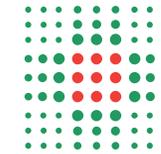


Informa salute



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



Un anno di notizie e informazioni utili per la tua salute, pubblicate nel 2012 a cura dell'Azienda USL di Parma

Indice

pag. 4	Come smettere di fumare (pubblicato il 25 gennaio 2012)
pag. 5	La salute orale si impara da piccoli (pubblicato l'8 febbraio 2012)
pag. 6	Ambliopia, uno screening pediatrico per la diagnosi precoce (pubblicato il 22 febbraio 2012)
pag. 7	Al via lo screening uditivo (pubblicato il 7 marzo 2012)
pag. 8	Pap-test la scelta che allunga la vita (pubblicato il 21 marzo 2012)
pag. 9	Allergie, un test per la diagnosi e la cura (pubblicato il 4 aprile 2012)
pag. 10	Emergenza-urgenza conoscere i servizi per utilizzarli al meglio (pubblicato l'11 aprile 2012)
pag. 11	Aprile mese della prevenzione alcolica (pubblicato il 18 aprile 2012)
pag. 12	Contro la zanzara tigre facciamoci in quattro (pubblicato l'1 maggio 2012)
pag. 13	Papilloma virus, continua la vaccinazione per la prevenzione del tumore al collo dell'utero (pubblicato il 16 maggio 2012)
pag. 14	Lotta alla zanzara tigre, tutti gli interventi messi in campo e le regole per combatterla (pubblicato il 30 maggio 2012)
pag. 15	Funghi, una bontà da gustare in sicurezza (pubblicato il 26 settembre 2012)
pag. 16	Ottobre: la prevenzione si tinge di rosa (pubblicato il 10 ottobre 2012)
pag. 17	Quando lo sport è salute. I benefici di una corretta e controllata attività fisica (pubblicato il 24 ottobre 2012)
pag. 18	Gravidanza a rischio, nuove regole per le lavoratrici (pubblicato il 31 ottobre 2012)
pag. 19	Influenza: al via la vaccinazione per proteggere te e la salute degli altri (pubblicato il 14 novembre 2012)
pag. 20	Il fascicolo sanitario elettronico. La tua storia sanitaria a portata di click (pubblicato il 5 dicembre 2012)
pag. 21	Farmaco generico? Sì, grazie! (pubblicato il 19 dicembre 2012)
pag. 22	Numeri utili dell'Azienda USL di Parma
pag. 23	Guide e opuscoli per prenderti cura della tua salute

Quella che state per leggere è la nuova raccolta della rubrica “Informa salute”, uno degli strumenti di educazione e informazione sanitaria dell’Azienda Usl di Parma, diffuso ai cittadini nel corso del 2012 grazie a una mezza pagina quindicinale sulla Gazzetta di Parma.

La raccolta di tutte le “puntate” della rubrica diventa così una pratica guida ricca di utili consigli per la salute, da conservare e soprattutto da utilizzare all’occorrenza. Inoltre, nell’ultima parte della raccolta sono presenti i numeri telefonici utili dell’Azienda e una selezione di guide e opuscoli aziendali di educazione sanitaria.

Crediamo che questa raccolta sia un utile strumento di informazione ai cittadini, per agevolare l’accesso alle nostre strutture, ai percorsi di cura e più in generale per far “conoscere i servizi aziendali per utilizzarli al meglio”, come recita il claim di una campagna promossa l’anno scorso dall’Azienda.

La rubrica “Informa salute” promuove anche l’adozione di sani e corretti stili di vita, obiettivo costante delle campagne di educazione sanitaria realizzate dall’Azienda e dalla Regione Emilia-Romagna. Si tratta dunque di uno strumento di “servizio”, che ha come unico scopo quello di contribuire a migliorare la salute della popolazione parmense.

Invitiamo dunque voi, lettori ma anche utenti dei servizi della sanità provinciale, a collaborare con l’Azienda inviando osservazioni, suggerimenti o richieste di informazioni su argomenti specifici. Per arricchire e migliorare, insieme, la rubrica “Informa salute” anche nel 2013.

Massimo Fabi
Direttore Generale
Azienda USL di Parma



I danni da fumo di sigaretta

La gravità dei danni dovuti all'esposizione anche passiva al fumo di tabacco è direttamente proporzionale all'entità complessiva del suo abuso. Sono determinanti: l'età di inizio, il numero di sigarette giornaliere, il numero di anni di fumo, l'inalazione più o meno profonda del fumo. Il fumo danneggia l'apparato respiratorio (irritazione, aumento del muco, bronchite acuta, poi cronica, enfisema polmonare); aumenta l'incidenza di infezioni delle vie respiratorie ed asma. Il fumo danneggia il cuore e la circolazione: aumenta la pressione arteriosa, accelera l'aterosclerosi, aumenta il rischio di infarto e ictus. I problemi circolatori causati dal fumo possono determinare impotenza nell'uomo, declino mentale e invecchiamento precoce della pelle. Il fumo aumenta il rischio di molti tipi di tumore: ai polmoni, al rene e alla vescica. Associato all'alcool, il fumo aumenta il rischio di tumori dell'esofago, del colon e del fegato. Nelle donne, è maggiore il rischio di tumori dell'ute-

COME SMETTERE DI FUMARE

I servizi dell'Azienda USL di Parma contro il tabagismo

Fumare fa male alla salute. I numeri parlano chiaro: l'assunzione costante e prolungata di tabacco è in grado di incidere sulla durata della vita media oltre che sulla qualità della stessa: 20 sigarette al giorno riducono di circa 4,6 anni la vita media di un giovane che inizia a fumare a 25 anni. Ovvero per ogni settimana di fumo si perde un giorno di vita. Sono 27 le malattie fumo-correlate. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il 90-95% dei tumori polmonari, l'80-85% delle bronchiti croniche ed enfisema polmonare ed il 20-25% degli incidenti cardiovascolari sono dovuti al fumo di tabacco. In Italia si stima che il fumo sia responsabile del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% nelle donne, per un totale di circa 30.000 morti l'anno (dati Ministero della Salute - 2009).

Smettere di fumare è possibile: il numero di fumatori è in costante diminuzione. In Italia il 22% delle persone a partire dai 14 anni è un ex fumatore, grazie anche alle nuove terapie utilizzate nei Centri antifumo.

ro. La menopausa è anticipata ed è più alto il rischio di osteoporosi. Il fumo diminuisce la fecondità ed aumenta il rischio di aborti, parti prematuri, neonati sottopeso e morti premature. Il fumo in gravidanza può causare un ritardo di crescita, di sviluppo mentale e polmonare del bambino.

Vuoi un aiuto? Vai al Centro antifumo!

Nel Centro antifumo dell'Azienda Usl di Parma di via Pintor trovi un aiuto valido e competente. Professionisti esperti sono in grado di chiarire i tuoi dubbi e di sostenerti per affrontare al meglio i momenti più difficili. I medici del Centro assicurano interventi personalizzati, supporto psicologico e/o farmacologico.

Come si accede al servizio. L'accesso è gratuito. Occorre la richiesta del medico di famiglia "visita per tabagismo" e la prenotazione al CUP o telefonica al numero verde 800.629.444. Le successive visite di controllo sono, invece, prenotate direttamente dai medici del Centro antifumo.



Gli orari del Centro. L'ambulatorio è aperto il lunedì e il giovedì dalle 14.30 alle 18.

Cosa offre il Centro. Una prima visita medica, per l'anamnesi e l'esame obiettivo. Viene valutato quindi il grado di dipendenza da tabacco con il test di Fagerstrom (6 semplici domande per valutare il grado di dipendenza dalla nicotina), indagata la motivazione del fumatore a smettere e misurato il valore di monossido di carbonio (CO) esalato. Sulla base di queste informazioni,

viene impostato il programma terapeutico personalizzato, che può prevedere anche una terapia farmacologica (con vareniclina o bupropione e/o sostituti nicotici).

La prima visita di controllo. È fissata a due settimane dalla prima, coincide con la prima giornata di totale astensione dal fumo e prevede un colloquio clinico orientato a valutare gli effetti della terapia farmacologica impostata, la eventuale insorgenza di effetti collaterali, l'anda-

mento del comportamento di abitudine tabagica nell'intervallo considerato e l'effettivo rispetto della prescrizione delle ventiquattro ore di astensione. Viene, poi, eseguita la misurazione quantitativa del CO esalato e valutata, mediante apposita scheda, l'eventuale presenza ed intensità dei sintomi più comuni di astensione causati dalla privazione di nicotina. La prima visita di controllo si conclude con il rinforzo motivazionale del paziente offerto direttamente dal medico e con

consigli pratici di natura comportamentale per sostenere la determinazione nel proseguire il percorso di cambiamento e la relativa astensione da fumo.
Le successive visite di controllo. Sono previste dopo due settimane ulteriori (dunque a distanza di un mese dal primo accesso), quindi al secondo, terzo, sesto, nono e dodicesimo mese, per un totale di otto accessi per ciascun paziente che completa il ciclo di trattamento. Il sistema di valutazione è basato sulla convocazione del paziente in ambulatorio e sulla misurazione quantitativa del CO esalato come test di conferma della dichiarazione verbale del paziente stesso. Alla scadenza del periodo di trattamento (a distanza di un anno dal primo accesso) il paziente astinente viene considerato " clinicamente guarito " e dimesso dall'ambulatorio.

Altre attività del Centro. Oltre alla disassuefazione dal tabacco, il Centro svolge anche un'attività di prevenzione nei confronti di quei "fumatori a rischio" in cui l'anamnesi e l'esame obiettivo mettano in evidenza elementi o sintomi meritevoli di approfondimento diagnostico. In questi casi si consigliano una radiografia del torace e l'esame spirometrico.

Efficacia della terapia. La percentuale di astinenti a tre mesi è superiore al 50% mentre a un anno, tenuto conto della quota di pazienti che ricadono nella dipendenza da tabacco, la percentuale di soggetti clinicamente guariti si attesta intorno al 35%. Questi risultati sono in linea con quelli della letteratura scientifica, che conferma come il trattamento integrato, che unisce il supporto farmacologico all'intervento motivazionale, consenta di ottenere i risultati migliori.

Sempre a Parma è attivo anche il Centro antifumo dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria al Padiglione "Rasori". Con la richiesta del medico, è possibile prenotare la prima visita telefonando al numero 0521.703494 il lunedì e il giovedì dalle 14.30 alle 19.30.

I vantaggi per chi smette di fumare

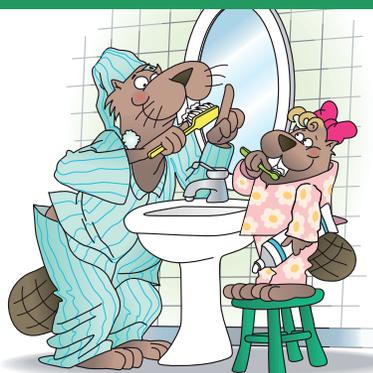
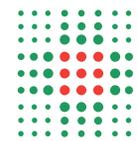
Dopo 24 ore senza fumo: il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie cardiache.

Dopo qualche giorno: la pressione arteriosa tende ad abbassarsi, olfatto e gusto migliorano.

Dopo 2 mesi: diminuiscono tosse ed espettorato, la pelle diviene più rosea ed elastica.

Dopo 6 mesi: aumenta il vigore sessuale.

Dopo 1 anno: si dimezza il rischio di attacco cardiaco, il rischio di tumore diminuisce in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza da fumo.



LA SALUTE ORALE SI IMPARA DA PICCOLI

Continua il Programma di prevenzione odontoiatrica delle due Aziende Sanitarie di Parma

Imparare fin da piccoli a prendersi cura della propria salute è l'obiettivo del Programma di prevenzione primaria odontoiatrica realizzato dalle due Aziende sanitarie di Parma - AUSL e Azienda Ospedaliero-Universitaria - dedicato agli alunni delle classi II e V delle scuole primarie, iniziato nel 2010 con "Sorrìdi alla prevenzione".

La scuola Racagni di Parma, con tre classi, è la prima ad aver aderito, per l'anno scolastico in corso, a questa iniziativa. I professionisti delle due Aziende sanitarie hanno già incontrato gli insegnanti della scuola per presentare il progetto e i contenuti del libro "i Denti Kit", strumento per la didattica, perché saranno proprio gli insegnanti ad accompagnare gli scolari nel percorso. La promozione della salute orale a scuola entra, così, nei processi di apprendimento nel corso della consueta attività didattica di ciascuna materia (italiano, scienze, inglese...), superando la tradizionale modalità dell'incontro spot tra alunni e un professionista esperto.

"i Denti Kit" è il libro, a misura di bambino, dove il protagonista è un simpatico castoreo di nome Vik con i suoi dentoni in bella mostra pronto ad accompagnare i piccoli alunni in un divertente viaggio, per scoprire insieme l'importanza della corretta igiene orale, con giochi e varie attività, anche

in inglese. Il progetto si sviluppa secondo la formula "Sapere, saper fare, saper essere". Aumentando consapevolezza ed autonomia del bambino, si raggiungono comportamenti adeguati per poter effettuare manovre semplici e corrette di igiene orale che richiedono la sola saltuaria supervisione dei genitori. Agli scolari verranno somministrati questionari all'inizio delle attività e al termine, per valutare le conoscenze acquisite grazie all'intervento di prevenzione.

Le scuole primarie interessate al progetto possono contattare la referente dell'attività odontoiatrica dell'AUSL di Parma, al numero 0525.300467 o alla e-mail nipiazza@ausl.pr.it

ne. I questionari sono stati predisposti in collaborazione con la Sezione d'Igiene del Dipartimento di Sanità Pubblica della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Ateneo di Parma.

L'iniziativa ha il patrocinio della Provincia di Parma ed è inserita nel più ampio progetto ministeriale "Crescere in armonia, educare al benessere", per dare continuità alle tematiche di prevenzione nell'ambito dell'educazione a corretti stili di vita.



LA PULIZIA DEI DENTI

L'UTILIZZO DEL FLUORO

IL CONTROLLO SANITARIO

L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

I denti sani sono belli e preziosi: ecco alcune buone abitudini

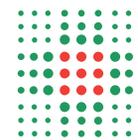
- 1 La salute e lo sviluppo armonico della bocca del bambino sono influenzati dall'allattamento al seno che va promosso e sostenuto.
- 2 Fin dai primi mesi di vita del tuo bambino è importante curare l'igiene della sua bocca: detergi e strofina delicatamente dopo ogni pasto, o almeno due volte al giorno, le sue gengive con una garzina umida.
- 3 Quando nasceranno i primi dentini passa a usare uno spazzolino piccolo e morbido inumidito con l'acqua. I primi dentini a spuntare saranno quelli davanti (gli incisivi), seguiranno poi quelli di lato (canini e molari), in tutto saranno 20: 10 sopra e 10 sotto. Verso i due anni di età la dentatura da latte dovrebbe essere completa.
- 4 Non bagnare il ciuccio o la tettarella del biberon con la tua saliva, in questo modo potresti trasmettergli batteri dannosi.
- 5 Evita di passare il ciuccio o la tettarella nel miele o in altre sostanze dolci che potrebbero causare carie gravissime e dolorose.
- 6 Verso i 18/24 mesi di vita dirada l'uso di ciuccio e biberon per passare all'uso di tazza e posate e a una alimentazione solida.
- 7 Scegli con cura gli alimenti e pensa che tutto ciò che fa bene ai denti fa bene a tutto il corpo.
- 8 Evita di somministrargli alimenti e bevande zuccherate fuori dai pasti principali; non abituarlo a essere premiato o consolato con i dolci.
- 9 Prima e durante il sonno notturno dagli da bere solo acqua: la regola è

"si va a letto con i dentini puliti".

- 10 Scoraggia cattive abitudini come succhiarsi il dito o mangiarsi le unghie che possono procurare gravi danni alla dentatura e alla bocca.
- 11 Rendi l'ambiente dove vive sicuro da possibili traumi accidentali che potrebbero interessare denti e mascelle.
- 12 Lascia che sia presente quando tu stesso ti lavi i denti: ti imiterà, ma solo per gioco; ecco perché dovrai essere tu a guidarlo insegnandogli i primi gesti. Spazzola i suoi dentini con una dose di dentifricio per bambini, pari alla dimensione di una lenticchia. Pulisci tutte le superfici: quelle dove mastica, quella verso l'interno, quella verso l'esterno sia sopra che sotto e non dimenticarti di pulire anche il dorso della lingua.
- 13 L'uso del fluoro aiuta a rinforzare la sua dentatura e a ridurre il rischio di carie: chiedi al dentista e al pediatra le dosi corrette di somministrazione.
- 14 Se sono presenti carie, queste devono essere curate perché, oltre a provocare molto dolore, possono rovinare i denti che nasceranno dopo.
- 15 Portalo con te quando ti rechi a una visita dal dentista perché cominci a prendere confidenza anche con questo medico.

Immagini e contenuti tratti dalla campagna di comunicazione "i Denti Kit" del Ministero della Salute, del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca e della Regione Piemonte.

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it



AMBLIOPIA, UNO SCREENING PEDIATRICO PER LA DIAGNOSI PRECOCE

Test gratuito, quest'anno per i bimbi nati nel 2007

L'ambliopia, detta anche "occhio pigro", è il termine con cui viene definito un occhio in apparenza normale, ma che in realtà non vede correttamente. Se non identificata - e corretta - entro i 5-6 anni di età, l'ambliopia è irreversibile. Il bambino, usando entrambi gli occhi, può non accorgersi del problema e neppure un genitore attento o l'insegnante della scuola materna.

Per questo motivo, grazie ad una collaborazione attiva e costante tra le due Aziende sanitarie pubbliche di Parma - Azienda USL e Azienda Ospedaliero-Universitaria - e Università di Parma, da 28 anni viene realizzato un programma di screening specifico e gratuito. L'obiettivo è diagnosticare precocemente e quindi trattare l'ambliopia.

Quest'anno lo screening è rivolto ai nati nel 2007 residenti a Parma e provincia, in tutto 4200 bimbi/e. Sono esclusi dal programma coloro che già portano gli occhiali.

In cosa consiste l'esame

È una misurazione della vista, effettuata dall'ortottista, prima in un occhio, poi nell'altro. Viene utilizzato un tabellone (ottotipo) particolare, con figure, dato che il bimbo/a non è ancora in grado di leggere numeri o lettere. Le figure sono semplici, in modo che

il piccolo/a possa dare una sua interpretazione. Ad esempio, una immagine rotonda può essere definita come un cerchio o una palla, un'altra come una mela o un cuore o ali di un angelo.

Occorre una preparazione specifica?

No, per sottoporsi all'esame della vista non serve alcuna preparazione. Non sono mai utilizzate, in questa prima fase dello screening, gocce o strumenti particolari. È sufficiente che il bimbo/a sia in grado di riconoscere le figure mostrate.

Come accedono allo screening gli iscritti alla scuola materna

I bambini che frequentano la scuola materna e che non sono già portatori di occhiali eseguono il test della vista a scuola, che avvisa i genitori. Gli assenti vengono invitati, tramite lettera, ad eseguire lo stesso test nella Clinica



Oculistica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma. L'appuntamento va prenotato il lunedì e il giovedì dalle 15,30 alle 17 al numero 334.5434084.

Come accedono allo screening i non iscritti alla scuola materna

I bambini non iscritti alla scuola materna e residenti a Parma e provincia vengono invitati con lettera ad eseguire il test gratuitamente in Clinica Oculistica.

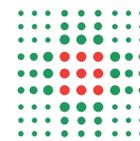
L'esito dell'esame

Se il bimbo/a ha visto con ciascun occhio almeno 6/10 il test è

negativo; il referto viene dato agli insegnanti, incaricati di consegnarlo ai genitori e al pediatra di fiducia. Se il bambino/a non ha visto con ciascun occhio almeno 6/10 il test è positivo. In questo caso, nella lettera vi è l'invito a presentarsi alla Clinica Oculistica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria, per effettuare una visita oculistica completa. Se anche in tale occasione è confermato il difetto di vista e/o l'ambliopia, l'oculista propone il percorso per correggerli.

Responsabile scientifico dello screening per la diagnosi dell'ambliopia è la Prof.ssa Jelka G. Orsoni dell'Università degli Studi di Parma. Le visite sono eseguite da professionisti dell'Azienda USL di Parma.

Ufficio Stampa Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it



AL VIA LO SCREENING UDITIVO

Un test gratuito, veloce e indolore per tutti i neonati

I bambini riescono a farci capire di non sentire bene solo quando crescono, manifestando un ritardo del linguaggio. Per il corretto sviluppo del bambino, è dunque importante poter identificare, e quindi trattare, il più precocemente possibile un eventuale deficit uditivo. Per questo motivo, da quest'anno, la Regione Emilia-Romagna prevede che sia eseguito gratuitamente a tutti i nuovi nati lo screening uditivo, con l'obiettivo di diagnosticare e trattare i deficit uditivi congeniti entro i primi 6-12 mesi di vita del bimbo. La sordità congenita, pur non essendo molto frequente (riguarda infatti da 1 a 4 casi ogni 1000 nati) è una patologia che giustifica l'esecuzione di uno screening universale per le ottime possibilità di recupero dei casi in cui la sordità venga diagnosticata. Infatti, quanto più precoce è la riabilitazione tanto inferiore è la differenza tra un bimbo normoudente e un bimbo affetto da deficit uditivo in termini di performances comunicative, relazionali e cognitive. Il test è veloce ed indolore ed è effettuato nei punti nascita provinciali dopo le prime 24 ore di vita del bimbo, prima della dimissione dall'ospedale.

A chi è rivolto lo screening?

A tutti i nati nei punti nascita provinciali. Ai nati a domicilio. In questo caso, è l'ostetrica che ha seguito il parto a dare tutte le informazioni ai genitori, con invito a sottoporre il bimbo al test. Ai nati da madri residenti in provincia di Parma, che abbiano partorito in un'altra regione. In questo caso è invece il pediatra a dare tutte le informazioni necessarie ai genitori, in quanto è il primo punto di riferimento per il nuovo nato.

Dove viene eseguito il test?

Nel punto nascita dove è nato il bambino. A Parma, all'Ospedale Maggiore e alla Casa di Cura Città di Parma; in provincia, negli Ospedali di Vaio e al Santa Maria di Borgotaro. Per i nati a casa o fuori regione: per i residenti nel distretto di Parma e Sud-est al Centro di Audiologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria; per i residenti nel distretto Valli Taro e Ceno, all'Ospedale di Borgotaro; per i

residenti nel distretto di Fidenza, all'Ospedale di Vaio.

Quando viene eseguito il test?

Il test è eseguito dopo le prime 24 ore di vita del bimbo, prima della dimissione ospedaliera. Entro il primo mese di vita, per i nati a domicilio e fuori regione.



Foto © Kati Molin - Fotolia.com

In cosa consiste il test?

Nel condotto uditivo del piccolo, viene posta una morbida sonda che emette dei suoni di bassa intensità che vengono recepiti dalla parte interna dell'orecchio, detta coclea. Se la coclea funziona normalmente, "risponde" a questi suoni con un'eco, rilevato dalla sonda. Il test è gratuito e dura 1-2 minuti per orecchio. Non è doloroso, né fastidioso, generalmente, viene effettuato mentre il bambino dorme.

Se il test dà esito positivo?

I genitori del piccolo non dovranno allarmarsi. Non significa che il bimbo ha problemi di udito, perché può trattarsi di un caso "falso positivo". Per questo motivo, è necessario ripetere l'esame

(re-test), entro le successive tre settimane, come verrà spiegato ai genitori anche dal professionista sanitario.

Se anche il re-test è positivo?

Ancora una volta, non occorre allarmarsi. Il professionista fisserà una visita specialistica al Centro di Audiologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria, dove il bimbo sarà sottoposto ad ulteriori accertamenti.

L'esito della visita specialistica

È l'audiologo o l'otorinolaringoiatra dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria ad informare i genitori. Se l'esito della visita è negativo, il percorso si chiude. Se è negativo, ma vi sono fattori di rischio (ad esempio: familiarità,

ricovero in terapia intensiva neonatale, infezioni durante la gravidanza, ecc.), potrebbe essere consigliato dallo specialista un controllo audiologico ogni 6 mesi nei primi tre anni di vita del bimbo. Se l'esito è positivo, viene definita la necessaria terapia, in base ad ogni singola situazione.

Se la diagnosi è positiva?

Il Centro di Audiologia ricorda con i servizi territoriali di Neuropsichiatria Infantile dell'Azienda USL, per assicurare la realizzazione di un progetto individualizzato di presa in carico del bambino. Questo prevede lo sviluppo di tutte le competenze del piccolo, per potenziare le sue abilità, quali, l'attenzione, la memoria, la relazione, ecc., prevedendo anche il coinvolgimento ed il supporto del contesto familiare e scolastico.

Il ruolo del Pediatra di libera scelta

Il Pediatra è informato dai servizi sanitari circa il percorso di screening ed è sempre a disposizione dei genitori per informazioni e chiarimenti. Non solo, questo professionista sorveglierà, nel periodo successivo a quello neonatale, anche i bimbi risultati negativi allo screening, perché una parte delle sordità si può manifestare anche tardivamente.



Foto © Viktor Ivannikov - Fotolia.com

Le tappe dello sviluppo uditivo e del linguaggio

Dalla nascita a 3 mesi: sobbalza in caso di suoni forti, si sveglia ai suoni e rumori, ammicca o spalanca gli occhi in risposta ai suoni.

Dai 3 ai 4 mesi: si calma sentendo la voce della mamma, smette di giocare sentendo nuovi suoni, cerca la fonte di nuovi suoni che sono fuori dalla sua visuale.

Dai 6 ai 9 mesi: si diverte con giochi musicali, emette suoni con inflessione, dice "mama".

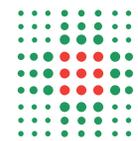
Dai 12 ai 15 mesi: risponde al suo nome, sa riconoscere il "no", esegue ordini semplici, usa in modo espressivo un vocabolario di 3-5 parole, imita alcuni suoni.

Dai 18 ai 24 mesi: sa indicare le parti del corpo, usa in modo espressivo frasi di 2 parole (con vocabolario di 20-50 parole), il 50% del linguaggio è comprensibile da parte di un estraneo.

Dai 36 mesi: usa in modo espressivo frasi di 4-5 parole (con vocabolario di 500 parole), l'80% del linguaggio è comprensibile ad un estraneo, comprende il significato di alcuni verbi.

Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Diagnosticare precocemente il tumore o le lesioni pre-tumorali al collo dell'utero è possibile. Il mezzo più efficace è sottoporsi al pap-test: un esame rapido e indolore. Il tumore del collo dell'utero si sviluppa lentamente e non è riconoscibile con una normale visita ginecologica. Non dà segno della sua presenza per molto tempo, ma diventa pericoloso se non viene individuato e curato precocemente. Per questo, la Regione Emilia-Romagna promuove un programma di screening gratuito dedicato, al quale l'Azienda USL di Parma ha aderito, fin dal 1996. Il programma prevede controlli programmati per le donne nelle fasce di età in cui il rischio di ammalarsi è più elevato, ma più elevata è anche la possibilità di diagnosi precoce e di cure più efficaci. Aderire al programma di screening è facile: occorre accettare l'invito a sottoporsi al pap-test, che l'Azienda USL fa ad ogni donna di età compresa tra i 25 e i 64 anni, tramite lettera. Nella lettera di invito, sono indicati giorno, luogo, ora per l'esecuzione del pap-test oltre al numero di telefono e all'indirizzo e-mail da contattare per modificare l'appuntamento. In caso di mancata partecipazione, alla donna viene inviata una seconda lettera, in genere dopo tre mesi dalla prima, al fine di incentivare l'adesione al programma.

PAP-TEST

LA SCELTA CHE ALLUNGA LA VITA

Un esame gratuito, rapido e indolore, per la diagnosi precoce dei tumori al collo dell'utero

Cos'è il pap-test?

È un esame citologico, rapido e indolore, molto utile per diagnosticare precocemente il tumore e le lesioni pre-cancerose del collo dell'utero. Se fatto su invito dell'Azienda USL, nell'ambito del programma di screening, il pap-test è gratuito. Questo esame non sostituisce la visita ginecologica.

Come viene eseguito l'esame?

Con una delicata raccolta di cellule dal collo dell'utero, mediante una spatola e uno spazzolino. Il materiale così raccolto viene "strisciato" su un vetrino e successivamente analizzato al microscopio.

La risposta

Per avere il risultato dell'esame occorre attualmente circa un mese. Se l'esito è negativo ("normale"), la donna riceve la risposta direttamente a casa. Qualora l'esito dell'esame sia dubbio o evidenzia alterazioni cellulari, non

necessariamente di origine tumorale, l'interessata viene contattata tramite lettera dal personale sanitario dell'AUSL per concordare ulteriori accertamenti diagnostici gratuiti (esame colposcopico ed eventuale biopsia). Il pap-test "positivo" non significa presenza di tumore. Infatti, se con i successivi accertamenti si confermano le alterazioni già sospettate dal pap-test, queste si riferiscono, nella quasi totalità dei casi, a lesioni pre-cancerose, che richiedono cure ambulatoriali scarsamente invasive ed effettuate in anestesia locale.

Quali sono i limiti del pap-test

In alcuni casi, il pap-test non evidenzia lesioni alla cervice uterina, anche se presenti. Occorre ricordare che le lesioni pre-tumorali, in una vasta percentuale di casi, non evolvono verso lesioni più avanzate e addirittura possono regredire spontaneamente. Resta comunque fonda-



mentale rispettare la scadenza triennale dell'invito a partecipare al programma di screening.

Informazioni utili:

Si devono adottare particolari norme igieniche, prima dell'effettuazione dell'esame?

No, non occorre alcuna preparazione particolare. Per eseguire correttamente il pap-test, come indicato nella lettera di invito, è necessario far trascorrere almeno 3-4 giorni dalla fine del flus-

menti, soprattutto in caso di richiamo per approfondimento diagnostico: ciò è infatti utile per effettuare i necessari confronti.

Viene rilasciata una giustificazione per l'assenza dal lavoro?

Sì, a richiesta dell'interessata.

Si può effettuare l'esame in stato di gravidanza?

Sì, il pap-test e gli eventuali accertamenti possono essere tranquillamente eseguiti anche in gravidanza, per arrivare ad una eventuale diagnosi certa della lesione pre-cancerosa il cui trattamento può essere, altrettanto tranquillamente, rinviato a dopo il parto, anche se si allatta. In ogni caso, si può rinviare l'esecuzione del test, senza perdere il diritto alla gratuità, a dopo la nascita del bambino.

Essere sottoposte a trattamento chemioterapico condiziona l'esame?

No, non vi sono controindicazioni ma è importante comunicare il trattamento in corso all'ostetrica che esegue il prelievo che, a sua volta, lo segnalerà al citologo, che leggerà il vetrino.

Immagini e contenuti tratti dalla campagna informativa della Regione Emilia-Romagna

Occorre portare con sé della documentazione sanitaria?

Sì, è indispensabile portare la documentazione sanitaria relativa sia ad esami eseguiti in precedenza (anche presso altri Centri), sia ad eventuali tratta-

TUTTE LE SEDI

Parma - Via G. Vasari 13/A - 0521/396242
colloutero@ausl.pr.it

Colorno - Via Suor Maria 3 - 0521/316705
consultoriocolorno@ausl.pr.it

Sorbolo - Via del Donatore 2 - 0521/393370
consultoriosorbolo@ausl.pr.it

Fidenza - Via Don Tincati - località Vaio - 0524/515446-448
consultorioidenza@ausl.pr.it

San Secondo P.se - P. Martiri della Libertà 24 0521/371705
consultoriosansecondo@ausl.pr.it

Busseto - Via N. Paganini, 13 - 0524/932801
consultoriobusseto@ausl.pr.it

Noceto - Via C.A. Dalla Chiesa 30 - 0521/667403
consultorioceto@ausl.pr.it

Salsomaggiore Terme - Via Roma 9 - 0524/581814
consultoriosalsomaggiore@ausl.pr.it

Fontanellato - Via XXIV Maggio 16/A - 0521/371705
consultoriointanellato@ausl.pr.it

Langhirano - Via Roma 42/1 - 0521/865125
consultoriolanghirano@ausl.pr.it

Collecchio - Via E. Berlinguer 2 - 0521/307023
consultoriocollecchio@ausl.pr.it

Felino - Via Perlasca 9 - 0521/837059
consultoriofelino@ausl.pr.it

Traversetolo - Via IV Novembre 33 - 0521/844920
consultoriotraversetolo@ausl.pr.it

Borgo Val di Taro - Via Benefattori 12 - 0525/970318
consultorioborgotaro@ausl.pr.it

Fornovo Taro - Via Solferino 37 - 0525/300401
consultoriifornovo@ausl.pr.it

Bardi - Via Arandora Star 11 - 0525/71231
consultoriobardi@ausl.pr.it

Bedonia - Piazza Caduti della Patria 1 - 0525/826532
consultoriobedonia@ausl.pr.it

Pellegrino Parmense - Viale V. Bottego 6/A - 0525/71231
consultoriopellegrino@ausl.pr.it

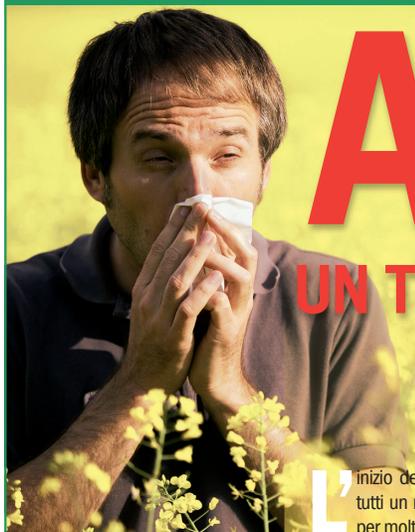
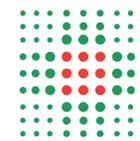
Bore - Via Roma 81 - 0525/71231
consultoriobore@ausl.pr.it

Medesano - Via G. Rastelli 2 - 0525/300401
consultoriomedesano@ausl.pr.it

Berceto - Piazzale Micheli 8 - 0525/970318
consultorioberceto@ausl.pr.it

Per qualsiasi altra informazione: colloutero@ausl.pr.it, la casella di posta elettronica alla quale risponde direttamente il Responsabile Aziendale del Programma di Screening.

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it



ALLERGIE

UN TEST PER LA DIAGNOSI E LA CURA

Cosa sono, che sintomi presentano
cosa fare se ci si scopre allergici

Luoghi comuni da sfatare

L'allergia è un problema globale, in quanto coinvolge il sistema immunitario della persona. L'allergologo svolge un ruolo di tipo multidisciplinare, strettamente integrato con altri specialisti, quali, ad esempio, il pneumologo, l'otorinolaringoiatra, l'oculista, il dermatologo, il pediatra, etc.

- Le allergie non sono un problema esclusivamente infantile o adolescenziale. Infatti, la comparsa di reazioni allergiche può avvenire anche in età avanzata.
- La situazione del bambino allergico può non terminare con la crescita, ma ripresentarsi, talvolta anche

L'inizio della primavera non è per tutti un momento di gioia, infatti, per molti, l'arrivo della nuova stagione rappresenta il ritorno puntuale di un fastidioso e spesso invalidante problema: l'allergia. L'allergia è una condizione per la quale alcuni individui reagiscono in modo esagerato alla esposizione a una o più sostanze del tutto innocue per la maggioranza dei soggetti. La sostanza a cui si può risultare allergici si chiama "allergene". Gli aller-

geni più comuni sono i pollini, gli acari, i peli e la forfora di animali, le muffe e le spore fungine, alcuni alimenti ed il veleno di insetti. Le "sindromi allergiche" possono interessare principalmente le prime vie respiratorie (rinite allergica), gli occhi (congiuntivite), le vie bronchiali (asma) e la pelle (dermatite). I sintomi possono essere oculari, nasali e bronchiali (naso chiuso, starnuti, lacrimazione, difficoltà respiratoria), ma anche difficoltà di con-

centrazione, scarsa attenzione, disturbi del sonno, mal di testa e malessere psicologico (irritabilità e frustrazione). In caso di asma, invece, i sintomi sono più seri e comprendono difficoltà di respirazione anche rilevanti (tosse secca e insistente, sensazione di soffocamento). Nei casi più gravi, poi, si parla di "anafilassi", una condizione che può essere provocata da allergie a farmaci, veleni di insetti, allergeni alimentari e lattice di gomma.

sotto altre forme, anche dopo un periodo di riduzione dei sintomi.

- I test allergologici possono essere ripetuti più volte nell'arco della vita, in qualunque momento dell'anno. Il test rileva la sensibilità ad una determinata sostanza, tale sensibilità può cambiare nel corso degli anni.
- Dall'esito del test l'allergologo ti consiglia la migliore terapia, in collaborazione con il tuo medico di fiducia.

I Servizi dell'Azienda USL

In tutti i distretti sanitari dell'AUSL - Parma, Fidenza, Sud-Est, Valli Taro e Ceno - vi è una rete di ambulatori con specialisti in allergologia (Unità Operativa aziendale di Allergologia e Immunologia Clinica). Per accedere ai servizi è necessaria la richiesta del medico di famiglia e la prenotazione, che puoi fare presso gli sportelli CUP. Negli ambulatori, potrai avere utili informazioni sugli aspetti clinici e di prevenzione, potrai sottoporerti a indagini diagnostiche e ricevere le necessarie terapie.

Nelle sedi di Parma, Borgotaro, Fidenza e Colorno sono assicurati, oltre a queste attività, test diagnostici e terapie iposensibilizzanti per le allergie a veleno di imenotteri.

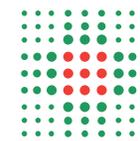
Dal 10 al 15%
della popolazione
italiana è colpita
da fenomeni
allergici

Sui siti www.unipr.it e www.ausl.pr.it è disponibile il Bollettino delle concentrazioni dei pollini e delle spore fungine nell'aria di Parma

Esiste, in alcuni casi, una correlazione tra allergie e alcune particolari sostanze. È utile sapere che:

ALLERGIA	CIBI E SOSTANZE
Pollini di parietaria	Gelso, basilico, camomilla, pistacchio, piselli, melone
Pollini di composite	Miele, camomilla, olio di semi di girasole, sedano, carote, banane, finocchio, prezzemolo, cicoria, mela, anguria, melone, castagne, arachidi, noci, nocciole
Pollini di graminacee	Fumento, anguria, melone, prugne, pesche, albicocche, ciliegie, mandorle, kiwi, limoni, arance
Pollini di betulacee	Mele, sedano, pesche, kiwi, pomodori, arachidi, noci, nocciole, pere, fragole, lamponi, prugne, albicocche, ciliegie, mandorle, finocchio, carote, prezzemolo
Pollini di poligonacee	Grano saraceno
Lattice della gomma	Banane, kiwi, ananas, avocado, castagne, melone, papaia
Dermatofagoidi	Lumache di terra, molluschi monovalve (patelle)
Proteine del latte	Cibi che possono contenere "alimenti nascosti", cioè proteine del latte: <ul style="list-style-type: none"> • prodotti caseari (burro, caseina, caseinati, panna, ricotta, mozzarelle, formaggi); • prodotti di pasticceria e di gelateria; • alcuni prodotti di salumeria (insaccati: salame, mortadella, etc.; prosciutto cotto, wurstel, alcune margarine); prodotti di gastronomia (salse, creme e zuppe vegetali, alimenti preconfezionati o in scatola, etc.)
Proteine dell'uovo	Cibi che possono contenere "alimenti nascosti", cioè proteine dell'uovo: paste speciali, prodotti dolciari e di gelateria, cibi impanati e fritti, maionese e salse in genere, marsala all'uovo
Intolleranza al glutine	Da evitare assolutamente: frumento e suoi prodotti (farina, pasta, pane, biscotti, dolci, olio di germe di grano, farro, amido di frumento, etc.), orzo e suoi prodotti (zucchero d'orzo, etc.), malto e suoi prodotti (birra, whisky, farine di malto, etc.), avena, segale e loro prodotti (farina e pane di avena o di segale), semolino, cous-cous, soia. Attenzione agli "alimenti nascosti" che possono contenere glutine: dolci e gelati, dadi e concentrati per brodo, alimenti in scatola, liofilizzati o precotti, maionese, creme, omogeneizzati, salse e condimenti vari, lievito in polvere, yogurt, oli vegetali

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it



EMERGENZA-URGENZA: CONOSCERE I SERVIZI PER UTILIZZARLI AL MEGLIO

Il medico di famiglia, la guardia medica, il punto bianco, il pronto soccorso e il 118

Riconoscere il proprio bisogno di salute e sapere a quale servizio rivolgersi è importante per due motivi: ottenere la risposta migliore alle proprie necessità e utilizzare al meglio i servizi sanitari presenti sul territorio, evitando inappropriately ed inefficienze. Ecco, allora, alcuni semplici informazioni, utili a comprendere meglio come funzionano quattro importanti servizi: il medico di famiglia, la continuità assistenziale (o guardia medica), il Punto bianco, il pronto soccorso e il 118. Ricorda: per ogni esigenza, c'è il giusto servizio.

IL MEDICO DI FAMIGLIA

È il primo riferimento per la tua salute. Ti aiuta e orienta nell'accesso alle cure. Con il medico puoi considerare la tua condizione di salute e costruire un percorso su misura per te.

Quando rivolgersi al medico? Tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 20 (escluso i pre-festivi e i festivi, in cui è attivo il servizio di guardia medica). L'apertura dell'ambulatorio è garantita 5 giorni alla settimana, sempre il lunedì, secondo modalità e orari resi noti dai professionisti, che per l'85% gestiscono gli ambulatori in forma associata con altri colleghi.

Quali prestazioni assicura? Visite in ambulatorio, a domicilio e altre prestazioni, quali ad es., medicazioni e terapie endovenose; prescrizione di farmaci, ausili, presidi, visite specialistiche, esami di laboratorio e strumentali; propone cure termali e ricovero in ospedale; rilascia certificati per la scuola e il lavoro; svolge attività di informazione ed educazione sanitaria; partecipa alla definizione e alla gestione di piani di trattamento per chi è in assistenza domiciliare; accede ai luoghi di ricovero dei propri

assistiti; effettua vaccinazioni, nell'ambito di campagne promosse dall'AUSL.

LA GUARDIA MEDICA

È il servizio presente su tutto il territorio provinciale che ti garantisce l'assistenza di base per quei problemi sanitari per i quali non puoi aspettare fino all'apertura dell'ambulatorio del tuo medico.

Questo servizio è attivo di notte: dal lunedì alla domenica, dalle 20 alle 8; di giorno: nei prefestivi dalle 10 alle 20

(al sabato dalle 8 alle 20) e nei festivi, dalle 8 alle 20.

Cosa offre il servizio? Visite domiciliari urgenti; prescrizione di farmaci indicati per terapie non differibili o necessari alla prosecuzione della terapia, la cui interruzione potrebbe aggravare il tuo stato di salute; rilascio di certificati di malattia, solo in casi di stretta necessità e per un periodo massimo di tre giorni; propone il ricovero ospedaliero.

Quando non chiamare? Per problemi di emergenza o urgenza sanitaria (in questo

caso chiama il 118) e per la prescrizione di esami e visite specialistiche.

I numeri di telefono del servizio sono disponibili nel sito www.ausl.pr.it

IL PUNTO BIANCO

È l'ambulatorio dell'AUSL prima attivo in via Abbeveratoia, da oggi 11 aprile operativo nei nuovi locali, appositamente ristrutturati per migliorarne l'accoglienza. La nuova collocazione, a fianco del pronto soccorso dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria, con accesso dall'entrata

principale del Monoblocco, consente un significativo miglioramento nella continuità assistenziale. È aperto dalle 8 alle 20, tutti i giorni dell'anno. Oltre al Punto bianco di Parma, sul territorio provinciale, è attiva una rete di ambulatori di primo intervento collocati nei servizi di Pronto soccorso degli ospedali di Vaio e Borgotaro e nelle postazioni del Soccorso territoriale 118 coincidenti con i punti di automedicazione (all'Assistenza pubblica di Colomo, Traversetolo, Langhirano e Fornovo; alla CRI di S. Secondo).

Quando rivolgersi al servizio?

Se hai un problema di salute di lieve entità, per il quale non puoi attendere l'apertura dell'ambulatorio del tuo medico.

Cosa offre il servizio? Tutte le prestazioni relative a patologie e sintomi non critici e non urgenti. Ad esempio: dolori articolari (non da trauma), dolori muscolari, contusioni e distorsioni di modesta entità (senza frattura o lussazione); disturbi dermatologici: punture di insetto, eritema, micosi; mal di gola e sindromi influenzali; ferite superficiali; infezioni delle vie urinarie; patologie oculari, congiuntiviti (escluso corpo estraneo); otiti, riniti;

gastroenteriti acute non complicate; vaccinazione antitetanica...

IL PRONTO SOCCORSO

È la struttura ospedaliera - presente negli ospedali: Maggiore di Parma, Santa Maria di Borgotaro e di Fidenza-Vaio - che garantisce esclusivamente il trattamento delle emergenze-urgenze: condizioni patologiche spontanee o traumatiche, che necessitano di immediati interventi diagnostici e terapeutici. Ti fornisce, quindi, la necessaria assistenza se hai un problema sanitario urgente non risolvibile dal tuo medico o dal pediatra o dalla guardia medica o dal Punto bianco.

Quando non andare? Per controlli medici non motivati dall'urgenza, per comodità o per abitudine, per evitare le liste d'attesa per visite o esami specialistici, per ricette o certificati.

Il semaforo della salute: all'arrivo in pronto soccorso, riceverai una prima valutazione del livello di urgenza, con l'attribuzione del codice colore che stabilisce la priorità d'accesso alle cure (triage).

● **Codice rosso:** molto critico, pericolo di vita, priorità massima.

● **Codice giallo:** mediamente critico, presenza di rischio evolutivo, potenziale pericolo di vita, prestazioni non differibili.

● **Codice verde:** poco critico, assenza di rischi evolutivi, prestazioni differibili.

○ **Codice bianco:** non critico, pazienti non urgenti.

Al pronto soccorso ha la precedenza il paziente più grave, non chi arriva per primo. Arrivare in ambulanza, non significa essere visitati in tempi più rapidi.

Ricorda: ogni visita inutile al pronto soccorso è un ostacolo a chi ha urgenza, il buon funzionamento del pronto soccorso dipende da tutti, anche da te!

IL 118

È il numero telefonico gratuito e attivo 24 ore su 24, tutto l'anno, unico sul territorio nazionale per i casi di richiesta di soccorso sanitario in situazione di emergenza-urgenza. Ti risponde la Centrale operativa, che valuta la gravità della situazione e, se necessario, invia personale e mezzi di soccorso adeguati.

Quando chiamare il 118?

Quando è a rischio la vita o l'incolumità di una persona. Ad es. in caso di: difficoltà o assenza di respiro, dolore al petto, perdita di coscienza prolungata, trauma e ferite con emorragie evidenti, incidente, difficoltà a parlare o a muoversi, segni di soffocamento, avvelenamento, ustione...

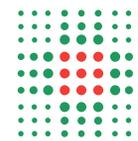
Quando non chiamare? In caso di situazioni non urgenti, per richiedere consulenze specialistiche, per avere informazioni di natura socio-sanitaria...



Nella foto
La nuova sede del **Punto bianco**
operativa dall'11 aprile
con accesso dall'entrata
principale del Monoblocco

Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

GLI EFFETTI DELL'ALCOL

L'eccessivo consumo di alcol provoca danni agli apparati: **gastrointestinale** (esofagite, gastrite, pancreatite, epatite, steatosi e possibile evoluzione in cirrosi epatica), **cardiovascolare** (aumentato rischio aterosclerotico, ipertensione arteriosa, cardiomiopatie dilatative) e al **sistema nervoso** (neuropatie periferiche, disfunzioni sessuali, demenza alcolica, ansia, depressione, psicosi). Il consumo cronico di alcol è un **fattore di rischio per lo sviluppo di tumori** dell'apparato gastrointestinale, della mammella e delle prime vie aeree. L'assunzione di alcol durante la **gravidanza** può comportare gravi conseguenze sullo sviluppo del feto. Gli episodi di intossicazione da alcol possono essere responsabili anche di **incidenti stradali e sul lavoro**, di **comportamenti aggressivi** e di **condotte a rischio** (ad es. rapporti sessuali non protetti).

LA SCELTA GIUSTA: CHIEDERE AIUTO

Nonostante la rilevanza sanitaria e sociale del fenomeno dell'alcolismo e la possibilità di trattamento delle problematiche alcol-correlate, ancora oggi la stragrande maggioranza di chi è affetto da questa dipendenza non riceve alcun tipo di trattamento, perché troppo spesso si è convinti di riuscire a smettere di bere da soli. Invece, i Servizi di Alcologia dell'AUSL sono a disposizione per offrire trattamenti individualizzati a supporto di chi vuole iniziare un

percorso di cura e uscire dalla dipendenza.

I SERVIZI DI ALCOLOGIA

I Servizi di Alcologia dell'AUSL utilizzano interventi ad ampio raggio d'azione, messi in campo da professionisti che lavorano in équipe: medici, infermieri, psicologi, educatori professionali ed assistenti sociali. La gamma dei trattamenti è ampia e differenziata. Le prestazioni ambulatoriali garantiscono la valutazione ed il monitoraggio delle condizioni generali di salute, i controlli ematochimici, gli interventi di disintossicazione, la prescrizione di farmaci e, se necessario, la predisposizione di programmi in regime di ricovero. E' assicurato sostegno psicologico, e, se necessario, interventi di psicoterapia individuale,

APRILE MESE DELLA PREVENZIONE ALCOLOGICA

I servizi dell'AUSL e le iniziative a Parma e provincia

Bere modiche quantità di bevande alcoliche non compromette la propria condizione psico-fisica, tuttavia occorre tener presente che l'alcol è una sostanza che può dare dipendenza fisica e psichica ed è pertanto assimilabile ad una droga dagli effetti sedativi ed euforizzanti. Il problema dell'abuso e della dipendenza da alcol è sempre in agguato e non va sottovalutato. Nei Paesi occidentali, si stima che circa un individuo su dieci soffra - o abbia sofferto - di dipendenza o alcolismo. In Italia, sono

circa 30.000 le vittime dell'alcol. Nell'ultimo decennio, i giovani consumatori fuori pasto sono notevolmente aumentati: si passa dal 33,7% al 41,9% nella fascia d'età 18-24 anni; dal 14,5% al 16,9% in quella tra i 14 e 17 anni. Tra le ragazze di 14-17 anni, si passa dal 6% del 1995 al 14,6% del 2010. Infine, è in aumento, in particolare tra i più giovani, il "binge drinking", cioè il consumo di bevande alcoliche in grande quantità, in un breve lasso di tempo e fuori



co e la prenotazione. I Servizi sono attivi a **Parma**, in strada dei Mercati n. 15/B dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14; a **Langhirano**, in via Roma n. 42/1, dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13.30; a **Fidenza**, in via Berenini n. 153, il lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 8.30 alle 13, il martedì dalle 8.30 alle 10; a **Fornovo**, in via Solferino n. 37 dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13; a **Borgotaro**, in via Benefattori n. 12, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13.

ALCOL E GUIDA

I Servizi di Alcologia dell'AUSL organizzano corsi info-educativi rivolti a coloro che sono sottoposti a revisione della patente di guida, per violazione dell'art. 186 del Codice della Strada (guida in stato di ebbrezza, cioè con tasso

di alcolemia maggiore di 0.5g/l di sangue). Il corso, di 4 ore, prevede la somministrazione di un questionario di apprendimento, il cui risultato è registrato nell'attestato di partecipazione rilasciato al corsista e consegnato direttamente in Commissione Medica Locale durante la visita di revisione. Ogni edizione affronta diversi temi: gli incidenti stradali e le loro cause, la complessità della performance alla guida, i fattori di rischio per la guida, effetti dell'alcol sulla guida, ecc. Quest'anno sono in programma 19 corsi, che si prevede coinvolgano circa 400 persone.

ALCOL E LAVORO

Dal 2007, l'AUSL promuove attività di prevenzione all'interno di Aziende presenti sul territorio provinciale. Obiettivo degli interventi, con azioni di infor-

mazione/formazione, è sensibilizzare datori di lavoro e lavoratori sulle problematiche e sui rischi alcol-correlati nei luoghi di lavoro e sulla normativa vigente in materia. In particolare, nel 2010, questi interventi hanno riguardato il settore degli autotrasporti, in quanto la sicurezza stradale è obiettivo fondamentale. E' nato così il progetto "Nuovi fattori di rischio nel settore trasporti", realizzato in collaborazione con Motorizzazione Civile, Polizia Stradale, INAIL, Provincia, Associazioni AA, Al-Anon e ACAT. Dopo la prima edizione, quest'anno il progetto prevede la partecipazione di 7 Aziende e di oltre un centinaio di lavoratori.

LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

Queste le Associazioni che collaborano con l'AUSL di Parma. **Associazione Clubs Alcolisti in Trattamento (ACAT)**, formata da famiglie che hanno al loro interno almeno una persona che ha avuto - o che ha - problemi di dipendenza da alcol. Per info: Acat "Il Volo" tel. 0521.242050/345.9768836 e-mail acat.parmasud@virgilio.it; Acat "Incontri" tel. 340.2721024/333.3789296 e-mail acatincontriparma@gmail.com; Acat Appennino Parma Est - Langhirano: tel. 0521.857305 e-mail: acatlanghirano@libero.it.

Alcolisti Anonimi (AA), presente in tutte le regioni con circa 500 Gruppi, composta esclusivamente da alcolisti in recupero. Per info: tel. 0521.641944/338.8958181.

Gruppi Familiari Al-Anon, l'Associazione di promozione sociale composta da familiari e amici di alcolisti. In provincia sono attivi Gruppi Al-Anon a Parma, Fidenza, Fornovo e Langhirano. I figli e familiari minorenni degli alcolisti si riuniscono nei Gruppi **Alateen**, alla presenza di due adulti Al-Anon. Per info: numero verde 800.087.897 oppure www.al-anon.it.

Ci sono, poi, diverse Comunità Terapeutiche specializzate.

TUTTI GLI APPUNTAMENTI

Queste le iniziative di sensibilizzazione e prevenzione alcolologica organizzate nel mese di aprile dai servizi dell'AUSL su tutto il territorio provinciale.

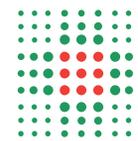
Gli operatori dell'Unità di Strada sono presenti per promuovere stili di vita sani, con distribuzione di materiale informativo ed etiltest monouso nei locali di Parma: Surfer's Den, Kikko-Assistenza enogastronomica, Latteria 56, Circolo Zerbini, le Male; in particolare, nelle serate del 20 e il 21 saranno al Mu e dalla mezzanotte del 28 al Madame. In provincia, al DownUnder di Fidenza, al Barlumeria Bertinelli di Medesano e alla Taverna Ponte di Lesignano.

Il Ser.T di Fidenza organizza oggi, 18 aprile, un incontro in collaborazione con l'Associazione Salsogenitori dal titolo "Minori e alcol", alle 20.45 al Palazzo dei Congressi di Salsomaggiore. Il 19, è prevista una intera giornata di discussione sul tema "Alcol, disagio psichico e terza età" dalle 8.30 nell'aula A dell'Ospedale di Vaio.

Il Ser.T di Langhirano organizza, in collaborazione con le Associazioni AA, ACAT ed AL-ANON ed il Comune di Langhirano, una serata di sensibilizzazione ed informazione rivolta a tutta la cittadinanza sul tema "Il volto femminile dell'alcol". L'incontro si terrà il 26 alle 21 nella Sala Consiliare Comunale, in piazza Ferrari 5.

Nel Distretto Tarò-Ceno, materiale informativo sui servizi offerti dall'AUSL e dalle Associazioni di auto-mutuo aiuto è disponibile all'ospedale "Santa Maria", negli ambulatori dei medici di famiglia e nelle farmacie. Gli operatori del Ser.T saranno presenti con un punto informativo il 23 a Borgotaro, nei Poliambulatori dell'Ospedale, dalle 9 alle 11.30. Inoltre, nei pomeriggi del 18 a Fornovo (Poliambulatori di v.le Solferino 37) e del 23 a Borgotaro (sala della biblioteca comunale di piazza Manara), dalle 16.30 alle 18.30 si terranno corsi "info-educativi" rivolti agli utenti del Ser.T e ai loro familiari.

Ufficio Stampa Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it



CONTRO LA ZANZARA TIGRE FACCIAMOCI IN 4

Come ostacolare la diffusione e prevenire le punture

La zanzara tigre è diffusa in gran parte del mondo ed anche nella provincia di Parma. Preferisce i centri abitati, dove è più facile trovare piccoli contenitori in cui si accumula l'acqua piovana, dove si sviluppano le larve. La lotta alla zanzara tigre non può avere esiti positivi senza un attivo coin-

volgimento di tutti. I Comuni mettono in campo azioni a contrasto della diffusione di questo fastidioso insetto nelle aree pubbliche, che sono circa il 20-30% del totale, ma anche i cittadini sono chiamati a contribuire nelle aree di proprietà privata, osservando alcuni semplici accorgimenti.



Eliminiamo i ristagni d'acqua

La zanzara tigre sfrutta vari contenitori (sottovasi, tombini, bottiglie abbandonate, copertoni, ecc.) per deporre le sue uova, che si schiudono quando vengono sommerse dall'acqua e la temperatura è favorevole. Dalle uova escono delle larve acquatiche, che, in una settimana, si trasformano in zanzare adulte. Eliminando i contenitori

dove si può accumulare acqua, ostacoliamo lo sviluppo delle zanzare. Ecco perché è importante tenere cortili e giardini sgombri da rifiuti e da oggetti. E' bene, inoltre, pulire periodicamente le grondaie, eliminare i sottovasi o riempirli di sabbia, tenere siepi e giardini in ordine e ben sfalcati, immettere nelle vasche ornamentali pesci rossi, predatori delle larve. Negli orti, si raccomanda di coprire i contenitori per l'acqua con coperchi ermetici. Anche nei cimiteri occorre evitare ristagni d'acqua e, se non è possibile, occorre trattarli con prodotti larvicidi.

Disinfestiamo le raccolte d'acqua non eliminabili

Da fine aprile ad ottobre, un modo efficace per combattere la zanzara tigre è mettere il prodotto antilarvale nei tombini intorno a casa o nel cortile condominiale. In commercio esistono diversi principi attivi che devono essere aggiunti nel tombino con periodicità diversa (comunque indicata nel foglietto illustrativo): il methoprene (ogni 3-4 settimane), il diflubenzuron (ogni 4 settimane), il piriproxyfen (ogni 4-6 settimane). L'utilizzo va ripetuto dopo piogge intense. Questi prodotti possono essere acquistati in supermercati, negozi di ferramenta, di bricolage e in farmacia. A partire da aprile-maggio, entra in vigore, in tutti i Comuni della Regione un'ordinanza dei Sindaci che obbliga tutti i cittadini ed anche le ditte ad applicare le misure antiristagno e la lotta antilarvale nelle raccolte d'acqua non eliminabili. Eventuali violazioni sono punite con sanzioni. Le ordinanze sono consultabili sui siti internet dei Comuni.



Non facciamoci pungere

La zanzara tigre predilige i giardini e le siepi ombrose, punge sia di giorno che di notte ed è attratta dai colori scuri, dai profumi e dagli odori del corpo. E', quindi,



consigliato usare deodoranti e prodotti per il corpo privi di profumazione, indossare abiti di colore chiaro e, sulle parti scoperte, utilizzare repellenti, rispettando dosi e modalità di somministrazione riportate in etichetta. Per i bambini, chiedere sempre il parere del pediatra, prima dell'uso di questi ultimi prodotti. Su culle e carrozzine, applicare zanzariere. Nelle abitazioni, installare zanzariere alle finestre o utilizzare diffusori di insetticidi per ambienti, ma solo arieggiando bene il locale e seguendo scrupolosamente le precauzioni del fabbricante.

Per saperne di più

Consulta il sito www.zanzaratigreonline.it o telefona al numero verde del Servizio Sanitario Regionale 800.033.033, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato dalle 8.30 alle 13.30.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Regione Emilia-Romagna

Contro la zanzara tigre

www.zanzaratigreonline.it

TI trovi qui: Zanzara Tigre

PER INFORMAZIONI
Numero Verde 800 033 033 Servizio sanitario regionale

Zanzara Tigre
Data pubblicazione: 1204/2012
WEEK-END DI PASQUA ROVINATO anche per la Zanzara Tigre...UN AIUTO DAL CIELO!
Il brusco calo della temperatura che si è verificato in questi giorni di festa, il vento gelido e la pioggia battente avranno sicuramente "rotto... le uova nel panino" a molti, che avranno pensato: "Che disdetti, week-end pasquale rovinato!". Non tutti, però, sanno che l'abbassamento repentino della temperatura specialmente in questo periodo dell'anno, a ridosso dell'inizio della stagione estiva, può avere i suoi vantaggi.
La Zanzara Tigre di questi tempi si "risveglia", o meglio, si risvegliano le sue uova (diapausanti, deposte nei mesi autunnali dell'anno scorso e che da tempo hanno avvertito i primi segni della primavera (luce e temperatura in aumento). Dopo avere superato tra mille difficoltà i rigori invernali e la siccità, grazie soprattutto al loro involucro (escorion) modificato, le uova danno origine alla prima generazione larvale e i primi adulti si possono rinvenire già in questi giorni.
La situazione, precipitata all'improvviso, mette la Zanzara Tigre in grave difficoltà, le giovani larve subiscono uno stop allo sviluppo e vanno incontro a maggior mortalità per il freddo inaspettato di questo periodo perché non sono in condizioni di difendersi dai rigori improvvisi del mese impazito. Questo provoca un rallentamento generale della dinamica stagionale. Un aiuto... è il caso di dirlo...venuto dal cielo!

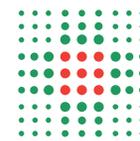
LE MALATTIE DA VETTORE IN EMILIA-ROMAGNA
Data pubblicazione: 10/04/2012
Seminarino 04 aprile 2012 (riservato agli operatori delle Aziende Sanitarie dell'Emilia-Romagna)
Le malattie trasmesse da vettori costituiscono una delle sfide della sanità pubblica a livello internazionale. La Regione Emilia-Romagna, all'avanguardia in questo campo, ha attivato un progetto al quinto anno d'attuazione per la realizzazione di un sistema di sorveglianza sanitaria sulle malattie da vettore. La rete che si è creata tra le varie professionalità coinvolte ha supportato i servizi territoriali nel controllo di eventi epidemici a trasmissione vettoriale (Chikungunya nel 2007 e West Nile Disease nel 2008), implementando e consolidando la capacità operativa del sistema di sorveglianza regionale.
Per saperne di più sul seminarino che si è tenuto a Bologna clicca QUI e registrati al sito web.

Zanzara Tigre: ricerca di una soglia di rischio per lo sviluppo di epidemie (Chikungunya)
Data pubblicazione: 26/03/2012
A seguito dell'epidemia di Chikungunya (Emilia Romagna, 2007), trasmessa da Aedes albopictus, l'équipe di lavoro finanziata dal progetto regionale si è attivata con uno studio per la definizione di una soglia di rischio al di sopra della quale c'è probabilità che si verifichi un'epidemia. La ricerca si è basata sul confronto tra le stime di abbondanza di femmine adulte di zanzara tigre in un ambiente definito (attraverso la stima delle pupae, la raccolta su uomo di adulti di zanzara tigre, il numero di moschi dichiarati dai cittadini durante le interviste) e il numero medio di uova deposte in ovitrappole situate nella stessa area. Lo studio è stato condotto durante le estati del 2007 e del 2008 in tre aree della nostra Regione interessate dall'epidemia. Si è dimostrato che esiste una correlazione positiva tra la densità numerica delle femmine di Aedes albopictus e il numero medio di uova per ovitrappola. Identificare, quindi, una soglia di rischio epidemico sulla base delle uova ritrovate può essere utile a definire le aree ad alto rischio e a concentrare i programmi di controllo.
Per saperne di più...

TI CONTROLLANO...COL GPS IL TEMPO DELLA ZANZARA TIGRE

Ufficio Stampa Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it

Le immagini usate sono tratte dalla campagna di comunicazione realizzata dalla Regione Emilia-Romagna.



Papilloma virus

Continua la vaccinazione per la prevenzione del tumore al collo dell'utero

PREVENZIONE DEL TUMORE DEL COLLO DELL'UTERO

PIÙ PROTETTA
CON IL VACCINO

Campagna di vaccinazione
contro il Papilloma virus (HPV)



Regione Emilia-Romagna



La vaccinazione è gratuita per le dodicenni, a prezzo agevolato per le ragazze fino a 25 anni

● Che cosa è il Papilloma virus?

È un gruppo di virus molto diffuso. Ne esistono oltre 120 tipi, di cui più di 40 possono provocare infezioni dell'apparato genitale (principalmente collo dell'utero e vagina). Generalmente, queste infezioni sono transitorie, asintomatiche (cioè la donna non si accorge di nulla) e in circa il 90% dei casi guariscono spontaneamente. Alcuni tipi di HPV, tra i quali il 16 e il 18, possono provocare, anche se raramente, alterazioni cellulari delle mucose del collo dell'utero che, se persistenti e non curate tem-

pestivamente, possono evolvere in tumore.

● Cosa provocano i Papilloma virus 16 e 18?

Oltre il 70% dei tumori del collo dell'utero è dovuto a infezione persistente da HPV 16 e 18. Dall'infezione allo sviluppo del tumore possono passare molti anni (anche venti).

I fattori che favoriscono l'insorgenza del tumore, oltre alla presenza di infezione da HPV 16 e 18, sono: il fumo di sigaretta, l'uso prolungato di contraccettivi orali, l'infezione da HIV, più partner, più figli. Il tumore del collo dell'utero è il primo tumore che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riconosce come sicuramente cau-

to dalle Aziende Sanitarie, come in tutte le Regioni, prevede l'offerta gratuita alle dodicenni e la possibilità di vaccinarsi, sempre negli ambulatori dell'AUSL, a un prezzo agevolato, per le ragazze fino ai 25 anni.

● Come si trasmette il Papilloma virus?

Con i rapporti sessuali, anche non completi. Provoca la più comune infezione trasmessa per via sessuale, molto frequente soprattutto fra le donne più giovani, attorno ai 25 anni di età. L'uso del preservativo riduce, ma non impedisce, la tra-

smissione del virus in quanto questo può essere presente anche in parti di pelle non protette dal preservativo.

● Come si cura l'infezione da Papilloma virus?

Non esiste una cura specifica. Per prevenire o diagnosticare tempestivamente le alterazioni delle cellule del collo dell'utero, che possono essere provocate dall'HPV, occorre eseguire regolarmente il pap test. In questo modo ci si potrà accorgere per tempo se si stanno formando alterazioni sospette delle mucose del collo dell'utero.

● La vaccinazione contro l'HPV 16 e 18 impedisce l'infezione?

Il vaccino, proprio perché contiene gli HPV 16 e 18, impedisce l'infezione persistente dovuta a questi sierotipi e quindi anche la formazione delle alterazioni cellulari che possono portare al tumore.

● Il vaccino è sicuro ed efficace?

Sì, il vaccino è sicuro, in quanto è composto da particelle sintetiche simili all'involucro esterno del virus, cioè non contiene il virus vivo attenuato. Per questo non c'è nessuna

possibilità di infezione. Da tutti gli studi clinici sulla sicurezza e l'efficacia è emerso che il vaccino, se somministrato con un ciclo completo (vale a dire 3 iniezioni nell'arco di 6 mesi) quando la donna non ha ancora avuto contatto con il virus, assicura una protezione molto elevata (90-100%) e duratura nei confronti delle lesioni precancerose provocate da HPV 16 e 18. Comunque, poiché circa il 30% dei tumori del collo dell'utero non è provocato da HPV 16 e 18, è importante eseguire regolarmente il pap test anche se si è vaccinate.

no recarsi per la vaccinazione negli ambulatori dei servizi di Igiene Pubblica del proprio Distretto di residenza, nei consueti orari di apertura. La tariffa a prezzo agevolato è significativamente inferiore a quella praticata privatamente.

● Dove e come si esegue la vaccinazione?

La vaccinazione è eseguita dagli operatori sanitari degli ambulatori vaccinali dell'AUSL. Prevede tre iniezioni intramuscolari nel deltoide (parte alta del braccio) da eseguire nell'arco di sei mesi. Le reazioni avverse alla somministrazione del vaccino sono rare. Si possono osservare effetti collaterali, tra cui i più comuni sono: dolore nella zona dell'iniezione, febbre, nausea, vertigini, mal di testa e dolori articolari. Generalmente, sono sintomi di lieve entità e di breve durata.

● A chi è rivolta la vaccinazione gratuita?

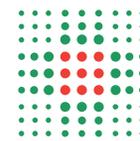
A tutte le ragazze nel dodicesimo anno di vita (cioè dal compimento degli 11 anni), che riceveranno dall'Azienda USL di Parma una lettera di invito ad effettuare la vaccinazione. Il diritto alla vaccinazione gratuita rimane valido, se i genitori desiderano posticipare la vaccinazione, fino al compimento del diciottesimo anno di età.

● A chi è rivolta la vaccinazione a prezzo agevolato?

Le ragazze nate prima del 1996, fino al compimento del 25° anno d'età, posso-

INFO:
www.ausl.pr.it
www.saluter.it

Numero verde
del Servizio
Sanitario Regionale:
800.033.033



LOTTA ALLA ZANZARA TIGRE

Tutti gli interventi messi in campo e le regole per combatterla

Non è possibile eliminare la zanzara tigre, ma possiamo ridurre la sua diffusione, i conseguenti rischi sanitari e il disagio causato dalle punture con l'impegno di cittadini e Istituzioni. Il programma di lotta vede una stretta collaborazione, coordinata dalla Conferenza Territoriale Sociale e Sanitaria, tra Regione Emilia-Romagna, Provincia di Parma, Comuni e Azienda USL.

Queste le azioni previste

- 1.** Lotta larvicida nei tombini pubblici (a cura dei Comuni) e privati (a cura dei cittadini).
- 2.** Monitoraggio dell'infestazione con ovitrappole distribuite in tutta la provincia.
- 3.** Adozione dell'ordinanza dei Sindaci, con validità da maggio a fine ottobre, in cui si prescrivono i comportamenti corretti che ostacolano la moltiplicazione delle zanzare e la lotta larvicida nei tombini.
- 4.** Sorveglianza sanitaria delle malattie trasmesse da vettori (zanzara tigre) e sensibilizzazione del personale sanitario per garantire, in caso di necessità, diagnosi

precoci e adozione di misure di contenimento della diffusione delle malattie.

- 5.** Informazione diffusa ai cittadini. In particolare, si sono svolti incontri di formazione nelle scuole, rivolti agli alunni di 54 classi di IV e V elementare, promossi dalla Regione Emilia-Romagna.

Il ciclo di sviluppo della zanzara

Durante la stagione calda, da un uovo sommerso dall'acqua nasce una larva acquatica, che in pochi giorni si trasforma in zanzara adulta. Le sostanze antilarvali colpiscono le larve quando sono tutte raggruppate nei tombini, nei bidoni o in altri contenitori.

- Quindi:
- se togliamo l'acqua, l'uovo non si apre;



- le larve muoiono se svuotiamo i contenitori di acqua sul terreno e se trattiamo i tombini con antilarvale ogni mese e dopo ogni pioggia abbondante.



Larva acquatica

Adulticidi o antilarvali?

La lotta contro l'insetto adulto ha effetto immediato, ma colpisce anche tutti gli insetti utili, come le api e può produrre effetti indesiderati sulla salute dell'uomo e degli animali domestici. Il consiglio è di ricorrervi solo in caso di estrema necessità, come nelle emergenze sanitarie.

Per queste ragioni si preferisce innanzitutto eliminare le raccolte d'acqua inutili, coprire i contenitori per innaffiare con chiusure

ermetiche ed utilizzare prodotti che agiscono sulle larve nelle raccolte d'acqua non eliminabili. Alcuni principi attivi presenti in diversi prodotti in commercio sono: il diflubenzuron e il piryproxyfen, il cui effetto dura circa un mese.

Altri utili consigli

- Evitare il ristagno di acqua nei sottovasi per più di 5 giorni, qualora non sia possibile eliminarli o riempirli di sabbia.
- Verificare che le grondaie siano pulite e non ostruite.
- Coprire le cisterne e tutti i contenitori dove si raccoglie l'acqua piovana con coperchi ermetici, teli o zanzariere ben tese.
- Rovesciare al suolo l'acqua dei sottovasi e dei contenitori, non nei tombini, per non trasferire eventuali larve di zanzara.
- Non lasciare le piscine gonfiabili e altri giochi pieni d'acqua per più giorni.
- Tenere pulite fontane e

vasche ornamentali, eventualmente introducendo pesci rossi, predatori delle larve di zanzara tigre.

Come evitare le punture

IN CASA: Le zanzariere alle finestre sono la migliore soluzione, in alternativa i fornelli o le spirali che utilizzano derivati del piretro oppure gli oli essenziali di origine vegetale (anche se meno efficaci). Gli apparecchi ad ultrasuoni sia fissi che portatili sono inutili.

ALL'APERTO: applicare zanzariere a protezione dei passeggi. Indossare pantaloni lunghi e maglie di colore chiaro. Prima di uscire, cospargere le parti scoperte del corpo con prodotti repellenti. Se il tessuto degli abiti è particolarmente sottile, è consigliato l'uso del prodotto anche sui vestiti. Ripetere l'applicazione se ci si trattiene fuori oltre la durata d'azione del prodotto o in caso di sudorazione molto intensa. I prodotti più efficaci sono quelli che contengono il deet, la picaridina e il citrodio (quest'ultimo è particolarmente adatto

per bimbi piccoli e donne in gravidanza). Queste le regole per un uso corretto: non utilizzarli sulla pelle irritata, su abrasioni o tagli; non spruzzare direttamente il volto, ma applicare sulle mani e massaggiare il viso; lavarsi quando si rientra; per l'uso sui bambini chiedere sempre prima il parere del pediatra. Se è necessaria anche la protezione solare, dare per ultimo il repellente.

IN CASO DI PUNTURA: toccatura leggera con ghiaccio e applicazione di crema al cortisone o all'aloè vera, per attenuare il prurito. Evitare di grattarsi, per non provocare infezioni.

Per saperne di più

Consulta il sito www.zanzarati-greonline.it o telefona al numero verde del Servizio Sanitario Regionale 800.033.033, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato dalle 8.30 alle 13.30.





Funghi

una bontà da gustare in sicurezza

Tutti i controlli agli Ispettorati Micologici dell'AUSL

IL CONTROLLO

Non esistono metodi empirici per riconoscere i funghi commestibili, come, ad esempio, le prove dell'argento, dell'aceto, del latte.... L'unico modo per essere tranquilli è quello di far controllare i funghi agli Ispettorati Micologici dell'AUSL, prima di consumarli. Le certificazioni per il consumo diretto sono rilasciate gratuitamente, mentre il servizio è a pagamento per il rilascio di certificazioni sanitarie obbligatorie per la vendita e/o somministrazione, al costo di 1 euro ogni chilogrammo di prodotto controllato.

I funghi sottoposti a controllo devono essere: freschi (non congelati o scongelati, non essiccati, non diversamente conservati); interi (non recisi o tagliati, non spezzettati, non lavati, non raschiati o comunque privi di parti essenziali al riconoscimento); sani ed in buono stato di conservazione (non tarlati, non ammuffiti, non fermentati, non fradici, non eccessivamente maturi); puliti da terriccio, foglie e/o altri

Con le piogge di fine estate e l'autunno alle porte arriva la stagione di maggior fioritura dei funghi. Sono tante le specie, non tutte commestibili. Alcune di queste possono trarre in inganno e confondere anche gli appassionati "fungaioli" più esperti. Ecco, allora, tutte le regole da seguire, perché una prelibata pietanza non si trasformi in un rischio per la salute.



corpi estranei; provenienti da aree non sospette di esposizione a fonti di inquinamento chimico o microbiologico (discariche di rifiuti, cumuli di macerie, sponde di corsi d'acqua lurida, pascoli ove si sia

verificata transumanza soprattutto di pecore, parchi e giardini cittadini, vicinanze di aeroporti, autostrade, strade ad intenso traffico veicolare, stabilimenti industriali, forni inceneritori, cimiteri, centrali

elettriche, frutteti e/o colture trattate con antiparassitari).

Attenzione: all'esame di commestibilità deve essere sottoposto l'intero quantitativo raccolto e nel più breve tempo possibile. Portare al

controllo solo un campione non serve! Il quantitativo lasciato a casa può contenere anche un solo pezzo di fungo velenoso o mortale. I funghi giudicati non commestibili saranno immediatamente ritirati e distrutti. Prima di acquistare funghi freschi, verifica sempre che la cassetta o l'involucro siano muniti di una etichetta attestante l'avvenuto controllo da parte degli Ispettorati dell'AUSL.

IL CONSUMO

Utilizzare soltanto funghi raccolti nelle 48 ore e conservati a bassa temperatura (circa a 4° C nello scomparto del frigo destinato alle verdure), infatti un fungo commestibile, invecchiando, può divenire tossico, perché in cattivo stato di conservazione. Mangiare solo funghi ben cotti, perché, oltre ad essere più facilmente digeribili, alcuni di loro contengono tossine termolabili, cioè che si degradano solo con una abbondante cottura. Ad esempio, i comuni chiodini (Armillaria mellea) necessitano di una pre-bollitura per 10/15 minuti seguita da una successiva ulteriore cottura a piacere. La frittura e la grigliatura non garantiscono la completa cottura.

Attenzione: si deve fare un uso moderato dei funghi, poiché sono alimenti che possono creare difficoltà digestive, in particolare nei bambini, nelle persone molto anziane, nelle donne in gravidanza e in allattamento.

LA CONSERVAZIONE CASALINGA

L'essiccazione non richiede attrezzature particolari, solo l'essenziale apporto del sole o di appositi essiccatori (non il forno). È bene che i funghi sottoposti ad essiccazione siano il più possibile sani ed asciutti. Una volta essiccati, i funghi si possono conservare nel congelatore o in contenitori ermetici. Il congelamento dei funghi freschi crudi è sconsigliato: il fungo va prima precotto o sbrolato.

Importante: i comuni chiodini, se congelati senza prima una prebollitura, possono causare sindromi da intossicazione. La conservazione sott'olio dei funghi richiede particolari accorgimenti per evitare lo sviluppo delle spore del botulino, responsabile di una tossinfezione grave, talora anche mortale. Sono necessarie: la perfetta pulizia dei funghi e dei contenitori, del locale e dei piani di appoggio o di lavoro, le alte temperature impiegate e l'utilizzo di aceto o di altri acidificanti per abbassare il pH. Si consiglia di usare contenitori piccoli (max 300-500 ml) e sterilizzati, facendoli bollire chiusi con coperchi nuovi per almeno 15 minuti. Anche i funghi vanno bolliti, ad una temperatura di 100°C per 15/30 minuti, in una miscela di acqua e aceto. È possibile controllare il grado di acidità del preparato con una cartina di tornasole: se il pH risulterà inferiore a 4,5 si può stare tranquilli. Per evitare



ALTRE ATTIVITÀ DEGLI ISPETTORATI MICOLOGICI

Oltre al riconoscimento ed alla certificazione dei funghi, gli Ispettorati micologici di Parma e di Borgo Val di Taro garantiscono: consulenza presso gli ospedali, in caso di avvelenamento da funghi, il servizio, nei periodi di maggior crescita dei funghi, è svolto anche in pronta disponibilità tutti i giorni della settimana, festivi compresi; verifica dell'idoneità dei commercianti che richiedono di poter effettuare la vendita dei funghi, con apposite commissioni d'esame; educazione sanitaria, attraverso l'organizzazione di corsi diretti alla cittadinanza; vigilanza presso le attività di produzione, trasformazione, confezionamento, commercio e somministrazione di funghi.

Ispettorati Micologici dell'Azienda USL Sedi, orari e modalità di accesso

- **Sede di Parma** - via Vasari n. 13/a:
il servizio è aperto nei mesi di settembre, ottobre e novembre, il lunedì e il giovedì dalle 16 alle 19. Al di fuori dei periodi e degli orari sopra indicati, è necessario l'appuntamento, telefonando ai numeri 0521.396400 - 396405 - 396543 - 396411.
- **Sede di Borgo Val di Taro** - Via Micheli n. 2:
il servizio è aperto nei mesi di settembre e ottobre, il martedì e il giovedì dalle 14.30 alle 17.30; nel mese di novembre, il martedì dalle 14.30 alle 17.30. Al di fuori dei periodi e degli orari sopra indicati, è necessario l'appuntamento, telefonando ai numeri 0525.970266 - 970324 - 300442 - 970326.
- **Sede di Langhirano** - Via Roma n. 42/1:
l'accesso al servizio è su appuntamento, telefonando ai numeri 0521.865310 - 865319 - 865309.

Ufficio Stampa Simona Rondani sroniani@ausl.pr.it

Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Torna "Nastro Rosa" la campagna di sensibilizzazione alla diagnosi precoce del tumore al seno



MAMMOGRAFIE E VISITE SENOLOGICHE

È noto che la diagnosi precoce aumenta la probabilità di sconfiggere il tumore al seno. Oggi a Parma e provincia il 58% delle donne nella fascia di età 45-74 anni aderisce allo screening promosso dalla Regione Emilia-Romagna e realizzato dall'AUSL di Parma. È un risultato importante ma non basta: esiste ancora una parte di popolazione femminile che non si sottopone a esami per la diagnosi precoce del tumore al seno. Per questo motivo, dunque, nel mese di ottobre, oltre alla consueta attività annuale di screening, viene data l'ul-

teriore possibilità di effettuare mammografie e visite senologiche gratuite. Ecco dove e come si accede al servizio.

Borgo Val di Taro: mercoledì 24 dalle 14,20 alle 17,30 Ospedale Santa Maria, mammografie gratuite. Prenotazioni dal lunedì a venerdì dalle 8,30 alle 19,30 e il sabato dalle 8,30 alle 12,30 al numero 0525.970202.

Fidenza: giovedì 11 e 25 Ospedale di Vaio, visite senologiche gratuite. Prenotazioni dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 al numero 0524.515793 oppure rivolgersi direttamente al punto di accoglienza del poliambulatorio dell'Ospedale (corpo "O" piano terra).

San Secondo: mercoledì 24 visite senologiche gratuite. Prenotazioni dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 al numero 0524.515793 oppure rivolgersi direttamente al punto di accoglienza del poliambulatorio dell'Ospedale.

zioni dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 al numero 0524.515793 oppure rivolgersi direttamente al punto di accoglienza del poliambulatorio dell'Ospedale.

Parma: mammografie gratuite sono garantite anche all'Ospedale Maggiore, nei 4 sabati del mese, nei Centri Senologici dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria e dell'AUSL, alle donne che hanno già prenotato, nei giorni scorsi, l'appuntamento alla segreteria della LILT.

MONUMENTI IN ROSA

Per tutto il mese, come di consueto, si illuminano di rosa i palazzi istituzionali di Parma: il

palazzo del Governatore, l'ingresso dell'Ospedale Maggiore, la sede del Distretto di Parma dell'Ausl in viale Basetti, oltre a 17 altre strutture in provincia.

LE INIZIATIVE

A Parma e provincia, è previsto un intenso calendario di eventi culturali e ricreativi, organizzati da LILT e istituzioni partner, tutti per ricordare un unico messaggio: "prevenzione, diagnosi precoce e cura". Ecco il programma delle iniziative dal 10 ottobre.

IN CITTÀ

Domenica 14: Parma Fashion Day "Shopping in Rosa" in collaborazione con ASCOM. Le

Ottobre: la prevenzione si tinge di rosa



no". Ingresso ad offerta.

Salsomaggiore: sabato 27 ore 16 e ore 21 Auditorium Europa "Il Bugiardo" di Carlo Goldoni. Info e prenotazioni: Media Ticket srl tel. 0521.272630.

Sorbolo: venerdì 12, ore 21, Sala Clivio, incontro pubblico "Diagnosi precoce del tumore al seno e speranza di vita: i risultati dell'Emilia-Romagna dopo 13 anni di screening".

EVENTI A FAVORE DI LILT

"Strike Zone Party", **sabato 27** ore 18,30, Agriturismo Casa Rossa in Strada Val Parma 45 - Vigatto, cena a buffet con prodotti tipici di Parma
Domenica 28 dalle 10 alle 17,30 "Strike zone day" Fitness Center Palasprint in strada Martinella 88 (Alberi, Parma), Meeting Nazionale di operatori e appassionati dell'allenamento fitness. Strike zone 7 lezioni con i 7 programmi di allenamento e Strike zone idea, le lezioni sono accessibili a tutti. Per info, costi e prenotazioni: www.strikezoneidea.com; prenotazioni@strikezone.it; SMS 393.9490398.



Regio tel. 0521.039399 - Fax 0521.504224 biglietteria@teatroregioparma.org - www.teatroregioparma.org Orari di apertura: fino al 28 ottobre da lunedì a sabato ore 10-14 e 17-19. L'incasso è devoluto ai progetti di LILT Parma.

IN PROVINCIA

Borgotaro: dal 7 al 14 ottobre "Vetrine in Rosa", i negozianti del Borgo celebrano il mese rosa. Sabato 20 dalle 9 alle 18 in Piazza Manara "Salvaguardiamo la nostra salute", vendita prodotti ortofruttilicoli in collaborazione con gli studenti dell'Istituto Zappa-Fermi.

Busseto: venerdì 26 alle ore

21 Teatro G. Verdi Recital con mezzo soprano Sarja Anastasia e baritono Marcello Lippi. Un evento del Festival "La Perla". Ingresso ad offerta.

Calestano: domenica 14, 21 e 28 in occasione della XXII Fiera Nazionale del Tartufo Nero di Fragno stand informativi a cura di LILT sezione locale.

Fidenza: sabato 13 in Piazza Garibaldi stand informativo a cura di LILT in collaborazione con Croce Rossa Italiana sezioni locali.

Sala Baganza: venerdì 26 ore 21 Teatro Balbi Carrega "Malati immaginari", regia di Franca Tragni. Evento realizzato grazie all'Associazione "Verso il Sere-

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

I BENEFICI DELLO SPORT SULLA SALUTE

Protezione cardiovascolare:

l'attività fisica diminuisce la pressione arteriosa; aumenta l'efficienza cardiaca, diminuendo il battito a riposo; aumenta il colesterolo HDL (quello che contribuisce a prevenire l'indurimento ed il restringimento delle arterie); riduce i trigliceridi nel sangue. **Mantenimento del peso corporeo ideale:** fare attività fisica costante significa bruciare più calorie, ciò facilita il mantenimento o il raggiungimento del peso forma. **Rinforzo delle articolazioni:** l'attività fisica aumenta l'efficienza di muscoli e articolazioni, prevenendo gli acciacchi tipici dell'età avanzata (artrosi, mal di schiena, ecc). Inoltre aumenta la densità delle ossa, prevenendo l'osteoporosi. **Controllo ormonale:** l'attività fisica esercita un controllo sulla glicemia, riducendo il fabbisogno di insulina e allontanando il rischio di diabete di tipo 2. E' stimolata la produzione dell'ormone della crescita, che tende a diminuire con l'età, svolgendo quindi una azione antinvecchiamento. Durante e dopo l'attività sportiva vengono prodotte endorfine che danno un senso di benessere, riducendo lo stress. Inoltre, viene ridotta la concentrazione degli ormoni responsabili dello sviluppo dei tumori, come il testosterone.

E NEI BAMBINI?

Praticare uno sport porta tanti benefici per una crescita e uno sviluppo armonico del fisico e

Quando lo sport è salute

I benefici di una corretta e controllata attività fisica

Fare costante attività fisica o praticare uno sport fa bene al corpo e alla mente: tutti lo sanno. Forse non tutti si rendono conto, però, di quanto l'attività fisica, unita ad una corretta alimentazione e a stili di vita sani, sia anche un mezzo per prevenire o addirittura curare molte malattie. Dallo sport inteso come attività riservata ai giovani, strettamente vincolata alla performance e all'agonismo, si è diffusa una cultura diversa, che associa l'esercizio fisico regolare al mantenimento della forma

fisica (fitness) e della salute. Dall'infanzia alla giovinezza l'attività fisica è vissuta come contributo all'armonico sviluppo fisico e psicologico, ed assume particolare importanza l'aspetto prettamente sportivo dell'esercizio. Nell'adulto ed ancora di più nell'anziano, l'obiettivo principale si sposta verso il mantenimento di una buona forma fisica (intesa come l'abilità di svolgere attività a un livello da moderato a vigoroso senza affaticamento) e verso la promozione della salute.

della mente. E' importante che il bambino svolga attività che siano stimolanti e giocose, che gli piacciono e che lo divertano. Occorre puntare sulla multilateralità, ovvero su sport che coinvolgono e diano beneficio a tutto il corpo, che stimolino una crescita e uno sviluppo corretto, aumentino la destrezza, accrescano l'equilibrio, aiutino il coordinamento e stimolino la flessibilità, così come la resistenza fisica. Caratteristiche, queste ultime, che si possono allenare e affinare. Vanno quindi bene tutti gli sport di destrezza e di

squadra, diversificando il più possibile il gesto atletico. Dalla ginnastica, che rende armonico tutto il corpo, così come il nuoto e l'atletica leggera, la scherma, la danza, fino alla pallavolo, la pallacanestro, il rugby, la pallamano: cioè gli sport di squadra, che stimolano non solo il fisico ma anche le relazioni sociali.

IL CONTROLLO DEL MEDICO

Per praticare attività sportiva agonistica, anche non professionistica, è necessario un certificato di idoneità che è specificato

per ogni tipo di sport. Il certificato può essere rilasciato solo da medici specialisti in medicina dello sport che operano nei Servizi dell'Azienda Usl, nei centri e ambulatori privati accreditati. La certificazione è gratuita solo per i minori e per le persone con disabilità. L'idoneità viene registrata anche nel libretto sanitario dello sportivo, conservato dal titolare. Nel caso venga espresso un giudizio di non idoneità, l'interessato ha facoltà di presentare ricorso, entro 30 giorni dalla data della notifica, all'Assessorato politiche

per la salute della Regione Emilia-Romagna. Gli sport, in base all'impegno cardiovascolare, vengono suddivisi in due tabelle, A e B. Nel corso della visita di tipo A, all'atleta viene misurata la pressione arteriosa, viene fatto un elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, oltre all'esame delle urine; in alcuni casi, si rende necessario qualche accertamento ulteriore (accertamenti neurologici o ORL per alcuni tipi di sport). Nel corso della visita di tipo B all'atleta viene misurata la pressione arteriosa, viene fatto un



elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, oltre all'esame delle urine e alla spirometria; in alcuni casi si rende necessario qualche accertamento suppletivo, in base al tipo di sport applicato. Se tutto risulta regolare, viene rilasciato il certificato di idoneità, in caso contrario, si procede con ulteriori accertamenti e approfondimenti diagnostici.

DOPING? NO, GRAZIE!

Il doping costituisce un grave rischio per la salute e la vita in quanto può avere conseguenze fatali. Il doping è contrario ai principi di lealtà e correttezza nelle competizioni sportive, ai valori culturali dello sport e alla sua funzione di valorizzazione delle naturali potenzialità fisiche e delle qualità morali degli atleti, inoltre dal 2000 è un reato penale. Agli atleti si consiglia di

assumere solo farmaci prescritti da un medico per uso terapeutico e di accertarsi che i prodotti da automedicazione, come gli integratori, eventualmente assunti non contengano sostanze ad effetto dopante. E' responsabilità personale dell'atleta assicurarsi di non assumere alcuna di queste sostanze. Sulle confezioni di farmaci ad effetto dopante viene stampato un logo che informa e vieta l'uso non terapeutico a scopo di doping per cui non è ammessa l'ignoranza come scusante.



Servizi di Medicina dello Sport

Sedi e modalità d'accesso

I Servizi sono a **Parma**, al Palazzetto dello sport, in via Silvio Pellico n. 14/a. Per prenotazione, tel. 0521.980436.

A **Langhirano**, alla Casa della Salute, in via Roma n. 42/1. Per prenotazione, tel. 0521.865261/865301.

A **Fidenza**, all'Ospedale di Vaio, in via Don Tincati n. 5. Per prenotazione, tel. 0524.515882.

A **Borgotaro**, all'Ospedale "Santa Maria", in via Benefattori n. 12. Per prenotazione, tel. 0525.970324.

Il giorno fissato per la visita, all'orario previsto, l'atleta si presenta all'ambulatorio con il campione di urina della mattina e il "Libretto dello sportivo"; il minorenne deve essere accompagnato da un genitore o suo delegato, che deve compilare e firmare la scheda anamnestica.

La prestazione eseguita nei Centri pubblici è gratuita per i minorenni e i disabili, per tutti gli altri è previsto il pagamento del ticket di **36,15 euro**.

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito www.ausl.pr.it

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it



Gravidanza a rischio nuove regole per le lavoratrici

Dal 5 novembre, per l'interdizione dal lavoro, la competenza passa all'AUSL

COSA OCCORRE FARE

Se la lavoratrice è seguita dai consultori dell'AUSL o dagli ospedali di Vaio e Borgotaro.

Il ginecologo che, dopo la visita, riscontra le condizioni per l'interdizione dal lavoro compila l'apposito certificato e lo consegna alla donna insieme al modulo per la domanda di interdizione.

Una volta compilato, il modulo viene ritirato dal ginecologo o dall'ostetrica e alla donna viene rilasciata una ricevuta in duplice copia. Il modulo della domanda di interdizione dal lavoro va presentata ai servizi di igiene e sanità pubblica del proprio distretto (vedi tabella) e non viene quindi ritirata dal ginecologo/ostetrica, quando questi servizi sono aperti e adiacenti ai consultori o ai reparti di ostetrica-ginecologia di Vaio e Borgotaro. Se la lavoratrice è libero professionista o associata, al modulo della domanda occorre allegare la dichiarazione

Dal 5 novembre, cambiano le regole per ottenere l'interdizione dal lavoro per le lavoratrici in gravidanza a rischio, introdotte dal decreto del Governo sulle semplificazioni. Le nuove norme prevedono che se vi sono "gravi complicanze della gestazione o preesistenti forme morbose che si presume possano essere aggravate dallo stato di gravidanza", la donna debba presentare domanda di interdizione dal lavoro ai servizi dell'AUSL presenti in ogni Distretto e non più alla Direzione Territoriale del Lavoro con sede a Parma.

sostitutiva di atto notorio con la quale la donna attesta di non svolgere attività lavorativa durante il periodo del congedo di maternità. Nel caso la domanda non venga presentata personalmente dalla donna, occorre allegare anche il modulo di delega debitamente compilato. Anche il servizio igiene e sanità pubblica rilascia una ricevuta in duplice copia. Una ricevuta dovrà essere consegnata al datore di lavoro a cura della donna. Il decreto di interdizione sarà spedito dall'AUSL alla residenza della gestante, all'INPS e al datore di lavoro.

Se la lavoratrice è seguita da ginecologo libero professionista o di struttura privata accreditata.

Il ginecologo che riscontra le condizioni per l'interdizione compila l'apposito certificato medico, che deve essere convalidato da un ginecologo di struttura pubblica. La lavoratrice deve rivolgersi al servizio igiene e sanità pubblica del proprio distretto per presentare la domanda di interdizione. Il modulo è disponibile

nei citati servizi e nel sito www.ausl.pr.it alla voce "percorsi della salute/donne/gravidanza e lavoro".



Alla domanda deve essere allegato: l'originale del certificato medico del ginecologo privato; se la lavoratrice è libero professionista o associata, la dichiarazione sostitutiva di atto notorio con la quale attesta di non svolgere attività lavorativa durante il periodo del congedo di maternità; nel caso la domanda non venga presentata personalmente, il modulo di delega compilato. Il servizio igiene e sanità pubblica che riceve la domanda rilascia alla donna la ricevuta in duplice copia, specificando che la documentazione presentata dovrà essere integrata, perché il certificato medico del ginecologo privato va convalidato da uno specialista pubblico. Copia della ricevuta va consegnata al datore di lavoro a cura della donna. La lavoratrice verrà contattata telefonicamente dal personale dei consultori dell'AUSL di Parma per

firmare un appuntamento per la visita/verifica ai fini della convalida del certificato. Nelle strutture in cui il servizio igiene e sanità pubblica è adiacente al consultorio o all'ospedale di Vaio e Borgotaro, l'appuntamento può essere preso direttamente dalla lavoratrice dopo aver presentato la domanda. In caso di convalida del certificato la lavoratrice riceverà tramite posta il decreto d'interdizione, così come l'INPS e il datore di lavoro.

Lavoratrice seguita da ginecologo dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma o di altra Azienda Sanitaria pubblica.

Il ginecologo che riscontra le condizioni per l'interdizione compila l'apposito certificato medico. La lavoratrice deve rivolgersi al servizio igiene e sanità pubblica del proprio distretto per presentare la domanda di interdizione. Il modulo è disponibile nei citati servizi e nel sito www.ausl.pr.it

alla voce "percorsi della salute/donne/gravidanza e lavoro". Alla domanda deve essere allegato: l'originale del certificato medico del ginecologo pubblico; se la lavoratrice è libero professionista o associata, la dichiarazione sostitutiva di atto notorio con la quale attesta di non svolgere attività lavorativa durante il periodo del congedo di maternità; nel caso la domanda non venga presentata personalmente, il modulo di delega compilato. Il servizio igiene e sanità pubblica che riceve la domanda rilascia alla donna la ricevuta in duplice copia. Una ricevuta

dovrà essere consegnata al datore di lavoro a cura della donna. Il decreto di interdizione sarà spedito dall'AUSL alla residenza della gestante, all'INPS e al datore di lavoro.

COSA NON CAMBIA

Rimane di competenza della Direzione Territoriale del Lavoro la decisione sulle domande di interdizione dal lavoro in caso di attività lavorativa pericolosa prima o dopo il parto, qualora il datore di lavoro sia impossibilitato a spostare la lavoratrice ad altre mansioni.

Servizi Igiene e Sanità Pubblica

Orari di apertura per presentare la domanda

Distretto di Parma:

Parma - via Vasari n. 13/a, piano terra
Tel.: 0521.396462/446
Il lunedì, mercoledì e venerdì ore 10-12

Distretto di Fidenza:

Fidenza - località Vaio - via Don Tincati n. 5, Polo sanitario
Tel.: 0524.515729/731
Da lunedì a venerdì ore 8.30-12.30

Distretto Sud-Est:

Langhirano - via Roma n. 42/1, Casa della Salute
Tel.: 0521.865314/301
Da lunedì a venerdì ore 8.30-12.30

Distretto Valli Taro e Ceno:

Borgotaro - via Benefattori n. 12 - Tel.: 0525.970328
Da lunedì a venerdì ore 7.30-13, sabato: 8-12
Fornovo - via Verdi n. 22 - Tel.: 0525.300422
Martedì e venerdì ore 8-11

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it



È iniziata in tutta la provincia la campagna di vaccinazione anti-influenzale realizzata dall'Azienda USL di Parma con la collaborazione dei Medici di medicina generale e dei Pediatri di libera scelta. La vaccinazione antinfluenzale è uno dei più importanti interventi di sanità pubblica nel campo della prevenzione delle malattie infettive, sia per il numero di soggetti vaccinati annualmente, sia per la riduzione dell'incidenza della malattia e delle sue conseguenze nelle persone appartenenti a categorie a rischio, alle quali la vaccinazione è offerta gratuitamente.

Influenza: al via la vaccinazione Per proteggere te e la salute degli altri



CHE COS'È L'INFLUENZA

L'influenza è una malattia infettiva provocata da virus influenzali, che si presenta durante l'inverno. Per la maggior parte delle persone, si risolve in pochi giorni, senza particolari conseguenze a parte quelle sociali, come la perdita di giorni di lavoro che, nel caso di servizi essenziali (forze di polizia e forze armate, volontari servizi sanitari di emergenza, vigili del fuoco e personale della protezione civile, addetti poste e telecomunicazioni, donatori di sangue, personale degli asili nido, delle scuole dell'infanzia e dell'obbligo) assumono particolare rilevanza. È un dato ormai consolidato che per le persone anziane e per le persone con malattie croniche (appartenenti a categorie a rischio per patologia), l'influenza può provocare complicazioni anche gravi, che richiedono ospedalizzazione, ed in alcuni casi il decesso. Non si deve sottovalutare il fatto che si

tratta di una "grave" malattia che nei paesi industrializzati rappresenta la terza causa di morte per malattie infettive.

COME PREVENIRE L'INFLUENZA

Con la vaccinazione, il mezzo più efficace e sicuro per prevenire l'influenza. Efficace, perché assicura una buona copertura contro il rischio di contrarre la malattia e soprattutto evita le possibili complicanze. Sicuro, perché i rari effetti collaterali sono limitati, per la gran parte, all'arrossamento della zona dove viene fatta l'iniezione e, in pochissimi casi, ad un senso di malessere generale, con possibile febbre.

COME PREVENIRE LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA

Oltre che con la vaccinazione, ognuno di noi può limitare la diffusione del virus influenza-



se seguendo semplici misure di protezione personale. Ecco: lavarsi spesso le mani; coprirsi naso e bocca ogni volta che si starnutisce o

tossisce e poi lavarsi le mani; utilizzare fazzoletti di carta monouso e gettarli in pattumiere chiuse e poi lavarsi le mani.

IL VACCINO

I virus influenzali mutano spesso: per questo ogni anno l'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità - definisce la composizione del vaccino sulla base dei virus circolanti, che hanno più probabilità di causare l'epidemia stagionale. Il vaccino di quest'anno contiene 3 ceppi virali circolanti tra cui l'A H1N1 responsabile della pandemia del 2009.

GLI OBIETTIVI DELLA CAMPAGNA VACCINALE

Ridurre il rischio individuale di morbosità e mortalità dovuti alle epidemie stagionali. Ridurre i costi sociali connessi con morbosità e mortalità. Ridurre l'assenteismo nei servizi essenziali per la collettività e fra i soggetti che svolgono un servizio essenziale nell'ambito della sicurezza e dell'emergenza.

Ridurre i rischi connessi con l'attività lavorativa.

A CHI E' RIVOLTA LA VACCINAZIONE GRATUITA

LE CATEGORIE A RISCHIO

- bambini (da 6 mesi), ragazzi e adulti affetti da specifiche malattie croniche;
- persone di età pari o superiore ai 65 anni;
- donne al secondo e terzo trimestre di gravidanza;
- personale sanitario e di assistenza;
- addetti a servizi essenziali;
- donatori di sangue;
- personale degli allevamenti e dei macelli.

DOVE E QUANDO VACCINARSI

Le vaccinazioni sono effettuate gratuitamente:

- negli ambulatori dei medici di famiglia, alle persone di età pari o superiore ai 65 anni e a tutte le persone a partire dai 14 anni con patologie croniche;
- a partire dal 15 novembre, nei servizi della Pediatria di Comunità dell'AUSL presenti nei Distretti, ai bambini fino ai 14 anni con patologie croniche;
- a partire dal 15 novembre, negli ambulatori di Igiene e Sanità Pubblica dell'AUSL

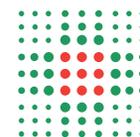
presenti nei Distretti, alle persone addette ai servizi essenziali.

Consulta il sito www.ausl.pr.it, troverai indirizzi, orari e modalità di accesso ai servizi dell'AUSL (Igiene e Sanità Pubblica e Pediatria di Comunità).

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Rivolgiti al tuo Medico di famiglia o al Pediatra di libera scelta. Consulta il sito www.saluter.it o chiama il numero verde del Servizio Sanitario Regionale **800.033.033**, attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato dalle 8.30 alle 13.30.

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it



IL FASCICOLO sanitario elettronico La tua storia sanitaria a portata di click

Tutti i cittadini maggiorenni iscritti al Servizio Sanitario Regionale possono attivare il fascicolo sanitario elettronico (FSE). Sarà possibile avere su pc, tablet o smartphone, collegandosi ad internet con proprie credenziali, in modo protetto e riservato, la documentazione sanitaria che nel tempo va a costituire la propria storia clinica: prescrizioni specialistiche e di farmaci,

referti di visite, esami e di pronto soccorso, lettere di dimissioni rilasciati da strutture sanitarie pubbliche della regione. Attenzione però: avere questi documenti a portata di click non esclude l'obbligo di ritirare il referto cartaceo presso la struttura sanitaria. Il mancato ritiro, infatti, comporta il pagamento dell'intero costo della prestazione.

COME FUNZIONA IL FSE?

Grazie a SOLE (Sanità On Line), la rete che collega tutti i medici di famiglia e i pediatri alle strutture sanitarie e agli specialisti del Servizio Sanitario Regionale. SOLE permette di memorizzare nel FSE, in modo automatico, tutti i documenti sanitari prodotti dal primo gennaio 2008. Ma il FSE non è solo un archivio digitale. Nel fascicolo è possibile anche tenere un taccuino di appunti sulle cure o le diete da seguire, avere un'agenda dove segnare gli appuntamenti, caricare documenti su visite o esami fatti in altre regioni, se si dispone di uno scanner. È

possibile anche pagare, con modalità on line tramite carta di credito (servizio Pagonline-sanità), il ticket eventualmente dovuto per usufruire di visite e/o esami specialistiche.

COME ATTIVARE IL FSE?

L'attivazione è semplice. È necessario rivolgersi ad uno degli sportelli dell'AUSL (vedi a fianco), per ottenere le credenziali, nel rispetto della privacy. Occorre portare con sé un documento di riconoscimento e un valido indirizzo e-mail, dove verrà inviata la seconda parte della password di accesso (la prima viene consegnata allo sportello).

Con le credenziali complete occorre collegarsi al sito www.fascicolo-sanitario.it per iniziare a consultare e utilizzare il proprio fascicolo. È possibile attivare il FSE per altre persone, in questo caso è necessaria la delega scritta (il modulo è disponibile nel sito www.ausl.pr.it) e fotocopia del documento di identità del delegante. Per i minori, il FSE è attivato dai genitori, che potranno collegarlo al proprio, fino al compimento della maggiore età del figlio. Anche in questo caso, è necessario compilare un

apposito modulo, scaricabile da www.ausl.pr.it. Lo stesso vale per i tutori, per le persone soggette a tutela.

POSSO INSERIRE IN AUTONOMIA DOCUMENTI SANITARI NEL FSE? Sì, purché i file siano in questi formati: PDF; JPEG; JPG; GIF; PNG. La

dimensione massima di ogni file non può essere superiore ai 20 Mb. Si possono caricare anche i contenuti di CD (es. radiografie, ecografie ecc.), purché siano in formato e dimensione sopra indicati.

CHI PUÒ ACCEDERE AL MIO FSE? Soltanto tu. In un pro-

simo futuro anche i professionisti del Servizio Sanitario Regionale che avrai autorizzato. L'accesso sarà tracciato e reso visibile sul tuo fascicolo.

COSA SONO LE NOTIFICHE?

Sono avvisi automatici inviati tramite e-mail e/o con SMS, generati al verificarsi di eventi, quali: pubblicazione di un nuovo documento dalla rete SOLE, consultazione di un documento da parte di un operatore sanitario da te autorizzato, cambio password, ecc. Una volta attivato il fascicolo puoi configurare quali notifiche ricevere.

È OBBLIGATORIO ATTIVARE IL FSE?

No, non è obbligatorio. Ogni cittadino può decidere liberamente. Non vi è una scadenza. Se si decide di non attivarlo, non c'è alcuna conseguenza sul diritto a ricevere tutti i servizi sanitari e socio-sanitari erogati dal Servizio sanitario dell'Emilia-Romagna. Ma ricorda, il FSE ti consente di avere la tua storia clinica disponibile in formato digitale, aggiornata e consultabile in ogni momento.

È POSSIBILE DISATTIVARE IL FSE?

Sì, in ogni momento, collegandoti al sito www.fascicolo-elettronico.it. Ricorda

che tutti i documenti caricati in autonomia e le configurazioni fino a quel momento impostate andranno perdute.

HO DIMENTICATO USERNAME E/O PASSWORD, COSA DEVO FARE? Collegati al sito www.fascicolo-elettronico.it e segui le istruzioni.

PER INFORMAZIONI: consulta il sito www.ausl.pr.it o www.fascicolo-sanitario.it oppure chiama il numero verde 800.448.822, attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18, il sabato dalle 8.30 alle 12.30.

Dove attivare il fascicolo sanitario elettronico

Sedi e orari degli sportelli dell'AUSL

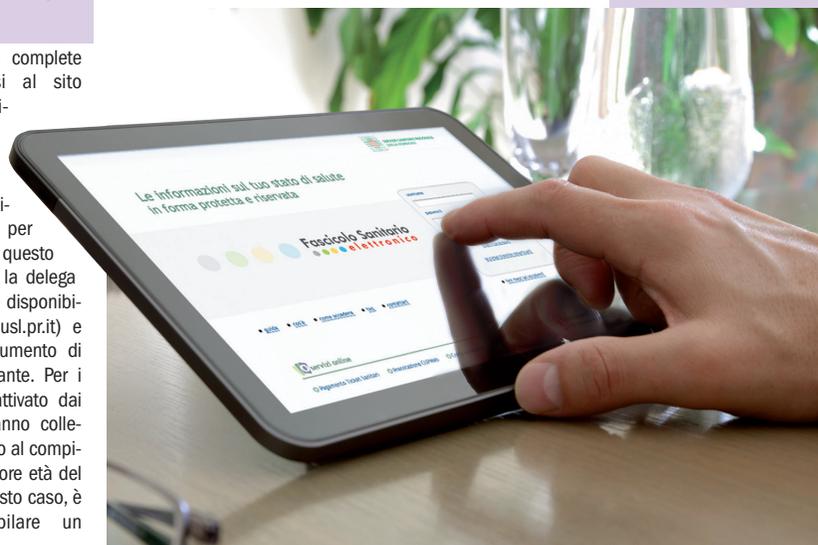
DISTRETTO DI PARMA - Polo sanitario di viale Basetti (Parma), ufficio accettazione, tutti i martedì e giovedì dalle 9 alle 12. Al Polo sanitario di via Pintor (CUP) solo il 5, 6, 12, 13, 17, 18 e 19 dicembre dalle 9 alle 12.

DISTRETTO DI FIDENZA - Punto di Accoglienza ambulatori distrettuali dell'ospedale di Vaio, primo piano, tutti i lunedì e mercoledì dalle 13 alle 15. Casa della Salute di San Secondo, ufficio ausili, martedì dalle 14,30 alle 16,30.

DISTRETTO SUD-EST - Casa della Salute di Langhirano, stanza 53, secondo piano, tutti i martedì dalle 8,30 alle 11,30.

DISTRETTO VALLI TARO E CENO - Borgotaro, via Benefattori n. 12, primo piano, ufficio amministrativo, tutti i lunedì e venerdì dalle 9,30 alle 13 e al CUP solo il 10 e 11 dicembre dalle 9 alle 12.

Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it
Informazioni tratte dal sito www.fascicolo-sanitario.it





FARMACO GENERICO? SÌ, GRAZIE!

Efficace e sicuro come quello di marca e costa anche meno

I FARMACI GENERICI

Nell'opinione pubblica ci sono dubbi, o quanto meno luoghi comuni da sfatare, sul farmaco non di marca. Sicuramente il nome "generico", utilizzato nel gergo più comune, non aiuta, rischia di indurre a pensare a qualcosa di scarsa qualità, poco efficace e addirittura non sicuro. In realtà, il termine corretto per indicare questi prodotti è farmaco "equivalente", perché equivale al farmaco di marca nell'efficacia (ha lo stesso principio attivo) e nella sicurezza. La differenza sta nel prezzo: il generico costa meno.

IL PRINCIPIO ATTIVO

È la sostanza che cura e che è presente in tutti i medicinali. Lo stesso principio attivo può essere in diversi farmaci, che hanno nomi e prezzi diversi, ma pari efficacia e qualità. Tra quelli che costano meno, ci sono i farmaci generici o equivalenti. Il generico ha la stessa quantità di principio attivo del corrispondente farmaco di marca.

Farmaco generico o farmaco di marca? Il decreto sulla "spending review", che prevede che la prescrizione, da parte dei medici, indichi il solo principio attivo, porta ad interrogarsi su questa domanda. L'Azienda USL di Parma, anticipando il dettato normativo, è da anni impegnata ad offrire la

L'EFFICACIA

Il generico che ha lo stesso principio attivo del farmaco di marca ha anche la medesima efficacia. Uguali anche modalità e dosi d'assunzione, così come le controindicazioni. Vi possono essere elementi di differenza tra il generico (o i vari generici) e il farmaco di marca, non sempre a favore di quest'ultimo. Ad esempio, differenze nella composizione degli eccipienti possono rendere un prodotto più o meno idoneo a persone con specifiche intolleranze o possono influenzare sapore, solubilità in acqua, ecc. Si tratta sempre di differenze che non hanno impatto

sull'efficacia e che devono essere valutate caso per caso, dal medico, in base alle esigenze dei singoli.

LA SICUREZZA

Il generico è sicuro, come il farmaco di marca. Quest'ultimo perde il brevetto dopo circa 20 anni dalla sua immissione sul mercato. Questo significa che, anno dopo anno, milioni di persone hanno continuato ad assumere il farmaco in assoluta sicurezza. Solo quando il brevetto è scaduto, il generico corrispondente può essere commercializzato. Si tratta quindi di prodotti che sono l'espressione di un largo successo

migliore assistenza farmaceutica con un efficiente utilizzo di risorse. Appropriata prescrizione e utilizzo del generico sono le principali azioni messe in campo per raggiungere un obiettivo: rispondere al meglio alle esigenze dei cittadini, ovvero qualità del farmaco e risparmio di risorse.

terapeutico. Inoltre, le ditte produttrici di generici devono dimostrare di rispettare standard qualitativi fissati dalla normativa europea, a garanzia che l'efficacia sia la stessa del farmaco di marca.

IL COSTO

I farmaci generici costano meno rispetto a quelli di marca, perché su di loro non pesa più il costo del brevetto. Per scoprire un farmaco servono anni di ricerca e investimenti elevati. Per questo motivo, ogni nuovo farmaco è coperto da brevetto, che permette all'azienda farmaceutica che lo ha inventato di poterlo commercializ-

zare in esclusiva, per circa 20 anni, ammortizzando così i costi della ricerca. Quando il brevetto scade, anche altre aziende possono produrlo e, per legge, il prezzo deve scendere almeno del 20%, ma spesso il calo arriva anche a toccare il 50%.

E BENE SAPERE CHE...

Riconoscere il farmaco generico è semplice: il suo nome è lo stesso del principio attivo che contiene, seguito dal nome della casa farmaceutica. Nell'etichetta, sulla confezione, è riportato il codice AIC (Autorizzazione Immissione in Commercio) seguito da "G" (farmaco generico).

ALLORA:

accetta con fiducia il consiglio del tuo medico e del farmacista quando ti indicano un farmaco generico, perché è sicuro e ha per te la stessa efficacia terapeutica di quello di marca.



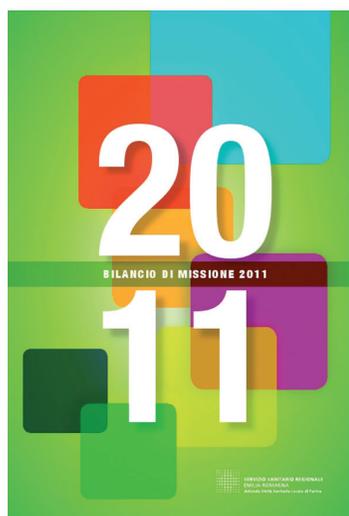
Ricorda che i farmaci sono una risorsa fondamentale per la salute. Vanno però assunti solo quando occorre e secondo le indicazioni del medico.

Numeri utili dell'Azienda USL di Parma

- **Centralino:** 0521.393111
- **Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto di Parma:** 0521.393808
- **Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto Sud-Est:** 0521.865324
- **Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto di Fidenza e Ospedale di Vaio:** 0524.515538
- **Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto Valli Taro Ceno e Ospedale Santa Maria di Borgotaro:** 0525.970306
- **Numero verde del Servizio Sanitario Regionale:** 800.033.033.
Attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato dalle 8.30 alle 13.30.
- **Numero verde per prenotare e disdire esami e visite:** 800.629.444.
Il servizio di prenotazione è attivo dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18 e il sabato dalle 8 alle 12.
Il servizio di disdetta è attivo 24 ore su 24 con segreteria tutti i giorni della settimana e dalle 8 alle 12 dal lunedì al sabato con un operatore.
- **Numero unico per prenotare le prestazioni specialistiche erogate in libera professione:** 848.000.913.
Attivo dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18 e il sabato dalle 8 alle 12. La telefonata prevede il costo di uno scatto alla risposta.
- **Numero verde Emergenza Igienico Sanitaria Infortunistica Ambientale:** 800.216185.
Attivo 24 ore su 24.
- **Numero verde Programma Adolescenza e Giovane età (per ragazzi/e dai 14 ai 24 anni):** 800.724.300.
Attivo dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18.
- **Filo diretto A. B. – Anoressia Bulimia:** 0521.231149. Attivo il mercoledì dalle 18 alle 20 e il sabato dalle 10 alle 12.
Negli altri giorni è attiva una segreteria telefonica
- **Emergenza-urgenza sanitaria:** 118

Guide e opuscoli per prenderti cura della tua salute

Una selezione di prodotti disponibili sul sito www.ausl.pr.it e nelle principali sale d'attesa



Il **Bilancio di Missione** è lo strumento dell'Azienda che offre l'opportunità di dare una visione della complessa attività che l'AUSL compie ogni giorno al fine della promozione e del mantenimento della salute di tutti i cittadini. E' un documento ampio, che ogni anno racchiude diverse novità: ha la funzione di rendicontare le attività e il raggiungimento degli obiettivi da parte dei servizi dell'Azienda USL nei confronti di tutta la comunità di riferimento (Enti Locali, Organizzazioni sindacali, Volontariato, Associazioni di categoria, singoli Cittadini).



La **Carta dei Servizi del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze Patologiche** si propone come uno strumento di informazione per tutti i cittadini, una mappa semplice e chiara per aiutare ad orientarsi nei numerosi Servizi offerti. La Carta dei Servizi è finalizzata anche a tutelare i diritti dei cittadini: in questo documento, il Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze Patologiche esplicita gli impegni che assume nei loro confronti, attraverso la descrizione dei livelli di qualità che tutto il proprio personale si impegna a garantire in ogni Servizio territoriale.



I **medici di famiglia** sono una componente preziosa e indispensabile nell'organizzazione sanitaria locale, in quanto operano per assicurare livelli essenziali di assistenza a tutti i cittadini. Sono il primo riferimento per i bisogni di salute, instaurando con i propri assistiti un rapporto di fiducia. La guida ha l'obiettivo di offrire semplici e utili informazioni circa i servizi offerti da questi professionisti.

Ufficio Comunicazione, Stampa e Rapporti con l'Utenza
www.ausl.pr.it

Stampato a gennaio 2013
