

ARTEMISIA

NUMERO 2 - ANNO 1 - OTTOBRE-NOVEMBRE-DICEMBRE 2016

magazine

una **FIABA**
terapeutica
per *aiutare se' stessi*

STALKING,
sportello spasmos
per le *vittime*

ARTEMISIA.LAB
in prima linea
per le zone
TERREMOTATE

GIOCHIAMO
al teatro:
bimbi in scena

ARTEMISIA
LAB
atterra a *Ciampino*

il desiderio
di diventare
MAMMA



ARTEMISIALAB[®]

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

CENTRO DI ECCELLENZA DI CARDIOLOGIA E DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE METABOLICHE

prenditi cura di te
prenotando un check up
cardiovascolare

presso il Centro **ALESSANDRIA**
di via Piave, 76 - Tel 06 42 100



**L'ECCELLENZA ITALIANA
CON DIAGNOSI IMMEDIATE**

www.artemisialab.it

CENTRO DI ALTA TECNOLOGIA • EUR MARCONI
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
CENTRO DI SENOLOGIA • CENTRO DELLA TIROIDE
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel 06 55 185

ANALISYS • EUR MARCONI
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel 06 55 185

ANALISYS LIDO DI OSTIA
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel 06 5682798

ANALISYS • LIDO DI OSTIA
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel 06 5682798

ARTEMISIA CASSIA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536

ANALISYS CIAMPINO
Via Mura dei Francesi, 153-161
tel 06 7963545

ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
Via Piave, 76 - tel 06 42 100

ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA
Via Velletri, 10 - tel 06 84 13 950

BIOLEVI • PIAZZA BOLOGNA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via G. Squarcialupo, 3 - tel 06 44 29 13 67

CHEA • APPIA/COLLI ALBANI
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel 06 78 178

CLINITALIA • EUR MARCONI
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel 06 55 185

STUDIO LANCISI • POLICLINICO
POLIAMBULATORIO-RADIOLOGIA
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel 06 44 088

ESAMI CLINICI IN GIORNATA

APERTI TUTTO L'ANNO 7 GIORNI SU 7

NUMERO VERDE
800 300 100



NUOVA APERTURA CIAMPINO
Tel. 06 7963545



Coraggio, il tuo nome è **DONNA**

Settant'anni fa le donne votavano per la prima volta in **Italia**. E cercavano di affermare così il loro posto nel mondo. Un mondo che noi donne ci siamo sempre dovute guadagnare. Una **credibilità** che ancora oggi, per avere, **dobbiamo lottare**, non solo con una società che per certi versi resta orientata al maschilismo ma anche con noi stesse. **Mantenere la nostra identità** senza farci fagocitare dalla durezza non è sempre facile. **Il mondo femminile è cambiato** radicalmente nei secoli. Con le antiche civiltà la donna aveva una certa preponderanza: i **greci** veneravano molte dee donne e la figura femminile era sinonimo di prosperità e abbondanza. Poi il **Medioevo** con il suo oscurantismo ha svilto la donna e l'ha relegata spesso in **posizioni subalterne**. La Storia poi ha visto un'evoluzione femminile che negli ultimi cinquant'anni ha percepito una confusione di ruoli all'interno delle famiglie, sono venuti meno i **cardini femminili** che hanno iniziato a mescolarsi e a volte a sostituirsi agli uomini creando difficoltà e perplessità. Io penso che comunque una **distinzione di ruolo tra donne e uomini** debba esserci, ritengo che noi donne non dovremmo assumere mai atteggiamenti maschili, spesso aridi e sbagliati, ma dovremmo continuare a cercare noi stesse senza paura. Nel giro di 40-50 anni credo che si ritroverà una sorta di assestamento e si rinnoveranno ruoli ben precisi che garantiranno un **equilibrio all'interno della famiglia** per permettere la crescita sana dei nostri figli.



Mario Stello Girlandino



24 **MEDICINA D'ECCELLENZA** In un servizio di qualità



17 **SPORTELLLO SPASMOS** Lotta alle violenze

3 EDITORIALE

Mariastella Giorlandino

6 SPAZIO MAMMA

Il desiderio di diventare mamma

10 SPAZIO BIMBI

Giochiamo al teatro
bimbi in scena



12 ARTEMISIA LAB

Artemisia Lab Atterra
a Ciampino

14 CAPIRE SE STESSI

Una fiaba terapeutica per capire se stessi

17 SPORTELLLO SPASMOS

La lotta alle violenze passa per Spasmos

20 RUBRICA/LIBRI

Stalking nuova forma di cannibalismo predatorio

21 L'INTERVISTA

Curarsi prima di ammalarsi



24 **MEDICINA D'ECCELLENZA**

La medicina d'eccellenza in un servizio di qualità



26 **EMERGENZA TERREMOTO**

Artemisia Lab in prima linea
per le zone terremotate

32 LETTERE

L'esperto risponde



ARTEMISIA magazine

Periodico edito da **Artemisia Lab**
Via Velletri, 10 Roma
www.artemisialab.com
redazione.magazine@artemisialab.it
Contenuti Redazione Artemisia Magazine
Art Director e impaginazione:
Loredana Cattabriga e Davide Lopopolo per Psychodesign
A cura di: Andrea Ponzano
Stampa: Skyprint, Via Cesare Pascarella 9
00011 Bagni di Tivoli - Roma

ARTEMISIALAB[®]

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

NUOVA APERTURA



CIAMPINO

Via Mura dei Francesi, 153 - 161
(Fronte Chiesa)

www.artemisialab.it
f Artemisialab

NUMERO VERDE
800 300 100

RISPOSTE DIAGNOSTICHE
IMMEDIATE, ESAMI CLINICI
IN GIORNATA

il desiderio di diventare MAMMA

*Esistono madri senza figli e figli senza madre.
Dove nasce e come si sviluppa il desiderio di maternità.*

DI DOTTESSA ROSSANA RIOLO, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA, RESPONSABILE CSM E DELL'AMBULATORIO "MAMME SENZA DEPRESSIONE" ULSS 15 CAMPOSAMPIERO-PADOVA, PRESIDENTE ASS. KAIROS DONNA (WWW.KAIROSDONNA.EU)

Questo primo articolo di una serie di quattro affronta il tema del desiderio della maternità. Il "mio desiderio" è quello di poter condurre voi lettori in questo viaggio che inizia da una fantasia infantile e può concretizzarsi in una famiglia. Il desiderio di un figlio oggi, almeno in occidente, si concretizza nella possibilità, grazie all'avvento dei sistemi di

contraccezione, di effettuare una scelta. Così le donne hanno iniziato a confrontarsi in modo consapevole con il loro desiderio di procreare. Ma questo progetto conscio è spesso "infiltrato" da significati inconsci che ricompaiono precisamente quando il "familiare-straniero", cioè il figlio, è dato; familiare e straniero insieme perché di fatto nulla so di lui come lui nulla sa di me. Spesso questo av-







viene alla prima ecografia.

Ascoltando il battito cardiaco si prova la prima intensa emozione e si concretizza nella mente una immagine che vedremo si evolverà man mano che i mesi procedono fino alla data del parto. Il bambino immaginario altro non è che il frutto di fantasie, sogni, desideri e aspettative che si proiettano su di lui prima che nasca. Il bambino reale invece è colui che si incontra nella realtà dopo il parto e che entra a far parte del mondo materno. Il ruolo di questi due bambini concorrerà a realizzare una maternità più o meno serena. La maternità non è solo l'espressione di un processo biologico, ma anche un evento psicologico individuale che contiene esperienze, memorie, desideri e paure del vissuto passato. Secondo la psicoanalista dott.ssa Helene Deutsch, la gravidanza permette alla donna di sperimentare un senso di immortalità e di poter entrare in una prospettiva di eternità. Ma torniamo al 'Desiderio' che per la psicoanalisi è la forma umana del bisogno di sopravvivere e procreare che esiste in ogni essere vivente. Il desiderio, a differenza del bisogno istintuale, vuole essere riconosciuto ancor prima che appagato; solo così può tradursi in ambizione consapevole. Succede, invece, che alcune donne non si legittimino in questo, non riescano a riconoscerlo

e a concederselo per molto tempo: così si può arrivare a "scoprire il desiderio" in età matura, scelta che ne renderà più difficile la realizzazione. Sono le donne che i ginecologi definiscono "primipare attestate". A volte capita che per motivi inconsci il bambino non arrivi per mesi, a volte per anni. Da qui discende l'importanza di esplorare da sole o con l'aiuto di qualcuno, quali percorsi ha preso il vostro desiderio e permettergli di venire allo scoperto per facilitare l'emergere delle problematiche che potrebbero essere all'origine di una "sterilità psichica".

Va anche ricordato che il desiderio può restare tale per tutta la vita, e che la consapevolezza di poter scegliere se realizzarlo o meno, farà di voi comunque una "madre" che ha deciso di non generare. Perché un'altra distinzione è che esistono madri che decidono di generare e madri che decidono di non generare. Alcune di queste donne possiedono comunque un grande senso materno che rivolgono a più persone e non solo a pochi.

Il desiderio di maternità è anche influenzato dal modello della famiglia originaria. È il risultato di esperienze ed emozioni diverse che hanno inizio durante l'infanzia. Determinante è il legame con la madre che, nei primi anni di vita, è per la figlia una figura di riferimento con la quale identificarsi, creare una relazione intensa e costruire le proprie aspettative circa l'identità futura.

È importante ricordare che le radici del desiderio di gravidanza non si ritrovano solo nella coppia adulta che decide di avere un figlio, ma nell'infanzia di entrambi. Le fantasie relative alla maternità hanno, infatti, origini molto precoci. Basti pensare che le bambine, già da piccolissime, nel gioco delle bambole sognano di essere madri identificandosi nella figura genitoriale. Il buon esito della maternità nella vita adulta dipende da queste prime esperienze relazionali con i propri genitori e dal superamento dei conflitti edipici e preedipici.

La maternità chiama in causa inevitabilmente l'identificazione nelle figure genitoriali come base per un modello positivo o negativo, a cui il giovane adulto dovrà rifarsi e seguire se vorrà diventare genitore a sua volta.

ARTEMISIALAB

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

COSA FACCIAMO

- ▷ GINECOLOGIA ED OSTETRICIA
- ▷ ALLERGOLOGIA ED IMMUNOLOGIA CLINICA
- ▷ MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO
- ▷ MEDICINA INTERNA
- ▷ REUMATOLOGIA
- ▷ CARDIOLOGIA ANGIOLOGIA E CHIRURGIA VASCOLARE
- ▷ DERMATOLOGIA E VENEROLOGIA
- ▷ ENDOCRINOLOGIA e MALATTIE METABOLICHE E DEL RICAMBIO (diabetologia)
- ▷ NEUROLOGIA e NEUROFISIOPATOLOGIA
- ▷ SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA
- ▷ CHIRURGIA PLASTICA E RISCOSTRUTTIVA
- ▷ CHIRURGIA GENERALE
- ▷ ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
- ▷ OTORINOLARINGOIATRIA
- ▷ PEDIATRIA
- ▷ AUDIOLOGIA E FONIATRIA
- ▷ UROLOGIA

**APERTI TUTTO L'ANNO
ANCHE NEL MESE DI AGOSTO**

NUMERO VERDE
800 300 100

RISPOSTE DIAGNOSTICHE IMMEDIATE,
ESAMI CLINICI IN GIORNATA

www.artemisialab.it  Artemisialab



- 1 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
Via Piave, 76 - tel 06 42 100
- 2 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA
Via Velletri, 10 - tel 06 84 13 950
- 3 BIOLEVI • PIAZZA BOLOGNA**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via G. Sgarbion, 3 - tel 06 44 29 13 67
- 4 CHEA • APPIA/COLLI ALBANI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel 06 78 178
- 5 CLINTALIA • EUR MARCONI**
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel 06 55 185
- 6 STUDIO LANCISI • POLICLINICO**
POLIAMBULATORIO-RADIOLOGIA
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel 06 44 088
- 7 CENTRO DI ALTA TECNOLOGIA • EUR MARCONI**
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
CENTRO DI SENOLOGIA • CENTRO DELLA TIROIDE
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel 06 55 185
- 8 ANALYSIS • EUR MARCONI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel 06 55 185
- 9 ARTEMISIAFISIO • EUR MARCONI**
POLIAMBULATORIO - FISIOTERAPIA
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel 06 55 185
- 10 ANALYSIS LIDO DI OSTIA**
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel 06 5682798
- 11 ANALYSIS LIDO DI OSTIA**
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel 06 5682798
- 12 ANALYSIS CASSIA**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536
- 13 ANALYSIS CIAMPINO**
Via Mura del Francese, 159
tel 06 7963545 - 06 7962767



giochiamo al **TEATRO** bimbi in scena

*Arte e creatività si fondono con la scienza
nel Progetto Coesione dell'Associazione Artemisia Onlus.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

Perché il teatro in una rivista a carattere medico-scientifico come "Artemisia"? L'abbiamo chiesto a Paola Riolo, attrice e titolare di una scuola di teatro di Roma, in zona Prati.

Rispondere a questa domanda spiega anche la mia presenza, come maestra di teatro, all'interno della straordinaria equipe del nuovo servizio "Coesione", il progetto dell'Associazione Artemisia Onlus dedicato alle Famiglie.

"Coesione" nasce dall'intuizione dell'avv. M. Antonietta Schettino e si concretizza grazie all'attenzione della dr.ssa Maria Stella Giorlandino per il sociale. "Coesione" vanta presenze autorevoli e variegata professionalità e tende la mano alle famiglie perché ne ha a cuore il benessere.

Ecco perché anche il teatro è nel progetto "Coesione": praticare discipline artistiche sviluppa la creatività e rafforza l'autostima.

Il teatro, come ogni altra forma d'arte, è fonte di benessere ed il benessere è essenziale premessa di salute.

Dato l'effetto benefico del teatro, quali giochi



teatrali suggerirebbe di fare in famiglia?

Il ritmo frenetico delle nostre vite e l'eccessivo utilizzo dei giochi elettronici, incidono negativamente sulla creatività e sulla fantasia dei nostri piccoli. Il gioco teatrale rappresenta una valida opportunità ed alternativa.

Il primo gioco suggerito è adatto anche ai piccolissimi: i burattini!

Si comincia col "dare vita" ai giocattoli preferiti del bimbo... tutto può animarsi!

Ciò che Vi propongo ha un sapore antico. È nei ricordi di ognuno di noi il rapporto affettivo creato con i nostri giocattoli che nasceva proprio dalla capacità che avevamo di renderli vivi. Più si dava personalità al giocattolo più lo si amava. È così anche per i personaggi creati dagli attori; la credibilità del personaggio fa sì che gli spettatori lo amino e partecipino alla sua vicenda.

E come fare di un giocattolo un personaggio?

Prendendo in mano un peluche, una bambola o un aeroplanino, dovrete deciderne il carattere: è un tipo socievole, allegro o è burbero e scontroso?



Che storia ha? Liberare la Vostra fantasia ma non dimenticate ciò che direte, perché il Vostro bimbo lo ricorderà molto bene! Il carattere di un giocattolo dovrà essere lo stesso ogni volta che giocherete con lui. Al carattere di un personaggio corrisponde anche un certo modo di muoversi e di parlare. Il mio consiglio è di creare voci facili da riprodurre e che potrete sostenere per tutta la durata del gioco. Arricchite di qualche “particolarità” i personaggi: un intercalare, un verso, un modo di ridere, un singhiozzo, una frase ricorrente... ricordate che il “tormentone” in teatro funziona sempre.

Possiamo utilizzare materiali che abbiamo già a casa?

Certo e sarà ancora più stimolante; ad esempio si potrà usare un vecchio calzino e farne un burattino cucendo o incollando due bottoni per gli occhi, fili di lana per i capelli, disegnando la bocca e magari colorandola con il rossetto e con nastri e pezzi di stoffa creare abiti variopinti.

Creati i burattini, bisogna costruire la storia, deci-

Si potrà usare un vecchio calzino e farne un burattino cucendo o incollando due bottoni per gli occhi, fili di lana per i capelli

dendo: protagonisti, luogo, tempo, colpo di scena e finale. Una scenetta, in cui non accade nulla di emozionante, stancherà presto il vostro bimbo... ed anche voi.

Invece del cellulare, del tablet o della tv, potrete provare a “presentargli un nuovo amico”, porgendo al piccolo un giocattolo/personaggio con precise caratteristiche: una voce, un carattere, una storia da vivere con lui.

Giocare un momento con il Vostro bimbo farà decollare la sua fantasia... poi continuerà da solo.



ARTEMISIA LAB *atterra a Ciampino*

*La medicina d'eccellenza scrive un altro capitolo.
Un nuovo centro clinico e diagnostico apre a Roma sud e si fa strada
una seconda struttura sulla Cassia, nel quartiere San Godenzo.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

Una rete di qualità che lega a doppio filo tutti i centri Artemisia Lab. Questo è uno dei motivi di orgoglio delle cliniche romane. Essere radicati sul territorio è un “must” per i centri che fanno della cura del paziente la propria missione.

Aprire a Ciampino, in via Mura dei francesi, nel cuore di Roma sud, un nuovo centro clinico diagnostico Artemisia Lab. Tanti i servizi offerti: check up completi, ecografie di primo, secondo e terzo livello, analisi del sangue e cura delle malattie metaboliche, con un obiettivo comune: coltivare

la cura dello star bene seguendo il paziente a 360 gradi.

I centri Artemisia Lab seguono la stessa direzione: in accordo con il medico inviante creano una sinergia forte per la soluzioni di problemi che affliggono i pazienti che si rivolgono ai centri. In tutte le strutture, Ciampino compresa, continua a vigere il principio del “One day” ovvero le diagnosi vengono date in un solo giorno.

Inoltre, il centro di Ciampino sarà un ambulatorio sempre più ricco rivolto a tutti le fasce di clientela che saranno soddisfatte sotto ogni profilo: clinico,



medico ed economico. Senza dimenticare un altro valore aggiunto imprescindibile di tutti i centri Artemisia Lab: il rapporto strettamente umano che si crea tra lo specialista e il paziente.

Ma Artemisia Lab non si ferma qui. Con la caparbia di Maria Stella Giorlandino, manager della rete delle cliniche d'eccellenza e Presidente dell'associazione Artemisia Onlus, un nuovo centro clinico e diagnostico fedele alla filosofia della qualità aprirà a breve in zona Roma nord, sulla Cassia, nel quartiere San Godenzo. Tutte le informazioni sul sito: www.artemisialab.it

Artemisialab Ciampino

Via Mura dei Francesi 153-161
tel. 06.7963545 oppure 06.7962767
www.artemisialab.it
PROSSIMA APERTURA:
ARTEMISIA CASSIA (zona San Godenzo)



una **FIABA** *terapeutica* per capire se stessi

Costruire con la mente una metafora che riesca a farci analizzare un problema da un altro punto di vista, per risolverlo.

DI DR.SSA MIRELLA MOSTARDA - PNL (PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA)

E REIKI MASTER - NEUROLOGA

Come aiutare una persona che sta attraversando un momento difficile? Con una metafora. Lo studioso americano **David Gordon** ha messo a punto una modalità terapeutica innovativa: una fiaba adatta anche agli adulti, che porta la persona a trovare la soluzione del problema. Attraverso il sistema della metafora, chi ascolta può reperire e attuare strategie creative e alternative che probabilmente non avrebbe messo in campo con il procedimento abitualmente applicato ad una situazione reale.

C'è anche un altro aspetto importante: la metafora terapeutica non è mai dannosa. Il peggio che può accadere è che scivoli addosso al soggetto, senza effetti. L'aneddoto metaforico narra di esperienze in cui il protagonista deve superare le proprie paure per 'salvarsi' o 'salvare' il gruppo. Questo lo induce a fare lo sforzo di scovare strumenti in lui esistenti, ma reconditi, e usarli per ottenere ciò che desidera. L'applicazione della Metafora si può usare anche nella relazione con colleghi, amici, nel rapporto con i figli e con il partner. Vi faccio un esempio concreto:

in viaggio con la mia famiglia per le vacanze estive stiamo per arrivare ad uno stretto che si può superare con un breve tragitto in traghetto oppure attraversando un ponte. Mio figlio, di quasi nove anni, afferma che quest'anno tocca a lui decidere per quale via oltrepassare lo stretto, perché l'anno scorso ha deciso la sorella maggiore. Quando il papà si trova improvvisamente di fronte ad un bivio sulla strada, la scelta deve essere fatta in pochi secondi. Poiché mio figlio è un bambino riflessivo, non riesce a dare una indicazione rapida. Il papà incalza per avere un input da qualcuno, e la sorella, più grande e più intraprendente, suggerisce, a caso, la via del ponte. Segue un'ora di lamenti e pianti inconsolabili. Dopo avere tentato di tutto per indurre mio figlio a riflettere, decido di sperimentarmi nell'uso della metafora: una barca a vela era condotta da un capitano (il papà), insieme al suo assistente (la mamma) ed era dotata di due alberi, ognuno con la sua vela, di cui uno un po' più grande (la sorella), davanti ed uno più piccolo (lui stesso) appena dietro. Durante il tragitto nel fiume, la vela dell'albero più grande

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI "GUGLIELMO MARCONI" FACOLTÀ DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

MASTER UNIVERSITARIO DI I° LIVELLO
Anno Accademico 2016-2017

VIOLENZA INTERPERSONALE:

**Strategie efficaci e modelli psicosociali integrati
per il contrasto al fenomeno delle molestie assillanti e degli atti persecutori**

DIRETTORE DEL MASTER: PROF. LUIGI IAVARONE

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Tonino Cantelmi (Università Gregoriana di Roma)

Prof. Fabio Massimo Gallo (Presidente Vicario Corte di Appello di Roma
Presidente Sezione Lavoro Corte di Appello di Roma)

Prof. Luigi Iavarone (Unimarconi, CNR - Roma)

Il Master intende sviluppare le competenze necessarie per rilevare, ridurre e gestire il fenomeno dei conflitti e dei comportamenti aggressivi in soggetti vittime di vessazioni e atti persecutori secondo un modello psicosociale integrato. In particolare, il Master fornirà un bagaglio di competenze interdisciplinari utili alla formazione professionale degli operatori impegnati nel trattamento di manifestazioni comportamentali che comprendono diversi profili psicologici e psicopatologici. A tal fine saranno incrementate le conoscenze giuridiche per poter al meglio fruire degli strumenti legislativi di contrasto alla violenza e alle vessazioni.

Il presente Corso è rivolto agli operatori delle professioni che a vario titolo sono coinvolti in processi di cura, assistenza e soccorso: psicologi, psichiatri, medici di base, avvocati, operatori ambito sociale, addetti a sportelli e centri d'ascolto, rappresentanti sindacali, giornalisti, consiglieri delle pari opportunità, responsabili di risorse umane e performance e forze dell'ordine.

È volto, altresì, a favorire la realizzazione di obiettivi partecipati e controllati su procedure di gestione dello stress, dell'emozione e su competenze relazionali e comunicative per il benessere e l'equilibrio psico-fisico della persona.

IN CONVENZIONE CON:



Per informazioni: telefono 06 85856030
info@associazioneartemisia.it - www.associazioneartemisia.it

NUMERO VERDE
800 967 510



la lotta alle VIOLENZE passa per spasmos

Artemisia onlus ha istituito uno sportello antiviolenza che ascolta e tende la mano alle vittime di soprusi fisici e psicologici.

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

Mobbing, bullismo e stalking. Cosa hanno in comune? La violenza che a volte spinge l'animo umano a perdere l'empatia e a concentrarsi solo su se stessi.

Il mobbing su posto di lavoro è purtroppo figlio dei nostri tempi. Il disagio sociale che deriva dalla sistematica persecuzione esercitata sul luogo di lavoro da colleghi o superiori genera situazioni sempre più difficili. In Italia l'attenzione al mobbing si è manifestata nel corso dell'ultimo decennio, grazie anche alle numerose iniziative di convegni, tavole rotonde, pubblicazioni scientifiche e proposte di legge che ne hanno consentito un ingresso non solo nel mondo del lavoro ma soprattutto presso l'opinione pubblica. L'argomento è ritenuto ancora oggi di difficile interpretazione, spesso non si capisce con esattezza quale sia il labile confine che separa il mobbing dalle tensioni conflittuali presenti normalmente nei posti di lavoro e soprattutto per la problematicità a identificare le



cause che direttamente o indirettamente governano il fenomeno. La società avaloriale in cui viviamo genera rapporti malati che sfociano in conseguenze spesso devastanti. L'egocentrismo delle nuove generazioni e il propagarsi di un permissivismo basato sulla ricerca a ogni costo della soddisfazione individuale provocano disorientamento e incertezza nello sviluppo sano delle relazioni. Le difficoltà a dedicare tempo ai problemi degli adolescenti ha determinato nei giovani una sfiducia nei propri genitori o insegnanti che hanno perso credibilità ai loro occhi. Non a caso, negli ultimi anni, è in espansione il fenomeno del bullismo e del cyber bullismo. Un'emergenza sociale che richiede interventi concreti nella direzione della rieducazione delle persone che devono tornare a rispettarsi.

*La società avaloriale
in cui viviamo genera rapporti
malati che sfociano in conseguenze
spesso devastanti.*

La direzione è sempre quella della violenza. L'Istat infatti fotografa una situazione inquietante: sono oltre sette milioni in Italia le vittime di violenza fisica o psichica, in gran parte donne. E questa è un malcostume che non si ferma. In particolare, tra le tante forme di violenza, lo stalking è un fenomeno complesso anche per le gravi ricadute psico-fisiche ed esistenziali che la vittima ha dopo il trauma

della persecuzione: stress, umiliazione, perdita di autostima e depressione. I dati parlano chiaro: dal primo gennaio 2016 al 29 giugno 2016 le vittime di stalking sono state 441, numeri che non tengono conto del non denunciato. Da queste situazioni figlie dell'emergenza Artemisia Onlus ha istituito lo sportello SPASMOS, un servizio completamente gratuito, di supporto e assistenza a tutte le vittime che subiscono forme di violenza reiterata di qualsiasi genere. L'attività di sostegno prevede un percorso in cui viene analizzata la figura della vittima, secondo indagini metodologiche basate sull'intervista e sul questionario SPASMOS, l'analisi della sua storia di vita e l'assistenza legale e giuridica.

Questi i compiti dello sportello SPASMOS:

● ASCOLTO TELEFONICO

Operatori con una formazione adeguata sul tema delle violenze acquisite attraverso corsi di formazione specifici hanno il compito di ascoltare la persona che si rivolge allo sportello e di fornire un'immediata e appropriata risposta ai bisogni della vittima. Lo stesso operatore fisserà un colloquio di ascolto con psicologi e psicoterapeuti della nostra Struttura, specializzate nelle tematiche di violenza e abusi. Il colloquio si svolgerà nella sede Artemisia in via Velletri n. 10. Il servizio di ascolto telefonico è attivo 24 ore su 24 al numero verde 800967510. Il servizio garantisce la tutela della privacy nel rispetto del nuovo codice in materia di protezione di dati personali e onorando il segreto professionale da parte degli operatori.

● ASSISTENZA PSICOLOGICA

Il colloquio comprende un'accurata analisi e valutazione del racconto della vittima anche attraverso i risultati del questionario SPASMOS. I colloqui nella prima fase sono fondamentali perché sono essenziali per favorire un buon rapporto empatico. Si crea quello che viene chiamato "rapporto positivo", di reciproca fiducia, idoneo a favorire l'esclusiva accettazione del linguaggio verbale e non verbale della vittima. In seguito, attraverso una conversazione



guidata, si guarda ai vissuti, le emozioni e gli stati d'animo della vittima. Infine si progetta insieme alla vittima un percorso di uscita dalla violenza attraverso l'aiuto e l'affiancamento dei nostri consulenti sociali, legali e medici. A tal fine lo sportello SPASMOS dispone di operatori specializzati tra cui assistenti sociali, criminologi, giuslavoristi, penalisti, medici del lavoro, medici legali, psichiatri, psicoterapeuti, psicologi, ricercatori e sociologi. Luigi Iavarone è il responsabile scientifico dello sportello Spasmos.

Sportello Spasmos

Presso Artemisia, Via Velletri n. 10.
Il servizio telefonico attivo 24h/24h
Numero verde 800967510
Sito web ARTEMISIA ONLUS:
www.associazioneartemisia.it

STALKING

nuova forma di *cannibalismo*
predatorio

Chi ci amava a volte può diventare il nostro più acerrimo nemico.

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

Quali sono i motivi che spingono un marito, un fidanzato, un amante o uno sconosciuto a trasformarsi in uno stalker? E perché la vittima, incredula, non allontana subito il partner aggressivo ma spesso gli concede altre possibilità?

A questi interrogativi risponde **“Stalking: Nuova forma di cannibalismo predatorio”** (ARACNE editrice), un libro nel quale gli Autori, **Luigi Iavarone** e **Cristiana Macchiusi**, esaminano a fondo il fenomeno sociale e psicologico dello stalking con analisi comparate che aiutano a capire i comportamenti pericolosi dello stalker e gli effetti delle normative vigenti sulle vittime oggetto di persecuzione. La prefazione di **Maria Monteleone**, Procuratore Aggiunto della Repubblica, Tribunale di Roma, Coordinatore Gruppo “**Violenze**”, offre una prima riflessione su quello che effettivamente desidera la vittima di atti persecutori: non solo la punizione del reo, quanto piuttosto che questi sia messo in condizione di non nuocere. **Partendo dalla storia**, che affonda il suo humus addirittura nella mitologia, sino ad arrivare all'evoluzione moderna, il testo focalizza l'attenzione sulla figura dello stalker ricercando le motivazioni che lo spingono a perdersi nei meandri dei suoi orrori. **L'attenzione si concentra poi sulla vittima**, oggetto delle morbide attenzioni del suo persecutore. E' qui che il testo con il suo taglio giuridico-sociale colpisce e coinvolge il lettore, pagina dopo pagina, entrando

nel vivo del perverso e meschino meccanismo lesivo dello stalking. Il risultato è un quadro completo in cui viene descritto il profondo disagio interiore che tormenta la vittima e lo stalker, prigioniero di una realtà illusoria e ossessiva. Il volume è un'analisi approfondita della relazione molestia, vittima, paura, una commistione che focalizza l'attenzione sulle difficoltà delle persone a gestire le proprie emozioni.

L'opera intreccia due linee di ricerca: la prima, orientata a indagare la personalità, i rapporti interpersonali e il contesto sociale in cui lo stalker è inserito. Da qui emerge in tutta la sua dirompente drammaticità la visione distorta e patologica del rapporto personale, perché manca il riconoscimento dell'altro come “io” diverso da me ma uguale nella dignità. La seconda ripercorre i momenti di sconforto e di dolore che agita il vissuto della



vittima, aggiungendo segni e sofferenze spesso indelebili di stress, umiliazione, perdita di autostima e depressione per la propria identità considerata ormai perduta. Inoltre, il libro si arricchisce del capitolo **“Voci di esperienze vissute”** (Autori **Dr. Francesco Russo**, **Dr.ssa Marija Fedeli** e il **Dr. Claudio Spina**) dedicato al fenomeno **“aggressione” da TRAUMA** che rappresenta un consolidato problema di ordine sanitario, sociale e psicologico ben noto agli operatori dell'emergenza/urgenza dei nostri Pronto Soccorso (PS) e Dipartimenti di Emergenza Urgenza (DEA).



CURARSI *prima di ammalarsi*

Prendersi cura di sé, tenere sotto controllo la propria salute e fare prevenzione. Questi i trucchi per tenere lontane le malattie.

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

Nascite al minimo storico e conquista sul fronte della longevità. Due fattori che, secondo l'Istat, fanno dell'Italia il paese più vecchio del mondo insieme a Germania e Giappone. Il Sistema Sanitario Nazionale è messo a dura prova, quindi. E lo sarà ancora di più in futuro. Oggi per curarsi privatamente i cittadini italiani spendono circa 34 miliardi di euro all'anno. In Europa questa spesa è intermediata da Fondi, Casse e



Assicurazioni. In Italia l'intermediazione è solo al 13%. Il dato, seppur risibile, è in aumento. E la crescita è esponenziale. Un sistema complesso ma virtuoso detto di secondo livello. Interviene a supporto di quello nazionale e può diventare il secondo pilastro della Sanità per il Paese.

L'intermediazione di Fondi sanitari integrativi garantisce sia la cura delle patologie sia l'eccellenza dell'intervento perché punta a stringere convenzioni solo con i centri migliori. Particolarmente impor-



tante è il welfare aziendale. Sono i fondi contrattuali, punto di incontro tra lavoratore e datore di lavoro. L'incrocio tra il contributo erogato dall'azienda e quello del lavoratore che in busta paga ha una piccola trattenuta, garantisce un sistema salute performante non solo per la cura. Anche per la prevenzione.

«Il problema è che le persone fanno poca prevenzione, anche se gratuita. Le campagne promosse dal ministero della Salute sensibilizzano ma non bastano. Soprattutto in questo momento così difficile che registra il preoccupante fenomeno della rinuncia alla cura da parte dei più disagiati. E' necessario incentivare le persone a fare prevenzione».

Secondo Stefano Cuzzilla, presidente di Federmanager e presidente del Fasi, il Fondo di assistenza sanitaria integrativa per i dirigenti industriali, è fondamentale allargare il welfare aziendale anche alla prevenzione.

«La cultura della prevenzione non è qualcosa da sponsorizzare e basta. Bisogna strutturarla in maniera profilata, più mirata e non orizzontale».

Puoi farci un esempio?

«Un sistema di prevenzione che tiene conto del singolo. Per esempio che tenga conto dell'età della persona. Se ho 30 anni non mi interessa un check up cardiovascolare, magari è più importante quello tiroideo. La prossima frontiera dell'intervento sanitario deve essere sviluppata su due concetti: la personalizzazione della cura e l'appropriatezza della prestazione».

Una prevenzione mirata, oltre a un ritorno sulla salute del singolo, avrebbe un ritorno anche sulla produttività di un'azienda?

«Certo. Ma non lo dico io, a sostenerlo è la domanda di welfare aziendale in crescita. Perché se l'azienda offre la sanità integrativa al lavoratore, ottiene un ritorno non solo sul monte ore di assenza dal lavoro per malattia ma anche una maggiore competitività e un clima aziendale più favorevole. Si sta affermando come uno strumento strategico per le aziende, oltre a dare un supporto concreto al sistema sanitario nazionale, al cittadino. E non di-



mentichiamo che tutto ciò combatte anche l'evasione fiscale, il cosiddetto sommerso».

Ci spieghi meglio

«Non è un mistero che in Italia ci sia ancora molta spesa sanitaria che sfugge al fisco. Ma se il lavoratore è coperto da un fondo integrativo, quando si sottopone a una visita è indotto a richiedere la fattura perché su di essa avviene il rimborso del fondo. E non dimentichiamo che nel sistema Federmanager l'assistenza è estesa a tutta la famiglia. Ma questo è solo uno dei vantaggi della intermediazione dei Fondi sanitari integrativi. Non è un caso, infatti, che la defiscalizzazione dei premi di produzione prevista nella legge di Stabilità 2016 incentivi il welfare integrativo. Se il premio viene conferito sotto forma di prestazioni sanitarie integrative viene detassato al 100%.

Quindi anche il Governo ha dimostrato interesse nello sviluppo del welfare aziendale e noi siamo al lavoro per rendere strutturali misure di questo tipo».

In concreto sulla prevenzione cosa state facendo?



«Abbiamo costruito un sistema di pacchetti di prevenzione a totale carico del Fasi e stiamo andando nella stessa direzione anche con Assidai, il fondo di sanità integrativa di Federmanager. Gli assistiti non dovranno dunque anticipare alcuna somma. Anche se sono più di 5 anni che abbiamo aperto il capitolo prevenzione, la strada è ancora tanta»

E in futuro cosa si farà?

«Ad oggi abbiamo costruito un network di centri medici e di professionisti che copre tutto il territorio nazionale.

Ora intendiamo individuare quelle strutture di eccellenza in grado di aderire ai nostri pacchetti prevenzione come per esempio ha fatto Mariastella Giorlandino con i suoi centri Artemisia Lab. Ma non solo. Stiamo ragionando su due temi basilici per la salute: l'alimentazione e lo sport.

Abbiamo stretto partnership anche con il Coni perché pensiamo che l'educazione alla salute possa migliorare la qualità della vita di tutto il Sistema Paese».

La vera prevenzione come l'educazione alla salute parte dal cambiamento culturale.

«Sì. Forse questo è l'obiettivo più alto, più ambizioso che mi sono posto. Rivolgo il mio impegno a cambiare l'approccio culturale alla prevenzione. Oggi si ragiona ancora così: mi curo quando mi ammalo.

Niente di più sbagliato. Anche perché si potrebbe arrivare tardi se il problema è grave. E' necessario compiere un salto culturale: comincio a curarmi quando sto bene. Così allontanano l'insorgere dei problemi di salute. Non ho nulla da perdere. E tutto da guadagnare. In quantità e qualità della vita».

La prevenzione a fasi

PACCHETTI ATTIVI	ETÀ	PATOLOGIA
• Pacchetto Prevenzione Donna	≥ 45 anni	Cancro del Collo dell'Utero, del colon retto e del seno
• Pacchetto Prevenzione Uomo	≥ 45 anni	Cancro della Prostata
• Pacchetto Prevenzione Uomo/Donna	≥ 45 anni	Carcinoma del Cavo Orale
• Pacchetto Prevenzione Uomo/Donna	≥ 30 anni	Maculopatia e Glaucoma
• Pacchetto Prevenzione Donna	Tra il 14° e il 44° anno	Cancro della Cervice Uterina (Ricerca del Papilloma Virus HPV)
• Pacchetto Prevenzione Uomo/Donna	≥ 45 anni	Cancro della Tiroide
• Pacchetto Prevenzione Uomo/Donna	Tra i 45° e il 70° anno	Malattie cardiovascolari
• Pacchetto Prevenzione Uomo/Donna	≥ 65 anni	Patologie a seguito di edentulia (tranne i casi in cui è prevista la compartecipazione alla spesa)

• Tutte le info sul sito www.fasi.it



la **MEDICINA** d'eccellenza in un servizio di qualità

La telemedicina applicata alla cardiocirurgia in una cooperazione internazionale. Il progetto pilota in Europa.

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

In linea con gli obiettivi della Dr.ssa Maria Stella Giorlandino di assicurare alla Comunità la “Medicina di Eccellenza in un Servizio di Qualità”, la Rete di Centri Clinici Diagnostici Artemisia Lab ed il Reparto di Cardiocirurgia del “Klinikum Nürnberg – Paracelsus Medical University”, hanno istituito una collaborazione internazionale nell’ottica di un proficuo scambio di competenze e servizi a favore dei rispettivi pazienti. ArtemisiaLab metterà a disposizione dei suoi pazienti e del suo staff medico, **GRATUITAMENTE**, la consulenza ed il supporto scientifico della prestigiosa Unità di Cardiocirurgia del Klinikum Nürnberg - Paracelsus Medical University. Saranno effettuate analisi, visite e screening cardiologici presso i centri Artemisia Lab con la possibilità di avvalersi del consulto specialistico e delle indicazioni terapeutiche e chirurgiche del Klinikum Nürnberg - Paracelsus Medical University. Tutte le richieste di consulenza saranno scambiate attraverso modalità di comunicazione e trasmissione digitale, tramite lo staff medico ArtemisiaLab o diret-



tamente, attraverso un modulo di richiesta online aperto al pubblico, presto disponibile sui siti Internet Istituzionali delle due strutture mediche (www.artemisialab.it - www.klinikum-nuernberg.de/DE).

Tale Servizio sarà coordinato dal Dott. Francesco Pollari, cardiocirurgo dell’Unità Cardiocirurgica del Klinikum

Nürnberg, diretta dal Prof. Theodor Fischlein.

A tale scopo, ArtemisiaLab metterà a disposizione dei suoi pazienti e dei suoi medici specialisti anche un’area dedicata, presso il Centro Artemisia Alessandria – Via Piave, 76 – Tel 06 42 100.

La Consulenza Internazionale è disponibile dal mese di Ottobre 2016.

Per il giorno 25 Novembre 2016, inoltre, ArtemisiaLab e l’Unità

Cardiocirurgica del Klinikum Nürnberg hanno organizzato un Simposio Internazionale sulla Cardiocirurgia, dal titolo: “Nuovi Devices per il Cuore: dall’Adulto al Bambino”. Il Convegno si terrà presso la Pontificia Università Lateranense, in Piazza S. Giovanni in Laterano, 4 – 00184 Roma, dalle ore 08.45 alle ore 16.00.



Le patologie cardiache continuano a rivelarsi al primo posto tra le cause di morte nei Paesi occidentali. Allo stesso tempo la popolazione dei pazienti cardiopatici diviene sempre più anziana ed affetta da pluripatologie. La cardiocirurgia e la cardiologia interventistica dedicano sempre più atten-

zione alla minore invasività possibile. Questo Simposio Internazionale ha lo scopo di fornire un aggiornamento sulle più rilevanti novità in tali ambiti. Levento è in corso di accreditamento ECM per medici specialisti in cardiologia e medicina interna, medici di base, infermieri e tecnici di emodinamica.

I laboratori Artemisia guadagnano l'impact factor

Ad agosto è stato pubblicato sulla rivista americana "Telemedicine journal and e-health" (ISSN: 1530-5627), l'articolo - a firma del **Dott. Francesco Pollari** - "International Cardiac Surgery Consultation: First Pilot Case in Europe"* incentrato sull'ambizioso progetto di telemedicina applicato alla cardiocirurgia che partirà quest'autunno nella rete di laboratori Artemisia in collaborazione con il "Klinikum Nürnberg-Paracelsus Medical University". La rivista, specializzata sugli effetti e l'impatto della telemedicina sulla Sanità, è "indicizzata" sul motore di ricerca "Pubmed" e vanta un fattore di impatto (Impact Factor) di 1,791, in costante aumento dal 2009 ad oggi.





EMERGENZA TERREMOTO



ARTEMISIA LAB *in prima linea* per le zone TERREMOTATE

Un aiuto concreto a chi ha perso tutto. La rete di cliniche Artemisia mette gratuitamente a disposizione le sue strutture e il suo personale per l'assistenza sanitaria.

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE





Alle 3.36 di mercoledì 24 agosto tutto è finito. Il cuore d'Italia si è dissolto in un fermo immagine già visto di macerie che erano case, di silenzi che erano voci e di polvere che era la vita.

A pochi giorni dal terremoto che ha raso al suolo Accumuli, Amatrice e Arquata del Tronto e che ha provocato quasi 300 morti, l'Italia cerca di sal-

vare l'Italia. Sono giovani, anziani, sono donne, sono cani, sono la vita che ritornerà. Hanno scavato con le mani, hanno trovato il coraggio in ogni persona riemmersa dalla pioggia sleale di macerie che è arrivata, senza un biglietto di ritorno. Un esercito di volontari da Milano a Catania, da Napoli a Firenze, da Bergamo a Roma.

Dal Lazio all'Abruzzo, dalla Sardegna, fino all'Emilia



che, con il terremoto, ha ancora un conto in sospeso. Il sisma che ha colpito Marche e Lazio è uno dei più devastanti degli ultimi anni, ce lo raccontano la Protezione civile e il soccorso alpino. E le scosse che continuano a far tremare la terra di Amatrice abbattano le case già in ginocchio ma non scalfiscono lo spirito fiero e indomito degli amatriciani. E insieme a migliaia di volontari, ai vigili del

fuoco, alla polizia, ai carabinieri e alla guardia di finanza, vuole rialzarsi. Ma non ancora, perché questo è il momento del dolore e del cordoglio. Dell'addio a tutti i bambini che non ci sono più. Il vero cuore dell'Italia, spezzato dalla natura matrigna. Dopo L'Aquila e l'Emilia, l'Italia è chiamata a combattere una nuova battaglia che potrebbe dimostrare che l'Italia quando vuole c'è ed è una sola.





Emergenza Terremoto

Assistenza gratuita feriti nei centri Artemisia Lab
La rete artemisia lab, stringendosi idealmente alle popolazioni colpite dal recente sisma nel centro italia, offre un aiuto concreto a chi ha riportato traumi, mettendo gratuitamente a disposizione le sue strutture e il suo personale per l'assistenza sanitaria di primo livello cui è abilitata.

Coordinate per raggiungere

Artemisia Lab e Artemisia ONLUS:

- **Sito Web Istituzionale:** www.artemisialab.it, Numero Verde 800 300 100
- **Sito Web ONLUS:** www.associazioneartemisia.it, Numero Verde: 800 967 510
- **Pagine Social:** www.facebook.com/ArtemisiaLab, www.instagram.com/artemisia_lab

Sedi Operative

Piazza Fiume - Via Piave 76 - Artemisia Alessandria
tel. 06 42 100

Piazza Fiume - Via Velletri 10 - citoistopatologia
Artemisia Alessandria -

tel. 06 8413950 Policlinico - Via G.M. Lancisi 31
Artemisia Lancisi - tel. 06 44 088

Eur/Marconi - Via A. Lo Surdo 38/42
Artemisia Analysis tel. 06 55 185

Eur/Marconi - Via A. Lo Surdo 42
Artemisia Clinitalia tel. 06 55 185

Appia/Colli Albani - Via Sermoneta 38/50
Artemisia Chea - tel. 06 78 178

Piazza Bologna - Via Squarcialupo, 3
Biolevi - tel. 06 44 29 13 67

Ostia Lido - Via Capo Soprano 7/9,
Artemisia Analysis Ostia - tel. 06 56 82 798



l'ESPERTO risponde



*Professor Giancarlo Palmieri,
Primario Emerito di Medicina Interna
Ospedale Niguarda Ca'Granda, Milano*

IMMUNOLOGIA Sos allergie

Alla fine dell'estate mi si scatena, seppur in modo meno potente una congiuntivite, un raffreddore e da qualche anno faccio fatica a respirare.

Francesco P. - Arezzo

Dalla sua sintomatologia mi pare di riconoscere una sindrome allergica, molto probabilmente legata alla seconda fioritura delle graminacee. La fatica a respirare penso sia una dispnea e fa pensare che vi possano

essere anche dei sintomi asmatiformi. Nella sua città sicuramente vi sono centri per la diagnosi e cura delle allergie. Si affidi a loro in modo da poter scoprire a quali sostanze è allergica e mettere in atto le terapie più adatte: immunoterapia specifica, antistaminici, ecc. ecc.

FITOTERAPIA La paure dell'amnesia

Ho 63 anni e soffro di diabete e di pressione alta. Di recente ho notato di avere difficoltà di concentrazione e di memoria, sempre più spesso dimentico quello che stavo per fare, non trovo le chiavi, la borsetta o confondo i nomi delle persone A volte mi sento come un po' persa. Il mio medico di base dice che potrei avere un inizio di "declino cognitivo", anche causato dalle mie malattie. Mi ha detto di non preoccuparmi troppo e, visto che prendo giù tante medicine, mi ha suggerito di usare la fitoterapia perché, dice lui, le piante fan molto bene in

questi casi... Le dirò che sono rimasta un po' perplessa perché mi è sembrata una cosa più da erboristeria che da medico e, anche se mi fido molto del mio dottore che mi ha sempre curata bene, non so cosa fare. Lei cosa ne pensa? Dice che ci devo provare? Crede che questa fitoterapia possa essermi utile oppure è una cosa un po' da stregoni che il dottore mi ha consigliata solo per darmi un contentino? ...tanto mica farà male, no?

Giovanna R. - Orvieto

La fitoterapia è il punto di partenza da cui si è sviluppata la farmacologia che, a sua volta, è la logica conseguenza della fitoterapia. Essa è un utilissimo completamento della terapia tradizionale, in quelle forme in cui non vi sono molti rimedi terapeutici, ed alcuni principi fitoterapici si sono dimostrati molto utili. Debbono essere utilizzati, ovviamente, prodotti ad alto contenuto di purezza e che non confliggano con le terapie





farmacologiche in atto. Il suo medico generalista è stato molto saggio nel consigliarle tale trattamento che dovrà essere scrupolosamente monitorato da Lei e dal suo "dottore". Il "declino cognitivo" che il suo dottore le ha diagnosticato può essere legato sia all'età e/o alle malattie di cui soffre per cui dovrà essere monitorato molto attentamente nel tempo per poter capire se si tratti di un fatto legato all'età oppure alla patologia di cui lei soffre.

GINECOLOGIA

Come vivere il cambiamento

Da alcuni anni, ne ho 46, ho notato che le mie mestruazioni sono diventate meno regolari e meno abbondanti, oltre che soffro di cambiamenti dell'umore, scatto per un niente e sono spesso "negativa". Mi ha detto il mio medico che è menopausa.

Paola C. - Palermo

La sua storia, è la storia di praticamente tutte le donne, arrivate al climaterio; la menopausa è quella fase in cui vi è la scomparsa del flusso mensile mestruale che è il sintomo evidente e visibile del



climaterio. Esistono centri che valutano la sindrome climaterica nella sua totalità avvalendosi di specialisti delle varie branche della medicina. Si affidi a centri specializzati che valuteranno globalmente la sua situazione sia da un punto di vista fisico che psichico.



ALIMENTAZIONE E SPORT

Mangiare bene

Sono aumentata di peso, questa estate, sia perché ho abusato del cibo, ma anche per una vita sedentaria legata forse al periodo di vacanza.

Elettra F. - Milano

L'obesità, che è la porta aperta al diabete, è una situazione che sta crescendo in tutta le fasce d'età in tutto il mondo. Oggi è più presente nei paesi in via di sviluppo che nei paesi industrializzati! Questo per la riduzione dell'attività fisica e per il cambiamento delle abitudini alimentari. Sarà opportuno che sotto la guida di uno specialista esperto, sia valutato bene il suo peso ideale,

la massa grassa e la massa muscolare. In base a questi dati le sarà proposta una dieta bilanciata e la modifica degli stili di vita.

MEDICINA GENERALE

Vaccinazione antiinfluenzale

Siamo a settembre, e come tutti gli anni mi chiedo se dovrò fare la vaccinazione antiinfluenzale.

Luciano M. - Roma

La vaccinazione antiinfluenzale è raccomandata a tutte le persone anziane ed a chi soffre di alcune malattie croniche, tipo bronchite cronica, diabete, ecc.

Il vaccinarsi è una profilassi molto utile per non ammalare di sindrome influenzale. Ricordi che l'influenza può, per le sue complicanze, essere una malattia grave: perciò le persone più a rischio, devono cercare di evitare di ammalarsi di influenza, una malattia di per sé non grave ma che può degenerare in forme pericolose per la propria salute.

Per scrivervi

redazione.magazine@artemisialab.it



Associazione



ARTEMISIA

Onlus

**PER LA VITA
VICINO ALLA FAMIGLIA**

La nostra associazione è dedicata
alla salvaguardia della vita e dei più bisognosi



promuove giornate di prevenzione gratuite



1 OTTOBRE FESTA DI AUTUNNO

giornata di prevenzione gratuita dedicata ai bambini con consulenze specialistiche e voucher gratuito per tampone faringeo.



2 OTTOBRE FESTA DEI NONNI

giornata di prevenzione con visite mediche gratuite per gli anziani.



5 MARZO FESTA DELLA DONNA

giornata di prevenzione gratuita per prevenire il tumore al collo dell'utero con pap test e visita senologica.



18 MAGGIO FESTA DEL POPO

giornata di prevenzione delle malattie cardiovascolari con elettrocardiogramma gratuito.



8 MAGGIO FESTA DELLA MAMMA

giornata di prevenzione del tumore al collo dell'utero e visite senologiche gratuite.



23 GIUGNO FESTA DI PRIMAVERA

giornata di prevenzione dermatologica pediatrica con visita gratuita.

CON IL SUPPORTO DI



www.artemisialab.it



Artemis Assessoria • Piazza Fiume
Via Flavia, 76 - tel 06 42 109

Artemis Assessoria • Piazza Fiume
Via Velletri, 10 - tel 06 84 13 950

Artemis Assessoria • EUR Milano
Via Antonino Lo Sardo, 40 - tel 06 55 185

Artemis Onis
Via Cipo Soprano, 9 - tel 06 5682798

Boevi • Piazza Arcadia
Via G. Spadolupo, 3 - tel 06 44 29 136

Artemis Onis • Ardea/Casa Roma
Via Sannicola, 28/50 - tel 06 78 178

Artemis Onis • EUR Milano
Via Antonino Lo Sardo, 42 - tel 06 55 185

Artemis Studio Lancia • Pomeziana
Via Giovanni Maria Lancia, 31 - tel 06 44 888

Artemis Onis
Via Moro del Frangia, 159
tel 06 7963543 - 06 7962767



