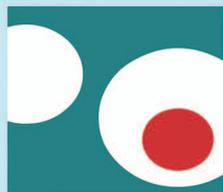


Associazione Nazionale CIVES Onlus

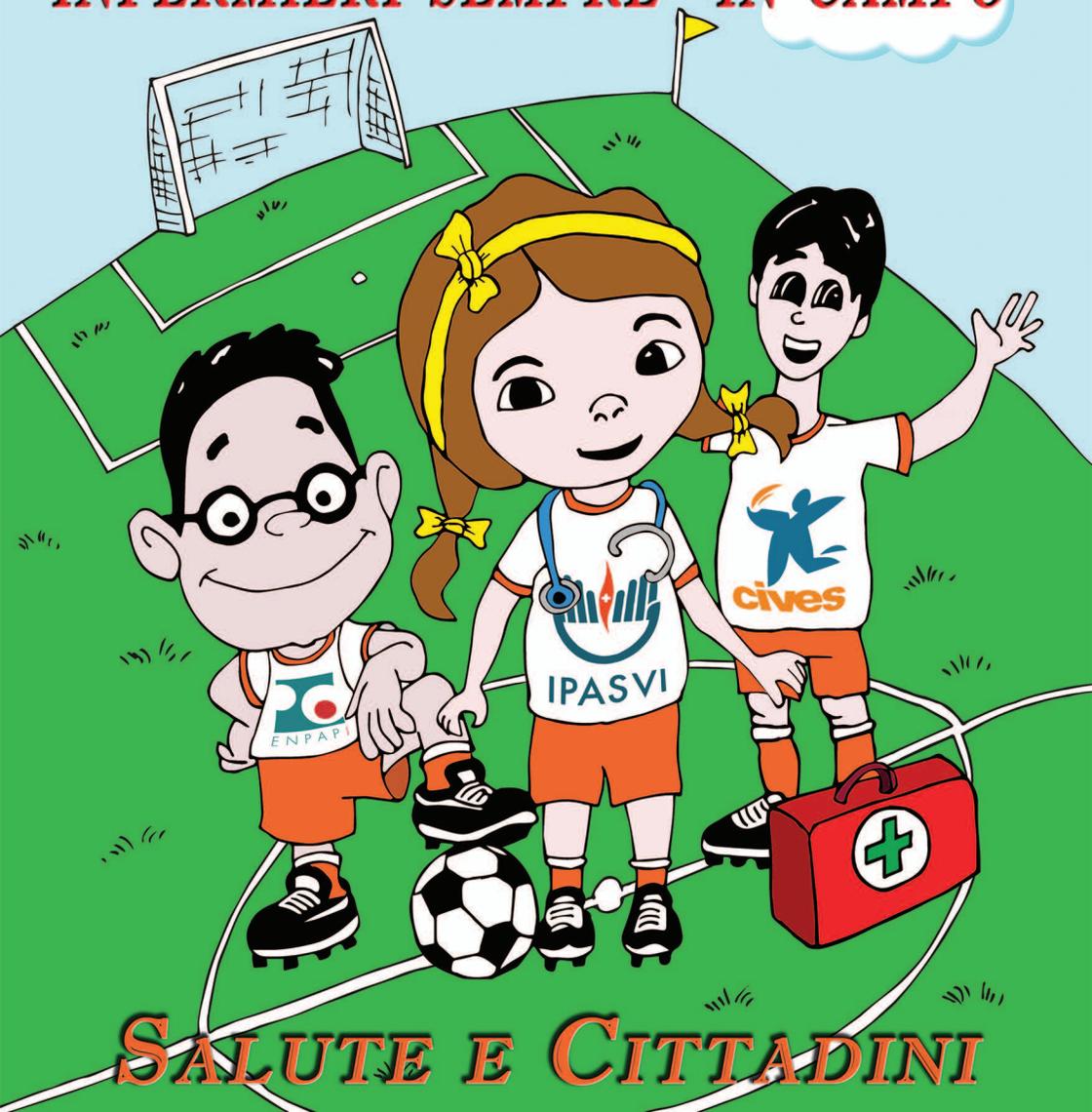


IPASVI



ENPAPI

**IN EMERGENZA E NON...
INFERMIERI SEMPRE "IN CAMPO"**



SALUTE E CITTADINI



FEDERAZIONE NAZIONALE COLLEGI *IPASVI*

**ENTE NAZIONALE DI PREVIDENZA E ASSISTENZA
DELLA PROFESSIONE INFERMIERISTICA *ENPAPI***

ASSOCIAZIONE NAZIONALE *CIVES*

SALUTE E CITTADINI

IN EMERGENZA... E NON...

INFERMIERI

“SEMPRE IN CAMPO”

**Tema 2016
L'IPERTENSIONE ARTERIOSA**

GLI INFERMIERI E I CITTADINI

La Direzione Nazionale CIVES, ha deciso di dare vita ad una Campagna Nazionale che promuova la Salute dei cittadini, sviluppando quei temi utili a prevenire danni e malattie e a promuovere il benessere della società.

Secondo una indagine del CENSIS, l'infermiere è visto dalla comunità, come quella figura che rasserena e che supporta la persona nel suo bisogno di cure. Ma all'infermiere è deputato anche un compito molto importante, che agisce sulla prevenzione per il benessere della persona, avendo e operando per obiettivi.

La campagna vede impegnati insieme l'Associazione Nazionale CIVES, la Federazione Nazionale Collegi IPASVI e l'Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza della Professione Infermieristica ENPAPI, tre dei principali attori, rappresentanti della nostra professione che insieme vogliono iniziare un nuovo percorso di collaborazione per far conoscere l'infermiere al di fuori dei luoghi canonici dove viene esercitata la professione.

Con la frase che dà vita alla intera campagna ***"infermieri sempre in campo!"***, si vuole per l'appunto evidenziare come l'infermiere può assistere qualificatamente, educare alla salute, e/o garantire l'intervento di soccorso dopo una calamità, per far comprendere cosa sia diventato oggi l'infermiere e quale supporto sia in grado di fornire al cittadino.

Si annullano così alcune immagini stereotipate che ancora oggi non rappresentano la professione. L'infermiere non è l'operatore che "misura la pressione arteriosa" ma è il professionista che preso in carico l'utente, considerati i dati reperiti con intervista ed osservazione, è in grado di contestualizzare il valore del parametro vitale rilevato, in uno stile di vita ben preciso indirizzando l'utente verso un nuovo e ottimale percorso di salute.

Michele Fortuna
Presidente Nazionale CIVES

PIU' PREVENZIONE... PIU' SALUTE

Una delle competenze dell'infermiere è quella di promuovere la salute dei cittadini attraverso l'educazione sanitaria.

Gli infermieri CIVES scendono in campo, in tutto il territorio nazionale, attraverso l'opera degli infermieri volontari appartenenti all'Associazione, per favorire uno stile di vita sano utile alla prevenzione di malattie, al fine di ridurre l'incidenza di ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari.

L'opuscolo qui presente vuole essere una piccola guida al miglioramento dello stile di vita, al fine di ridurre, l'incidenza della malattia.

Conservarlo e consultarlo di tanto in tanto, aiuterà il singolo cittadino e la comunità intera, a soddisfare il bisogno primario di Salute.

Che cos'è la Pressione Arteriosa?

E' la forza che esercita il sangue contro le pareti delle arterie.

La Pressione Arteriosa (PA) *massima* (o sistolica) è data dalla contrazione del cuore, la *minima* (o diastolica) è data dal rilasciamento del cuore.

Un valore pressorio è nella norma quando la *massima* è inferiore a 120 mm/Hg e la *minima* è inferiore a 80 mm/Hg.

Al di sopra del valore di 140/90 si è ipertesi.

Come si rileva la Pressione Arteriosa

La PA si può rilevare comodamente anche a casa propria con un apparecchio chiamato *sfigmomanometro* che può essere elettronico, a mercurio o anaeroide.

Ci si mette seduti comodamente con il braccio posizionato all'altezza del cuore e l'avambraccio poggiato su una superficie, ci si libera degli indumenti che stringono il braccio, si applica il bracciale a circa 2 cm al di sopra della piega del gomito, in modo da applicarlo né troppo stretto, né troppo lento se si usa un misuratore elettronico azionare il pulsante per il gonfiaggio del manicotto e sul display apparirà la scritta con la pressione massima e minima e la frequenza cardiaca



se si usano gli altri due apparecchi sopra citati si ha bisogno di un fonendoscopio che va posizionato sulla piega del gomito, gonfiare il manicotto fino a 20 mm/Hg sopra la scomparsa del polso. Sgonfiare lentamente il manicotto, il primo "rumore" che si ascolta equivale alla *massima*, l'ultimo alla *minima*



Cause dell'Ipertensione Arteriosa

E' causata da **fattori genetici ereditari NON MODIFICABILI** quali il sesso e l'età e **fattori ambientali MODIFICABILI** quali obesità, eccesso di sale nei cibi, fumo di sigaretta, sedentarietà, stress.

Come prevenire

Corretto regime alimentare:

- 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Pesce 2/3 volte la settimana (omega3)
- Carne preferibilmente bianca 1/2 volte a settimana
- Uova e formaggio 1 volta a settimana
- Grassi vegetali
- Riduzione graduale dell'assunzione di sale fino ad arrivare a 5 gr, pari ad un cucchiaino da tè
- Contenere il consumo di alcolici:
2-3 unità al giorno per le donne, 4 unità al giorno per l'uomo

Unità = piccolo sorso di bevanda alcolica che corrisponde a circa:



BIRRA
330 ml

4,5°

oppure



VINO
125 ml

12°

oppure



SUPERALCOLICO
40 ml

40°

- In caso di obesità si raccomanda di perdere peso in quanto perdere 10 KG equivale a ridurre di 5-10 mm/Hg la PA

Attività Fisica:

30 minuti di camminata veloce al giorno con una frequenza di 4/ 5 giorni a settimana



Smettere di fumare



Gestire lo stress

Imparare attraverso tecniche di meditazione e rilassamento



Corretta alimentazione



Titolare del Progetto: Associazione Nazionale Cives - Onlus

Responsabile Nazionale del Progetto: Direttore Generale Nazionale Rosaria Capotosto

Referente Nazionale per i contatti con i nuclei: Componente CDN Elvira Granata

Gruppo di lavoro :

DI TULLIO Elisa Presidente nucleo CIVES Pescara

FIORDA Maurizio Presidente nucleo CIVES Roma

FRISONI Gaetano Presidente nucleo CIVES Frosinone

MARFELLA Francesca Presidente nucleo CIVES Livorno

Elaborazione grafica:

Dr. Fabio Paolucci

Sig. Alessandro Paolucci

5 | 1000

VICINI A TE
IN EMERGENZA
PER NON
LASCIARTI
MAI SOLO

DONA
IL 5X1000
AGLI INFERMIERI
VOLONTARI
DI CIVES,
INSERISCI
IL CODICE FISCALE
05554291004
NELLA TUA
DICHIARAZIONE
DEI REDDITI.



VICINI A TE
IN EMERGENZA
PER NON LASCIARTI
MAI SOLO

DONA
IL 5X1000
AGLI INFERMIERI
VOLONTARI
DI CIVES,
INSERISCI
IL CODICE FISCALE
05554291004
NELLA TUA
DICHIARAZIONE
DEI REDDITI.



VICINI A TE
IN EMERGENZA
PER NON
LASCIARTI
MAI SOLO

DONA
IL 5X1000
AGLI INFERMIERI
VOLONTARI
DI CIVES,
INSERISCI
IL CODICE FISCALE
05554291004
NELLA TUA
DICHIARAZIONE
DEI REDDITI.



CIVES - Coordinamento
Infermieri Volontari
per l'Emergenza Sanitaria
è un'organizzazione
di volontari
di infermieri professionisti
che opera nei casi
di emergenze e catastrofi
in collaborazione
con il Dipartimento Nazionale
della Protezione Civile (DNPC),
in Italia e all'estero.

DIREZIONE NAZIONALE CIVES
SEGRETARIA AMMINISTRATIVA
E OPERATIVA

C/O COLLEGIO IPASVI LECCE
VIA REDIPUGLIA 3
73100 LECCE - ITALIA
TEL. 0832 300508
FAX 0832 300526

SEDE LEGALE
C/O FEDERAZIONE IPASVI
VIA A. DEPRETIS 70
00184 ROMA - ITALIA

5X1000@CIVES-ONLUS.ORG
INFO@CIVES-ONLUS.ORG
WWW.CIVES-ONLUS.ORG

www.cives.org

Sede Legale: ROMA - Via Agostino De Pretis, 70, c/o Federazione IPASVI
Segreteria Operativa e Amministrativa: LECCE - Via Redipuglia, 3 - Tel. 0832 300508