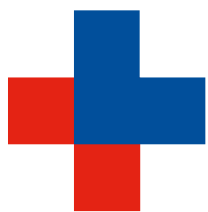


SALUTE NEWS

ASL
ROMA 4DOLORE CRONICO,
IL SAN PAOLO
ARRIVA
AL SENATO

a pag. 8



Giovedì 2 Luglio 2026

Direzione Generale
Via Terme di Traiano, 39/A Civitavecchia (RM)
Tel 0696 669 503Direttore responsabile:
Rosaria MarinoIN PRIMO PIANO/ Dalla Casa di Comunità di Cerveteri a quella di Ladispoli,
dove è stato aperto anche l'ospedale di ComunitàTre inaugurazioni in poche ore
e il piano del PNRR è completato

L Il Presidente della Regione Lazio, Francesco Rocca, e il Direttore Generale dell'ASL Roma 4, Rosaria Marino, sono stati protagonisti mercoledì 24 giugno di un fitto programma di appuntamenti istituzionali che ha interessato tutte le nuove strutture del territorio. La mattinata ha preso il via a Cerveteri con la visita alla locale Casa di Comunità, per poi proseguire a Ladispoli, dove si è tenuta l'inaugurazione ufficiale del nuovo Ospedale di Comunità seguita dalla visita alla locale Casa di Comunità. Durante le tre tappe, i vertici regionali e aziendali hanno incontrato i sindaci del territorio, i rappresentanti delle istituzioni locali e la cittadinanza.

“

Le strutture, inserite nella rete dei servizi territoriali della ASL Roma 4, rappresentano presidi di sanità di prossimità, garantendo un'offerta integrata di cure primarie e servizi socio-sanitari

Le strutture, inserite nella rete dei servizi territoriali della ASL Roma 4, rappresentano presidi di sanità di prossimità, garantendo un'offerta integrata di cure primarie e servizi socio-sanitari, tra cui CUP e PUA, punto prelievi, vaccinazioni, medicina specialistica, consultorio familiare, continuità assistenziale e assistenza domiciliare integrata. Per la Casa della Comunità di Cerveteri, l'intervento ha visto un investimento di oltre un milione e duecento mila euro, nell'ambito del PNRR – Missione 6 Salute, e si inserisce nel percorso di rafforzamento della sanità territoriale previsto dal PNRR e nel modello delle Case della Comunità.

Continua a pag 2

Editoriale

di ROSARIA
MARINO

La ASL Roma 4 ha raggiunto l'obiettivo previsto dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza per il potenziamento della sanità territoriale, completando la realizzazione delle 8 Case della Comunità e dei 4 Ospedali di Comunità previsti dal PNRR. A queste strutture si aggiungono 5 ulteriori Case della Comunità finanziate dalla Regione Lazio, rafforzando ulteriormente la rete dei servizi di prossimità.

Il completamento delle opere rappresenta un risultato importante per la nostra Azienda, ma soprattutto segna l'inizio di una nuova fase. Le Case della Comunità e gli Ospedali di Comunità non sono semplicemente nuovi edifici: sono il cuore di un modello di assistenza che mette al centro la persona, favorisce l'integrazione tra ospedale e territorio e garantisce una presa in carico più efficace dei bisogni di salute. Gli Ospedali di Comunità rappresentano un fondamentale punto di raccordo tra i medici di medicina generale e gli ospedali per acuti, offrendo un luogo di cura dedicato ai pazienti complessi stabilizzati che necessitano ancora di assistenza e continuità terapeutica.

La vera sfida, però, inizia adesso. Non è soltanto organizzativa, ma culturale. Siamo chiamati a cambiare il nostro modo di fare sanità, passando da un sistema che eroga prestazioni a un sistema che prende in carico la persona. Significa offrire a ogni cittadino non semplicemente ciò che chiede, ma ciò di cui ha realmente bisogno, attraverso percorsi assistenziali appropriati, integrati e personalizzati.

Questo approccio ci consentirà di utilizzare in modo sempre più efficace le risorse pubbliche e, soprattutto, di rispondere meglio alle esigenze della nostra comunità.

Continua a pag 2

SERVIZI/ Il Centro Oculistico di Bracciano

Innovazione e chirurgia avanzata per la salute degli occhi

a cura di **MARIKA CAMPETI**

Apochi mesi dall'inaugurazione del nuovo Centro Oculistico di Bracciano, diretto dalla dottoressa Mollicone e fortemente voluto dal Direttore Generale della ASL Roma 4, dottoressa Rosaria Marino, la struttura si distingue già come punto di riferimento per l'innovazione tecnologica e chirurgica sul territorio.

L'avvio delle nuove procedure di chirurgia vitreo-retinica rappresenta infatti un importante passo avanti nella cura delle patologie oculari complesse, offrendo ai pazienti trattamenti altamente specialistici senza la necessità di spostarsi verso i grandi centri urbani.

La chirurgia vitreo-retinica è una branca altamente specialistica dell'oftalmologia dedicata al trattamento delle patologie che interessano la retina e il corpo vitreo, strutture fondamentali per la visione. Distacchi di retina, membrane epiretinali, fori maculari, emorragie vitreali e complicanze oculari legate al diabete sono alcune delle condizioni che

oggi possono essere affrontate direttamente nel centro di Bracciano grazie a tecniche mini-invasive di ultima generazione.

L'introduzione di queste procedure testimonia la volontà della struttura di investire costantemente in innovazione, tecnologie avanzate e formazione specialistica. L'utilizzo di sistemi chirurgici moderni e di approcci sempre meno invasivi consente infatti una maggiore precisione operatoria, tempi di recupero più rapidi e un miglior comfort post-operatorio per il paziente.

L'apertura del centro oculistico aveva già rappresentato un momento significativo per la sanità del territorio, ma l'introduzione, in tempi così brevi, di interventi vitreo-retinici avanzati conferma un percorso di crescita concreto, orientato all'eccellenza clinica e alla qualità delle cure.

A rafforzare ulteriormente l'offerta specialistica arriva oggi un'altra importante innovazione: il centro amplia infatti la propria attività con gli impianti secondari di cristallini mediante tecnica Yamane,



una delle metodiche più avanzate disponibili nella chirurgia oculare.

La tecnica Yamane rappresenta un'evoluzione moderna nell'impianto di lenti intraoculari nei pazienti che non presentano più un adeguato supporto capsulare, una condizione che può verificarsi dopo traumi oculari, interventi complessi di cataratta o in presenza di particolari patologie oculari.

Il nuovo traguardo consolida così il ruolo del Centro Oculistico di Bracciano come realtà dinamica e innovativa, capace di coniugare professionalità medica, tecnologia e attenzione al paziente, offrendo alla comunità un servizio specialistico sempre più completo e avanzato.

SEGUE DA PAGINA UNO

Nella foto la dg Rosaria Marino

Tre inaugurazioni in poche ore e il piano del PNRR è completato

Per Ladispoli invece si è trattato di una doppia inaugurazione: Casa della Comunità e Ospedale di Comunità. La prima rappresenta il presidio territoriale di prossimità dedicato all'erogazione integrata di servizi sanitari e socio-sanitari con attività di medicina specialistica, servizi CUP e PUA, assistenza infermieristica, consultorio, vaccinazioni e assistenza domiciliare integrata, oltre all'ambulatorio di cure primarie aperto 24 ore su 24, 7 giorni su 7. La seconda struttura invece,

l'Ospedale di Comunità, assicura assistenza intermedia destinata a ricoveri a bassa intensità clinica e ai percorsi di continuità assistenziale tra ospedale e territorio. La struttura dispone di aree dedicate alla degenza, alla riabilitazione e alla gestione clinico-assistenziale integrata, in collegamento funzionale con la rete territoriale.

L'intervento relativo all'Ospedale di Comunità è stato finanziato nell'ambito del PNRR per un importo complessivo di 4.812.755,97 euro, corrispondente



alla somma dei due stralci di finanziamento previsti. Entrambe le strutture rientrano nel programma di potenziamento della sanità territoriale e nel

modello delle reti di prossimità previsto dalla Missione 6 Salute, con l'obiettivo di rafforzare l'assistenza sanitaria sul territorio e avvicinare i servizi ai cittadini.

EDITORIALE SEGUE DALLA PRIMA

Parallelamente, stiamo lavorando affinché le Case della Comunità diventino luoghi sempre più vivi e partecipati, coinvolgendo le associazioni del territorio, il volontariato e la rete civica locale. Perché la sanità di prossimità non si costruisce soltanto con nuove strutture, ma con relazioni, collaborazione e partecipazione. Il traguardo del PNRR è stato raggiunto. Ora il nostro impegno è dare piena vita a questa rete, affinché ogni Casa della

Comunità e ogni Ospedale di Comunità diventino un punto di riferimento concreto per la salute e il benessere dei cittadini.

DISTRETTO 1

Ospedale di Comunità
• Santa Marinella
Case della Comunità
• Santa Marinella
• Tolfà
• Allumiere

DISTRETTO 2

Ospedale di Comunità
• Ladispoli
Case della Comunità
• Ladispoli
• Cerveteri

DISTRETTO 3

Ospedale di Comunità
• Anguillara Sabazia
Case della Comunità
• Trevignano Romano

• Manziana
• Canale Monterano

DISTRETTO 4

Ospedale di Comunità
• Rignano Flaminio
Case della Comunità
• Rignano Flaminio
• Campagnano di Roma
• Magliano Romano
• Capena

RIANO/ Parla il sindaco Luca Giovanni Attilio Abruzzetti

La salute al centro: investiamo su prevenzione, prossimità e sicurezza sanitaria

a cura di LUCA GROSSI

RIANO – Una sanità sempre più vicina ai cittadini, fondata sulla prevenzione, sulla prossimità dei servizi e sul rafforzamento della sicurezza sanitaria. Il sindaco di Riano, Luca Giovanni Attilio Abruzzetti, traccia un bilancio delle iniziative realizzate dall'Amministrazione comunale negli ultimi anni, illustrando gli interventi che hanno interessato il territorio grazie alla collaborazione con istituzioni, associazioni e realtà locali.

L'Ambulatorio di Prossimità

«La tutela della salute rappresenta una delle priorità dell'azione amministrativa del Comune di Riano. In questi anni abbiamo lavorato per costruire un sistema di servizi sempre più vicino ai cittadini, capace di coniugare prevenzione, assistenza e sicurezza sanitaria, attraverso una rete di collaborazioni con istituzioni, associazioni e realtà del territorio. Tra i risultati più significativi vi è l'Ambulatorio di Prossimità "Alberta Cantoni", nato con l'obiettivo di garantire un accesso più semplice e immediato ai servizi sanitari. Questa struttura è diventata un punto di riferimento per la comunità, offrendo visite e controlli senza costringere i cittadini a spostamenti verso strutture più lontane. Un presidio importante che contribuisce a ridurre i tempi di attesa, a migliorare l'accessibilità alle cure e a rafforzare il principio di una sanità realmente vicina alle persone.»

Screening e prevenzione

«La prevenzione costituisce un altro pilastro fondamentale delle politiche sanitarie promosse sul territorio. Grazie alla collaborazione con la ASL RM4 e con la BCC della Provincia Romana, Riano ospita periodicamente campagne di screening oncologici e cardiologici itineranti, che consentono ai cittadini di effettuare controlli specialistici direttamente nel proprio Comune. Mammografie, Pap test, elettrocardiogrammi, controlli della pressione arteriosa e valutazioni del rischio cardiovascolare rappresentano strumenti essenziali per favorire la diagnosi precoce e la tutela della salute pubblica.

Accanto agli screening, l'Amministrazione sostiene iniziative di educazione e promozione della salute realizzate

in collaborazione con le farmacie del territorio, finalizzate alla diffusione di corretti stili di vita e alla prevenzione delle principali patologie. Un impegno che si affianca alla storica collaborazione con AVIS Riano, una realtà che da oltre trent'anni svolge un ruolo prezioso nella promozione della cultura della donazione del sangue. Proprio per valorizzare ulteriormente questa esperienza,

testimonia la volontà di investire concretamente nella sicurezza dei cittadini e nella capacità di risposta alle emergenze.»

Il presidio del 118 e la visione per il futuro

«A questo si aggiunge un ulteriore e importante risultato: l'attivazione sul territorio di una postazione del servizio di emergenza 118 operativa 24 ore su 24. Un presidio strategico che rappresenta un



Il Sindaco di Riano,
Luca Giovanni Attilio Abruzzetti

grazie alle risorse del PNRR è in fase di realizzazione una nuova sede, più moderna, funzionale e adeguata alle esigenze dell'associazione e dei donatori.»

Formazione dei giovani e Comune cardioprotetto

«Particolare attenzione è rivolta anche alle nuove generazioni. Attraverso il progetto di primo soccorso nelle scuole, promosso da Riano Soccorso, gli studenti acquisiscono conoscenze e competenze fondamentali per affrontare situazioni di emergenza, imparando le principali manovre salvavita e il corretto utilizzo del sistema di emergenza. Investire nella formazione dei giovani significa costruire una comunità più consapevole, responsabile e sicura.

L'impegno dell'Amministrazione si è concretizzato inoltre nel rafforzamento della rete dei dispositivi salvavita presenti sul territorio. Riano è oggi un Comune cardioprotetto, grazie all'installazione di defibrillatori DAE presso scuole, strutture sportive, sedi istituzionali e luoghi di aggregazione. Una scelta che

“

La salute non si tutela soltanto attraverso le cure, ma attraverso una visione complessiva che mette al centro la prevenzione

valore aggiunto non solo per Riano, ma per l'intero quadrante di Roma Nord, contribuendo a garantire tempi di intervento più efficaci e una maggiore sicurezza sanitaria per la popolazione.

La salute non si tutela soltanto attraverso le cure, ma attraverso una visione complessiva che mette al centro la prevenzione, la prossimità dei servizi, la formazione e la capacità di fare rete. È questa la direzione che il Comune di Riano continua a perseguire, con la consapevolezza che investire nella salute significa investire nella qualità della vita e nel futuro della propria comunità.»



Il municipio di Riano

LA ASL RILANCIA IL SERVIZIO DEDICATO/

Pazienti con bisogni “complessi”, riparte l’assistenza terapeutica

La ASL Roma 4 rinnova il servizio dedicato alle persone con bisogni complessi di tipo sociosanitario. Molti pazienti necessitano di interventi non solo clinici in senso stretto, ma anche personalizzati e finalizzati al miglioramento globale della qualità di vita. A tal fine è stato individuato un nuovo soggetto erogatore di servizi supplementari ma essenziali, con l'obiettivo di coprire in modo più efficace tutte le esigenze del territorio, garantendo continuità assistenziale, appropriatezza e adeguata complessità degli interventi. Dunque la ASL Roma 4 rinnova il servizio dedicato alle persone con bisogni complessi di tipo sociosanitario, ampliandolo e integrandolo. Il percorso di riorganizzazione punta a offrire un supporto sempre più ampio e vicino ai cittadini, rafforzando la rete dei servizi e migliorando la presa in carico globale della persona. C'è stata una fase di transizione che ha comportato qualche disagio, soprattutto in settori in cui l'offerta prestazionale richiede valutazioni approfondite in ordine agli

sviluppi futuri dell'assistenza, come nel caso degli interventi rivolti ai disturbi dello spettro autistico. Ma lo sforzo è quello di rispondere in modo più efficace e strutturato ai bisogni dell'utenza nel lungo periodo: “Questo nuovo assetto organizzativo rappresenta un passo importante verso una presa in carico più

integrata e personalizzata dei pazienti con bisogni complessi. L'obiettivo è rafforzare la continuità terapeutica e garantire interventi sempre più appropriati, in sinergia con il territorio e le famiglie, “sottolinea la Direttrice del Dipartimento di Salute Mentale, dott.ssa Carola Celozzi

“

Questo nuovo assetto organizzativo rappresenta un passo importante verso una presa in carico più integrata e personalizzata

ASSISTENZA/

I pazienti con bisogni complessi sono persone che presentano una concomitanza di patologie croniche, fragilità sociali o disabilità, e che richiedono un'integrazione coordinata tra assistenza sanitaria e supporto sociale. Per queste persone non è sufficiente una semplice cura medica ambulatoriale, ma serve una presa in carico globale e personalizzata. Le principali categorie di persone che rientrano in questa definizione includono:

- **Anziani fragili:** Soggetti con più patologie contemporanee (polipatologia), spesso non autosufficienti.
- **Pazienti oncologici o terminali:** Persone che necessitano di terapie del dolore e cure palliative.
- **Persone con gravi disabilità:** Individui con limitazioni motorie, intellettive o sensoriali severe.
- **Soggetti con disturbi mentali gravi:** Persone in carico ai dipartimenti di salute mentale con necessità riabilitative ed esistenziali.
- **Pazienti neurologici avanzati:** Persone affette da SLA, Alzheimer o esiti di gravi traumi cerebrali

Caratteristiche del bisogno complesso

Un bisogno viene definito “complesso” quando presenta fattori clinici e organizzativi specifici: Multidimensionalità: Coinvolge la salute fisica, lo stato psicologico, l'autonomia e la situazione economica familiare; Frammentazione delle cure: Il paziente deve consultare molti specialisti diversi, aumentando il rischio di terapie contrastanti; Carico familiare: La famiglia (caregiver) è spesso sottoposta a un forte stress emotivo ed economico; Come risponde il Servizio Sanitario: Per assistere questi pazienti, il sistema sanitario attiva percorsi dedicati basati sulla continuità assistenziale: Valutazione Multidimensionale (VMD): Un'équipe di medici, infermieri e assistenti sociali valuta tutti i bisogni della persona. Piano Assistenziale Individualizzato (PAI): Viene redatto un programma di cura su misura per l'assistito. Assistenza Domiciliare Integrata (ADI): Le cure mediche, infermieristiche e riabilitative vengono portate direttamente a casa del paziente; Integrazione Socio-Sanitaria: Raccordo tra le prestazioni sanitarie (LEA) e i servizi sociali del comune (LEPS) per supportare la vita quotidiana.

RICONOSCIMENTI/

ASL ROMA 4 PREMIATA ANCORA COME “LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE SALUTE”

Nell'ambito dell'evento “Luoghi di lavoro che promuovono salute: la Rete WHP si presenta”, realizzato nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione, l'Azienda Sanitaria Locale Roma 4 ha ricevuto, anche per quest'anno, l'Attestato di riconoscimento di “Luogo di lavoro che promuove salute”. Il prestigioso riconoscimento è stato conferito in virtù dell'impegno profuso dall'Azienda nell'attuazione

delle buone pratiche previste dal programma “Luoghi di lavoro che promuovono salute”, finalizzate alla diffusione di corretti stili di vita, alla tutela del benessere psicofisico dei lavoratori e alla promozione della salute negli ambienti di lavoro. «Questo riconoscimento – dichiarano la Direttrice Generale Rosaria Marino e la Direttrice Sanitaria Aziendale Cristiana Bianchini – conferma l'attenzione e l'impegno costante della nostra Azienda nella promozione della

salute. Un risultato reso possibile anche grazie al prezioso supporto e all'attività di coordinamento della referente aziendale del Servizio PreSAL, Dott.ssa Angela Cramarossa, che ha accompagnato e sostenuto il percorso di adesione e sviluppo del programma. Proseguiremo con determinazione il percorso intrapreso, consolidando i risultati raggiunti e promuovendo nuove iniziative volte al conseguimento di obiettivi sempre più ambiziosi, nella convinzione che

la salute e il benessere dei lavoratori rappresentino un valore strategico per la qualità dei servizi erogati e per la crescita dell'intera organizzazione.



TRUFFA



ATTENZIONE AGLI SMS TRUFFA

In queste ore stanno arrivando segnalazioni relative all'invio di messaggi che invitano a chiamare il CUP per comunicazioni importanti. Si tratta di un tentativo di truffa, il numero non è infatti un numero del Servizio Sanitario Regionale e al momento della chiamata vengono sottratte ingenti somme dal credito della sim.

Se ti arrivano messaggi di questo tipo non richiamare, non fornire dati personali e segnala.

Ricorda che le comunicazioni ufficiali da parte della Asl e della Regione arrivano solo tramite:

- Numero verde
- Numeri con prefissi regionali
- SMS che riportino riferimenti istituzionali precisi
- Condividi e fai girare.

NOTE DI CURA, ASCOLTO E PRESENZA/ All'Hospice Carlo Chenis

“Oltre il Silenzio. La Cura”

Il progetto porta la musicoterapia accanto a pazienti, familiari, volontari e operatori offrendo ascolto, sollievo e nuove possibilità di relazione.

All'Hospice Carlo Chenis, punto di riferimento della Rete locale delle Cure Palliative della ASL Roma 4 guidata dal Dott. Mario Rosario D'Andrea, sono numerose le iniziative dedicate all'umanizzazione dell'assistenza: dalla realtà virtuale al cinema, dai lavori manuali alle attività espressive e relazionali. Da maggio, a queste esperienze si è aggiunto un nuovo appuntamento dedicato al benessere e alla relazione: la musicoterapia. Il progetto “Oltre il Silenzio. La Cura”, promosso dall'Associazione di volontariato in cure palliative I Colori della Vita ODV, ha preso il via il 21 maggio 2026 con l'obiettivo di valorizzare la musica come strumento di sostegno emotivo, relazionale e comunicativo per pazienti, familiari, volontari e operatori. Lo studio avrà una durata di sei mesi e prevede incontri settimanali con il musicoterapeuta presso l'Hospice Carlo Chenis.

Il valore di questo percorso si inserisce nel più ampio ambito delle cure complementari in palliativa: interventi che non sostituiscono le terapie mediche, ma le affiancano con l'obiettivo di sostenere il benessere globale della persona. La recente Linea Guida

sulle cure complementari nei pazienti adulti in ambito palliativo indica la Music Medicine come trattamento complementare alle cure convenzionali, sottolineando il possibile contributo della musica al rilassamento, al benessere emotivo e alla qualità della vita [1]. Nel contesto delle cure palliative, infatti, la cura non riguarda soltanto il controllo dei sintomi fisici. Come sottolinea il Dott. Alessio Fioravanti, psicologo dell'Hospice, “la cura va ben oltre il trattamento dei sintomi fisici: significa accogliere la persona nella sua interezza, prestando attenzione anche ai bisogni psicologici, sociali e spirituali. È proprio in questo spazio che la musicoterapia trova il suo valore più autentico: offrire un linguaggio alternativo quando le parole si fanno difficili, creando connessioni attraverso il suono, il ritmo e l'ascolto”.

Durante gli incontri, il musicoterapeuta accompagna ogni ospite che lo desidera in un percorso rispettoso dei tempi, delle emozioni e delle fragilità individuali. Un brano significativo, una voce, un ritmo o una canzone scelta insieme possono favorire il rilassamento, contenere l'ansia, sostenere l'espressione emotiva e creare occasioni di vicinanza

autentica.

La musica diventa così un ponte tra il paziente, la famiglia e l'équipe di cura: uno spazio di ascolto e presenza, capace di evocare ricordi, dare forma alle emozioni e ridurre il senso di isolamento. In alcuni casi può diventare anche “eredità sonora”: una canzone, una registrazione o un ricordo musicale da lasciare come traccia viva di sé a chi resta.

L'appuntamento si rinnova ogni giovedì pomeriggio, arricchendo la quotidianità dell'Hospice con una presenza costante e significativa. “Oltre il Silenzio. La Cura” conferma così l'impegno nell'Hospice Carlo Chenis nel promuovere un'assistenza attenta non solo ai bisogni clinici, ma anche alla dimensione emotiva, relazionale e spirituale della persona.

Bibliografia essenziale

- [1] Ordine delle Professioni Infermieristiche di Varese. Linea guida: Le cure complementari nei pazienti adulti in ambito palliativo. Aromaterapia e Music Medicine. Sistema Nazionale Linee Guida dell'Istituto Superiore di Sanità. Roma, 1 aprile 2026.
- [2] Bradt J., Dileo C. Music therapy for end-of-life care. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2010; (1): CD007169.
- [3] Chirico A., Maiorano P., Indovina P., Milanese C., Giordano G.G., Alivernini F., et

- al. Virtual reality and music therapy as distraction interventions to alleviate anxiety and improve mood states in breast cancer patients during chemotherapy. Journal of Cellular Physiology. 2020;235(6):5353-5362. doi: 10.1002/jcp.29422.
- [4] Armstrong M., Kupeli N., Flemming K., Stone P., Wilkinson S., Candy B. Complementary therapy in palliative care: a synthesis of qualitative and quantitative systematic reviews. Palliative Medicine. 2020;34(7):903-915. doi: 10.1177/0269216320942450.

L'Hospice Carlo Chenis



SALUTE E PREVENZIONE SUL LITORALE/

AL VIA "SPIAGGE SERENE"
CON LA ASL ROMA 4

Sabato 27 giugno è ripartita l'iniziativa "Spiagge Serene" al Castello di Santa Severa con la ASL Roma 4. L'iniziativa estiva promossa dal Dipartimento Aziendale delle Professioni Sanitarie (DAPSS) e dall'Ordine delle Professioni Infermieristiche (OPI) di Roma raggiunge il litorale laziale per promuovere e sensibilizzare i cittadini sui rischi legati alla vita in spiaggia.

Ancora una volta la ASL Roma 4 sceglie di portare la sanità fuori dalle strutture sanitarie tradizionali per rimanere al fianco della comunità anche nei mesi più caldi dell'anno. Un team di professionisti sanitari, guidato dal Direttore f.f. DAPSS Alessia De Angelis, sarà a disposizione di bagnanti e visitatori per offrire informazioni sui corretti comportamenti da adottare in estate.

Durante le giornate saranno rilasciate consulenze sulla disidratazione, sulla gestione delle alte temperature e sui possibili rischi legati all'esposizione solare e protezione della pelle. Inoltre, i cittadini potranno assistere e partecipare a dimostrazioni pratiche di manovre di disostruzione pediatrica ed adulta e

di rianimazione cardio-polmonare, un momento di formazione fondamentale per la sicurezza di tutta la comunità.

"Il nostro obiettivo - spiega la Dott.ssa De Angelis - è portare la competenza delle professioni sanitarie direttamente nei luoghi di svago, tra la gente. "Spiagge Serene" è un'occasione importante per coinvolgere i cittadini divulgando loro informazioni e fornendo gli strumenti necessari per fare la differenza in caso di emergenza. Saper intervenire tempestivamente trasforma ogni cittadino in un alleato prezioso per la sicurezza di tutti". All'intervento del Direttore f.f. DAPSS si unisce il Direttore Generale della ASL Roma 4 Rosaria Marino: "La tutela della salute non si ferma mai e con questa importante iniziativa intendiamo promuovere la cultura del benessere anche in una piena giornata di mare e al lago. Ringrazio sempre i nostri operatori sanitari che con dedizione e professionalità si prendono costantemente cura della popolazione per garantire servizi fondamentali".

Spiagge Serene 2026		
 OPI ROMA  REGIONE LAZIO  ASL ROMA 3  ASL ROMA 4  ASL ROMA 6  ASL LATINA  ASL VITERBO  OPI LATINA  OPI VITERBO		
 27 GIUGNO	SANTA SEVERA Spiaggia del Castello	
 4 LUGLIO	LADISPOLI Stabilimento Blue Marlin	
 11 LUGLIO	BRACCIANO Lungolago Argenti	
 18 LUGLIO	CIVITAVECCHIA Pyrgo	
 25 LUGLIO	TREVIGNANO Lungolado (sede Protezione Civile)	
 1 AGOSTO	CIVITAVECCHIA Stabilimento Marini D'Italia	
 8 AGOSTO	CERENOVA Stabilimento comunale Liberamente	
 22 AGOSTO	ANGUILLARA Lungolago antistante Bar Pontelli	
 29 AGOSTO	SANTA MARINELLA Passeggiata	
 5 SETTEMBRE	SANTA SEVERA Spiaggia del Castello	



LA RUBRICA/ Una nuova alleata per la medicina, da conoscere senza timori

Intelligenza Artificiale e Salute

Una nuova alleata per la medicina, da conoscere senza timori

a cura di **MARIKA CAMPETI**

Negli ultimi anni si parla sempre più spesso di intelligenza artificiale (AI) e del suo utilizzo in molti ambiti della nostra vita quotidiana. Anche la medicina sta vivendo una trasformazione importante grazie a queste nuove tecnologie. Eppure, nonostante i grandi progressi, l'intelligenza artificiale è spesso demonizzata o percepita come qualcosa di distante, complesso o addirittura rischioso.

La realtà è diversa: l'AI non sostituisce i professionisti sanitari, ma li affianca e li supporta nel loro lavoro quotidiano, rendendo la medicina più precisa, tempestiva ed efficiente. È uno strumento che aiuta a prendersi cura meglio delle persone, migliorando la qualità delle diagnosi, la prevenzione delle malattie e l'organizzazione dei servizi sanitari. In ambito radiologico, ad esempio, l'intelligenza artificiale può supportare la lettura delle immagini diagnostiche, segnalando anomalie che meritano un approfondimento.

Nella gestione dei servizi sanitari, può contribuire a ridurre i tempi di attesa

e a rendere più efficienti i percorsi di cura. Nella prevenzione, può analizzare grandi quantità di dati per individuare precocemente situazioni di rischio e programmare interventi mirati.

Con questa nuova rubrica, che inauguriamo in questo numero, vogliamo accompagnare i lettori alla scoperta dell'intelligenza artificiale applicata alla medicina, con un linguaggio chiaro e accessibile a tutti. L'obiettivo è conoscere meglio questa tecnologia, comprenderne le potenzialità e capire come viene utilizzata concretamente nella pratica sanitaria. Racconteremo non solo ciò che accade nel nostro territorio, ma anche ciò che succede a livello nazionale e internazionale, attraverso esempi reali, buone pratiche (best practice) e curiosità provenienti dal mondo della sanità e della ricerca. Perché l'innovazione non è qualcosa di lontano: è già presente nei servizi sanitari e continuerà a crescere nei prossimi anni. È importante ricordare che, anche nell'era dell'intelligenza artificiale, la medicina resta prima di tutto una relazione umana. La

tecnologia è uno strumento potente, ma il valore centrale rimane sempre la competenza dei professionisti sanitari e l'attenzione alla persona. Questa rubrica nasce proprio con

questo spirito: informare, rassicurare e accompagnare i cittadini in un percorso di conoscenza, mostrando come l'innovazione possa diventare una vera alleata per la salute di tutti.



INTELLIGENZA ARTIFICIALE e SALUTE

Tecnologia, innovazione e medicina: insieme per costruire il futuro della salute.

ASL ROMA 4

INFORMAZIONE
CONOSCENZA
INNOVAZIONE

Scopriamo insieme come l'intelligenza artificiale sta cambiando la medicina.

L'APPROFONDIMENTO/

Il robot chirurgico da Vinci: come funziona e perché aiuta i medici a operare meglio

Quando si parla di intelligenza artificiale e tecnologia in medicina, uno degli esempi più concreti e già utilizzati da molti anni negli ospedali è il robot chirurgico da Vinci. Non si tratta di una macchina che opera da sola, come spesso si immagina, ma di uno strumento avanzato che permette al chirurgo di lavorare con maggiore precisione, sicurezza e controllo. Il robot da Vinci è utilizzato in tutto il mondo da oltre vent'anni e rappresenta oggi una delle tecnologie più diffuse nella chirurgia moderna. Viene impiegato in diversi ambiti, come la chirurgia urologica, ginecologica, generale e oncologica, soprattutto quando sono richiesti interventi delicati e molto precisi. Ma come funziona davvero il robot da Vinci? Il sistema è composto da tre elementi principali: una consolle,

dove si siede il chirurgo, un carrello robotico con bracci meccanici che eseguono i movimenti, un sistema di visione tridimensionale (3D) ad alta definizione.

Durante l'intervento, il chirurgo non perde mai il controllo dell'operazione. Seduto alla consolle, muove le mani e i piedi su appositi comandi, e il robot riproduce questi movimenti in modo estremamente preciso all'interno del corpo del paziente. I bracci robotici possono effettuare movimenti molto più piccoli e stabili rispetto alla mano umana, riducendo il tremore e migliorando l'accuratezza



dell'intervento. Inoltre, grazie alla visione tridimensionale ingrandita, il chirurgo riesce a vedere con grande chiarezza le strutture anatomiche, anche quelle più piccole e difficili da raggiungere. Quali sono i vantaggi per il paziente?

L'utilizzo del robot da Vinci porta benefici concreti, tra cui: incisioni più piccole, minore perdita di sangue, meno dolore dopo l'intervento, tempi di recupero più rapidi, riduzione delle complicanze. Questo significa che il paziente può tornare prima alle proprie attività quotidiane e affrontare l'intervento con maggiore sicurezza.

Il robot non sostituisce il

medico. È importante ribadirlo con chiarezza: il robot da Vinci non decide e non agisce da solo. Ogni movimento è controllato dal chirurgo, che resta sempre il responsabile dell'intervento. La tecnologia, in questo caso, è uno strumento che amplifica le capacità del professionista sanitario, permettendogli di lavorare in condizioni migliori. Proprio per questo il robot da Vinci rappresenta un esempio concreto di come l'innovazione tecnologica possa migliorare la qualità delle cure senza sostituire la competenza e l'esperienza umana. Con questa rubrica continueremo a raccontare, con parole semplici e comprensibili, come l'intelligenza artificiale e le nuove tecnologie stanno cambiando la medicina, portando benefici reali ai pazienti e al lavoro degli operatori sanitari.

RICONOSCIMENTO/ Il dott. Ezio Amorizzo tra i relatori del confronto nazionale su cure, assistenza e nuovi percorsi per milioni di pazienti

Dolore cronico, il San Paolo arriva al Senato

Il responsabile del Centro Terapia del Dolore di Civitavecchia tra i protagonisti a Palazzo Madama del convegno su "La vita delle persone con dolore cronico: costruire risposte, avviare percorsi, garantire cura ed assistenza"

Lil dolore cronico non è solo una diagnosi: per molti pazienti significa visite, terapie, attese, giornate limitate e una qualità della vita che cambia. Su questo terreno l'esperienza dell'ospedale San Paolo di Civitavecchia è arrivato al Senato, dove lo scorso 23 giugno si è tenuto il convegno su "La vita delle persone con dolore cronico: costruire risposte, avviare percorsi, garantire cura ed assistenza". Tra i relatori c'era anche il dottor Ezio Amorizzo, responsabile del Centro Terapia del Dolore dell'ospedale San Paolo di Civitavecchia, Asl Roma 4. Un nome che non entra nel programma come semplice presenza istituzionale, ma come riferimento clinico di una struttura che negli anni ha costruito un ruolo riconosciuto nella gestione del dolore cronico, anche attraverso attività ambulatoriale, procedure interventistiche, percorsi multidisciplinari, formazione e ricerca. Il confronto riunirà parlamentari, rappresentanti delle associazioni, clinici, ricercatori e referenti del mondo sanitario. Il punto centrale sarà il bisogno di dare risposte più strutturate a chi convive ogni giorno con una condizione che non si misura soltanto

in termini clinici, ma anche in perdita di autonomia, isolamento, difficoltà lavorative e impatto familiare. Amorizzo è intervenuto nel tavolo dedicato a La terapia del dolore in Italia: il mondo clinico e il bisogno di un nuovo approccio gestionale da inserire nella riforma del SSN. Un passaggio che riguarda da vicino anche il territorio, perché porta dentro un confronto nazionale l'esperienza maturata al San Paolo, dove il Centro di Terapia del Dolore è inserito nella rete regionale e opera come servizio specialistico dedicato alla presa in carico dei pazienti. Amorizzo è specialista in Anestesia, Rianimazione e Terapia del Dolore, responsabile del Centro del San Paolo e responsabile scientifico del Master in Terapia del Dolore Cronico della Sapienza Università di Roma. Alla dimensione ospedaliera affianca quindi un'attività formativa e scientifica che colloca Civitavecchia dentro una rete più ampia, non limitata al solo servizio locale. Il Centro del San Paolo, secondo quanto riportato dalla Asl Roma 4, è nella rete formativa del master universitario della Sapienza ed è sede della scuola di ecografia in terapia del dolore Sonopain. La struttura partecipa inoltre a studi

clinici nazionali e internazionali. È un elemento non secondario per un presidio sanitario territoriale: significa che una parte della sanità civitavecchiese non si limita alla gestione quotidiana dei pazienti, ma contribuisce anche alla formazione e allo sviluppo di competenze specialistiche. Il tema resta soprattutto quello dei pazienti. In Italia il dolore cronico interessa oltre 10 milioni di adulti, con una prevalenza che cresce con l'età e colpisce in modo significativo la popolazione femminile. Non si tratta di un disturbo marginale, ma di

una condizione che può trasformarsi in malattia nella malattia, con effetti concreti sulla vita quotidiana. Per Civitavecchia è anche un segnale di riconoscimento per una competenza costruita dentro l'ospedale cittadino. In una fase in cui la sanità territoriale viene spesso raccontata attraverso criticità, carenze e servizi sotto pressione, il Centro Terapia del Dolore del San Paolo rappresenta uno dei punti in cui il presidio locale riesce a esprimere una specializzazione riconosciuta anche fuori dal territorio.

In Italia il dolore cronico interessa oltre 10 milioni di adulti, con una prevalenza che cresce con l'età e colpisce in modo significativo la popolazione femminile. Non si tratta di un disturbo marginale, ma di una condizione che può trasformarsi in malattia nella malattia, con effetti concreti sulla vita quotidiana. Il Centro Terapia del Dolore del San Paolo ha sede nella Palazzina D dell'ospedale di Civitavecchia, in largo Donatori del Sangue. La struttura è indicata dalla Asl Roma 4 come centro dedicato alla terapia antalgica e alla presa in carico dei pazienti con dolore persistente o cronico. Il Centro è attivo dal 2017 e negli anni ha aumentato progressivamente attività e complessità delle cure erogate, diventando un punto di riferimento anche oltre il territorio. Un dato che spiega perché la presenza di Amorizzo al Senato non sia soltanto una partecipazione individuale, ma il riconoscimento di un lavoro clinico costruito nel tempo.



Nel tondino il dottor Ezio Amorizzo (foto social)

STORIE DAL GRUPPO DI CAMMINO/

I camminatori di Bracciano si raccontano

A cura di **MARIKA CAMPETI**

Il Gruppo di Cammino di Bracciano è l'ultimo arrivato nel progetto "Prescribe to FITT" della ASL Roma 4, ma in pochi mesi ha già saputo creare qualcosa di speciale: un gruppo affiatato, pieno di energia, entusiasmo e voglia di stare bene insieme. Martedì e giovedì pomeriggio, nel verde del parco che ospita gli allenamenti, i nostri camminatori si ritrovano per fare esercizio fisico, muoversi all'aria aperta, prendersi cura della propria salute e, soprattutto, condividere momenti di socialità autentica. Un'esperienza che dimostra quanto il benessere passi non solo dal movimento, ma anche dalle relazioni umane, dalla costanza e dal piacere di sentirsi parte di una comunità. Con l'estate ormai alle porte, i gruppi si sono fermati il 30 giugno per la pausa estiva, ma già non vedono l'ora di tornare a camminare e fare esercizio insieme dopo l'estate. Nel frattempo vogliamo condividere due testimonianze che ci hanno particolarmente emozionato: quelle dei coniugi Eugenio Calò e Antonella Fortunato, camminatori del gruppo di Bracciano, che con le loro parole

hanno raccontato il valore di questa esperienza e ciò che il progetto ha significato nella loro quotidianità.

La testimonianza di Eugenio Calò - "Chi è nato tra il 1946 e il 1964 ha vissuto un'infanzia e un'adolescenza molto diverse da quelle attuali. Costoro (detti i Baby Boomer) avevano a disposizione pochi giochi, poca o niente televisione, ogni tanto un cinema – quasi un avvenimento –, musica alla radio e, tra i più fortunati, i primi mangiadischi: vinili a 45 giri, due canzoni, lato A di successo e lato B un riempitivo di scarso valore. In tutto questo uno dei più ambiti diversivi era la strada. Non parchi o parchetti, rarissimi e riservati ai giardini e alle ville comunali, ma strade vere e proprie, più o meno asfaltate, più o meno sconnesse, condivise con automobili, motorini e qualche residuale carrozza a cavalli. Giocare all'aria aperta, improvvisando sport e giochi, costituiva il modo di trascorrere interi pomeriggi. Oggi questi Baby Boomer hanno tra i 62 e gli 80 anni e, grazie alla ASL RM4, hanno avuto la possibilità di "ringiovanire", e prevenire sicuramente molte malattie e disagi, tornando a incontrarsi nel



Eugenio Calò



Antonella Fortunato

pomeriggio di martedì e giovedì in un bellissimo parco pubblico per giocare, correre, camminare e allenarsi sotto la guida del bravissimo trainer Simone e con la perfetta organizzazione dello staff della ASL RM4 di Civitavecchia. Un grazie di cuore per questa splendida iniziativa, divertente e produttiva, che permetterà in futuro alla ASL di destinare meglio le proprie risorse a chi ne ha bisogno, piuttosto che a questi arzilli Baby Boomer che nei prossimi anni scoppieranno... di salute!"

La testimonianza di Antonella Fortunato - "A volte succede. Succede che le persone facciano bene il proprio lavoro: con serietà, entusiasmo e la voglia di lasciare un segno tangibile. È successo con il progetto della ASL 4 di Civitavecchia. Un programma di prevenzione salute per noi 'non più giovanissimi', che prevede due ore settimanali di allenamento all'aperto. Da tempo fonti autorevoli ci ricordano che la prevenzione di molte malattie si basa soprattutto su uno stile di vita corretto: sana alimentazione, movimento e vita sociale. In questo progetto, per merito

di Simone, che con la sua preparazione tecnica, fantasia e simpatia rende gli allenamenti anche divertenti, siamo tutti un po' ringiovaniti: bambini che il pomeriggio escono di casa felici per andare a giocare al parco con gli amichetti. Che bello. Per fortuna, a volte succede che qualcuno pensi concretamente al benessere di tutti e trasformi le parole in fatti. Piccole grandi oasi di bellezza e benessere possono esistere davvero. Io e mio marito ringraziamo davvero di cuore la ASL Roma 4 e tutte le persone coinvolte in questo meraviglioso progetto. Speriamo che questa preziosa iniziativa possa continuare e crescere ancora."

A Eugenio e Antonella va il nostro più sincero ringraziamento per aver scelto di condividere con noi le loro parole e la loro esperienza. Testimonianze come queste raccontano meglio di qualsiasi dato il valore del movimento, della prevenzione e della socialità. Sono storie che ci incoraggiano a continuare questo percorso con entusiasmo, nella convinzione che prendersi cura della salute significhi anche creare relazioni, comunità e benessere condiviso.

BENESSERE E CAMBIO DI STAGIONE/ Parla la Dott.ssa Chiara Di Carluccio, Medico di Medicina Generale della ASL Roma 4

Come affrontare il caldo in sicurezza

di RICCARDO DIONISI

Con l'arrivo della bella stagione aumentano le occasioni per trascorrere del tempo all'aria aperta, ma crescono anche le attenzioni necessarie per proteggere la salute. Il passaggio dalle temperature miti al caldo intenso può infatti mettere alla prova l'organismo, soprattutto nelle persone che convivono con patologie croniche.

A spiegare quali sono i principali rischi e come affrontare al meglio questo periodo dell'anno è la Dott.ssa Chiara Di Carluccio, Medico di Medicina Generale della ASL Roma 4. Secondo la Dott.ssa, uno degli aspetti più importanti da comprendere riguarda il modo in cui il caldo agisce sul sistema circolatorio. L'aumento delle temperature provoca infatti una naturale dilatazione dei vasi sanguigni, un meccanismo fisiologico che aiuta il corpo a disperdere il calore ma che, in presenza di alcune condizioni cliniche, può accentuare sintomi già esistenti. «Nei pazienti che soffrono di insufficienza venosa - spiega la Dott.ssa Di Carluccio - il ritorno del sangue dalle gambe verso il cuore può rallentare ulteriormente, favorendo gonfiore, pesantezza e affaticamento degli arti inferiori». Il caldo può inoltre influire

negativamente sul linfedema, riducendo la capacità di drenaggio del sistema linfatico e aumentando il ristagno dei liquidi nei tessuti.

Anche le persone affette da lipedema possono avvertire un peggioramento dei sintomi, con maggiore tensione e dolore agli arti. Cuore e pressione: una stagione da monitorare. «La stagione estiva richiede particolare attenzione anche per chi convive con ipertensione arteriosa o scompenso cardiaco. Come sottolinea la Dott.ssa Di Carluccio, le alte temperature possono determinare variazioni della pressione e alterazioni dell'equilibrio idrico e salino dell'organismo. Per questo motivo è fondamentale monitorare regolarmente i propri valori e non apportare modifiche autonome alle terapie prescritte. «Capogiri, senso di debolezza o valori pressori insoliti devono essere sempre condivisi con il proprio medico curante», ricorda

la professionista della ASL Roma 4. La protezione della pelle è prevenzione - Tra i consigli che la Dott.ssa considera prioritari vi

misura fondamentale per ridurre il rischio di danni cutanei.

La Dott.ssa Di Carluccio invita inoltre a osservare periodicamente i propri nei attraverso la regola ABCDE: Asimmetria; Bordi irregolari; Colore non uniforme; Dimensioni in aumento; Evoluzione nel tempo. Qualsiasi sospetto richiede una valutazione medica specialistica. È importante evitare interventi o trattamenti fai-da-te su lesioni cutanee e rivolgersi sempre a professionisti qualificati. Cinque errori da evitare durante i mesi più caldi - Nella sua esperienza clinica, la Dott.ssa Di Carluccio individua alcuni comportamenti che sarebbe opportuno evitare: Esporsi al sole nelle ore più calde della giornata; Modificare autonomamente le terapie farmacologiche; Sottovalutare aumenti improvvisi di peso; Indossare abiti troppo aderenti; Seguire diete drastiche o non bilanciate. I tre pilastri del

benessere estivo - Per affrontare il caldo in modo sicuro, la Dott.ssa Di Carluccio indica tre strategie fondamentali. La prima è una corretta idratazione, bevendo acqua regolarmente e limitando l'eccesso di sale. La seconda è l'attività fisica moderata, come la camminata, preferibilmente nelle ore più fresche della giornata. La terza è l'ascolto dei segnali del proprio corpo: gonfiore, dolore agli arti, stanchezza insolita o capogiri non dovrebbero mai essere trascurati. Quando rivolgersi al medico La prevenzione rimane lo strumento più efficace per affrontare il cambio di stagione. Per questo la Dott.ssa Chiara Di Carluccio, Medico di Medicina Generale della ASL Roma 4, raccomanda di contattare il proprio medico in presenza di gonfiore improvviso o asimmetrico degli arti, frequenti episodi di capogiro, rapide variazioni di peso o alterazioni significative della pressione arteriosa. Affrontare l'estate con consapevolezza e adottare semplici accorgimenti quotidiani permette di vivere il caldo in sicurezza, preservando il proprio benessere e la qualità della vita.



è la corretta protezione della pelle dai raggi ultravioletti. L'utilizzo di filtri solari ad ampio spettro con SPF 50+, applicati almeno trenta minuti prima dell'esposizione e rinnovati regolarmente durante la giornata, rappresenta una

nelle ore più calde della giornata; Modificare autonomamente le terapie farmacologiche; Sottovalutare aumenti improvvisi di peso; Indossare abiti troppo aderenti; Seguire diete drastiche o non bilanciate. I tre pilastri del

ASL ROMA 4 INFORMA

ESTATE IN MOVIMENTO CON LA ASL ROMA 4:

NASCE L'OPUSCOLO INFORMATIVO DEL GRUPPO DI CAMMINO

di BEATRICE PUCCI

La ASL Roma 4 combatte la sedentarietà anche in estate e lancia l'opuscolo informativo dedicato ai Gruppi di Cammino di Civitavecchia, Ladispoli e Bracciano. Durante la pausa estiva, i partecipanti potranno continuare a rigenerare corpo e mente anche durante le vacanze attraverso una mini guida sportiva, in attesa della ripresa ufficiale delle attività a settembre.

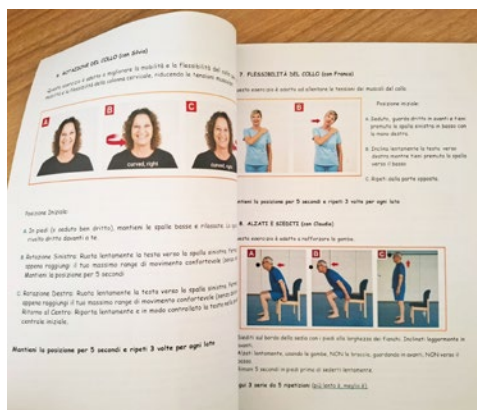
L'iniziativa rientra nel Piano Regionale della Prevenzione della Regione Lazio, nell'ambito del programma predefinito 'Comunità Attive' (PP02). Come spiega il Direttore f.f. del Servizio Igiene e Sanità Pubblica (SISP), Dott.ssa Valentina Iannucci, l'opuscolo fa parte di 'Prescribe to FITT', un progetto nato per promuovere l'attività fisica nei percorsi di prevenzione e cura: «Vogliamo che le buone abitudini apprese durante l'anno diventino uno stile di vita permanente, accessibile e sicuro per tutti, anche nei mesi estivi. Ringraziamo come sempre i professionisti del Servizio e i Walking Leader della ASL Roma 4 Franca, Silvia, Simonetta, Laura, Claudio e Marino per aver permesso la realizzazione di questo importante progetto».

A presentare i dettagli del sussidio è l'Assistente sanitaria del SISP, Dott.ssa Franca Spadone, che ha curato la

pubblicazione insieme al team aziendale: «Intendiamo dare continuità al nostro supporto, sostenendo anche in vacanza i partecipanti dei nostri Gruppi di Cammino, per stimolare, passo dopo passo, l'umore e il benessere fisico. La mini guida raccoglie consigli utili e comodi

da seguire a casa o in luoghi freschi ed ombreggiati, avvertenze mediche, indicazioni sull'idratazione ed una scheda di allenamento da seguire, due volte a settimana, per il mantenimento della forza muscolare. Gli esercizi, focalizzati sulla parte superiore del corpo, sugli arti superiori e inferiori, sono pensati per essere funzionali alla vita quotidiana. Non mancano suggerimenti sull'uso corretto di cyclette e tapis roulant, oltre a linee guida sulla postura per le passeggiate all'aria aperta nelle ore consentite. Bastano davvero pochi minuti per rigenerarsi anche in estate».

Il Direttore Generale della ASL Roma 4, Dott.ssa Rosaria Marino, evidenzia l'importanza del progetto: «Il contrasto alla sedentarietà e la promozione di sani stili di vita rappresentano pilastri fondamentali della nostra azione di prevenzione sanitaria. L'invito è seguire semplici e sicure indicazioni, prestare attenzione alla corretta idratazione ed ai rischi legati alle alte temperature, in attesa di riprendere le attività insieme ai Gruppi di Cammino».



Intervista al Dott. Luca Casagni - Referente Aziendale per la Sorveglianza Entomologica

Zanzare: la prevenzione comincia da casa

Con l'arrivo dell'estate tornano anche le zanzare. Quanto deve preoccuparci questo fenomeno?

Le zanzare fanno ormai parte del nostro ambiente e alcune specie presenti anche in Italia possono trasmettere malattie. Per questo motivo è importante non limitarsi a considerarle un fastidio estivo, ma affrontare il problema con una corretta prevenzione. La buona notizia è che ciascuno di noi può contribuire concretamente a limitarne la proliferazione.

Molti cittadini pensano che il problema si risolva con le disinfestazioni comunali. È davvero così?

Le disinfestazioni sono sicuramente importanti, ma non sono sufficienti se non vengono accompagnate dalla collaborazione dei cittadini. Le zanzare si riproducono soprattutto negli spazi privati: giardini, terrazzi, cortili e balconi. Se eliminiamo i luoghi in cui possono svilupparsi le larve, riduciamo in modo significativo il numero degli insetti adulti.

Quindi il luogo più importante dove combattere le zanzare è proprio casa nostra?

Esattamente. È proprio nelle nostre abitazioni che possiamo fare la differenza. Le zanzare hanno bisogno di pochissima acqua stagnante per deporre le uova. Anche un piccolo sottovaso dimenticato con

poca acqua può diventare un focolaio di migliaia di larve.

Quali sono gli errori che vede più spesso?

Molte persone non immaginano che contenitori anche molto piccoli possano rappresentare un problema. Barattoli, lattine, secchi,

un temporale.

Quali comportamenti dovrebbero diventare un'abitudine?

Sono gesti molto semplici. Bisogna eliminare i contenitori inutili, mettere al riparo dalla pioggia tutto ciò che può raccogliere acqua, coprire

impatto enorme.

E quando non è possibile eliminare l'acqua?

In questi casi è importante trattare regolarmente tombini, caditoie e tutti i ristagni non eliminabili con prodotti larvicidi, utilizzandoli sempre secondo le istruzioni riportate

zanzariere a porte e finestre. Se necessario si possono utilizzare prodotti insetticidi per uso domestico o diffusori elettrici, seguendo sempre le indicazioni riportate nelle istruzioni e arieggiando bene gli ambienti. Durante il riposo può essere utile utilizzare una zanzariera sul letto, mentre all'aperto è preferibile indossare abiti chiari che coprano gran parte del corpo e, quando necessario, applicare repellenti cutanei seguendo le indicazioni del produttore.

C'è anche un ruolo di collaborazione con le istituzioni?

Sì. Quando si osserva una presenza particolarmente elevata di zanzare è importante segnalarla alle amministrazioni competenti, anche attraverso le eventuali applicazioni messe a disposizione dai Comuni. La prevenzione è tanto più efficace quanto maggiore è la collaborazione tra cittadini e istituzioni.

Qual è il messaggio che vorrebbe lasciare ai nostri lettori?

Vorrei che passasse un concetto semplice: la lotta alle zanzare non si vince con un solo intervento, ma con tanti piccoli gesti quotidiani. Ognuno di noi, prendendosi cura del proprio giardino, del balcone o degli spazi esterni, contribuisce a proteggere non solo la propria famiglia, ma l'intera comunità. La prevenzione è un'azione collettiva e parte proprio dalle nostre case.



annaffiatoi, vecchi pneumatici o qualsiasi oggetto lasciato all'aperto che raccolga acqua piovana può favorire la proliferazione delle zanzare. Lo stesso vale per le grondaie ostruite o per i teli che coprono legna o materiali e che trattengono l'acqua dopo

cisterne, bidoni e serbatoi destinati all'irrigazione con coperchi, reti o teli, svuotare almeno una volta alla settimana sottovasi e ciotole per gli animali e riporre secchi e annaffiatoi capovolti. Sono piccoli accorgimenti che, se adottati da tutti, hanno un

in etichetta. Intervenire sulle larve è molto più efficace che cercare di eliminare le zanzare quando sono già adulte.

Oltre a ridurre il numero delle zanzare, come possiamo proteggerci dalle punture?

È consigliabile installare

PAP TEST
LE ABITUDINI CHE FANNO BENE

**DAL 29 GIUGNO
AL 09 LUGLIO 2026**

dalle **08:30** alle **13:00**
e dalle **14:00** alle **17:00**

**CAMPAGNANO DI ROMA
PIAZZA REGINA ELENA (RM)**

PROGRAMMA DI SCREENING
ONCOLOGICO DELLA
CERVICE UTERINA
GRATUITO PER DONNE
DAI **25 AI 64 ANNI**

Se non puoi partecipare all'evento ad accesso libero
chiama il numero verde **800 539 762** per info e prenotazioni
Da Lun al Ven dalle 09:00 alle 13:00 e il Mar e Gio dalle 14:00 alle 16:00
✉ coordinamento.screening@aslroma4.it



SCREENING COLON RETTO
LA PREVENZIONE È TASCABILE
IL TEST PUOI FARLO A CASA TUA

**DAL 29 GIUGNO
AL 09 LUGLIO 2026**

dalle **08:30** alle **13:00**
e dalle **14:00** alle **17:00**

**CAMPAGNANO DI ROMA
PIAZZA REGINA ELENA (RM)**

PROGRAMMA DI SCREENING
ONCOLOGICO DEL
COLON RETTO
GRATUITO PER UOMINI E DONNE
DAI **50 AI 74 ANNI**

Se non puoi partecipare all'evento ad accesso libero
chiama il numero verde **800 539 762** per info e prenotazioni
Da Lun al Ven dalle 09:00 alle 13:00 e il Mar e Gio dalle 14:00 alle 16:00
✉ coordinamento.screening@aslroma4.it



STORIE DI NASCITA/

La mamma di Davide

A cura di **MARIKA CAMPETI**

Ogni nascita porta con sé un'attesa, emozioni intense e ricordi destinati a restare nel cuore per sempre. Questa volta nella nostra rubrica Storie di nascita, condividiamo il racconto della mamma del piccolo Davide, nato all'Ospedale San Paolo di Civitavecchia dopo un percorso vissuto con emozione, fiducia e il sostegno costante dei professionisti del Punto Nascita. Una testimonianza autentica che racconta l'importanza dell'accoglienza, della vicinanza e della cura nei momenti più preziosi della vita. Ecco le parole di Giorgia, la sua mamma: "Davide è nato a 41 settimane precise, dopo un'attesa piena di emozioni. Dopo l'ultimo monitoraggio e lo scollamento delle membrane, nel pomeriggio sono iniziate le prime contrazioni. Essendo il mio primo figlio, non capivo ancora bene quando sarebbe iniziato davvero il travaglio. A mezzanotte sono andata all'Ospedale San Paolo di Civitavecchia e lì ho trovato un'équipe straordinaria che mi ha fatta sentire subito accolta e al sicuro.

Martina, l'ostetrica che mi ha accompagnata durante la notte, mi ha aiutata a respirare, a rilassarmi e ad affrontare ogni contrazione con tranquillità. Alle 3 il travaglio si è aperto e alle 7:30 del mattino è nato il mio Davide, insieme alla dottoressa Castellano e a tutto il team che mi è stato accanto con dolcezza e professionalità.

Un grazie speciale anche alle infermiere del nido, in particolare a Ilenia, che dopo il parto mi hanno aiutata a riprendermi e a riposare un po', per poi portarmi il mio piccolo Davide. E grazie a tutte le ostetriche che mi hanno supportata e aiutata nell'avvio dell'allattamento, facendomi sentire sempre seguita e incoraggiata. Per me è stata un'esperienza meravigliosa, che porterò sempre nel cuore."

Grazie a questa mamma per aver scelto di condividere con noi un ricordo così intimo e speciale, permettendoci di entrare, anche solo per un momento, nella magia dell'inizio di una nuova vita.



Baby Cocoon: un abbraccio fatto con amore

Ogni nascita è un momento unico. È l'inizio di una nuova vita, ma anche di una nuova famiglia, fatta di emozioni, aspettative e, spesso, di tante domande. Accogliere un neonato significa prendersi cura non solo della sua salute, ma anche del suo benessere e di quello dei suoi genitori.

Al Punto Nascita dell'Ospedale San Paolo questo momento speciale è accompagnato da un piccolo gesto che racchiude un grande significato: i Baby Cocoon, morbidi sacchi nascita realizzati interamente a mano con cura e passione da una nostra collega.

Più che un semplice accessorio, il Baby Cocoon rappresenta un vero e proprio abbraccio. Avvolge il neonato nei suoi primi istanti di vita, offrendogli calore, protezione e una sensazione di contenimento che richiama quella vissuta nel grembo materno. In questa fase così delicata, sentirsi accolti in un ambiente caldo e rassicurante contribuisce a rendere ancora più sereno il primo incontro con il mondo esterno.

Dietro ogni Baby Cocoon non c'è soltanto un

lavoro artigianale, ma il tempo, la dedizione e l'affetto di chi ha scelto di mettere le proprie mani al servizio degli altri. Ogni punto cucito racconta un'attenzione particolare verso i più piccoli e testimonia come la cura possa esprimersi anche attraverso gesti semplici, capaci di trasmettere vicinanza e umanità.

L'umanizzazione dell'assistenza passa anche da questi dettagli.

Nella foto: i piccoli Mahira e Damiano, nati il 13 giugno 2026, avvolti nei Baby Cocoon realizzati a mano per accogliere con calore i nuovi nati del Punto Nascita dell'Ospedale San Paolo.



LA TESTIMONIANZA/

Dietro uno screening mammografico

Nel rispetto della privacy, vogliamo raccontarvi il messaggio che una nostra utente ha voluto inviarci dopo il suo percorso all'interno del servizio screening mammografico della ASL Roma 4.

“Circa due mesi fa sono stata richiamata dopo una mammografia che risultava sospetta. Purtroppo si è rivelata più che sospetta e il tumore al seno è diventato una realtà nella mia esistenza. Avevo una vita piena, fatta di affetti, lavoro, interessi, e mi consideravo una donna fortunata nella normalità della mia quotidianità. Non è mia intenzione intristire nessuno raccontando il turbinio di pensieri che si sono affollati nella mia mente da quel momento. Scrivo questa mail soltanto per ringraziare tutte le persone che mi hanno accompagnata fino ad oggi, in tutte le fasi che hanno portato all'intervento e oltre. In particolare voglio ringraziare i medici e i professionisti sanitari

che mi hanno seguita per la loro umanità, che accompagna la loro grande professionalità. Ringrazio inoltre tutto il personale presente sul truck dello screening che mi ha sostenuta con affetto e una empatia davvero inestimabile.

Un grazie anche al personale incontrato durante il percorso ospedaliero: trovare volti accoglienti quando l'intervento inizia a diventare realtà significa molto.

In generale vorrei ringraziare tutte le persone che partecipano e lavorano a questo servizio, perché non solo aiuta a salvare molte vite, ma salva anche la dignità della persona nel percorso di cura e guarigione.

Auguro a tutti voi buon lavoro e, di cuore, grazie.”

SEGUI I NOSTRI SOCIAL

