A.L.I.Ce. REGGIO CALABRIA ODV

CONOSCERE L’ICTUS. COSTRUIRE INSIEME.

Una guida per seguire la presentazione dell’Associazione

Un incontro per conoscere A.L.I.Ce. Reggio Calabria, approfondire il tema dell’ictus e scoprire come informazione, prevenzione e solidarietà possano sostenere le persone colpite e le loro famiglie.

UNA COMUNITÀ PIÙ INFORMATA È UNA COMUNITÀ PIÙ FORTE

Condividere conoscenze, esperienze e attenzione: da qui nasce il valore di A.L.I.Ce.

LA SCALETTA DELL’INCONTRO

01	Benvenuti: chi è A.L.I.Ce. La storia, i valori e la nascita della realtà di Reggio Calabria.
02	Ictus: conoscere per riconoscere Che cos’è, come può manifestarsi e perché il tempo è determinante.
03	Prevenzione: ciò che possiamo fare Fattori di rischio, controlli e stili di vita da conoscere.
04	Cura, riabilitazione e vita dopo l’ictus Il percorso di assistenza e l’importanza del sostegno a pazienti e caregiver.
05	Una comunità che partecipa Obiettivi dell’associazione, volontariato, collaborazione e prossimi passi.

ASCOLTA • CONDIVIDI • PARTECIPA

Questa guida è il tuo filo conduttore: annota domande, spunti e idee. La tua voce può contribuire a far crescere la rete di A.L.I.Ce. sul territorio.

01 • CONOSCERE L’ICTUS

Che cos’è e perché è importante riconoscerlo

L’ictus cerebrale è un danno del cervello dovuto a un problema dei vasi sanguigni: un’arteria può ostruirsi (ictus ischemico) oppure rompersi (ictus emorragico). In entrambi i casi una parte del cervello non riceve correttamente sangue e ossigeno. L’esordio è spesso improvviso: per questo è fondamentale riconoscere subito i segnali.

Ictus e TIA: non sottovalutare i segnali

Il TIA (attacco ischemico transitorio) presenta disturbi simili a quelli dell’ictus, ma temporanei e destinati a regredire. Anche quando i sintomi scompaiono, il TIA è un campanello d’allarme: richiede una valutazione sanitaria tempestiva.

I segnali da conoscere

- **VISO**
  Bocca storta o asimmetria improvvisa del volto.
- **BRACCIO / GAMBA**
  Debolezza, perdita di forza o sensibilità, soprattutto da un lato.
- **PAROLA**
  Difficoltà improvvisa a parlare, articolare le parole o comprendere.
- **VISTA / EQUILIBRIO**
  Disturbi visivi, vertigini, difficoltà di coordinazione o equilibrio.

IL TEMPO È CERVELLO
In presenza di sintomi improvvisi compatibili con un ictus, attivare immediatamente il soccorso sanitario. Non aspettare che passino e non perdere tempo con soluzioni fai-da-te: la valutazione e il trattamento precoci possono cambiare il percorso della persona.

02 • PREVENIRE: CONOSCERE I FATTORI DI RISCHIO

Alcuni fattori non sono modificabili, come età e familiarità. Altri possono essere individuati e gestiti insieme ai professionisti sanitari: pressione arteriosa elevata, diabete, colesterolo alto, fibrillazione atriale e altre cardiopatie, fumo, sovrappeso, scarsa attività fisica e abitudini alimentari non equilibrate.

Le azioni quotidiane richiamate dal documento

- controllare periodicamente pressione, glicemia e colesterolo;
- non fumare ed evitare l’abuso di alcol;
- seguire un’alimentazione equilibrata, limitando il sale e i grassi in eccesso;
- praticare attività fisica regolare e compatibile con le proprie condizioni;
- seguire le indicazioni del medico e non interrompere autonomamente le terapie.

La prevenzione riguarda sia chi non ha mai avuto un evento, sia chi ha già avuto un TIA o un ictus: controlli e percorsi personalizzati aiutano a ridurre il rischio e le recidive.

03 • DALL’EMERGENZA AL RECUPERO

La cura è un percorso: tempestività, competenze e continuità

Il documento sottolinea l’importanza di raggiungere rapidamente un ospedale attrezzato, preferibilmente con una Stroke Unit (Centro Ictus): un reparto specializzato in cui un’équipe multidisciplinare segue la persona nella fase acuta. La diagnosi precoce e l’accesso ai trattamenti appropriati sono elementi decisivi.

La riabilitazione

La riabilitazione mira a recuperare, per quanto possibile, autonomia e funzioni, prevenire complicanze e favorire il reinserimento nella vita familiare, sociale e, quando possibile, lavorativa. Il percorso può iniziare già durante il ricovero, quando le condizioni cliniche lo consentono, e proseguire nel tempo con interventi adeguati alla persona.

Anche familiari e caregiver hanno bisogno di sostegno

L’ictus coinvolge la persona colpita e la sua rete affettiva. Informazione, orientamento, ascolto e collegamento con i professionisti possono aiutare ad affrontare le difficoltà quotidiane e a costruire un percorso di assistenza più consapevole.

04 • A.L.I.Ce.: UNA RETE CHE FA LA DIFFERENZA

A.L.I.Ce. significa Associazione per la Lotta all’Ictus Cerebrale. È una realtà di volontariato che mette in relazione persone colpite da ictus, familiari, professionisti sanitari e cittadini che desiderano offrire un contributo. A.L.I.Ce. Reggio Calabria ODV si riconosce nei principi della rete nazionale e opera sul territorio con finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale.

INFORMARE	COLLEGARE	TUTELARE
Diffondere conoscenze su ictus, cure, sintomi e prevenzione.	Favorire il dialogo tra pazienti, famiglie e professionisti.	Promuovere diritti, assistenza e opportunità di recupero.

COME PUOI PARTECIPARE?

Puoi avvicinarti all’associazione per informarti, condividere la tua esperienza, sostenere le iniziative o mettere a disposizione tempo e competenze come volontario. La partecipazione è un modo concreto per contribuire a una comunità più attenta e inclusiva. L’associazione si sostiene attraverso l’impegno volontario e i contributi di soci e sostenitori; ogni forma di supporto è preziosa e proporzionata alle possibilità di ciascuno.

GRAZIE PER ESSERCI!
Conoscere è il primo passo. Partecipare è il modo per trasformare la conoscenza in vicinanza.

Materiale di accompagnamento all’incontro di presentazione di A.L.I.Ce. Reggio Calabria ODV. Contenuti divulgativi sintetizzati dal volume “Conoscere l’Ictus” (Federazione A.L.I.Ce. Italia, 2014). Questo opuscolo ha finalità informative e non sostituisce il parere dei professionisti sanitari. Per le decisioni cliniche fare sempre riferimento ai servizi sanitari e ai curanti.