

# Incontro

PERIODICO TRIMESTRALE DELL'A.N.M.I.C. - ASSOCIAZIONE NAZIONALE MUTILATI INVALIDI CIVILI DI UDINE

Aut. Trib. di Udine n. 14 (89 del 1989 - Poste Italiane spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/200 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2, DCB Udine - Stampa: Menini - Spilimbergo (Pn)  
In caso di mancato recapito rinviare all'Ufficio di Udine Ferrovia per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la tariffa in vigore

## La salute, bene comune

CARI AMICI,

appena prima di Natale è stato pubblicato da Saluteinternazionale un articolo a firma di Gavino Maciocco che, partendo dai tagli alla Sanità pubblica, riporta la proposta di un programma per gestire un sistema sanitario nazionale "equo e di qualità", anche in un periodo di ristrettezza economica e sul quale faccio delle considerazioni.

*"Occorre ricordare che il settore sanitario ha subito tagli cumulati per circa 31,7 mld e che, ove il Governo non avesse dato corso alla Sentenza Costituzionale n. 187/2012 (in materia di misure di compartecipazione alla spesa sanitaria), i tagli sarebbero stati maggiori fino a arrivare "solo" a circa 35,7 mld".* Questa affermazione della Conferenza Stato Regioni del dicembre scorso inquadra il punto di partenza. Tagli lineari che piano piano consolidano una politica fatta di aumenti del ticket, di tagli alla spesa e di esuberanti tra il personale.

Il disegno sembra essere molto chiaro: allontanare dal SSN fasce crescenti di utenza e trasferire sempre di più i servizi dal pubblico al privato, con l'obiettivo di creare le condizioni per l'adozione di assicurazioni sanitarie per una grande fascia di popolazione.

Partendo da queste osservazioni, proviamo a mettere sul tavolo quale potrebbe essere un programma in quattro punti per una corretta gestione della sanità pubblica, basato sulle evidenze e che tenga conto della situazione precaria dei conti pubblici.

### Primo punto: la priorità alla prevenzione.

La lotta a un gran numero di patologie, per lo più croniche, si può realizzare efficacemente attraverso seri programmi di prevenzione. Le malattie cardiovascolari, il diabete e le malattie respiratorie croniche ostruttive sono globalmente trascurate, nonostante la crescente consapevolezza del peso che esse provocano sulla spesa sanitaria. *"Esistono soluzioni*



Il presidente Roberto Trovò.

*molto efficaci e a basso costo per la prevenzione delle malattie croniche; l'incapacità di adottarle è oggi un problema politico, piuttosto che tecnico".*

### Secondo punto: le cure primarie e l'integrazione socio-sanitaria.

È necessario ridurre o abbattere le barriere che esistono tra i medici di famiglia e gli ospedali, tra la salute fisica e quella mentale, tra l'assistenza sanitaria e quella sociale. Proprio rompendo tali barriere è possibile fornire ai pazienti cure adeguate e personalizzate in quanto, al centro della cura non c'è la malattia, ma il paziente.

Il paziente.

### Terzo punto: scegliere saggiamente.

Sembra evidente, ma non lo è. Da studi dell'OMS, come riporta l'articolo, tra il 20 e il 40 per cento della spesa sanitaria è futile e non porta ad alcun miglioramento nei pazienti. Per far sì che questo approccio cambi, è necessario creare un clima di fiducia tra medico (o medici) e paziente, in modo da condividere orientamenti diagnostici, terapeutici e assistenziali. In questo modo l'efficacia è maggiore e gli sprechi si riducono.

### Ultimo punto, particolarmente sentito nel nostro Paese: la lotta alla corruzione.

Siamo a conoscenza che questo triste fenomeno colpisce tutti i settori della vita pubblica italiana, e la sanità non fa eccezione. Tangenti, appropriazione indebita, appalti truccati, truffe alle assicurazioni, conflitti d'interessi, abusi di influenza sui processi decisionali, clientelismi, favoritismi e nepotismi sono

*segue a pag. 2*



**AIUTACI AD AIUTARTI**  
ISCRIVITI E SOSTIENI L'ASSOCIAZIONE  
NELLE SUE CONQUISTE  
La quota sociale è di € 36,15

È possibile effettuare il versamento nei seguenti modi:

- Presso la sede di Udine e presso gli uffici mandamentali
- Con versamento sul c/c postale n. 000011375334
- Presso la Cassa di Risparmio del FVG - IBAN: IT32K063401230107404225859B
- Presso l'Unicredit IBAN: IT96K0200812313000101561858



## La salute, bene comune

(segue da pag. 1)

tutte manifestazioni di una piaga che ci colpisce ogni giorno e in ogni settore. E si fa molto poco per combatterla.

Si potrebbe intanto rendere responsabili le persone facendo adottare dei codici etici di condotta professionali fin dalla formazione universitaria, in modo da cambiare una mentalità che, purtroppo, si sta radicando sempre più nei nostri comportamenti.

Inoltre è fondamentale che tutti i cittadini e le Associazioni, come l'ANMIC, si facciano promotori di sorvegliare e segnalare qualsiasi malfunzionamento della Sanità specialmente in questo momento politico-sociale di cambiamento al fine di mettere al centro della Sanità l'utente in un welfare che innalzi la competitività dell'intero paese e migliori, al contempo, la qualità della vita delle persone con l'obiettivo di semplificare

### LA RIFORMA DELL'ISEE

La riforma dell'ISEE è pienamente operativa dal 1° Gennaio 2015. Ricordo che l'ISEE è lo strumento di valutazione della situazione economica di coloro che chiedono prestazioni sociali agevolate. È uno strumento che da anni attesta il reddito di una famiglia e serve a stilare una graduatoria della ricchezza (o povertà) per stabilire chi, e a che prezzo, ha diritto alle prestazioni del Welfare. Il documento viene utilizzato da tutti gli Enti erogatori di servizi (Inps, università, comuni, regioni, ecc.) al fine di verificare se spettano le agevolazioni richieste dal cittadino relative a prestazioni sociali ed assistenziali come, per esempio, i servizi socio sanitari domiciliari, la carta acquisti, gli assegni di maternità, borse di studio, asili nido, bonus energia elettrica e gas, ecc). L'ISEE può essere utilizzato dai comuni per concedere riduzioni, detrazioni o esenzioni di TARI e TASI. L'obiettivo della Riforma è stanare i finti poveri: è stato pensato per misurare con maggiore precisione la situazione economica delle famiglie. Quindi, ai cosiddetti "furbetti" non sarà più possibile, "nascondere" la seconda casa, quella al mare o in montagna, dove si faceva risultare residente il figlio maggiorenne, magari senza reddito che, costituendo nucleo familiare a sé stante, poteva chiedere anche l'esenzione dal pagamento delle tasse universitarie. Con il nuovo ISEE, per conti correnti e depositi bancari e postali, si dovranno dichiarare, oltre al saldo risultante alla fine dell'anno, anche la giacenza media in essere nel corso dell'anno. E questo perché i soliti "furbetti" in passato ricorrevano allo stratagemma di prelevare i propri risparmi a fine anno onde far risultare meno abbiente lo stesso conto corrente ed accaparrarsi così agevolazioni non spettanti.

Ma, purtroppo, si è creato un problema: tra una procedura e l'altra i tempi per ottenere il nuovo ISEE si sono allungati e, soprattutto, calcolarlo è diventato improbo, un lavoro da affidare ai CAF, i Centri di Assistenza Fiscale. Tra i numerosi documenti richiesti ci sono, per esempio, le visure degli immobili e altri dati che, se non aggiornati, dovranno essere richiesti allo Stato o agli uffici competenti. All'Inps, infine, è demandato il controllo prima dell'emissione definitiva. Speriamo bene! Certo è, comunque, che restiamo sempre un Paese in cui piace molto 'arreggiare' con le carte!

Silvano Tavano

l'accesso ai servizi sanitari per i cittadini e la fruizione dei benefici da parte delle persone con disabilità.

La nostra sede è sempre disponibile ad ascoltare gli utenti che giornalmente incontriamo e dai quali spesso riceviamo lamentele su vari argomenti sanitari e sui quali, se necessario, avviamo percorsi legali a difesa dell'associato dato che l'ANMIC annovera all'interno dell'associazione medici legali e avvocati che congiuntamente danno la tutela necessaria.

Per lavorare con voi e per voi abbiamo bisogno del vostro sostegno in un momento in cui la Regione ha tagliato del 30 per cento i contributi di nostra spettanza, mentre gli impegni e i progetti in atto sono molti.

Con l'auspicio di vedervi a ritirare la nuova tessera 2015, porgo a voi tutti l'augurio di una serena e gioiosa Pasqua, allargato ai vostri familiari e ai vostri conoscenti.

Il Presidente dr. Roberto Trovò

### TFR IN BUSTA PAGA. CONVERRÀ?

Questa è una bella domanda che mi ha posto un amico disabile inserito al lavoro tra le categorie protette. Il fatto mi ha colto impreparato: da tempo sono pensionato e quindi il problema del TFR (Trattamento di Fine Rapporto) in busta paga non mi tocca. Ho cercato però, anche per mia curiosità, di saperne di più e sono arrivato ad alcune mie conclusioni: con il TFR in busta paga da subito ci saranno più soldi, ma meno sconti. Andiamo per ordine: dal 1° marzo del corrente anno fino al 30 giugno del 2018 i lavoratori del settore privato, su loro scelta potranno ricevere in busta paga uno stipendio più pesante in quanto potranno usufruire anticipatamente dei soldi loro spettanti per contratto a fine attività lavorativa. È chiaro che, con tale manovra, il Governo punta a far ripartire i consumi.

Ma attenti! Al di là degli eventuali benefici per il Paese, al singolo conviene incassare i soldi subito? Secondo uno studio del sindacato UIL detta manovra provoca più tasse perché percepire più soldi in busta paga fa scattare aliquote meno favorevoli e servizi sociali meno convenienti. Infatti incassare il denaro del TFR subito e non a fine rapporto di lavoro avrà affetti anche sul calcolo dell'ISEE (Indicatore della Situazione Economica Equivalente). Questo misura la situazione economica della famiglia sulla base dei redditi e dei patrimoni complessivi. Dunque, è ovvio che, se si alza il reddito, si alza l'ISEE e quindi diminuisce la possibilità di adire a tariffe agevolate per i servizi di carattere socio-assistenziale: asili nido, mense scolastiche, iscrizioni alla università, bonus gas, tasse rifiuti e quant'altro.

E quali saranno i vantaggi? Più soldi da spendere alla fine di ogni mese!

Dopo queste osservazioni e semplici considerazioni mi sentirei di consigliare all'amico disabile di lasciare le cose come stanno e tenersi buono il TFR per quando andrà in quiescenza.

Silvano Tavano

### CHIUSURA ESTIVA 2015

La Sezione provinciale ANMIC di Udine comunica che

rimarrà chiusa per ferie dal 3 al 21 agosto

## Pressione arteriosa e ipertensione

Il cuore è una pompa che, con le sue contrazioni, invia sangue a tutti gli organi e tessuti del corpo.

La pressione arteriosa è la pressione che il cuore esercita per far circolare il sangue nel corpo.

La pressione si misura in millimetri di mercurio (mmHg). Il valore della pressione è dato da due numeri: il primo è la pressione sistolica, il secondo la diastolica.

- **Pressione arteriosa sistolica:** si misura al momento in cui il cuore si contrae e pompa il sangue nelle arterie
- **Pressione arteriosa diastolica:** si misura tra due contrazioni, mentre il cuore si rilassa e si riempie di sangue.

Si considera "desiderabile" una pressione che non supera i 120 mmHg per la sistolica e gli 80 mmHg per la diastolica.

Il valore della pressione varia normalmente nel corso della giornata: aumenta con lo sforzo, le emozioni, il freddo o il dolore e diminuisce con il riposo e il sonno.

### Come mantenere la pressione arteriosa a livello favorevole

La maggior parte dei casi di ipertensione è dovuta ad

abitudini di vita non corrette.

Fin dalla giovane età è consigliabile mantenere la pressione arteriosa a livelli desiderabili seguendo alcune semplici regole di comportamento.

Avere un'alimentazione sana, in particolare:

- **Limitare il consumo del sale.** Ridurre il consumo quotidiano di sale di circa 5 grammi al giorno può abbassare la pressione di circa 5 mmHg. Per le esigenze del nostro organismo, è sufficiente la quantità di sale già contenuta negli alimenti.
- **Mangiare molta frutta e verdura.** Frutta e verdura sono ricche di potassio, una sostanza che aiuta a mantenere bassa la pressione.
- **Mangiare meno.**
- **Moderare il consumo di caffè.**
- Praticare regolarmente **attività fisica.** Praticare, con regolarità, un'attività fisica di moderata intensità (bastano 30 minuti di cammino a passo svelto al giorno) aiuta a mantenere la pressione arteriosa a livello favorevole.
- **Non fumare.**
- **Tenere sotto controllo il peso.** Con l'aumento di peso il cuore deve pompare con più energia per mandare il sangue in tutti i tessuti.
- **Rilassarsi.** Quando si è arrabbiati, eccitati, impauriti, sotto stress o mentre si fuma, la pressione aumenta.

### Iipertensione e malattie cardiovascolari

L'ipertensione (pressione arteriosa superiore a 140/90 mmHg) non dà sintomi. Perciò, l'unico modo per sapere se si è ipertesi è misurare la pressione arteriosa. È consigliabile misurarla almeno tre volte l'anno.

L'ipertensione si sviluppa quando le pareti delle arterie di grosso calibro, perdono la loro elasticità naturale e diventano rigide e i vasi sanguigni più piccoli si restringono. L'ipertensione affatica il cuore, può mantenere le dimensioni, renderlo meno efficiente e favorire l'**aterosclerosi**. Per questo le persone che hanno la pressione alta corrono un rischio maggiore di **infarto** o **ictus**. Inoltre, l'ipertensione può causare insufficienza renale e danneggiare la vista.

Non è mai troppo tardi per migliorare lo stile di vita!

a cura del presidente dr. Roberto Trovò

### AIUTACI AD AIUTARTI donando il 5 per mille all'ANMIC

Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale

94005880300

Si può operare la scelta sulla dichiarazione dei redditi:

- modello 730
- modello UNICO

per chi non presenta la dichiarazione è possibile esercitare la scelta sull'allegato al MOD CUD, presentando il foglio in posta o direttamente all'ANMIC.

Presso l'ANMIC sono aperte le iscrizioni per la compilazione dei redditi che saranno effettuate con la consulenza di un CAF convenzionato.

### DICHIARAZIONE DEI REDDITI

La Segreteria Soci della sede provinciale e delle sedi mandamentali attraverso il proprio CAF è a disposizione per l'elaborazione ed inoltro delle

**Dichiarazioni 2015 (Mod. 730 e UNICO)** relative ai redditi del 2014.

**Per appuntamenti telefonare in segreteria al n. 0432 510220**

# Bella, veramente bella la festa di Carnevale

Nel giorno di "Martedì grasso" un bel gruppo formato da oltre cinquanta soci ha dato vita, al Ristorante "Belvedere" di Tricesimo all'annuale festa di Carnevale, un evento che in tanti aspettavano con piacere.

"Ce biel tornà a cjatasi" – racconta Silvano Tavano – è stata la frase che mi è stata ripetuta da tanti amici presenti e, dalle chiacchiere che abbiamo scambiato, ho potuto capire che, anche in questi momenti di crisi generale, c'è bisogno di sana allegria per evadere un po' dalla routine quotidiana. Un evviva dunque agli organizzatori – acclama Silvano – Bravi! Quest'anno la scelta è caduta sul Ristorante Al Belvedere di Tricesimo, un ambiente veramente bello posizionato su una splendida altura da cui si può ammirare il Friuli collinare che tanto piaceva al poeta Pietro Zorutti. Io per esempio, a fine pranzo, mi sono goduto un tramonto veramente eccezionale. Peccato che, privo di macchina fotografica, non lo abbia potuto immortalare. L'ambiente spazioso e accogliente della sala da pranzo ha permesso ai nostri ballerini di esprimersi al meglio in valzer viennesi, mazurche e tanghi argentini. Naturalmente non potevano mancare i "graditissimi" crostoli e la torta, una dolcissima torta, che i fotografi hanno voluto immortalare prima che andasse a ruba. Alla fine poi, trascinati



dal fisarmonicista, ecco le manifestazioni canore e il classico trenino al ritmo di samba che ha coinvolto tutti. Forse – osserva Tavano – avrebbe potuto esserci qualche mascherina in più, ma per questo ci rifaremo il prossimo anno. Tutto bello, veramente bello! Ancora "bravi!" e un grande grazie agli organizzatori.



## TORINO

In occasione dell'ostensione  
della Sacra Sindone

DAL 20 AL 22 MAGGIO 2015 (3 gg. - 2 notti)

### PROGRAMMA DI VIAGGIO:

**20.05.2015:** Partenza in pullman in direzione del Piemonte. Soste varie e pranzo libero lungo il percorso. Arrivo a Torino nel pomeriggio e partendo da Piazza Castello visita della città con Palazzo Madama con la corte interna, la Chiesa di San Lorenzo (cappella regia dei Savoia), Piazza Carignano, la Galleria Subalpina, ecc. Nel tardo pomeriggio sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

**21.05.2015:** Prima colazione in hotel e mattinata dedicata alla visita della Sacra Sindone. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio percorso panoramico in pullman partendo dal lungo Po, con sosta al Parco del Valentino e salita al colle di Superga per la visita alla Basilica, capolavoro di Filippo Juvarra. Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

**22.05.2015:** Prima colazione in hotel. Partenza per la Venaria Reale, una delle maggiori residenze sabaude in Piemonte, probabilmente la più grande per dimensioni. Fu progettata e costruita in pochi anni (1658-1679) dell'architetto Amedeo di Castellamonte. A commissionarla fu il duca Carlo Emanuele II che intendeva farne la base per le battute di caccia nella brughiera collinare torinese. Lo stesso nome in lingua latina della reggia, Venatio Regia, viene fatto derivare dall'arte venatoria. Incontro con la guida e visita della Reggia (dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco): un palcoscenico di storia, natura e cultura, in cui si integrano l'imponente architettura barocca della Reggia, i vasti Giardini, l'immenso Parco La Mandria e il suggestivo borgo cittadino. Pranzo in ristorante e partenza per il rientro in Friuli.

**Info e prenotazioni presso la segreteria ANMIC  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00: tel. 0432 510220**

## Sponsor cercasi per automezzo ANMIC

L'Azienda PMG, con sede a Milano, leader di settore per affidabilità nella gestione dei servizi, ha avviato il Progetto Mobilità Garantita.

Di che cosa si tratta? La Ditta in questione concede per quattro anni alla sede ANMIC di Udine in comodato gratuito un mezzo speciale attrezzato, (si tratta di un Fiat Doblò). Con tale mezzo, e con il lavoro gratuito che ci garantiscono i nostri volontari, sarà possibile continuare a collaborare con il Comune di Udine nel Progetto "No alla Solitudine". Potremo, dunque, continuare a garantire il trasporto di persone disabili che sono seguite dai Servizi Sociali, nostri associati e non, negli ospedali per cure riabilitative, dialisi, terapie oncologiche e accompagnare alle scuole chi è ancora nell'età dell'obbligo.

Che cosa viene chiesto a ciascuno dei nostri lettori? Di indicarci eventuali ditte disponibili a 'sponsorizzare' il servizio attraverso la reclame aziendale con la propria pubblicità affissa sul pulmino in questione.

È bene che i titolari di ditte eventualmente interessate all'iniziativa sappiano che il progetto durerà quattro anni e che le cifre concordate saranno interamente deducibili.

Da queste pagine invitiamo le persone disponibili a sostenere il progetto a contattare quanto prima gli uffici ANMIC al numero 0432510220.

## Incontro

Trimestrale d'Informazione dell'Associazione Nazionale Mutilati ed Invalidi Civili

**Presidente:** Roberto Trovò

**Direttore Responsabile:** Nicola Tosolini

**Collaboratori:** Ivo Del Fabbro - Loredana Pastorello  
Lisa Cuberli - M. Grazia Forgiarini - Elio Pascottini - Anna Picco  
Mariangela Secco - Silvano Tavano - Emma Tonussi

**Direzione, Redazione, Amministrazione:**

33100 Udine - Via Divisione Julia, 16 - Tel. 0432 510220 - Fax 0432 511175

e-mail: [anmic.udine@anmicudine.it](mailto:anmic.udine@anmicudine.it)

c.c.p. n. 11375334 intestato Anmic