

# Fai tesoro del tuo tempo...

"Impariamo dal cuore a volerci bene"

a scuola di PREVENZIONE con l'Organizzazione di Volontariato

## "CUORE AMICO"

### Lagonegro

La prevenzione rimane l'unica arma a nostra disposizione per, promuovere la salute ed educare a buone abitudini di vita.



La mia esperienza da studentessa in Infermieristica (università di Foggia con sede Lagonegro) alla giornata, organizzata dall' Organizzazione di Volontariato **" CUORE AMICO "** di Lagonegro, mi ha dato modo di capire quanto sia importante e doveroso da parte nostra promuovere tali attività.

La giornata ha visto la partecipazione di numerosi professionisti del Settore sanitario, medici, infermieri, volontari e soci, tutti uniti per uno scopo comune: aiutare l'altro educando alla prevenzione!!

Il programma di screening offriva:

Controllo cardiologico, glicemico e nutrizionale, attività queste necessarie ad individuare i fattori di rischio necessari ad impostare un giusto programma di prevenzione.

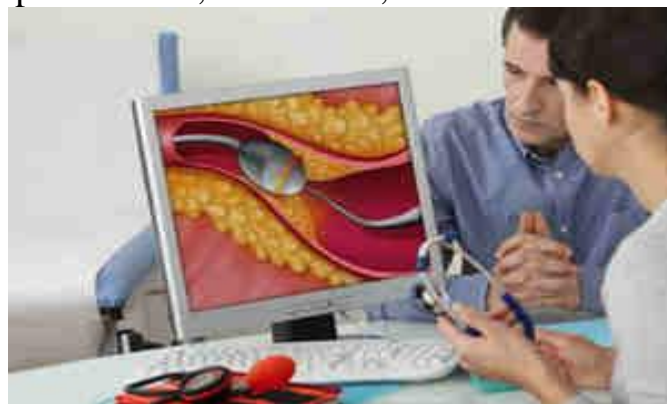
Da studentessa ho potuto fare tesoro di quanto sia importante incentivare tali iniziative poiché solo così si riesce a dare un nome ai disturbi di cui ognuno di noi potrebbe silenziosamente soffrire. Queste

potrebbero chiamarsi: ipertensione, diabete, obesità, malnutrizione, aritmie etc etc... Oppure per fortuna sciocche preoccupazioni insensate, e scoprire quindi di essere perfettamente in salute!!

Perché allora non darci la possibilità di avere delle risposte su ciò che di più caro abbiamo? La nostra salute! Qualcosa di importante, quindi per noi stessi e per chi ci sta accanto.

Le patologie cardiovascolari rappresentano oggi una situazione reversibile, riuscire ad individuare i fattori di rischio significa individuare tutte quelle situazioni che aumentano la probabilità di insorgenza della malattia.

I fattori di rischio sono stati identificati; tra questi: età, sesso maschile e familiarità, questi quelli non modificabili, e poi ci sono quelli modificabili, ossia quelli che se controllati ci permettono di voler bene al nostro cuore, e quindi: fumo di sigaretta, ipertensione , colesterolo, diabete etc.



Alla luce di ciò possiamo dire che la malattia cardiovascolare è oggi prevenibile.

Da studentessa ho partecipato alle attività di screening in due occasioni uno tenutosi

nel comune di Latronico (pz) e l'altro nel comune di Castelluccio Inferiore (pz) in entrambe le occasioni hanno partecipato numerosi cittadini.

Qualcuno all'ingresso era scettico, altri preoccupati, altri contenti di aver deciso di ritagliarsi un momento importante per loro stessi, altri soddisfatti per l'occasione che gli veniva data, e incuriositi si sono recati lì in perfetto orario per mettersi in fila.



Per noi studenti in Infermieristica è importante prendere parte a queste iniziative, poiché ci dà la possibilità di toccare con mano quello che poi è il nostro futuro lavoro.

Noi da professionisti che ci apprestiamo ad essere, abbiamo l'obbligo di fare esperienza del fatto che curare, è importante quanto educare alla prevenzione.

Il pensiero che ho portato a casa dopo questa esperienza è stata un'idea colorata di amore, sensibilità e professionalità visibile sui volti di tutti i volontari dell'associazione e la considerazione felice di chi si è sottoposto allo screening, ossia aver fatto un qualcosa di giusto per la loro salute.

Il messaggio che voglio lasciare è quello di dire: diamoci la possibilità di prenderci cura in modo serio della nostra persona e della nostra salute.

L'unico modo che abbiamo per farlo, è in primo luogo adottare delle sane abitudini e poi fare in modo che la prevenzione

diventi per noi stessi un modello di vita, una parte integrante del nostro procedere.



Lo screening non deve spaventare ma essere un invito alla prima e buona abitudine che dobbiamo imparare a praticare.

Concludo aggiungendo che è importante!!! Tutto ciò che è prevenzione è importante perché solo in questo modo riusciamo a munirci delle giuste armi per combattere le battaglie importanti.

Un grande grazie a tutti i soci e volontari dell'associazione **“CUORE AMICO”** di **Lagonegro** per avermi dato questa bella opportunità, e un grande plauso a chi si impegna a promuovere tali iniziative, che a mio modesto avviso rappresentano un grande gesto di amore e di umanità.



Voglio concludere con questa bella citazione:

**“Tutti sanno che è più necessaria la prevenzione della cura, ma pochi premiano gli atti di prevenzione”.**

***Iniziamo a farlo!! Partendo dal nostro piccolo, facciamo nostro questo pensiero.***

*Stud.ssa Daniela Del Gaudio  
Scienze infermieristiche  
Università di Foggia (sede Lagonegro)*