

Stili Di Vita E Tabagismo Strumenti Di Counseling Per Motivare Al Cambiamento

Se non segui un metodo valido non riuscirai mai a smettere di fumare! Con il presente metodo ti libererai dalla schiavitù della sigaretta, per sempre, senza soffrire! Ogni anno oltre sei milioni di persone muoiono a causa del fumo. E' una smisurata strage compiuta in silenzio. In commercio, si trovano centinaia di libri per smettere di fumare scritti da non fumatori! Sedicenti medici che non hanno mai fumato una sigaretta in vita loro, propinano metodi e farmaci per smettere di fumare! Solo chi ha stretto tra le proprie dita una sigaretta e ne ha aspirato il caldo fumo nei propri polmoni, può dire di aver conosciuto uno dei più terribili vizi che possono rendere schiavo un uomo: la sigaretta! Dalla sua esperienza di forte fumatore, Paul Whiteman ha ideato e seguito questo metodo che lo ha fatto smettere di fumare: Per sempre! Senza ricadute! Senza sofferenze! Questa guida ti spiegherà come vincere in modo definitivo una delle più grandi battaglie della tua vita! Ti spiegherà come diventare per sempre un non fumatore!

Negli ultimi decenni si è assistito al netto e costante miglioramento della salute della popolazione italiana: l'aspettativa di vita è aumentata, la mortalità si è ridotta, così come la morbosità, diminuita per buona parte delle categorie nosologiche in termini di incidenza, di prevalenza e di impatto sulla qualità della vita. Tuttavia, non tutti i cittadini hanno beneficiato allo stesso modo di questi progressi. Continuano infatti a persistere importanti differenze negli esiti di salute dei vari gruppi sociali: quanto più si è ricchi, istruiti, residenti in aree non deprivate, e in generale dotati di risorse e opportunità socioeconomiche, tanto più si tende a presentare un profilo di salute più sano. Se tali disuguaglianze sono di per sé ingiuste e non etiche - e soprattutto non immutabili -, rimangono due ulteriori ragioni per promuoverne il contrasto: innanzitutto sono una priorità costituzionale (come recita l'articolo 32), in secondo luogo rappresentano un grave freno all'economia nazionale. È stato stimato che l'eliminazione delle disuguaglianze associate al livello di istruzione porterebbe, in Italia, a una riduzione di circa il 30% della mortalità generale maschile e quasi del 20% di quella femminile. Raggiungere tale risultato sarebbe ovviamente una conquista dai benefici immensi per il benessere di tutta la società. Ma su quali determinanti intervenire per avere guadagni più significativi per la popolazione o per suoi specifici sottogruppi? Che tipologia di politiche e interventi privilegiare? Che approccio preferire? Quali settori istituzionali sono principalmente responsabili? Chi deve fare che cosa? Cosa ci insegnano le grandi rassegne portate a termine negli ultimi anni nei Paesi che per primi si sono interessati del contrasto alle disuguaglianze di salute? A queste domande tenta di rispondere il volume, strumento indispensabile per gli operatori della salute ma anche per chiunque sia responsabile della pianificazione delle politiche pubbliche.--

Rivista di promozione e divulgazione dell'attività del Fondo Edo Tempia Onlus per la lotta contro i tumori.

L'Health 2020 evidenzia la necessita di avere la promozione della salute e la riduzione delle iniquita al centro dell'azione politica. La Dichiarazione Politica di Rio sottolinea l'urgente necessita di agire sui determinanti sociali per ridurre le iniquita di salute. Le attuali emergenze sociali e di salute pongono nuove sfide per chi opera nella sanita e nel sociale. In Basilicata lo spopolamento, l'invecchiamento della popolazione, la poverta, i nuovi assetti sociali, impongono un nuovo approccio dei servizi socio-sanitari al fine di far fronte alle nuove e vecchie emergenze. Le disuguaglianze hanno influenza sulla scelta degli stili di vita ma giocano un ruolo molto importante anche sull'istruzione. Anche gli interventi di promozione della salute nel setting scolastico necessariamente devono tener conto delle differenze nei bisogni educativi ed orientare i programmi verso le tematiche e metodologie d'approccio piu adeguate."

1222.136

Le malattie cardiovascolari rappresentano un'area clinica in cui maggiormente si avverte la necessita dello sviluppo di risposte assistenziali efficaci e sostenibili, nel cui ambito lo specialista deve svolgere un ruolo determinante, contribuendo a mettere in atto strategie gestionali condivise dalle diverse professionalita sanitarie e sostenute a livello istituzionale. I 200 casi clinici riportati dal progetto RIARTE sono, senza dubbio, una fotografia fedele, reale e pratica della realta clinica in Italia per quanto attiene alle due categorie osservate: pazienti con rischio cardio e cerebrovascolare superiore al 20% secondo le tabelle del rischio SCORE e pazienti con ipertensione di difficile controllo. In entrambi i casi clinici l'adozione, nelle misure farmacologiche, della terapia a base di calcio-antagonisti diidropiridinici è apparsa efficace, sicura, di facile associazione con altre terapie e caratterizzata da un rapporto costo-efficacia particolarmente favorevole.

535.53

Lo stress è un problema molto sentito, soprattutto nella società odierna. Si presenta più volte nell'arco della vita di ogni individuo determinando esso stesso condizioni patologiche o presentandosi in concomitanza a patologie preesistenti. Il presente volume intende guidare i terapeuti verso una maggior consapevolezza circa i meccanismi sia fisiologici sia patologici che sottendono lo stress nelle prime fasi della vita e nell'individuo adulto, aiutarli a riconoscerne le conseguenze fisiche, psicologiche e comportamentali, consigliarli nella gestione dei pazienti suggerendo tecniche strutturate e consigli pratici personalizzati anche sulla base delle loro caratteristiche psicologiche e fornire gli strumenti per comprendere e gestire lo stress in ambito lavorativo. Il testo è strutturato in 100 brevi domande riguardanti 6 aspetti dell'argomento: ciascuna domanda è fruibile singolarmente ed è arricchita da diversi rimandi intratestuali ad altre domande in cui è approfondito uno specifico aspetto citato.

365.767

231.1.44

Le capacità curative del gruppo erano già presenti nella tragedia greca e nelle rappresentazioni teatrali classiche. Da allora l'idea di curare in gruppo si è evoluta, è stata sottoposta ad interpretazioni sociologiche, è stata ripresa dagli psicoanalisti ed è stata attraversata dalle influenze dello psicodramma. Nella nostra realtà coesistono tutti gli approcci di gruppo elaborati negli anni: quelli di auto-mutuoaiuto, i nuovi modelli del Five Day Plan, i più recenti "Gruppi integrati" ad approccio multidisciplinare. Nel presente lavoro, che si è avvalso

della collaborazione di psicologi, psicoterapeuti, conduttori di gruppo, ma anche di farmacologi e neuroscienziati, sono esposti i diversi modelli, anche se quello più estesamente trattato fa riferimento all'approccio multidisciplinare. Questo libro non vuole essere un testo esaustivo e soprattutto non intende sostituirsi ad un percorso formativo completo. Forse, più semplicemente, può essere considerato una "finestra" sul panorama affascinante della conduzione dei gruppi, un "invito" ad un modo di lavorare straordinariamente ricco e arricchente, per i pazienti e per i conduttori. I materiali per il gruppo disponibili in appendice possono essere scaricati da Internet per poter essere distribuiti ai diversi partecipanti e in diversi gruppi

Aonia edizioni. La promozione della salute spesso usa l'educazione (alla salute) come strumento per il raggiungimento dei suoi obiettivi. Per questo la SIPS ha organizzato la prima giornata di studio "Strategie e modelli educativi per la promozione del benessere." Gli atti sono una risorsa importante per chi si occupa di promozione della salute. Le relazioni affrontano varie sfide che la promozione della salute oggi trova nei vari ambiti della società. La scuola è il territorio privilegiato per promuovere salute nelle generazioni future, ma anche un luogo di lavoro che genera stress. Si è parlato di modelli educativi mirati all'empowerment for health per i giovani, ma anche di stress lavoro correlato, di benessere soggettivo e della sua valutazione. Questi atti contengono anche gli abstract presentati nelle due sessioni parallele di comunicazioni orali.

E' comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E' facile scrivere "C'era una volta...." e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il successo è assicurato e non hai rompicapelle che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere "C'è adesso...." e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di scrivere. Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di loro, inascoltati, pretendendo aiuto. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l'aiuto cercato non lo concederanno mai. "Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente". Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente corrompono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l'immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi economici ed ideologie vetuste e criminali. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

La Tutela dei Bambini non è una questione di partito, né di colore politico. Non è

il Partito di Bibbiano, né di altra città. E non può essere trattata con frettolose soluzioni pasticciate in nome del Coronavirus. È una tragica questione umanitaria. È la FILIERA PSICHIATRICA!” A partire dalla Riforma Basaglia – che chiuse i manicomi – quarant’anni di storia italiana attraverso l’analisi delle tendenze normative e sociali; fino ad arrivare ai recentissimi fatti di cronaca del Covid-19, che dimostrano come ancora oggi taluni strumenti legislativi, economici, diagnostici e terapeutici si tramutino in armi, al servizio di un sistema che vede in bambini, famiglie e persone fragili, anziché soggetti da tutelare, occasioni da mettere a profitto.

Stili di vita e tabagismo. Strumenti di counseling per motivare al cambiamento Tabagismo Modelli e guida alla conduzione di gruppi SEEd Legionella e legionellosi sono termini che, per i profani della materia, richiamano problematiche e malattie, seppur molto gravi, comunque lontane nel tempo e nello spazio. Quando invece si approfondisce l’argomento si scopre che Legionella è un batterio ampiamente diffuso nelle reti cittadine di distribuzione dell’acqua potabile, negli impianti idrici dei singoli edifici, negli impianti di umidificazione, nelle piscine, nelle fontane decorative ecc., ovvero presente praticamente in ogni ambiente in cui noi viviamo. Questo quaderno informativo ha l’intenzione di far conoscere sinteticamente, ma in maniera completa, cos’è la legionellosi, dove e come si può contrarre e come si può prevenire il rischio di infezione. Con la speranza che questa pubblicazione possa essere di diffusa utilità e contribuire a tutelare e promuovere la salute di tutti i lettori, vi auguriamo una buona lettura.

Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italiani. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

535.56

Igienista Orale – teoria e pratica professionale è stato scritto pensando a questo doppio ruolo e, soprattutto, ad una professione in continua evoluzione. Il libro si fonda sui principi del “sapere”, del “saper fare” e del “far sapere”. Sapere: è fondamentale che l’igienista abbia una conoscenza approfondita dell’anatomia e della fisiologia del cavo orale per poterne gestire l’igiene nella maniera più appropriata. È importante che impari a riconoscere i segni clinici per capire se sono “sentinelle” prodromiche di malattie sistemiche. Inoltre, l’igienista orale deve sapere gestire nella maniera più appropriata l’igiene orale sia del paziente sano sia del paziente affetto da malattie sistemiche importanti (diabete, cardiopatie, trapianti, problemi oncologici ecc.). Saper fare: il volume presenta innumerevoli trattamenti personalizzati di casi semplici e complessi, resi possibili anche dal supporto della più avanzata strumentazione. Gli autori fanno uso di numerose tabelle e immagini per dare un supporto didattico-pratico. Far sapere: conoscenze di comunicazione e marketing devono far parte del bagaglio delle competenze di un igienista orale al passo con i tempi. Non è più sufficiente saper lavorare “bene”, è fondamentale possedere abilità comunicazionali ed enfatizzare la propria

professionalità in un mercato sempre più competitivo. Il volume, così realizzato, è un insostituibile manuale per lo studente e uno strumento di rapida consultazione per il professionista. Nella sezione dedicata al volume di www.mediquiz.it, l'utente potrà verificare le proprie conoscenze utilizzando i test di autovalutazione.

Dal 1960 l'età media della popolazione è in aumento in tutti i paesi europei. Nonostante ciò, molti paesi hanno realizzato e mantenuto a lungo politiche per facilitare l'uscita precoce dal mercato del lavoro. La brusca inversione di questa tendenza negli ultimi anni ha determinato un improvviso aumento dell'età della forza lavoro, alla quale non ha corrisposto un cambiamento di modi e posti di lavoro. Molti anziani quindi sono chiamati a svolgere lavori progettati per i giovani e ciò rende la promozione della salute non più una opzione, ma un obbligo sociale. L'analisi delle esperienze di promozione della salute per i lavoratori anziani condotte in 10 Paesi europei tra il 2000 ed il 2015, indica che tali iniziative sono distribuite in modo molto eterogeneo, non solo per il numero ma anche per la qualità dei progetti. La maggior parte delle iniziative ha riguardato l'Europa Centrale, segue l'Europa dell'Est e infine i Paesi del Mediterraneo. L'analisi di dettaglio degli studi indica che la maggior parte degli interventi ha seguito un modello tradizionale, basato sulla ricerca di sintomi e segni di malattia piuttosto che su indicatori positivi di salute. Gli interventi proposti comprendevano frequentemente attività di formazione dei lavoratori anziani, mentre piuttosto rari risultano gli interventi che mirano a trasformare l'ambiente di lavoro o la sua organizzazione, soprattutto se in modo partecipativo. Il numero di iniziative di promozione della salute per i lavoratori anziani è complessivamente modesto. Mentre in Europa Centrale e soprattutto in Olanda e Germania il diffuso interesse verso il problema dell'invecchiamento della popolazione ha stimolato politiche nazionali, non tutti i Paesi dell'Est Europa risultano altrettanto attenti al problema. Nei Paesi del Mediterraneo le attività di promozione della salute sono inadeguate rispetto alle esigenze. Gli interventi realizzati seguono molto raramente i principi della moderna promozione della salute, che consiglia di abbinare i miglioramenti dell'ambiente di lavoro ai cambiamenti degli stili di vita, di adottare metodi partecipativi e di controllare gli effetti mediante indicatori positivi di salute.

2000.1232

2000.1391

Prendendo lo spunto dalla dolorosissima vicenda della morte di mio Padre per un tumore al polmone, ho deciso di pubblicare un Blog affinché tutti, ed in particolare le donne ed i giovani, siano edotti di cosa significhi fumare, e di quali ne siano le con

L'andrologia è una disciplina ancora giovane, ma in grande espansione, che spazia su alcuni aspetti fondamentali della vita dell'uomo: dalla sessualità alla riproduzione, dalle patologie tumorali del sistema urogenitale alle patologie andrologiche dell'invecchiamento. Questo volume, tradotto dall'edizione originale inglese, consiste di due parti. La prima, direttamente legata alla pratica clinica, si incentra sulla diagnosi e sulla risoluzione dei problemi in campo andrologico, offrendo dunque al medico l'informazione più adeguata su argomenti come: • L'infertilità maschile • Disfunzioni dell'ejaculazione, dell'erezione e della libido • Tumori e infezioni dell'apparato genitale maschile • Le frontiere della contraccezione maschile • L'invecchiamento nell'uomo La seconda parte contiene invece informazioni scientifiche più dettagliate e approfondite che completano gli argomenti precedentemente trattati, e ne descrivono i meccanismi fisiopatologici e gli strumenti diagnostico-terapeutici più innovativi. Vengono inoltre presentati argomenti fondamentali, raramente affrontati nei testi andrologici, quali le anomalie dello sviluppo sessuale prenatale, le patologie mammarie nell'uomo, le terapie comportamentali, l'estetica chirurgica e la dermatologia. Quest'opera riesce a coniugare una trattazione sintetica, e allo stesso tempo completa, della disciplina, con una veste grafica accattivante, ricca di immagini, che favoriscono la praticità di consultazione e la semplicità di studio. Andrologia Clinica raccoglie i contributi di numerosi esperti internazionali

del settore e sarà di grandissima utilità per andrologi, urologi, dermatologi, endocrinologi, ginecologi, medici di medicina generale, geriatri, psicologi, psichiatri pediatri e per tutti coloro che sono interessati ai problemi della sfera riproduttiva e sessuale maschile.

2000.1328

Aonia edizioni. Dopo il primo volume riservato agli abstract, questo secondo volume porta i contributi dei relatori che hanno avuto il tempo di partecipare al meeting, ascoltare gli altri e produrre un lavoro più riflettuto. Alcuni hanno scelto di parlare della carta di Ottawa ripercorrendo il tempo trascorso, mentre altri hanno proiettato i concetti della Carta verso il futuro. Il volume inizia con un esteso articolo sull'entomia che è stata l'argomento di lavoro del workshop pre-meeting tenuto da Mario Betti e dalla sua "compagnia." È un lavoro unico, assolutamente originale, perché possiamo affermare con orgoglio che di entomia in ambito scientifico si è iniziato a parlare nella SIPS. I contributi relativi ai vari interventi del meeting vero e proprio ci permettono di fare il punto della situazione su come è stata sino ad oggi vista la Carta e come ha generato risultati ma ci proiettano anche verso il futuro.

Tutti gli studi scientifici dimostrano che una sana alimentazione assicura il buon funzionamento *del *corpo e che la salute si costruisce a tavola (ed anche prima nella scelta degli alimenti); una dieta varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata di tutti i nutrienti necessari e personalizzata sulla base delle reali esigenze dell'organismo è di primaria importanza. L'obiettivo può essere raggiunto però solo se si possiede un bagaglio di conoscenze idoneo, tale da guidare con piena consapevolezza il proprio operato. Allo scopo è stato attivato un programma [AMApErBenE, acronimo di AliMentAzione per il BenEssere] di informazione ed autoeducazione alla Salute ed ai corretti stili di vita per tentare di raggiungere il vero BenEssere psico-fisico globale; il lettore, scorrendo le pagine di questo volume, acquisisce le nozioni fondamentali venendo nel contempo invitato ad usare la mente e le conoscenze acquisite per governare il proprio agire ed assumere comportamenti e stili di vita consoni. Più che diete particolari, usare molto buon senso, seguendo la via mediterranea per la Salute, adeguata ai tempi e presa a modello non solo alimentare ma di stile di vita.

[Copyright: 61dc3038f286b9d2f84136474c62387f](https://www.copyright.com/61dc3038f286b9d2f84136474c62387f)