondente ad un frutto medio o 30 grammi di frutta essicata corrispondente a due cucchiaini.

Nella composizione del Piatto Sano sono compresi anche i cereali ,da preferire quelli integrali, che sono fonte di carboidrati ma anche di fibre, vitamine e sali minerali.

È bene consumare versioni integrali di pasta, riso, pane e fette biscottate riducendo il consumo di cereali raffinati come il riso bianco o il pane bianco.

I cereali integrali essendo più ricchi in fibre aumentano il senso di sazietà riducendo quindi il rischio di obesità, abbassano il carico glicemico del pasto contrastando il diabete mellito e rappresentano un nutrimento per la flora batterica intestinale migliorandone anche la funzionalità.

Tabella 1.2 – Chilocalorie apportate da alcuni alimenti e tempo necessario per smaltirle svolgendo alcune attività

Alimento	Quantità	Energia	Camminare velocemente	Andare in bicicletta	Stare in piedi inattivo	Stirare
	g	kcal	minuti	minuti	minuti	minuti
Biscotti secchi (n. 2-4 unità)	20	83	21	14	57	23
Cornetto semplice (n. 1)	40	164	42	28	113	45
Merendine con marmellata (n. 1)	35	125	32	22	86	35
Cioccolata al latte (1 quadretto, 4g)	16	87	22	15	60	24
Caramelle dure (n. 2 unità)	5	17	4	3	12	5
Aranciata (n. 1 lattina)	330	125	32	22	86	34
Pasta e fagioli (1 porzione)	350	300	76	52	207	83
Panino imbottito con prosciutto cotto e formaggio	120	250	64	43	172	69
Cheeseburger	132	344	87	59	237	95
Patatine fritte in sacchetto	100	522	133	90	360	144
Torta farcita con crema (1 porzione)	100	370	94	64	255	102
Gelato alla crema	150	330	84	57	228	91
Latte (1 porzione)	125	80	20	14	55	22
Mozzarella (1 porzione)	100	253	64	44	174	70

Da segnalare che i cereali integrali, a parità di peso, non apportano minori calorie dei cereali raffinati, quindi non dobbiamo consumare dosi più elevate solo perché sono integrali!

Per quanto riguarda le proteine la preferenza andrebbe data soprattutto a pesce e legumi, limitando molto le carni rosse e lavorate e formaggi grassi; uova, carni bianche e formaggi magri invece rientrano in una scelta di alimentazione equilibrata.

Con che frequenza si consiglia di assumere questi cibi: pesce, in particolare pesce azzurro, e legumi 3/5 volte alla settimana, carni bianche 2/3 volte alla settimana, uova e formaggi magri 2/3 volte alla settimana.

Infine si ricorda che anche i grassi non sono da eliminare completamente ma dobbiamo usare quelli di origine vegetale in primis olio di oliva ma anche olio di girasole, di mais o di lino perché favoriscono l'assorbimento di vitamine e

polifenoli.

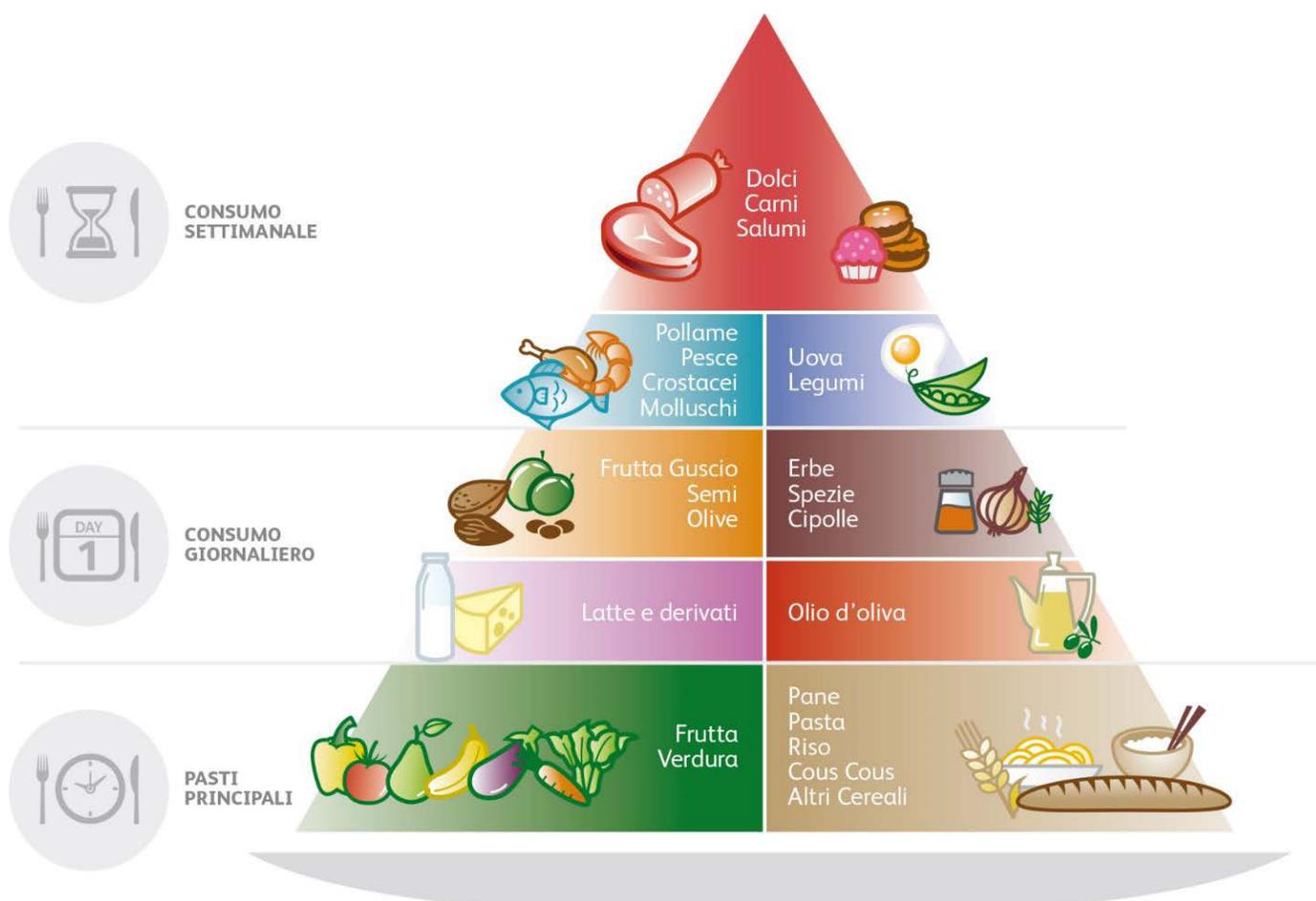
Una particolare attenzione va data al consumo di sale che dovrebbe essere limitato il più possibile: le spezie e le erbe aromatiche usate per insaporire i cibi possono essere un valido aiuto per limitare il consumo di sale specie in soggetti con ipertensione arteriosa o con malattie cardiache o renali.

Vera e propria componente dell'alimentazione corretta ma spesso dimenticata è l'acqua, essenziale per le reazioni chimiche che avvengono nelle cellule e per il trasporto dei nutrienti.

Un paio di bicchieri a pasto (anche a colazione!) e altri 3/4 nella giornata sono le dosi consigliate.

Ricordando infine che per consumare le calorie che ci danno 100 grammi di mozzarella dobbiamo camminare velocemente per circa 64 minuti non dimentichiamo che per rimane-

re in buona salute ed evitare il sorgere di patologie, oltre ad una corretta alimentazione è necessario praticare attività fisica regolare.



La piramide alimentare è un modo per rappresentare graficamente i diversi gruppi di alimenti e le loro quantità raccomandate per una dieta sana ed equilibrata.

La piramide è divisa in quattro livelli, che indicano la frequenza con cui si dovrebbero consumare gli alimenti di ogni gruppo. Il livello più ampio, alla base, contiene gli alimenti che dovrebbero essere consumati più spesso e in maggiori quantità, come cereali, pane, pasta, riso e legumi. Questi alimenti sono fonti di carboidrati complessi, che forniscono energia al nostro organismo. Il livello successivo contiene gli alimenti che dovrebbero essere consumati quotidianamente, ma in porzioni moderate, come frutta e verdura. Questi alimenti sono fonti di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti, che proteggono la nostra salute. Il terzo livello contiene gli alimenti che dovrebbero essere consumati con moderazione, 2-3 volte a settimana, come carne, pesce, uova, formaggi e latticini. Questi alimenti sono fonti di proteine, ferro, calcio e grassi, che sono importanti per la crescita e il mantenimento dei tessuti. Il quarto livello, alla sommità della piramide, contiene gli alimenti che dovrebbero essere consumati solo occasionalmente e in piccole quantità, come dolci, snack salati, bibite zuccherate e alcolici. Questi alimenti sono fonti di calorie vuote, che non apportano nutrienti utili al nostro organismo e possono favorire il sovrappeso e l'obesità. La piramide alimentare ci aiuta a scegliere gli alimenti più adatti alle nostre esigenze e a variare la nostra dieta in modo da renderla più sana e gustosa.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



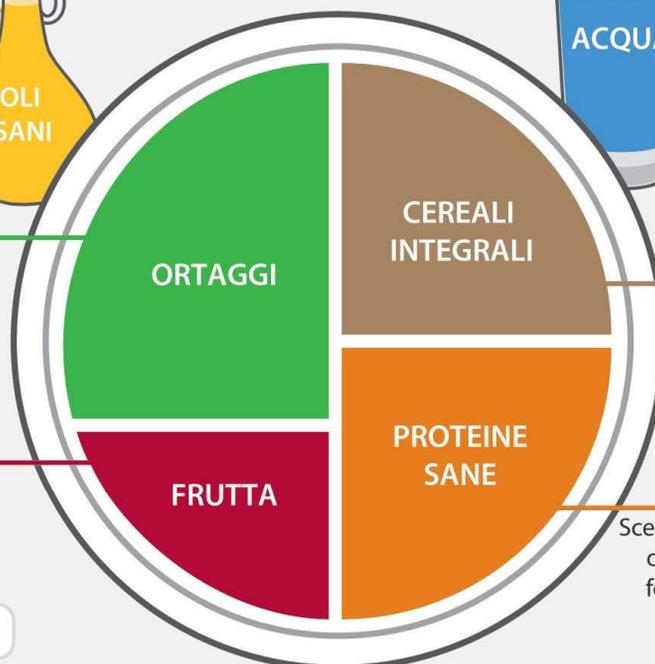
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Il Piatto del Mangiar Sano, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health, è una guida per creare pasti salutari e bilanciati, sia che siano serviti su un piatto, sia che siano confezionati in un cestino del pranzo. Appendine una copia sul frigorifero come promemoria giornaliero per creare pasti sani e bilanciati!

- **Componi la parte principale del tuo pasto con ortaggi e frutta – ½ piatto**
- **Scegli cereali integrali – ¼ del tuo piatto**
- **La potenza delle proteine – ¼ del tuo piatto**
- **Oli vegetali sani – con moderazione**
- **Bevi acqua, caffè, o tè**
- **Muoviti! Associa sempre un po' di esercizio fisico alla tua dieta**



Poesia di Natale

Natale 2023

*Nell'iniziar questo sonetto
una considerazione nasce spontanea dal mio petto:
perché continuiamo a farci male?
A chi giova questo comportamento criminale?*

*Guerre, fame, inquinamento e morte,
son causate da menti assai contorte,
che perseverano in questa estrema follia
finché il mondo sarà spazzato via!*

*La vita é un bene sacrosanto,
non spezziamola per egoismo o vanto.
Figli e nipoti pagheranno i nostri errori,
smettiamola pertanto di causar dolori.*

*Natale é rinascita e condivisione,
libertà, amicizia e partecipazione.
Viviam insieme questo magico momento,
con grande gioia e, sempre, con fermento!*

Dott. Quirino Messina

Medico Internista

Coordinatore Check Up di ORAS

Di.segno In.forma

La mostra concorso alla sua 8^a edizione

Anche quest'anno ORAS ospita l'esposizione del concorso artistico Di.segno In.forma arrivato ormai alla sua 8^a edizione.

Il tema di questa edizione 2023 è "STARE BENE PER STARE INSIEME" ed è stato organizzato dall'Associazione Culturale Zona Franca di Oderzo, che da anni si occupa della valorizzazione di arte e cultura sul nostro territorio.

Il concorso artistico Di.segno In.forma è aperto ai giovani dai 6 ai 15 anni, ed è strutturato in sei categorie di premiazione, una delle quali si rivolge ad una maggiore fascia di età nella sezione "fuori concorso".

Il concorso artistico "STARE

BENE PER STARE INSIEME" pone l'accento sull'importanza della creazione di relazioni che favoriscono il benessere collettivo e di conseguenza anche quello individuale, così come auspicato dall'ONU con l'Obiettivo 2 "Salute e Benessere" incluso nell'Agenda Globale 2030.

Una riflessione su relazioni, reciprocità e opportunità di espressione attraverso l'arte viene proprio dagli organizzatori dell'evento

"Il coinvolgimento dato dai social network e la questione pandemica che ha compromesso fortemente la dimensione della socialità dirigono il focus sulla tendenza a un modo di vivere troppo centrato su di sé,

plasmando una comunità che tende all'individualismo.

Quest'edizione, perciò, pone l'accento sull'importanza della creazione di relazioni che favoriscono il benessere collettivo e di conseguenza anche quello individuale, così come auspicato dall'ONU con l'Obiettivo 3 "Salute e Benessere" incluso nell'Agenda Globale 2030.

Come associazione vocata alla promozione sociale riteniamo anche nostra la responsabilità di lavorare in sinergia con le altre istituzioni per rivitalizzare la coesione sociale a beneficio di tutti. Per promuovere tale sviluppo occorrono nuovi modelli comportamentali e un incremento del "capitale sociale",

Contatta Oras

UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO (URP):

L'Ufficio Relazioni con il Pubblico è al quarto piano del **Padiglione D**, ed effettua il seguente orario:

dal lunedì al venerdì 8:30 – 12:00 e 14:00 – 16:00

Tel. 0422 28 73 49 / Fax: 0422 28 73 21

Mail: urp@ospedalemotta.it

intendendo questa definizione come i benefici di una durevole rete di relazioni, capace di costituire un valore aggiunto nella costruzione e nel mantenimento di sentimenti di fiducia, diventando per l'individuo una vera e propria "energia sociale".

Il capitale sociale in questa chiave è strettamente connesso alle risorse della famiglia, degli amici e in generale degli elementi che fanno parte dei legami sociali.

Figure che possono essere fonte di conoscenza ed esperienza, supporto materiale ed emotivo. Le reti sociali, dunque, vengono costruite attraverso relazioni di gruppo, caratterizzate da fiducia e in una prospettiva di reciprocità. Attraverso l'accesso a differenti ambiti relazionali, investendo specifiche competenze nel socializzare, portandoci ad avvertire gli "altri" come parte di noi."

L'esposizione sarà visitabile dal pubblico al piano terra del Padiglione E di ORAS, nel corridoio che porta alle piscine fino al 28 gennaio.



ATTENZIONE: dal 1 gennaio 2024 cambia il numero per prenotare visite ed esami in **LIBERA PROFESSIONE**.

Il nuovo numero vi garantirà una **risposta più veloce**, e **soluzioni più rapide** per le vostre esigenze.

LIBERA PROFESSIONE ORAS: 0422 28 7234

WECARE

Anno 2, Numero 0.3



www.ospedalemotta.it