

I risultati dell'indagine commissionata dal Comune di Milano alla Makno

Le donne le più «vacanziere»

...e preferiscono soprattutto i viaggi all'estero

MILANO - A sentir lui due settimane in vacanza con il Comune a primavera, prezzi irrisori, «quartino» compreso a pranzo e cena, sono, né più né meno, una autentica manna.



Sergio Ventura

E solo un esempio scelto fra le tante, piccole storie di anziani che l'amministrazione comunale aiuta a sentire più vivi, meno dimenticati in una città che sembra avere occhi solo per i giovani?

Quelle cure a colpi di caldo o di freddo

Quando per lenire il dolore va usata la borsa del ghiaccio o invece quella dell'acqua calda - Le applicazioni in ogni caso non devono durare più di 30 minuti per volta - Come evitare le piaghe da decubito - Le terapie con onde radio, ultrasuoni e Marconiterapia

Allora, andando dall'esterno verso l'interno, prima c'è la pelle, poi il grasso sottile, poi il muscolo, l'osso e l'articolazione. Quando vi fate gli impacchi caldi, gli impiastri di semi di lino, vi mettete il termoforo elettrico o la bottiglia dell'acqua calda, oppure, per essere più moderni, tanto prima la «nuvola», vi fate le onde corte, i raggi infrarossi, o altre diavolerie del genere, il calore non va oltre il sottocutaneo e al massimo riscalda un po' i muscoli.

Perché, non ci mettete sopra la borsa del ghiaccio che usate per la febbre oppure una bimestica surgelata avvolta in un foglio di plastica? Eppure chissà quante volte l'avevo visto fare al cinema o in televisione sulla faccia stravolta del pugile suonato o sul ginocchio del calciatore. Ma anche chi, come gli anziani, continua ad usare la pezza calda si sente meglio. Sapete perché? Perché sia il freddo che il caldo fanno lo stesso effetto, tolgono il dolore. Però c'è una differenza, laddove il freddo rallenta il metabolismo delle cellule e quindi il consumo di ossigeno, riduce la circolazione e quindi la diffusione dei nutrienti e dei liquidi nei tessuti, ostacola la congestione e la distensibilità del connettivo che è quella sostanza che fa da sostegno alle fibre muscolari, tutto il contrario fa il calore. Il calore cioè aumenta la circolazione locale, il metabolismo cellulare, il consumo di ossigeno, la congestione e la distensione dei tessuti ma così facendo in moltissimi casi peggiora la situazione.

Ma allora non è vero che tanto non fa male e che bisogna starci attenti? Certo, mai il calore per le mestruazioni, proprio il contrario di quello che abitualmente si fa con la borsa calda sulla pancia per i dolori mestruali. Mai in gravidanza, lo diciamo anche se interessa poco direttamente i nostri lettori, che invece debbono smetterla con i fontanelli e le altre fonti di calore nell'osteoporosi, nelle fasi acute delle artriti e delle artrosi nelle distorsioni articolari, nelle flebiti, nel versamento articolari, nelle ulcere di qualsiasi tipo, tanto più se sono diabetici, cardiopatici, ipertesi, o sono portatori di Pace-maker o malauratamente di tumori in fase silente o in trattamento.

La terapia col calore, come si vede, si riduce proprio all'osso, nel senso dell'osso che fa male e provoca contratture muscolari, e si pratica per favorire il rilassamento e la distensione. In altri termini per togliere il dolore. D'altra parte deve essere chiaro per tutti che sia il caldo che il freddo non fanno guarire niente, quando possono, tolgono il dolore e basta. Il freddo però può aiutare la guarigione, e in certi casi accelerarla per esempio nelle piaghe da decubito, può evitare che una bolla diventi un grosso ematoma, e può essere decisivo se applicato immediatamente nelle ustioni. Il freddo deve essere usato nei traumi dei tessuti molli, ma anche delle ossa e delle articolazioni, nelle forme acute osteoarticolari, nelle tendiniti, nelle fasciiti e nelle epimiositi. Provoca guai, invece, nel morbo di Raynaud nelle contratture muscolari marcate, nelle ferite aperte e nei sopelati con ipersensibilità al freddo o in presenza di emoglobinuria afrigore. In conclusione, ad evitare poi che ognuno si regoli più per abitudine che per indicazione, la regola generale da tener presente è che i dolori cronici, quelli sottili che ci accompagnano di notte e di giorno senza impedirci di fare le nostre faccende anche se sono noiosi, per quelli va bene il caldo. Il dolore acuto, quello che ci siamo procurati sbattendo sullo spigolo, quello comunque traumatico oppure quello causato da un processo acuto o da una infiammazione, per quelli va bene il freddo. Le applicazioni non debbono durare più di 20-30 minuti per volta e meno che non si tratti di una fonte di calore o refrigerante di modesta entità. E se siete nervosi, non date retta, fatevi un bel bagno caldo, anche se il giorno vi inciterà a farvi una doccia fredda.

Arguna Mazzotti

RFT: troppi farmaci agli anziani

Secondo l'inchiesta i medici tedeschi hanno la «ricetta facile», e segnano agli assistiti una gran quantità di medicine, soprattutto agli anziani.



Indagine sugli ospedali geriatrici

Convegno sulla legge di invalidità

La tasse dei pensionati e di «lor signori»

grave, e giustifica ampiamente la vostra protesta (e certamente anche la vostra partecipazione alle iniziative volte al cambiamento), che, in contrasto con i principi costituzionali...

Licenziati dalla polizia per rappresaglia politica: continua la discriminazione

Domande e risposte

Domande e risposte

Domande e risposte

Dalla vostra parte

Dichiarazioni dei redditi da presentare all'INPS

Serviranno per accertare il diritto agli assegni familiari e ad eventuali aumenti



I pensionati e i loro familiari devono presentare entro il 31 gennaio all'INPS gli appositi moduli delle dichiarazioni dei redditi che servono ad accertare il diritto familiare ed il diritto del pensionato agli assegni familiari ed alla loro maggiorazione.

minori ed equiparati a carico nonché dai figli maggiorenni conviventi, assoggettabili all'IRPEF nell'anno immediatamente precedente al 1° luglio di ciascun anno ed al valore per gli assegni e le relative maggiorazioni spettanti fino al 30 giugno dell'anno successivo.

un maggiore numero di assegni in rapporto a tre diversi scaglioni di reddito. Per quanto riguarda la maggiorazione degli assegni per i figli ed equiparati a carico di età inferiore ai 18 anni compiuti, che varia in rapporto al reddito familiare ed al numero degli stessi aventi diritto, va infine rilevato che esso viene a cessare se la somma dei redditi da lavoro dipendente assoggettabile all'IRPEF è inferiore al 70% del predetto reddito familiare complessivo, che a sua volta, non deve superare i 24 milioni di lire.

I pensionati Enpals da anni aspettano gli arretrati

Con una singolare lettera l'ente chiede di avere ancora un po' di «pazienza»

Numerosi pensionati ENPALS in attesa di arretrati da lungo tempo hanno ricevuto nei giorni scorsi una singolare lettera. Il Commissario dell'Ente avv. Facchiano comunica loro che se «il perdurare della attuale critica situazione finanziaria dell'ENPALS non consente di poter soddisfare, entro breve termine, le loro legittime aspettative... possono stare tranquilli, in quanto i suoi organi di amministrazione hanno già sollecitato i ministri vigilanti... inderogabile condizione di poter soddisfare un fondamentale obbligo istituzionale di effettuare il pagamento degli aventi diritto dei ratei di pensione arretrati».

parto di istruttoria delle domande di 1° istanza vi erano giacenti 3.800 domande di pensione per anzianità e vecchiaia; 1.400 domande di invalidità e ricorsi; 1.270 domande ex legge 669 per gli anziani dello spettacolo ecc.

dituali sono stati inviati dall'INPS già intestati a ciascun pensionato che percepisce prestazioni familiari.

Comunque propono anche da queste riflessioni le due proposte del PCI: a) quella di autorizzare, per legge, l'ENPALS a contrarre mutui presso altri istituti previdenziali o assicurativi nella misura necessaria per il pagamento delle pensioni, così come è già stato proposto dalla Commissione Lavoro del Senato dietro sollecitazione del nostro compagno senatore Renzo Antoniazzi; b) quella di sciogliere l'Ente creando un fondo spettacolo dentro l'INPS accompagnata da una revisione delle norme per i diversi gruppi di lavoratori, compresi quelli soggetti a lavori stagionali, in uno con la copertura dell'attuale deficit da parte dello Stato, che già supera i 120 miliardi, e la possibilità per i dipendenti ENPALS di passare al futuro fondo spettacolo o ad altra amministrazione pubblica.

Agostino Ottavio