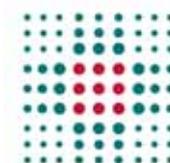


Informa salute



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



Un anno di notizie e informazioni utili per la tua salute a cura dell'Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Ufficio Comunicazione e Rapporti con l'Utenza

Azienda USL di Parma: Strada del Quartiere n. 2/a - Parma

Responsabile:

Alda Cozzi

e-mail: acozzi@ausl.pr.it

telefono 0521/393757

Operatori:

Simona Rondani - addetto stampa

e-mail: srondani@ausl.pr.it

telefono 0521/393544

Letizia Ferrari

e-mail: leferrari@ausl.pr.it

telefono 0521/393365

Raffaella Pasquinelli

e-mail: rpasquinelli@ausl.pr.it

telefono 0521/393744

In un'Azienda Sanitaria complessa, come è l'Azienda USL di Parma, con servizi diffusi su tutto il territorio provinciale e numerose prestazioni garantite quotidianamente, è necessario prestare sempre la massima attenzione anche all'informazione rivolta ai cittadini, nostri utenti, che necessitano di essere orientati e agevolati nell'accesso alle nostre strutture.

Tra i tanti mezzi a disposizione – redazione di opuscoli, guide ai servizi, depliant, manifesti, organizzazione di eventi, comunicati stampa, trasmissioni televisive, sito web www.ausl.pr.it, ... - abbiamo scelto anche di acquistare degli spazi nel principale quotidiano locale, la Gazzetta di Parma, per presentare alcuni nostri servizi e per fornire pratiche informazioni su come è possibile accedere alle prestazioni che erogiamo.

È nata così la rubrica "Informa salute", pubblicata a mercoledì alterni. A distanza di circa un anno da questa iniziativa, ci è sembrato utile raccogliere in un inserto tutto il materiale fin qui prodotto, realizzando, così, una pratica guida, con riferimenti, consigli, numeri e indirizzi, che può essere conservata e utilizzata all'occorrenza. "Informa salute" riprenderà, con un appuntamento mensile, sempre il mercoledì sulla Gazzetta di Parma, con nuovi argomenti.

Vi invitiamo a collaborare con noi, facendoci pervenire le vostre osservazioni, i suggerimenti per migliorare i percorsi o per chiederci su quali temi avete maggiore necessità di essere informati!

Maria Lazzarato

Direttore Generale dell'Azienda USL di Parma



Notizie dall'Azienda UsI di Parma

Informa salute



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

PUNTI di SOLA PRENOTAZIONE a VISITE ed ESAMI SPECIALISTICI FARMACIE, ENTI, MEDICI DI FAMIGLIA

Distretto di Parma	PARMA
AVIS VIGATTO	Via Donatori Sangue - Corcagnano
CGIL PARMA	Via Casati Confalonieri, 5/a
FARMACIA ALLEGRI	Via Repubblica, 70/b
FARMACIA BOTTEGO	Via Bottego, 1
FARMACIA CASSITTO	Via Largo Parri, 41/g
FARMACIA COLAJACOMO	Ple Pablo, 5/d
FARMACIA COOP BIXIO	Via Bixio, 5/c
FARM.COMUN. CAMPIONI	Via Campioni, 6
FARM.COMUN. FLEMING	Via Fleming, 27
FARM.COMUN. MILLE	Via dei Mille, 52
FARMACIA CORRADINI	Via Repubblica, 20
FARMACIA COSTA	Via Callani, 20
FARMACIA CROCETTA	Via Emilia Ovest, 36/a
FARMACIA GIBERTINI	Via Callani, 20
FARMACIA GUARESCHI	Via Farini, 5/c
FARMACIA LEPORATI	Via Pellico, 5/e
FARMACIA MANTOVANI	Via Garibaldi, 28/b
FARMACIA MAZZA	Via Farini, 42
FARMACIA MENTANA	Via Mentana, 97/a
FARMACIA MONTEBELLO	Via Montebello, 84/d
FARMACIA NAZIONALE	Ple V.Emanuele 19
FARM. PONTE DATTARO	Via Montanara 23/c
FARM. S. FRANCESCO	Via Spezia 3/a
FARMACIA S. LAZZARO	Via XXIV Maggio, 10/a
FARM. SAN MARTINO	Via Trento 56
FARM. STADIO TARDINI	Via Spezia 3/a
FARMACIA TOMATIS	Via Toscana 24/a
FARMACIA TORRI	Via Baganza 11
FARMACIA XXII LUGLIO	Via XXII luglio 13
FARMACIA ZANETTI	Via Baganza 11
FARMACIA ZAROTTO	Via Zarotto, 30/e
MMG DR. R.GALLANI	Largo VIII marzo
INPAL	Via Inzani, 23
GRUPPO GALENO	Via Musini, 2/b
TORRILE	
FARMACIA CORDERO	Strada Asola, 31
COLORNO	
FARMACIA BATTISTELLI	Piazza Garibaldi, 11
FARMACIA SIVIERO	Via Matteotti, 16
MEZZANI	
FARMACIA FERRARI	Via Martiri Libertà, 384
SORBOLO	
AVIS	Via Grappini, 4
FARMACIA PARENTI	Piazza Garibaldi, 11 Chiozzola
Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it	



Per rendere più semplici le modalità di accesso alle prestazioni di assistenza sanitaria, su tutto il territorio provinciale l'AUSL di Parma offre ai cittadini i servizi dello sportello unico distrettuale

Uno sportello unico per visite ed esami

In un'unica sede puoi fare:

L'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale, per assicurarti l'assistenza medica di base e altre funzioni sanitarie.

L'iscrizione al S.S.N. può essere richiesta da cittadini italiani - residenti, domiciliati non residenti, residenti all'estero - cittadini stranieri comunitari, cittadini stranieri extracomunitari - con iscrizione obbligatoria, volontaria, regolarmente soggiornanti e temporaneamente presenti.

La scelta (e la revoca) del medico di medicina generale e del pediatra di libera scelta.

Tale scelta viene effettuata personalmente o tramite il legale rappresentante del minore o tramite persona formalmente delegata, fra i medici di famiglia e i pediatri iscritti nell'elenco riferito all'ambito territoriale di residenza e può

essere fatta nel rispetto del numero massimo di assistiti previsto per legge. I bambini da 0 a 6 anni devono essere obbligatoriamente iscritti ad un pediatra, mentre da 6 a 14 anni possono indifferentemente essere iscritti ad un pediatra o ad un medico di famiglia.

La revoca del medico di medicina generale o del pediatra di libera scelta può essere effettuata dall'assistito, che può revocare il medico precedentemente scelto ed effettuare contemporaneamente una nuova scelta, dal rappresentante legale, nel caso della revoca del pediatra per un minore, e d'ufficio, per cessazione dell'attività e trasferimento dell'assistito.

È bene ricordare che, qualora la scelta del medico sia effettuata all'interno di una medicina associata, l'eventuale variazione può essere fatta all'interno della medesima associazione, solo su disponibilità scritta del medico destinatario.

Esenzione da pagamento del ticket.

Il Servizio Sanitario Nazionale riconosce il diritto all'esenzione dalla partecipazione al costo per le prestazioni di assistenza sanitaria in particolari condizioni: per età e/o reddito, per invalidità, patologie croniche e malattie rare, per altra condizione, quali ad esempio, la gravidanza, gli screening, etc., per prestazioni pre e post ricovero o pre e post intervento.

Prenotare visite ed esami di diagnostica strumentale.

Oltre agli sportelli unici distrettuali, le prenotazioni possono essere fatte in diverse sedi, su tutto il territorio provinciale, presso i CUP dell'AUSL, ma anche in numerose farmacie, presso alcuni Comuni, Associazioni, Patronati e studi di medici di famiglia, oltre che presso i P. d. A., i Punti di Accoglienza dell'A-zienda Ospedaliera

Universitaria di Parma. Presso tutte queste sedi, puoi trovare utili informazioni relative al pagamento del ticket.

Nelle tabelle trovi l'elenco di tutti i punti d'accesso, per il Distretto di Parma.

E anche avviare le procedure per ottenere:

• L'accesso alla fornitura di presidi per l'assistenza integrativa - per avere la fornitura di presidi sanitari e prodotti dietetici, e protesici - per avere ausili e protesi.

• L'assistenza sanitaria all'estero per ricoveri e per cure in caso di temporaneo soggiorno per turismo, lavoro e studio.

Ulteriori informazioni e la relativa modulistica le puoi trovare collegandoti al sito <http://iaew.gov.it/index/auslparma/sportellounico>

Gli sportelli unici distrettuali

Distretto di Parma

Dal lunedì al venerdì, dalle 7.30 alle 12.45; Parma Ovest è aperto anche il sabato dalle 7.30 alle 11.30 e il giovedì con orario continuato dalle 7.30 alle 17

PARMA OVEST	Via Pintor, 1
PARMA EST	Via Da Vinci, 42
PARMA NORD	Via Verona, 23a
COLORNO	Via Suor Maria, 3

Distretto di Fidenza

A Fidenza, lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 7.45 alle 13, il martedì e il giovedì dalle 7.45 alle 12.45 e dalle 14 alle 16.45. Gli altri sportelli sono aperti dal lunedì al venerdì, dalle 7.45 alle 13; a Salsomaggiore anche il lunedì dalle 14 alle 16.45, a Busseto anche il martedì dalle 14 alle 16.45; a Noceto anche il mercoledì dalle 14 alle 16.45.

FIDENZA	Via Berenini, 151
BUSSETO	Via XXV Aprile, 2
NOCETO	Via Dalla Chiesa, 30
SALSOMAGGIORE TERME	Via Roma 9/a
SAN SECONDO PARMENSE	Via Cavallotti, 1

Distretto Valli Taro e Ceno

A Bardi, lunedì, mercoledì e giovedì, dalle 7.30 alle 12.30; a Bedonia dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30; a Borgo Val di Taro dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle 13; a Fornovo dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle 12.30 e al martedì e giovedì dalle 13.30 alle 17.30

BORGO VAL DI TARO	Via Benefattori, 12
BARDI	Piazza Vittoria, 1
BEDONIA	Via Caduti Patria, 1
FORNOVO TARO	Via Solferino, 52

Distretto Sud-Est

Dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13, il giovedì, anche dalle 14.30 alle 17

LANGHIRANO	Via Roma, 42/1
COLLECCHIO	Via A. Moro, 1
TRAVERSETOLO	Via IV Novembre, 35

Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

L'associazionismo medico per un servizio migliore

La nuova modalità permette di tenere gli ambulatori aperti più a lungo e di dare risposte più celeri ai pazienti, senza pregiudicare il principio di libera scelta

Lunione fa la forza, anche per quel che concerne il servizio che i medici di medicina generale sono chiamati ad assicurare ai propri pazienti. Diversi sono i modi in cui si può realizzare, uno solo lo scopo: assicurare - appunto - un'assistenza migliore. Mantenendo aperti gli ambulatori più a lungo, ma anche - ad esempio - essendo in grado di fornire diagnosi e pareri più appropriati, potendo contare sulla collaborazione tra professionisti con specializzazioni a volte diverse. In provincia di Parma sono più di 40 queste esperienze. Oltre 200 i medici coinvolti. Ma vediamo tipologia per tipologia quali sono le novità messe in campo.

La medicina in gruppo
Forma più "forte e raffinata" dell'associazionismo - prevede che un gruppo di medici svolga la propria



attività in ambulatori collocati presso una stessa sede, garantendo sempre la presenza, almeno 3 ore al mattino e 3 ore al pomeriggio, dal lunedì al venerdì. Con la

medicina in gruppo, viene offerta al cittadino la possibilità di avere risposte al bisogno espresso qualificate e tempestive, anche quando il proprio medico di famiglia non è

disponibile. L'utente, infatti, si può rivolgere liberamente agli altri medici presenti. Non solo, a supporto dell'attività svolta dai professionisti aderenti alla medicina in

gruppo, è prevista la figura di un infermiere o di un amministrativo. Ciò consente di offrire un migliore servizio di accoglienza, ma anche riduzione dei tempi nella fruizione della prestazione. L'infermiere, infatti, può svolgere alcune attività, quali misurare la pressione o effettuare delle medicazioni, collaborando direttamente con il medico.

La medicina in rete

Prevede che i professionisti svolgano la propria attività in sedi differenti, ma consente agli stessi di essere collegati in modo informatico, in rete, appunto.

In questo modo, ognuno di loro ha l'accesso alle schede dei pazienti, vi è pertanto uno scambio di notizie in tempo reale sugli assistiti. Ciò consente, ad esempio, che, in caso di necessità, tutti possano rilasciare una prescrizione farmaceutica o specialistica. Anche con la medicina di rete è assicurato un coordinamento degli orari di apertura degli studi medici, con almeno uno studio del gruppo aperto, tutti i giorni dal lunedì al venerdì.

La medicina in associazione

È una forma di coordinamento tra i medici che vi aderiscono nella definizione e attuazione di linee guida, pratiche operative, quali, ad esempio, i comportamenti prescrittivi. Serve, sostanzialmente, a migliorare l'appropriatezza e l'efficacia della cura.

Il medico di medicina generale, figura centrale dell'assistenza sanitaria

Complessivamente sono 317 i medici di famiglia convenzionati con l'Azienda USL. Si tratta di professionisti a disposizione per visite ambulatoriali e domiciliari, a scopo diagnostico, terapeutico e preventivo; partendo dai bisogni dell'assistito, assicura, in prima persona, le prestazioni di base ed indirizza alle strutture sanitarie specialistiche più idonee per rispondere ai bisogni più complessi.

Il rapporto tra cittadino e medico di famiglia è fondato sulla fiducia: sei tu a scegliere il tuo medico. Per farlo, è sufficiente essere iscritti al Servizio Sanitario Nazionale e rivolgersi a uno dei numerosi Sportelli Unici di accesso dell'AUSL, presenti nei quattro distretti sanitari (Parma, Fidenza, Sud-Est, Valli Tarò e Ceno). In caso di assenza per ferie e malattia, il medico è sempre sostituito

da un altro professionista di sua fiducia, anche in caso di partecipazione a corsi di aggiornamento. Il medico assicura visite e altre prestazioni, quali ad esempio medicazioni, terapie endovenose, sia presso il proprio ambulatorio, che al domicilio dell'assistito; prescrive farmaci, ausili, presidi; richiede 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 a favore di chi usufruisce dell'assistenza domiciliare; accede ai luoghi di ricovero dei propri assistiti; effettua vaccinazioni, nell'ambito di campagne promosse dall'Azienda USL e rivolte alla popolazione a rischio; assicura visite occasionali a cittadini temporaneamente fuori dalla propria residenza. Puoi rivolgerti al tuo medico tutti i giorni, dal

lunedì al venerdì, dalle 8 alle 20 (escluso i prefestivi 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 dal professionista, determinati in relazione alle necessità dei propri assistiti. Puoi richiedere visite domiciliari, quando le condizioni di salute non ti consentono di recarti presso l'ambulatorio. Le visite a domicilio sono effettuate, di norma, in giornata, se la richiesta perviene entro le ore 10, e comunque entro le ore 12 del giorno successivo. Il sabato e nei giorni prefestivi il medico può eseguire le visite domiciliari richieste entro le ore 10. Il medico soddisfa la richiesta di visita urgente nel più breve tempo possibile, dal momento in cui ne viene effettivamente a conoscenza.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

L'associazionismo medico in provincia di Parma - 3/2006

Tipologia	Denominazione	Numero medici
Distretto di Parma		
Medicina di gruppo	Bixio-Molinetto (Parma)	3
Medicina di gruppo	Pablo (Parma)	5
Medicina di gruppo	Bottego (Parma)	3
Medicina di gruppo	Studi Medici Colono	6
Medicina di gruppo	San Lazzaro (Parma)	4
Medicina di gruppo	Centro Athena (Parma)	4
Medicina di gruppo	La Cittadella (Parma)	3
Medicina di gruppo	Minari, Moundi, Zavaroni	3
Medicina di gruppo	Pegaso (Parma)	3
Medicina di gruppo	Galleria Bassa dei Magnani (Parma)	4
Medicina di gruppo	Studio Medico 5 (Parma)	5
Medicina di gruppo	Gruppo Centro (Parma)	3
Medicina di gruppo	Gruppo Galeno (Parma)	10
Medicina di gruppo	Volontari di studio (Parma)	5
Medicina in rete	Cosmo Est (Parma)	9
Medicina in rete	Cosmo Ovest (Parma)	6
Medicina in rete	Medicina di Base (Parma)	9
Medicina in rete	San Polo Torrile	4
Medicina in rete	Sorbolo	7
Medicina in rete	Rete Alfa (Parma)	3
Medicina in rete	Rete Oltretorrente (Parma)	4
Medicina in rete	Rete Fenice (Parma)	8
Medicina in rete	Montanara-Vigatto (Parma)	6
Medicina in rete	Montebello (Parma)	4
Medicina in associazione	BCR (Parma)	4
Distretto di Fidenza		
Medicina di gruppo	Medicina di gruppo Fidenza	3
Medicina di gruppo	Soragna medica (Soragna)	3
Medicina di gruppo	Medicina oggi (Busseto)	5 (+ 1 pediatria)
Medicina in rete	Medici amici (Salsomaggiore Terme)	6
Medicina in rete	Fidenza	8
Medicina in rete	Eco di Kos (Salsomaggiore Terme)	6
Medicina in rete	Medici in rete S. Secondo, Sissa, Roccabianca	4
Medicina in rete	Medicina in rete (Zibello)	3
Medicina in rete	Arpiba (Fontevivo, Soragna, Fontanellato)	3
Medicina in rete	Condivisione medica (Fidenza)	4
Medicina in rete	Eter (Sissa)	4
Distretto Sud-Est		
Medicina di gruppo	Centro di Cure San Riccardo (Collecchio)	3
Medicina di gruppo	Monte Fuso (Neviano degli Arduini)	3
Medicina in rete	Medici di famiglia in rete Montecchiarugolo	5
Medicina in rete	Medici Collecchio	8
Medicina in rete	Medici Sala Baganza Felino	7
Medicina in rete	Rete dei medici di Langhirano	5
Medicina in rete	Medicina in rete di Traversetolo	7
Distretto Valli Tarò e Ceno		
Medicina di gruppo	Medicina di Gruppo Pettenati (Medesano)	6
Medicina di gruppo	Centro medico (Borgotaro)	8
Medicina di gruppo	Medicina di gruppo Corsi, Ferdenzi, Sterbini (Fornovo di Tarò)	3
Medicina di gruppo	Medici in gruppo Berceto, Solignano, Valmozzola	3
Medicina in rete	S. Cristina (Pellegrino Parmense)	6
Medicina in associazione	Medici di Fornovo	3

Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



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

I CONSULTORI FAMILIARI DELL'AUSL

Distretto di Parma

- PINTOR
Via Pintor, 1 • Parma
tel. 0521.393654
- LUBIANA
Via Leonardo da Vinci, 32/b • Parma
tel. 0521.393028
- COLORNO
Via Suor Maria, 3
tel. 0521.316705
- SORBOLO
P.le Lalatta, 10 • Sorbolo
tel. 0521.690623-44

Distretto di Fidenza

- FIDENZA
Via Don Tincati, 5
tel. 0524.515446
- BUSSETO
Via XXV Aprile, 2
tel. 0524.932801
- NOCETO
Via Dalla Chiesa, 30
tel. 0521.667403
- SALSOMAGGIORE TERME
Via Roma, 9
tel. 0524.581814 - 15
- S. SECONDO P.SE
Via Cavallotti, 3
tel. 0521.874402 - 371718

Distretto Sud-Est

- LANGHIRANO
Via Roma, 42/1
tel. 0521.865125
- COLLECCHIO
Via Spezia, 1 (angolo Via Aldo Moro)
tel. 0521.806699
- TRAVERSETOLO
Via IV Novembre
tel. 0521.844920

Distretto Valli Taro e Ceno

- BORGOTARO
Via Benefattori, 12
tel. 0525.970318
- BARDI
Piazza della Vittoria, 1
tel. 0525.71231
- BEDONIA
P.zza Caduti per la patria, 1
tel. 0525.826532
- FORNOVO
Via Verdi, 26
tel. 0525.300401



Dove la persona trova ascolto e cura Consultorio, servizi su misura per donne, coppie e famiglie

Il consultorio familiare è un luogo dove trovare risposte a problemi sanitari e non solo. Dove la persona, nella complessità dei propri bisogni, trova ascolto, cura, assistenza specialistica e prevenzione. Dove è possibile incontrarsi e confrontarsi con chi sta vivendo un'esperienza analoga alla propria. Sono numerosi i servizi che si possono trovare nei consultori dell'AUSL: dall'assistenza personalizzata alla gravidanza, ai corsi di preparazione alla nascita, ma anche l'assistenza al puerperio, con il sostegno per l'allattamento al seno. Ancora: colloqui informativi, consulenze sulla contraccezione, sull'interruzione volontaria di gravidanza e sulla menopausa; visite e controlli ginecologici, con esami specifici, come le ecografie e consulenza psicologica al singolo e alla coppia. L'accesso al consultorio è libero, non è infatti necessaria la prescrizione del proprio medico e il personale - un'équipe composta da ostetriche, medici ginecologi, psicologi, assistenti sanitarie e, in alcune realtà, anche assistenti sociali - è a disposizione per dare il necessario supporto e indirizzare verso i servizi più idonei. Le visite e gli esami specialistici si effettuano su prenotazione, fatta presso il consultorio, in base alle

esigenze riferite e alle disponibilità esistenti. È garantita la possibilità di scegliere il professionista da cui essere seguiti. Alcune prestazioni offerte dal consultorio prevedono una compartecipazione alla spesa, cioè il pagamento del ticket. Ecco i servizi principali.

La gravidanza e il Percorso nascita

Hai appena saputo di aspettare un bambino e hai bisogno di avere un punto di riferimento? Al consultorio sarai accolta e troverai le informazioni di cui hai bisogno. Se lo desideri, potrai fissare l'appuntamento per il primo controllo con il ginecologo o con l'ostetrica, che ti seguirà successivamente con visite periodiche, prescrivendo gli esami necessari e fornendo informazioni e sostegno per vivere serenamente questa esperienza. Se poi ti piacerebbe incontrare altre mamme e papà per confrontarti, il consultorio organizza corsi di preparazione alla nascita. A partire dal sesto mese di gravidanza, puoi partecipare ad incontri in cui si affrontano temi della gravidanza, del travaglio, del parto, della cura del neonato, dell'allattamento al seno e

dell'essere genitori. Gli incontri sono condotti da un'ostetrica e sono organizzati in gruppi per sole mamme, gruppi per le mamme che hanno già avuto altri figli, gruppi per le coppie, gruppi in piscina. Il consultorio è a disposizione anche per darti tutte le informazioni utili sui lavori a rischio in gravidanza ed è un riferimento per facilitare la relazione con il pediatra. Nelle prime settimane dopo il parto, l'ostetrica è disponibile per l'assistenza al puerperio presso il consultorio o a casa tua, per darti consigli pratici. Al consultorio è a

tua disposizione "L'Ambulatorio di sostegno per l'allattamento al seno", dove trovi l'ostetrica che ti aiuta a trovare una risposta a dubbi e problemi. In più puoi rivolgerti all'associazione Futura: per consigli e suggerimenti il numero è 0521.386617.

La contraccezione

Hai necessità di essere informata sui metodi contraccettivi? Il consultorio ti offre colloqui informativi, consulenze e anche visite periodiche per metodi ormonali, meccanici, di barriera e naturali, al fine di promuovere maternità e paternità consapevoli. È garantita anche la "contraccezione di emergenza" o "pillola del giorno dopo", se hai avuto un rapporto sessuale che consideri "a rischio" di gravidanza. La pillola del giorno dopo è efficace se assunta tra le 24 e le 72 ore dal rapporto e può essere prescritta anche dal tuo medico di fiducia, presso i punti di prima assistenza - a Parma, in via Abbeveratoia, vicino al Pronto Soccorso - e presso le strutture ospedaliere.

L'interruzione volontaria della gravidanza

L'équipe del consultorio è a tua disposizione per darti la necessaria consulenza alle scelte di maternità, fornendo anche sostegno psicologico e un eventuale coinvolgimento

L'accesso è libero e puoi scegliere il professionista di fiducia



Adolescenti

Ecco lo Spazio Giovani e il sito dedicato

Lo Spazio Giovani è il consultorio aperto ai ragazzi e ragazze dai 14 ai 20 anni. L'accesso è libero e il servizio è completamente gratuito. Un'équipe composta da ginecologi, psicologi, ostetriche, educatori e da un esperto in problemi dell'alimentazione è a disposizione nei locali di via Melloni n. 1/b, tutti i lunedì e i mercoledì dalle 14.30 alle 17.00, il giovedì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.00 (telefono 0521.393336-337). Lo Spazio Giovani offre ascolto, sostegno e consulenze sui temi della vita affettiva, del rapporto con i genitori e con il gruppo dei pari, informazioni sui problemi dell'alimentazione, sull'abuso di droghe, sulla contraccezione, la gravidanza, la sessualità e le malattie a trasmissione sessuale, oltre a consulenze psicologiche e visite ginecologiche. Informazioni utili e consulenze si possono ricevere anche on-line, sul sito <http://spaziogiovani.ausl.pr.it> dove sono anche disponibili una chat libera, aperta 24 ore su 24, un forum, per esprimere le proprie idee e confrontarsi, la newsletter.



dei servizi sociali, per rimuovere le cause che ti portano alla decisione di ricorrere alla Interruzione volontaria di gravidanza (Ivg). Se la tua scelta andrà comunque in questa direzione, il ginecologo del consultorio ti rilascerà il certificato necessario per sottoporli alla Ivg. Questo certificato può essere richiesto anche al tuo ginecologo di fiducia, al medico di famiglia o ad altro specialista. Il consultorio assicura il collegamento con i reparti ospedalieri di riferimento. Il consultorio segue anche il percorso di certificazione per le minorenni, con la relazione al giudice tutelare, nel caso in cui non ci sia il consenso di chi esercita la patria potestà. Al consultorio familiare puoi chiedere anche l'interruzione volontaria di gravidanza con trattamento farmacologico, entro il 42° giorno di gravidanza. I consultori effettuano la visita post-Ivg, senza alcun onere, per prevenire la ripetizione di Ivg.

Screening per la prevenzione del tumore del collo dell'utero

Se hai un'età compresa tra i 25 e i 64 anni riceverai, ogni 3 anni, una lettera di invito ad effettuare il pap-test, nella quale, oltre alle informazioni sullo screening, sono indicate le modalità ed il luogo di svolgimento dell'esame: il consultorio, a Parma, in Via Vasari, 13/A (tel.

0521.393842). L'esame è gratuito, non è necessaria la prescrizione del medico di famiglia e/o del medico specialista: è sufficiente presentarsi con la lettera di invito. Il pap-test è un esame semplice e indolore. Per eseguire correttamente il pap-test non occorre alcuna particolare preparazione. È necessario, però, far trascorrere almeno 24 ore da un rapporto sessuale, 2 giorni da una visita specialistica ginecologica, 4-5 giorni dalla fine della mestruazione, 7 giorni dalla fine di una terapia locale (ovuli, candele, creme o lavande vaginali) o dall'uso di crema spermicida. Il tempo necessario per sottoporsi all'esame è molto breve, non supera i 5 minuti. L'esito dell'esame verrà inviato tramite posta, a domicilio, dopo circa tre settimane dall'esecuzione. Se il materiale raccolto non è ben leggibile, l'ostetrica del consultorio ti contatterà, per concordare un nuovo appuntamento e ripetere il test. Se il pap test risulta "positivo" o "anormale" sarai invitata a sottoporsi ad altri accertamenti, la colposcopia e l'eventuale biopsia mirata superficiale. Entrambi questi esami sono gratuiti.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza
Simona Rondani
srondani@ausl.pr.it

Notizie dall'Azienda Usl di Parma

Informa salute



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

L'assistenza domiciliare: le cure a casa tua

Continuità assistenziale e minor ricorso al ricovero ospedaliero

Sei stato dimesso dall'ospedale e devi continuare la terapia? Hai bisogno di medicazioni o di iniziare una cura antibiotica endovenosa e le tue condizioni di salute non ti consentono di recarti presso i nostri ambulatori? Hai un familiare anziano, allattato, per il quale non ti è possibile trasportarlo per le cure necessarie presso i nostri servizi? Il servizio di assistenza domiciliare dell'Azienda USL di Parma ti offre assistenza sanitaria gratuita a casa tua. E' sufficiente rivolgersi agli sportelli per le cure domiciliari (vedi tabella).

Il servizio assicura assistenza di qualità continuata nel tempo e gratuita al domicilio del paziente con il coinvolgimento di un ampio numero di medici specialisti e infermieri

Troverai un infermiere disponibile ad accogliere le tue esigenze e che, insieme al tuo medico di famiglia, definirà un piano assistenziale, su misura per le tue necessità. La segnalazione può essere fatta direttamente anche dal medico di famiglia, dall'ospedale, dal servizio sociale dei Comuni e dalle associazioni di volontariato. L'assistenza sanitaria a casa tua, ti sarà garantita tutti i giorni della settimana, dal tuo medico e da infermieri dell'AUSL, in base a quanto indicato nel piano assistenziale. Se necessario, inoltre, sono a disposizione anche medi-

ci specialisti, quali, ad esempio, il cardiologo, il geriatra, il fisiatra, il pneumologo, l'urologo. L'équipe assistenziale è a disposizione, inoltre, per assicurarti gli ausili, ad esempio, letti antidecubito, i presidi, ad esempio, i pannoloni e i farmaci che ti occorrono, compresi quelli per la cura del dolore. Il servizio di assistenza domiciliare garantisce anche la necessaria integrazione con i servizi di assistenza sociale dei Comuni e assicura il collegamento con i servizi ospedalieri e gli altri servizi del territorio. E' bene sapere anche

che durante il ricovero in ospedale puoi richiedere al medico o alla capo sala del reparto di attivare il percorso della dimissione protetta preliminarmente all'attivazione dell'assistenza domiciliare, che ti permetterà di essere dimesso in tempi più brevi e con l'assistenza adeguata.

Il Servizio infermieristico domiciliare

Nell'ambito dell'assistenza domiciliare, fondamentale è il ruolo svolto dal Servizio Infermieristico Domiciliare. Questo servizio non offre semplici prestazioni, ma assicura una presa in carico complessiva del paziente, per rispondere, in modo integrato e in collaborazione con altre figure

Un call center per i malati oncologici e le loro famiglie

Risponde al numero 347.8814935 la linea telefonica attiva tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18, dedicata ai famigliari di malati oncologici terminali seguiti dal servizio di assistenza domiciliare del distretto di Parma. La linea telefonica è utile per segnalare necessità urgenti e richiedere l'intervento tempestivo delle diverse professionalità sanitarie - medico di famiglia, personale infermieristico - o, più semplicemente, per ricevere ascolto nelle situazioni di maggiore difficoltà. Alle chiamate, risponde un volontario dell'Assistenza Pubblica o dell'Avoprorit.

professionali, a tutte le esigenze assistenziali espresse. Fra le principali funzioni svolte, ricordiamo: l'esecuzione di prelievi, la somministrazione di terapie endovenose e il monitoraggio dei loro effetti, l'educazione alla salute, l'insegnamento all'utilizzo di presidi e strumenti alla persona assistita e ai suoi famigliari, l'esecuzione di medicazioni, la rimozione o la sostituzione di cateteri vescicali. Gli operatori del servizio infermieristico hanno a disposizione strumenti utili a svolgere al meglio la propria attività, quali gli elettrocardiografi, gli aspiratori e le pompe per la somministrazione di terapia antalgica, i pulsossimetri (per misurare il livello di ossigeno nel sangue).

Il Servizio domiciliare ai malati di AIDS (Adma)

E' una particolare tipologia di

assistenza domiciliare rivolta a chi è affetto da AIDS e patologie correlate, assicurata da équipe infermieristiche, presenti in ognuno dei quattro distretti dell'AUSL, appositamente formate. Infatti, in questo caso, non si tratta di avere solo una competenza legata alla malattia in senso stretto, ma soprattutto occorre anche avere le capacità e la preparazione per affrontare problematiche etiche, deontologiche e medicolegali. Per accedere al servizio è necessario rivolgersi agli sportelli per le cure domiciliari con la richiesta del medico di famiglia o dello specialista infettivologo.

Il Servizio domiciliare di nutrizione artificiale

Per tutti coloro che non sono in

grado di nutrirsi per le vie naturali e che, quindi, necessitano di essere alimentati artificialmente (per via enterale o parenterale), l'équipe aziendale di nutrizione artificiale domiciliare assicura un piano assistenziale individuale, che comprende, anche, l'erogazione delle soluzioni nutritive più adatte.

L'équipe ha sede a Noceto, in via Carlo Alberto Dalla Chiesa, tel. 0521.667428 (è attivo il servizio di segreteria telefonica, lo stesso numero riceve anche fax). Per accedere al servizio è necessaria la richiesta del proprio medico di famiglia o di un medico specialista.

Il Servizio di ossigenoterapia domiciliare

Per chi ha difficoltà respiratorie e necessita quindi di un supporto, le équipe del servizio di ossigenoterapia domiciliare (presenti in ognuno dei quattro distretti dell'AUSL) assicurano un piano assistenziale individuale, che comprende, anche, la fornitura degli strumenti respiratori più adatti (concentratori di ossigeno, bombole di ossigeno liquido e gassoso).

A chi è in condizione di muoversi, viene messo a disposizione anche lo "stroller", il supporto che consente di muoversi per limitati periodi di tempo, anche all'esterno dell'abitazione, pur continuando la somministrazione di ossigeno.

Per avere la fornitura degli strumenti respiratori più adatti è necessaria la richiesta dello specialista pneumologo e rivolgersi agli uffici di assistenza protesica e integrativa dell'AUSL.

Per i pazienti in ossigenoterapia domiciliare che necessitano di monitoraggio e supporto infermieristico è possibile rivolgersi agli sportelli per le cure domiciliari.

Gli sportelli per le cure domiciliari

Distretto di Parma		
Parma	viale Basetti 8	tel. 0521.393024/393863
Parma	via Verona 36/A	tel. 0521.393063
Colorno	via Suor Maria 3	tel. 0521.316773
Sorbolo	p.le Lalatta 10	tel. 0521.690693

Distretto di Fidenza		
Fidenza	via Don Tincati 5	tel. 0524.515573-515442 fax. 0524.515669
Busseto	via XXV Aprile 2	tel. 0524.932807 fax. 0524.932800
Fontanellato	via XXIV Maggio 16	tel. 0521.842614
Noceto	via Dalla Chiesa 30	tel. 0521.667416 fax. 0521.581802
S. Secondo	via Cavallotti 3	tel. 0521.371784 fax. 0521.371756

Distretto Sud-Est		
Langhirano	via Roma 42/1	tel. 0521.865106 fax. 0521.853992

Collecchio c/o il nucleo di cure primarie di Felino	largo Guido Rossi 2	tel. e fax. 0521.337202
Traversetolo c/o il nucleo di cure primarie di Neviano	piazza IV Novembre 1	tel. 0521.843217 fax. 0521.345007

Distretto Valli Taro e Ceno		
Borgotaro	via Benefattori 12	tel. 0525.970361 fax. 0525.970377
Fornovo	via Verdi 23	tel. 0525.300440 fax. 0525.300348
Bardi	piazza della Vittoria 1	tel. 0525.71231 fax. 0525.72246

Le risorse

317 medici di medicina generale;
83 infermieri;
4 dirigenti medici;
15 terapisti della riabilitazione;
47 automobili dedicate e oltre 650.000 km/anno

I pazienti assistiti

oltre 8500 assistiti/anno;
oltre 193000 accessi/anno, di cui 110.000 circa eseguiti da infermieri e circa 83.000 da medici;

oltre 5600/anno prestazioni specialistiche;

circa il 25% degli assistiti ha una patologia di origine neoplastica, il 15% circa presenta gravi disturbi cognitivi (demenza), il 10% circa ha una patologia cardiaca grave; la quasi totalità ha una patologia cronico degenerativa;

Il 12% circa ha subito un ricovero durante il periodo di assistenza domiciliare per aggravamento delle condizioni cliniche;

79 anni è l'età media degli assistiti (età minima 1 anno e massima 109 anni).

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza
Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it

Notizie dall'Azienda Usl di Parma

Informa salute



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

Le cooperative sociali accreditate

Consorzio di Solidarietà Sociale (Parma), Domus Parma (Parma), A.T.I. Il Tempo ritrovato-Pro.Ges (Parma), Airone (Fidenza), Avalon (Parma), Cabiria (Parma), Il Ciottolo (Casaltone di Sorbolo), Fantasia (Varano de' Melegari), Fattoria Macinarsi (Borgo Val di Tarò), La Giunchiglia (Collecchio), La Scintilla (Sorbolo), Sirio (Parma)

Il Comitato Consultivo Misto per la salute mentale

Carminiamo Insieme, Comitato difesa malati psichici, L'Isola che non c'era, Sulle ALI delle MENTI, Và Pensiero, Bambini e Autismo, F.A.C.E., ANFFAS

Il Centro per l'autismo

L'autismo - disturbi generalizzati dello sviluppo - è una sindrome caratterizzata da difficoltà, anche importante, nella comunicazione, nella decodificazione dei messaggi sociali e colpisce 1 bambino ogni 500. Grazie alla collaborazione tra l'Associazione "Bambini e Autismo", la Fondazione Cariparma e l'Azienda USL, è attivo da un anno un nuovo Centro Riabilitativo, con sede a Fidenza. Nel centro viene utilizzato un approccio riabilitativo cognitivo comportamentale, che ha dato risultati positivi anche in casi molto gravi, e che si avvale di una metodica diffusa negli Stati Uniti e in Europa, nota come metodo Teach.

Una rete di servizi a tutela della salute mentale

Competenze diverse e la partecipazione attiva di tutti i soggetti interessati permettono di dare risposte tempestive ed efficaci

Tutto comincia sempre da un dialogo: da una domanda che vuole ricevere una risposta. Non esiste altra possibilità di sviluppo e miglioramento dei servizi al di fuori della via tracciata dal dialogo tra cittadini e servizi. La differenza, in fondo, è la normalità. Tutti abbiamo qualcosa che ci differenzia dagli altri, ma anche molte cose in comune, innanzi tutto gli stessi diritti. Proprio nel campo della salute mentale, forse più che in ogni altro settore, è importante creare dentro e intorno ai servizi, una rete di solidarietà sociale, un tessuto di competenze e professionalità diverse, una partecipazione attiva, condivisa e consapevole tra tutti i soggetti interessati.

Questa rete, le alleanze, il dialogo continuo sono presenti nella nostra provincia e trovano un punto forte di riferimento nei diversi servizi a tutela della salute mentale offerti dall'Azienda USL. L'atteggiamento dei nostri servizi vuole essere di ascolto verso voci di sofferenza che ci chiedono, talora drammaticamente, un aiuto. Il nostro compito consiste nel dare una risposta a queste voci, una risposta tempestiva, efficace, positiva. Ma allora, rivolgersi ai servizi di

salute mentale non è niente di più che chiedere che sia soddisfatto il diritto elementare del proprio benessere, senza vergogna, senza pregiudizi, senza esclusioni.

La prima volta. Se stai vivendo un momento di sofferenza, di disagio, di stress, di ansia, di depressione, rivolgiti, con fiducia, al tuo medico di famiglia. Insieme a lui puoi trovare le risposte che cerchi, troverai ascolto e aiuto per iniziare una terapia o, se necessario, per orientarti verso gli specialisti e i servizi dell'AUSL.

Puoi rivolgerti anche direttamente ai Centri di Salute Mentale presenti su tutto il territorio (vedi tabella). In questo caso, la prima risposta ti viene data dall'infermiere, che raccoglie la tua richiesta. Sulla base dei problemi evidenziati, riceverai la visita del medico specialista. La visita ti sarà assicurata presso i nostri ambulatori o a casa tua, se le tue condizioni non ti

consentono di raggiungere i nostri centri. In particolari condizioni di crisi, la richiesta di intervento può essere fatta anche da un tuo familiare. In questo caso, sarà poi fondamentale, insieme agli operatori del servizio, ricercare il consenso e l'adesione della persona interessata. Nelle situazioni di urgenza, gli interventi sono assicurati 24 ore su 24, in ogni giorno dell'anno, dai Centri di Salute Mentale in collaborazione con il Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura - con sede in Via Rasori n. 10 e Parma - i Pronto Soccorso di Parma, Fidenza, Borgotaro e con i reparti ospedalieri, pubblici e privati.

Infine, per quanto riguarda invece gli accessi ai servizi quali le strutture residenziali, comunitarie e semi-residenziali, ricorda che passano sempre prima da un contatto con i Centri di Salute Mentale e che gli ingressi in queste strutture sono sempre parte integrante di un percorso individualizzato di cura e di riabilitazione.

Il filo diretto A.B. - Anoressia Bulimia

È la linea telefonica che risponde al numero 0521.231149 per ricevere informazioni, ascolto e conforto per chiunque soffra di disturbi alimentari, per i loro familiari e amici. Il Filo diretto A.B. risponde il mercoledì dalle 18 alle 20 e il sabato, dalle 10 alle 12, è comunque attivo il servizio di segreteria telefonica

Tutte le collaborazioni

Con i Medici di medicina generale: il medico di famiglia è, ancora una volta, il primo punto di riferimento, anche per chi presenta disturbi emotivi e mentali. Ti conosce e può aiutarti con interventi tempestivi e, se necessario, ti guida verso i servizi dell'AUSL.

Con le famiglie e le Associazioni: è importante il coinvolgimento della rete familiare nel lavoro diagnostico e terapeutico, nella formulazione e nell'attuazione del piano di cura e riabilitazione, fermo restando che tale coinvolgimento è assolutamente volontario e la responsabilità dell'assistenza è del servizio.

Con il programma per le dipendenze patologiche: il servizio dell'AUSL per la prevenzione e la cura nell'ambito dell'abuso di sostanze tossiche, quali droga e alcool. La collabora-

zione tra questi servizi avviene su tutto il territorio provinciale, tra i Centri di Salute Mentale e i Ser.T.. In particolare, vanno ricordate le comunità per pazienti con doppia diagnosi (problematiche psichiatriche e di abuso di sostanze) e l'intervento comune nell'area di confine del disagio giovanile, dove vengono attivate specifiche strategie di prevenzione.

Con l'Azienda Ospedaliera-Universitaria di Parma, sono continui e fattivi i rapporti di collaborazione in diversi settori ospedalieri, con la Pediatria, con l'Istituto Auxologico, con il Pronto Soccorso, per l'emergenza - urgenza, con altri reparti, per attività di consulenza.

Particolare rilievo assume la collaborazione con la Clinica Psichiatrica.

Con la Casa di Cura Villa Maria Luigia, convenzionata con il S.S.N., che rappresenta una parte importante dell'offerta sanitaria nel campo della salute mentale per la provincia di Parma. Con le Cooperative Sociali, in particolare su tre poli di intervento: la casa, le relazioni, il lavoro. Il rapporto tra i servizi a tutela della salute mentale e le diverse cooperative garantisce agli utenti la possibilità reale di scelta, la personalizzazione della cura e della riabilitazione, sotto il segno del principio che ogni persona ha diritto a scegliersi un proprio condivi-

so progetto di vita. Con i servizi sociali dei Comuni, per perseguire un costante miglioramento dell'offerta assistenziale ai cittadini, perché questa sia completa, sanitaria e sociale.

Con il mondo del lavoro, insieme a Comuni e Provincia sono in atto percorsi di formazione lavoro, borse-lavoro, inserimenti lavorativi protetti e non.

Con il mondo della scuola, per prevenire il disagio giovanile e far crescere una corretta educazione sanitaria, i servizi svolgono un ruolo di supporto agli operatori scolastici di consulenza su problematiche specifiche.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza

Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

I Centri di Salute Mentale dell'AUSL

Distretto di Parma

C.S.M. Parma est	Via Turchi n. 5/A
C.S.M. Parma ovest	Via Vasari n. 13 - Via Reggio n. 43
C.S.M. Parma nord:	
sede di Colomo	Via Suor Maria n. 3
sede di San Polo di Torrile	Via Margotti n. 2
ambulatorio di Sorbolo	Piazzale Lalatta n. 10

Distretto di Fidenza

C.S.M. Fidenza	Via Berenini n. 153
C.S.M. S. Secondo	Via F. Cavalletto n. 1
Ambulatorio di Salsomaggiore	Via Roma n. 1
Ambulatorio di Noceto	Via Dalla Chiesa n. 30
Ambulatorio di Fontanellato	Via XXIV Maggio n. 16
Ambulatorio di Soragna	Piazzale Meli Lupi n. 1
Ambulatorio di Busseto	Via XXV Aprile n. 2

Distretto Valli Taro e Ceno

C.S.M. di Fornovo	Via Verdi n. 26
C.S.M. di Borgotaro	Via Benefattori n. 12
Ambulatorio di Medesano	Via IV Novembre n. 6
Ambulatorio di Bardi	Piazzale Vittoria n. 1

Distretto Sud-Est

C.S.M. di Langhirano	Via Roma n. 42/1
Ambulatorio di Collecchio	Via Privata Loria n. 2
Ambulatorio di Traversetolo	Via IV Novembre n. 33

... e per i più giovani?

Il servizio di Neuropsichiatria Infantile e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva è l'Unità Operativa che si occupa di fornire assistenza a bambini e ragazzi, tra lo 0 e i 18 anni. Gioca un ruolo di grande importanza nella prevenzione, nel limitare i rischi di cronicizzazione e nella riabilitazione, attraverso percorsi personalizzati. L'accesso avviene nel modo più semplice e più facile, tramite richiesta diretta presso una delle strutture territoriali, su invio dei pediatri, su segnalazione di istituzioni scolastiche e servizi socio-sanitari. Queste le sedi: a Parma, in viale Milazzo 31 e in via Verona n. 36/A; a Fidenza, in via Berenini n. 153, a Noceto e S. Secondo, presso i poli sanitari dell'AUSL; a Langhirano, in piazza Garibaldi n. 9 e a Collecchio e Traversetolo, presso i poli sanitari

dell'AUSL; a Fornovo, in via Verdi n. 26 e a Borgotaro, presso il polo sanitario dell'AUSL.

Se hai un'età compresa tra i 14 e i 24 anni, in Borgo Basini n. 1, (dal prossimo 2 maggio in via Mazzini n.2), a Parma (tel. 0521.393961) sono aperti tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 18, gli ambulatori del Programma Adolescenza e Giovane Età. Trovi personale preparato ad ascoltare i tuoi bisogni e ad aiutarti a superare le difficoltà. L'accesso è diretto. E se non ti senti pronto a presentarti di persona, ma hai comunque la necessità di avere un sostegno in un momento di crisi, vuoi chiedere informazioni, anche per tuoi amici, puoi metterti in contatto con noi, telefonando al numero verde Teen Line 800724300, dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18.

Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

Un programma per psichiatri e medici di famiglia

È certo: la grande maggioranza di chi soffre di disturbi depressivi e ansiosi si rivolge, in prima battuta, al proprio medico di famiglia. Ecco, allora, l'esigenza di ricercare una sempre maggiore collaborazione tra questo professionista e lo specialista della salute mentale, lo psichiatra. Nasce così il programma regionale "Giuseppe Leggieri", così chiamato in memoria del medico di medicina generale bolognese, scomparso nel 2004, che, tra i primi in Italia, aveva intuito che solo dalla collaborazione tra i medici di famiglia e gli psichiatri si sarebbe offerta una risposta terapeutica più completa ai soggetti affetti da disagio emozionale.

Anche l'Azienda USL di Parma sta promuovendo e realizzando questo programma, che non è un insieme definito di fredde procedure da seguire, ma, bensì, una serie di azioni che vanno dalla formazione per rafforzare le competenze del medico nel riconoscere le forme depressive, all'informazione sui percorsi di cura più idonei per ottenere la consulenza degli psichiatri dei centri di salute mentale e sui nuovi farmaci, fino allo sviluppo di iniziative sperimentali che consentono ai medici di ottenere consulenze in tempi brevi, con linee telefoniche dedicate e altri strumenti telematici.



Il numero verde del Servizio Sanitario Regionale è il servizio di informazione telefonica gratuita che ti dice dove andare, cosa serve, come fare, quando hai bisogno di servizi sanitari e assistenza in Emilia Romagna. Può essere chiamato da tutta Italia, da telefono fisso e cellulare. Operatori qualificati rispondono tutti i giorni feriali dalle 8.30 alle 17.30, il sabato fino alle 13.30. Informazioni sempre aggiornate e in tempo reale sono disponibili anche collegandosi al sito www.saluter.it, il portale ricco, completo e veloce del servizio sanitario regionale.

La depressione: come riconoscerla e curarla

Il "mal di vivere" è una richiesta d'aiuto e in Italia colpisce 5 milioni di persone. È un disturbo dell'umore. I farmaci non sono l'unica risposta

Ansia, depressione o, più semplicemente, "mal di vivere". Un disagio che oggi colpisce, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, 121 milioni di persone. E il peso di questa malattia è destinato ad aumentare. Si stima, per il 2020, che la depressione sarà la seconda causa di disabilità fisica e sociale, dopo le malattie cardiovascolari. Se invece si considera soltanto la popolazione tra i 15 e i 44 anni, di entrambi i sessi, questo posto lo spetta già. Ovviamente il dato varia da nazione a nazione, ma i numeri restano comunque alti, un po' ovunque. I dati più recenti per l'Italia contano 5 milioni di persone colpite, in prevalenza donne.

Ma ansia e depressione sono sempre espressione di patologia?

No, non sempre. Infatti, fanno parte delle risposte normali alle esperienze di pericolo o di perdita. In questi casi, possono essere addirittura utili alla persona e facilitare l'adattamento a particolari situazioni, come, ad esempio, l'ansia prima di un esame o il pianto e la tristezza per un lutto. Solo quando ansia e depressione superano una certa intensità, durata, qualità e divengono quindi "disfunzionali", determinano una sofferenza e compromettono lo stato di salute.

Quali sono i principali sintomi della depressione?

La depressione è un disturbo dell'umore. Un sintomo classico è l'anedonia, cioè l'incapacità di provare piacere. Il depresso è triste, ha un costante senso di sofferenza, ha difficoltà a concentrarsi, è pessimista, ma ha anche disturbi del sonno e dell'appetito. La persona depressa si sveglia già stanca e non si sente in grado di affrontare il mondo; gli impe-



gni quotidiani sembrano richiedere una enorme fatica. Solitamente chi è depresso si colpevolizza per tutto questo, ma non riesce a reagire.

Quando preoccuparsi?

Quando i sintomi persistono a lungo e senza motivo, quando, cioè, l'umore non sembra più dipendere dalle circostanze e dalle diverse situazioni della vita. Quando non si prova più piacere o gioia nello svolgere attività che prima erano soddisfacenti, quando si rimugina sul passato e ci si colpevolizza. Quando viene compromessa la capacità di fare fronte alle proprie consuete attività, ai propri ruoli familiari, all'attività lavorativa, ai propri interessi ed hobby.

Cosa fare? Chiedere aiuto.

Non bisogna vergognarsi, anche se il primo passo può richiedere un certo sforzo. Affrontare questi problemi non significa essere diventato "matto". I familiari e gli amici possono offrire un importante sostegno, ma è bene rivolgersi al proprio medico di famiglia. Sarà, infatti, in grado di valutare la complessità della situazione, escludere cause organiche, impostare una terapia e, se necessario, indirizzarti verso lo specialista psichiatra. Ricorda che sottovalutare il problema può comportare la sua cronicizzazione, l'aggravamento o la complicazione dello stesso con altri disturbi (esempio l'abuso di alcool, sostanze o farmaci). Non cercare, quindi, di risolvere il tuo disagio da solo.

Come si cura la depressione?

Il farmaco non è la sola risposta alla depressione.

Anzi, in determinate condizioni, quelle meno gravi o dovute ad eventi, come le separazioni, i lutti, i fallimenti nello studio o nel lavoro, tecniche di supporto psicologico, quali il counseling, il problem-solving ed altri suggerimenti comportamentali, offrono una valida risposta al problema. Si parla, in questi casi, della cosiddetta terapia cognitivo-comportamentale, che aiuta a sviluppare una modalità di pensiero più equilibrata e razionale per affrontare le difficoltà quotidiane che, probabilmente, hanno causato la depressione. E, infatti, concentrata sul presente, sui sintomi e tende a produrre soluzioni fattive per i problemi presentati. Questa terapia può essere assicurata dal medico di famiglia, ma anche dai professionisti dei centri di salute mentale, presenti su tutto il territorio provinciale (vedi tabella).

Quando vengono utilizzati i farmaci?

I farmaci antidepressivi sono indicati soprattutto nelle forme medio-gravi e gravi di depressione, comunque associati alla psicoterapia. È necessario evitare una risposta meccanica del tipo: sintomo - prescrizione farmaco antidepressivo. Il farmaco, infatti, presenta degli effetti collaterali e, nel tempo, comporta assuefazione, riducendo, così, in caso di abuso, la propria capacità curativa. Anche per questi farmaci, è necessario ricordare che occorre assumerli solo su prescrizione del medico e secondo i tempi e le modalità indicate.

I Centri di Salute Mentale dell'AUSL

Distretto di Parma

C.S.M. Parma est	Via Turchi n. 5/A	tel. 0521.238725
C.S.M. Parma ovest	Via Vasari n. 13 - Via Reggio n. 43	tel. 0521.393922

C.S.M. Parma nord:

sede di Colomo	Via Suor Maria n. 3	tel. 0521.316538
----------------	---------------------	------------------

Distretto di Fidenza

C.S.M. Fidenza	Via Beronini n. 153	tel. 0524.515429
C.S.M. S. Secondo	Via F. Cavallotti n.1	tel. 0521.371751

Distretto Valli Taro e Ceno

C.S.M. di Formovo	Via Verdi n. 26	tel. 0525.300427
C.S.M. di Borgotaro	Via Benefattori n. 12	tel. 0525.970329

Distretto Sud-Est

C.S.M. di Langhirano	Via Roma n. 42/1	tel. 0521.865260
----------------------	------------------	------------------

Cosa succede negli adolescenti? Ecco i sintomi da non trascurare

La depressione non è solo una malattia per adulti, ma colpisce anche i più giovani: a Parma ne soffre un ragazzo su cinque. Come accorgersi che il proprio figlio, ma anche l'amico o l'allievo, soffre di questo disturbo? Prima di etichettare come "fannulloni", "incapaci" o "addormentati" i ragazzi e le ragazze che si mostrano svogliati, annoiati, tristi e irritabili, è bene fare molta attenzione.

Infatti, se il giovane ha un umore depresso per la maggior parte della giornata, o non ha più interesse e piacere nello svolgere le normali attività quotidiane (scuola, sport, ...), o presenta una evidente variazione del proprio peso, insonnia o agitazione, incapacità a concentrarsi o indecisione eccessiva, allora è bene rivolgersi al proprio medico di famiglia, per avere una diagnosi

accurata, rispetto anche ad altre patologie, come le anemie, le disfunzioni della tiroide e altre che possono dare una sintomatologia in parte simile, e, soprattutto, per iniziare le cure adeguate. Non solo, a Parma, in via Mazzini n. 2, il Programma Adolescenza e Giovane Età del Servizio Sanitario Regionale fornisce ascolto e risposte ai più giovani, che si trovano in situazioni di difficoltà. Gli ambulatori sono aperti dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 18.00, con accesso diretto, senza prenotazione e senza la richiesta del medico di famiglia. E per chi non si sente pronto a presentarsi di persona, ma ha comunque la necessità di avere un sostegno in un momento di crisi o chiedere informazioni, è attivo il numero verde Teen Line, che risponde all'800724300, dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza

Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

Notizie dall'Azienda Usl di Parma

Informa salute



Conoscere il diabete per prevenirlo e curarlo

Tutti i servizi a Parma e provincia

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata da iperglicemia, cioè da un aumento di zucchero nel sangue, causata da difetto di secrezione di insulina o da alterazioni della sua azione. Conosciamo 2 tipi di diabete: il diabete di tipo 1 e di tipo 2. Il diabete di tipo 1, o insulinodipendente, colpisce, prevalentemente, persone di giovane età, di solito bambini. E' determinato da una distruzione delle cellule che producono insulina e può, quindi, essere curato solo con la somministrazione di questa sostanza. Il diabete di tipo 2 colpisce soprattutto gli adulti in sovrappeso. Negli ultimi anni, sono stati segnalati casi anche nei bambini con problema di obesità. Il diabete gestazionale è un diabete tipo 2 che si sviluppa solo duran-

Dieta equilibrata e attività fisica regolare aiutano a prevenire e a curare il diabete

te la gravidanza e, a differenza delle altre forme, è di solito temporaneo, infatti, generalmente, scompare dopo il parto.

E' possibile prevenire il diabete?

Sì, il diabete di tipo 2, la forma più comune, è prevenibile. Occorre evitare il sovrappeso e l'obesità, seguendo una dieta sana ed equilibrata. E' utile, inoltre, svolgere attività fisica in modo costante e regolare: passeggiare per 30 minuti al giorno, almeno 5 giorni alla settimana.

Il diabete è una malattia ereditaria? Solo nel diabete di tipo 2 la familiarità è molto frequente.

Quali sono i sintomi del diabete?

Sete e fame eccessive, perdita di peso, stanchezza, vista offuscata, eccessiva minzione, cioè aumento della frequenza e della quantità di urina, glicemia alta e presenza di zucchero e chetoni nelle urine. Mentre i sintomi appaiono improvvisamente, lo sviluppo della malattia richiede tempi molto lunghi. Nel diabete di tipo 2 i sintomi possono essere assenti, può capitare di accorgersi di essere diabetici solo dai valori alterati del sangue e delle urine. Segui, quindi, i consigli del tuo medico di fiducia, sarà lui a dirti quando è opportuno fare i necessari esami.

no essere assenti, può capitare di accorgersi di essere diabetici solo dai valori alterati del sangue e delle urine. Segui, quindi, i consigli del tuo medico di fiducia, sarà lui a dirti quando è opportuno fare i necessari esami.

A chi rivolgersi?

Il primo riferimento è il tuo medico di famiglia, conosce la tua salute e sa consigliarti su come curare questa malattia. In caso di bisogno, è lui che ti orienta verso gli specialisti diabetologi, con i quali collabora, per una gestione integrata del diabete.

Come si cura il diabete?

Per gestire una qualunque forma di diabete è importante seguire un ade-

guato regime alimentare e svolgere attività fisica. Quando questo non è sufficiente, è il medico di famiglia o il diabetologo a consigliarti quali farmaci assumere. Si tratta dei cosiddetti ipoglicemizzanti orali e, in alcuni casi, di insulina. E' importante seguire correttamente la terapia e fare i necessari controlli, per prevenire eventuali complicanze. In presenza di diabete, infatti, si possono verificare delle compromissioni di organi quali il cuore, il cervello, i reni, gli occhi.

Se ho il diabete, quali controlli devo fare?

Il tuo medico di famiglia sa indicarti come e quando effettuare gli opportuni controlli. Si tratta di esami semplici, come il test della glicemia, che, se necessario può essere eseguito direttamente da te, e di comuni esami del sangue. A questi si possono aggiungere anche periodiche visite specialistiche, quali ad esempio, oculistica e cardiologica.

Chi soffre di diabete, può condurre una vita normale?

Sì. Il diabetico può condurre una vita normale, può lavorare e fare sport. E' bene, però, seguire alcuni utili consigli:

L'alimentazione. Il diabetico ha bisogno di una alimentazione del tutto simile a quella delle altre persone non malate. Il bambino ed il giovane devono mirare ad una crescita equilibrata in altezza e peso, e praticare attività

L'igiene personale. È utile essere particolarmente attenti all'igiene di piedi e denti.

La scarsa sensibilità cutanea fa sì che le persone con diabete non si accorgano di piccoli graffi o punture che possono prodursi accidentalmente, anche per semplice sfregamento del piede nella scarpa. I difetti di circolazione e l'alta concentrazione di zucchero nel sangue, associati alla malattia, promuovono l'estensione e l'infezione di queste piccole ferite, che possono anche ulcerarsi. Un'adeguata prevenzione consente di evitare la comparsa di questi disturbi. Altri accorgimenti: non utilizzare calzature strette, calze rammendate e callifughi, non camminare scalzi, evitare, d'estate, la sabbia bollente o i bordi troppo caldi di una piscina.

In caso di comparsa di lesioni o disturbi, è bene rivolgersi tempestivamente al medico.

Ambulatori per rilascio di presidi:

Distretto di Parma:

Parma, via Pintor, il martedì dalle 8.00 alle 13.30, il giovedì dalle 12.00 alle 17.00, il sabato dalle 8.00 alle 11.30; Colomo, via Suor Maria, 3, il mercoledì e il venerdì, dalle 10.00 alle 14.30.

Distretto Sud-Est:

Langhirano, via Roma 42/1, il martedì e il giovedì, dalle 10.30 alle 12.30; Traversetolo, via IV novembre, il martedì e il giovedì, dalle 10.30 alle 12.30; Collecchio, in via Aldo Moro, 1, il lunedì e il venerdì, dalle 10.30 alle 12.30.

Distretto di Fidenza:

Fidenza, presso la farmacia dell'Ospedale di Vaio, per la prima fornitura, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 15.00; dalla seconda fornitura, presso i nuclei di cure primarie del distretto, dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00:

Fidenza, via Berenini 151; Busseto, via XXV Aprile 2; Fontanellato, via XXIV Maggio 16; Noceto, via Dalla Chiesa 30; S. Secondo, via Cavallotti 3.

Distretto Valli Taro e Ceno:

Borgotaro, presso l'Ospedale, dal lunedì al venerdì, dalle 09.00 alle 12.30; Fornovo, dal lunedì al venerdì, dalle 08.00 alle 12.30; Bedonia: dal lunedì al giovedì, dalle 09.00 alle 11.00; Bardi: lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì, dalle 08.00 alle 11.00; Medesano: martedì e giovedì dalle 09.00 alle 12.00.

Per usufruire di questo servizio, è necessario avere l'autorizzazione del diabetologo e per ritirare il materiale è sufficiente rivolgersi direttamente, senza necessità di prenotazione. Ad ogni accesso sarà fornita una quantità di presidi di solito sufficiente per tre mesi. E' bene ricordare, infine, che se l'utente ha difficoltà a muoversi, un suo congiunto, in possesso della richiesta del medico, indicante la terapia e l'impossibilità a deambulare, potrà ritirare, sia l'autorizzazione (con prenotazione Cup), che, successivamente, il materiale.

Ambulatori per il rilascio e rinnovo patenti:

Distretto di Parma: ogni primo e terzo giovedì del mese, dalle 8.30 alle 12.30; a partire dal prossimo 15 giugno, ogni primo e terzo lunedì del mese, dalle 8.00 alle 12.00, in via Vasari, a Parma.

Distretto Sud-Est: ogni terzo mercoledì del mese, dalle 9.00 alle 13.00, via Roma 42/1, Langhirano.

Distretto di Fidenza: ogni secondo martedì del mese, dalle 8.30 alle 12.30, in via Carducci n. 41, Fidenza.

Distretto Valli Taro e Ceno: ogni quarto venerdì del mese, dalle 10.30 alle 12.30, presso l'Ospedale di Borgotaro, in via Benefattori, 12.

Agli ambulatori si accede prenotando l'appuntamento agli sportelli Cup, non è necessaria la richiesta del medico. La visita è assicurata da un diabetologo, che rilascerà un giudizio di idoneità alla guida, fissando anche la durata della validità della patente, e da un medico igienista, che completerà l'accertamento, per il rilascio del certificato definitivo.

È importante ricordare che, al momento della visita, il cittadino dovrà presentare tutta la documentazione relativa alla malattia diabetica (copia della cartella clinica), i referti di visita oculistica comprensiva di esame del fondo oculare e di visita cardiologica con un tracciato elettrocardiografico, eseguite da non oltre un anno, i risultati degli esami del sangue, comprensivi della ricerca dell'HbA1c (emoglobina glicosilata) e degli indici di funzionalità renale (creatinemia, azotemia ecc.), non antecedenti a 3 mesi.

Un'altra raccomandazione importante. Chi deve rinnovare la patente dovrà presentare, oltre alla patente scaduta, una marca da bollo da 14 euro e 62 centesimi, il codice fiscale e la ricevuta di versamento di 36 e 7.80 euro, rispettivamente a favore dell'Azienda sanitaria e della Motorizzazione civile (i bollettini sono a disposizione presso gli uffici dell'Igiene Pubblica). Chi si presenta per il rilascio della patente, invece, dovrà avere con sé un documento di identità, il codice fiscale, la marca da bollo, la ricevuta del versamento di 36 euro e tre fotografie uguali.

Ambulatori per visita diabetologica:

Distretto di Parma:

Parma, via Pintor, il lunedì dalle 8.00 alle 13.00, il venerdì dalle 14.30 alle 18.30. Dal prossimo 15 giugno, l'apertura sarà anche il lunedì dalle 13.30 alle 18.30 e il venerdì dalle 8.00 alle 13.00;

Colomo, via Suor Maria, 3, il mercoledì e il venerdì, dalle 8.00 alle 13.00, ogni quindici giorni anche il martedì, dalle 8.00 alle 13.00.

Distretto Sud-Est:

Langhirano, via Roma 42/1, il mercoledì, dalle 14.00 alle 18.00 e il giovedì dalle 8.30 alle 12.30; Traversetolo, via IV novembre, il martedì, dalle 14.00 alle 18.00;

Distretto di Fidenza:

Fidenza, presso l'Ospedale di Vaio, dal lunedì al venerdì, dalle 08.00 alle 13.30.

Distretto Valli Taro e Ceno:

Borgotaro, presso l'Ospedale, il martedì (ogni 15 gg.), dalle 08.30 alle 12.00 e il mercoledì, dalle 08.30 alle 11.30; Fornovo: il giovedì dalle 08.00 alle 11.15 e dalle 14.30 alle 16.30;

Per la prima visita, occorre la richiesta del medico di famiglia, da presentare, al momento della prenotazione, agli sportelli Cup. I successivi controlli, se necessari, verranno fissati di volta in volta, direttamente in ambulatorio.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

L'Associazione diabetici della provincia di Parma: un rappresentante dell'Associazione diabetici è a tua disposizione, tutti i giorni, dal lunedì al sabato, dalle 8 alle 11.30, presso il centro diabetologico dell'Azienda Ospedaliera di Parma.

L'Associazione per l'aiuto ai giovani diabetici di Parma: www.agdparma.it; tel. 0521.813691 - 657950.

Puoi trovare utili informazioni e consigli pratici da chi, come te, affronta il diabete e vive in modo sereno.

Notizie dall'Azienda Usl di Parma

Informa salute



Farmaci generici: una scelta di principio

I farmaci generici sono uguali a quelli di marca, ma costano meno

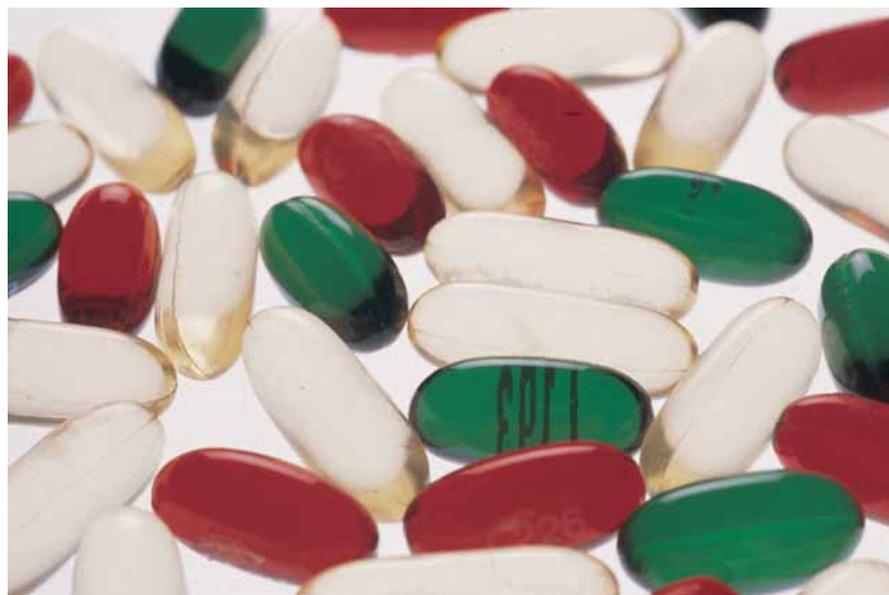
Lo sai che nei farmaci ciò che conta è il principio attivo? È la sostanza che ci cura e tutti i medicinali lo contengono. Lo stesso identico principio attivo è contenuto in moltissimi medicinali, con la stessa efficacia e qualità, ma con nomi e prezzi diversi. Tra quelli che costano meno ci sono i farmaci generici. Impariamo, insieme, che risparmiare è possibile, senza rimetterci in salute. Non solo, questo risparmio consente di finanziare la ricerca e di offrire a tutti maggiori servizi sanitari.

Cosa sono i farmaci generici?

Tutti i farmaci e le medicine messi in commercio e non più protetti da brevetto.

I farmaci generici sono ugualmente efficaci?

Sì, sono uguali in tutto e per tutto ai farmaci di "marca", quelli ancora coperti da brevetto: contengono le stesse quantità della sostanza che svolge l'azione curativa, si assumono nello stesso modo e alle stesse dosi, hanno le stesse indicazioni e controindicazioni. Nei



farmaci ci sono due componenti: il principio attivo e gli eccipienti. Il principio attivo è l'ingrediente fondamentale, la molecola che nel nostro organismo agisce contro il disturbo o la malattia che si vuole combattere. Gli eccipienti sono, invece, sostanze inerti che servono

a contenere e veicolare il principio attivo, tutt'al più a rendere più gradevole l'aspetto o il sapore del medicinale, ma senza modificarne in alcun modo la sicurezza e l'efficacia. Ebbene, il principio attivo nei farmaci generici e in quelli di marca dello stesso tipo è identico

per composizione, sintesi e concentrazione. Per questo si chiamano farmaci bioequivalenti. Significa, cioè, che sono interscambiabili, vale a dire che l'uno vale l'altro, che a prescindere dal nome o dalla marca offrono la medesima sicurezza ed efficacia terapeutica.

Perché i farmaci generici costano meno?

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

Perché scegliere un farmaco generico?

- Perché sei certo di prendere un prodotto di qualità e sicuro, del tutto simile a quelli di marca che già conosci e che sei abituato ad utilizzare.
- Perché ha lo stesso principio attivo del farmaco di marca.
- Perché risparmi tu e il Servizio Sanitario Nazionale.

all'azienda farmaceutica che lo ha inventato di poterlo commercializzare in esclusiva, per 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%.

Cosa garantisce che i farmaci generici siano sicuri come quelli di marca?

Il lungo arco di tempo in cui è stato usato. Infatti, prima che un farmaco possa diventare generico, devono passare circa 20 anni dalla sua prima immissione sul mercato. Questo significa che, anno dopo anno, milioni di persone hanno continuato ad assumere il farmaco in assoluta sicurezza. Si tratta quindi di prodotti che, contrariamente a quanto si possa pensare, sono l'espressione di un largo successo terapeutico.

Chi mi assicura la qualità del farmaco generico?

Il Ministero della Salute. Infatti, anche il farmaco generico deve essere registrato e per fare ciò è necessario dimostrare la pari efficacia terapeutica e sicurezza rispetto alla specialità di riferimento (farmaco di marca).

Cosa mi aiuta a riconoscere il farmaco generico?

Riconoscerlo è semplice. Il nome del generico è lo stesso del principio attivo che contiene, seguito dal nome della casa farmaceutica. Inoltre, per essere sicuro che il farmaco abbia l'autorizzazione del Ministero della Salute, basta leggere sull'etichetta della confezione: deve riportare il codice AIC (Autorizzazione Immissione in Commercio) seguito da "G" (farmaco generico).

Perché dovrei cambiare la medicina che sono abituato a prendere con un farmaco generico?

Perché con i generici risparmi tu e risparmi il Servizio sanitario nazionale. Per te i farmaci generici corri-

spondenti ai medicinali di fascia A sono gratuiti, e il prezzo di quelli in fascia C è sensibilmente più basso rispetto a quello dei farmaci di marca. Per il Servizio sanitario nazionale il risparmio è almeno del 20%.

Allora, accetta con fiducia il consiglio del tuo medico quando ti indica un farmaco generico! Te lo prescrive in assoluta sicurezza, nella consapevolezza che quel farmaco ha per te la stessa efficacia terapeutica di quello di marca. Ricorda che i farmaci sono una risorsa fondamentale per la tua salute. Vanno però usati con criterio, assunti solo quando occorre e secondo le indicazioni del medico.

Sono ormai numerosi i farmaci generici in commercio Ecco alcuni esempi:

- Antibiotici (amoxicillina, ampicillina, eritromicina, isosorbide mono nitrate,...);
- Anti-infiammatori (diclofenac, naprossene, nimesulide, piroxicam, ibuprofene, keprofene, ...)
- Antiacido (cimetidina, lansoprazolo, ranitidina, ...)
- Diuretico (furosemide, torasemide, ...)
- Antitrombotico (eparina sodica, ...)
- Anti-ipertensivo (nicardipina, nifedipina, ...)
- Antiaritmico (nitroglicerina, ...)
- Antiepilettico (carbamazepina, ...)
- Antivirale (aciclovir, ...)



Il numero verde del Servizio Sanitario Regionale è il servizio di informazione telefonica gratuita che ti dice dove andare, cosa serve, come fare, quando hai bisogno di servizi sanitari e assistenza in Emilia Romagna. Può essere chiamato da tutta Italia, da telefono fisso e cellulare. Operatori qualificati rispondono tutti i giorni feriali dalle 8.30 alle 17.30, il sabato fino alle 13.30. Informazioni sempre aggiornate e in tempo reale sono disponibili anche collegandosi al sito www.saluter.it, il portale ricco, completo e veloce del servizio sanitario regionale.

URP Ufficio Relazioni con il Pubblico

Gli operatori dell'URP ascoltano e raccolgono richieste, osservazioni e suggerimenti, informano e orientano verso i servizi erogati dall'Azienda. Gli Uffici Relazione con il Pubblico hanno sede nei Distretti aziendali:

DISTRETTO DI PARMA
Viale Basetti, 8 - Parma
tel. 0521/393808
fax 0521/393896
flaurini@ausl.pr.it
amorello@ausl.pr.it
Punto informativo di Via Pintor (Parma)
tel. 0521/393800
calberti@ausl.pr.it

DISTRETTO E PRESIDIO OSPEDALIERO FIDENZA - S. SECONDO

Via Don Enrico Tincati, 5
Loc. Vaio - Fidenza
tel. 0524/515538
fax 0524/515510
oguareschi@ausl.pr.it

DISTRETTO SUD- EST

Via Roma, 42/1 - Langhirano
tel. 0521/865137- 0521/865240
fax 0521/858279
ncattani@ausl.pr.it

DISTRETTO VALLI TARO E CENO E PRE- SIDIO OSPEDALIERO DI BORGOTARO

Via Benefattori 12 - Borgo Val di Taro
tel. 0525/970368
fax 0525/970276
abruschi@ausl.pr.it

Se vuoi presentare proposte di miglioramento dei servizi o hai necessità di segnalarci un reclamo, rivolgiti direttamente all'U.R.P. del tuo Distretto di residenza, oppure invia un fax, una lettera, telefona o manda una mail. Per i reclami di facile soluzione l'U.R.P. provvede a dare una risposta immediata, mentre, nei casi più complessi, acquisisce tutta la documentazione necessaria ed ogni elemento utile per predisporre una risposta scritta, che ti sarà comunemente inviata entro 30 giorni.

DISTRETTO DI PARMA

- Comprende i comuni di Parma, Colorno, Mezzani, Sorbolo e Torrile, con una popolazione complessiva di 202.000 abitanti (di cui 175.700 nel territorio urbano)
Direttore: Dr.ssa Giuseppina Ciotti

Indirizzo e numeri utili:

Viale Basetti, 8 - Parma
tel. 0521.393848/850
fax 0521.393896
Guardia medica Parma: 0521.292555
Emergenza sanitaria,
centrale operativa provinciale
Parma soccorso: 118
Emergenza igienico-sanitaria infortunistica
ambientale provinciale: 800.216.185
Prenotazioni telefoniche di esami
e visite specialistiche: 848.895.888
Spazio salute immigrati:
0521.393029/031/032

I numeri utili per distretto

Dalla guardia medica alle prenotazioni tutti i riferimenti
che devi conoscere

DISTRETTO DI FIDENZA

- Comprende i comuni di Fidenza, Busseto, Fontanelato, Fontevivo, Noceto, Polesine Parmense, Rocca Bianca, Salsomaggiore Terme, San Secondo Parmense, Sissa, Soragna, Trecasali e Zibello, con una popolazione complessiva di 96.775 abitanti.
Direttore: Dr.ssa Maria Rosa Salati

Indirizzo e numeri utili:

Via Don Enrico Tincati, 5 - Loc. Vaio
tel. 0524.515520/515111
fax 0524.515510
Guardia medica: 0524.515620

DISTRETTO VALLI TARO E CENO

- Comprende i comuni di Borgo Val di Taro, Albareto, Bardi, Bedonia, Berceto, Bore, Compiano, Fornovo di Taro, Medesano, Pellegrino Parmense, Solignano, Terenzo, Tornolo, Valmozzola, Varano de' Melegari, varsi, con una popolazione complessiva di 46.136 abitanti.
Direttore: Dr. Ettore Brianti

Indirizzo e numeri utili:

Via Benefattori, 12 - Borgo Val di Taro
tel. 0525.970322/9701
fax 0525.970276
Guardia medica di Borgotaro: 0525.921200

DISTRETTO SUD-EST

- Comprende i comuni di Langhirano, Calestano, Collecchio, Corniglio, Felino, Lesignano de' Bagni, Monchio delle Corti, Montechiarugolo, Neviano degli Arduini, Palanzano, Sala Baganza, Tizzano Val Parma, Traversetolo, con una popolazione complessiva di 68.271 abitanti.
Direttore: Dott.ssa Rita Cavazzini

Indirizzo e numeri utili:

Via Roma 42/1 - Langhirano
tel. 0521.865211/8651111
fax 0521.858279
Guardia medica Langhirano: 0521.857454
Ambulatorio primo intervento medico
di Traversetolo: 0521.844484



Una rete ospedaliera al tuo servizio

La rete ospedaliera della provincia di Parma comprende, oltre all'Azienda Ospedaliera - Universitaria di Parma, i Presidi Ospedalieri di Fidenza San-Secondo Parmense e di Borgo Val di Taro, entrambi dell'AUSL di Parma. Sei strutture private erogano inoltre prestazioni ospedaliere in regime di accreditamento e di accordo di fornitura con l'AUSL. Queste le strutture private e le relative specialità accreditate: Medico-Chirurgiche (Città di Parma, Piccole Figlie a Parma); Medica e riabilitativa (Val Parma di Langhirano); Riabilitative (Centro Don Gnocchi di Parma, Centro Cardinal Ferrari di Fontanellato, Villa Igea di Salsomaggiore Terme); Psichiatrica (Villa Maria Luigia di Monticelli Terme).

Presidio Ospedaliero di Fidenza-San Secondo

Comprende gli stabilimenti ospedalieri di Fidenza (loc. Vaio) e San Secondo per complessivi **256 posti letto**.

Al suo interno sono attivi:

Dipartimento di Medicina Interna, Specialistica e Riabilitativa
Direttore: Dr. Enrico Montanari

1. Unità Operativa di Medicina Interna 1ª
2. Unità Operativa di Medicina Interna 2ª
3. Unità Operativa di Neurologia
4. Lungodegenza post-acuzie (Ospedale di San Secondo)

Dipartimento di Chirurgia Generale e Specialistica

Direttore: Dr. Domenico Potenzoni

1. Unità Operativa di Chirurgia Generale
2. Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia, con funzione di Pediatria
3. Unità Operativa di Urologia
4. Unità Operativa di Ortopedia e Traumatologia



Dipartimento Emergenza-Urgenza e dei Servizi Diagnostici

Direttore: Prof. Giuliano Vezzani

1. Unità Operativa di Pronto Soccorso e Medicina d'Urgenza
2. Unità Operativa di Anestesia, Rianimazione e Ossigenoterapia iperbarica
3. Unità Operativa di Cardiologia-UTIC
4. Unità Operativa di Radiodiagnostica

INDIRIZZI E NUMERI UTILI (Ospedale Fidenza):

Via Don Enrico Tincati, 5 Fidenza.

Telefono centralino: 0524. 515111 Fax: 0524. 515399

INDIRIZZI E NUMERI UTILI (Ospedale San Secondo Parmense):

Via Vitali Mazza, 5 - San Secondo Parmense

Telefono centralino: 0521. 371711 Fax: 0521. 874146

INDIRIZZI E NUMERI UTILI (Area di Lungo degenza post-acuzie):

Via Vitali Mazza, 5 - San Secondo Parmense

Telefono centralino: 0521. 371733 Fax 0521.874146

Presidio Ospedaliero di Borgo Val di Taro

È costituito da un unico stabilimento ospedaliero con **121 posti letto**

Al suo interno sono attivi:

Dipartimento di Medicina e Diagnostica

Direttore: Prof. Giovanni Pedretti

1. Unità operativa di Medicina Interna
2. Unità operativa Day Hospital Oncologico
3. Unità funzionale di Lungodegenza post-acuzie
4. Unità funzionale di Riabilitazione Cardiologica
5. Radiologia e diagnostica per immagini
6. Pronto di Primo Intervento Ospedaliero con Pronto Soccorso ed Osservazione Breve Intensiva (ore 8 - 20)

Dipartimento Chirurgico

Direttore: Prof. Aldo Guardoli

1. Unità operativa di Chirurgia Generale
2. Unità operativa di Ortopedia - Traumatologia
3. Unità funzionale di Riabilitazione Estensiva
4. Unità operativa di Ginecologia - Ostetricia
5. Servizio di Anestesia

INDIRIZZI E NUMERI UTILI Via Benefattori, 12 - Borgo Val di Taro

Telefono centralino: 0525.9701 Fax: 0525.970276

CCM Comitati Consultivi Misti

Sono organismi dell'AUSL nati per favorire la partecipazione al processo decisionale dell'Azienda, con l'obiettivo del miglioramento della qualità dei servizi dal lato del cittadino-utente.

I C.C.M. sono composti, in prevalenza, da rappresentanti di Associazioni di volontariato locale, oltre che da operatori dell'AUSL. Sono presenti nei 4 Distretti. Questi i nomi dei Presidenti, con gli indirizzi delle segreterie:

C.C.M. Distretto di Parma:

Presidente: Ennia Bertozzi
Segreteria: Camilla Alberti
Viale Basetti 8 - Parma
telefono 0521/393800
calberti@ausl.pr.it

C.C.M. Distretto di Fidenza:

Presidente: Fernanda Campanini
Segreteria: Ornella Guareschi
Via Don Enrico Tincati, 5,
località Vaio - Fidenza
telefono 0524/515538
oguareschi@ausl.pr.it

C.C.M. Distretto Sud-Est:

Presidente: Emilia Zaccomer
Segreteria: Nadia Cattani
Via Roma 42/1 - Langhirano
telefono 0521/865227
ncattani@ausl.pr.it

C.C.M. Distretto Valli Taro e Ceno:

Presidente: Giuseppina Poletti
Segreteria: Augusta Bruschi
Via Benefattori, 12 - Borgotaro
Telefono 0525/970368
abruschi@ausl.pr.it

www.ausl.pr.it: tutte le informazioni on line

Il sito web dell'Azienda USL di Parma si presenta rinnovato nella grafica, nella struttura, nei contenuti e nella navigazione. Il nuovo sito è strutturato in grandi aree: AUSL di Parma, i Percorsi della salute, i Servizi al Cittadino, i Link Utili, oltre a una sezione di utilità immediata per gli operatori: Accessi riservati. Nell'area centrale, ampio spazio è dedicato alle News, alimentate in tempo reale e alle Campagne di comunicazione in corso. Sono presenti, inoltre, dei

Banner monotematici, utili per focalizzare l'attenzione su particolari temi. Nella home page del nuovo sito, nella sezione "Accessi riservati" è stato appositamente predisposto un accesso per i medici di medicina generale e i pediatri di libera scelta. Questo canale di comunicazione privilegiato, renderà possibile reperire informazioni di carattere generale

specificatamente rivolte a questi professionisti, per poter rendere ancora più efficiente ed efficace il dialogo tra l'Azienda e queste importanti figure, che operano sul territorio. Anche i medici specialisti potranno accedervi e consultare informazioni utili. E' importante precisare che, in questa zona riservata, non verranno mai pubblicati o divul-

gati dati sensibili degli assistiti e dei professionisti. Tutte le informazioni, con il nuovo sito, sono più facilmente rintracciabili, grazie ad alcune novità:

1. motore di ricerca su tutti i contenuti del portale;
2. percorsi della salute (sezione in costruzione) questa sezione



è pensata per rendere il più possibile accessibile tutti i contenuti di immediato interesse per gli utenti;

3. i servizi per il cittadino offrono informazioni di immediata utilità (esempio contatti con gli Uffici Relazioni con il Pubblico, l'accesso agli atti, ecc.);

4. bandi e concorsi: tutti i bandi e concorsi sono immediatamente pubblicati, insieme ai modelli di domanda e ai moduli per le autocertificazioni;

5. accessibilità: il sito è costruito in modo da essere facilmente accessibile anche agli utenti con disabilità;

6. indirizzi, orari e numeri di telefono: tutti gli uffici e i servizi sono presenti nel sito con i nomi dei referenti e i contatti;

7. multimedialità: campagne e spot televisivi sono disponibili.

Il sito offre la possibilità di mettersi in contatto direttamente con l'Azienda tramite lo "Scrivici".

Tu chiedi, il numero verde risponde

Il servizio informativo che ti dice dove andare, cosa serve, come fare quando hai bisogno di servizi sanitari e assistenza per te e per la tua famiglia. È il filo diretto con la sanità: 800 033 033. Quattro buoni motivi per telefonarmi: sono comodo, veloce, disponibile e gratuito. Ti fornisco le informazioni che cerchi con il mezzo più comodo che c'è: il telefono. Sono in grado di darti risposte immediate e dirette. Oppure posso metterti in contatto con l'Ufficio Relazioni con il Pubblico della tua Azienda sanitaria, per soddisfare le esigenze di approfondimento. Infine, per quesiti complessi che richiedono tempo per una risposta esaustiva, se vuoi, ti richiamo io per darti le informazioni che hai chiesto. Rispondo a tutti, da tutta l'Italia, gratuitamente, da telefono fisso e cellulare, dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 17.30 e il sabato dalle 8.30 alle 13.30. Ecco, ad esempio, cosa puoi sapere da me: come si fa a scegliere o cambiare il medico di famiglia; dove si fanno visite specialistiche, esami, terapie e dove si possono prenotare; come fare e cosa serve per avere l'assistenza domiciliare o l'assegno di cura; quando si deve pagare il ticket e quali sono i casi di esenzione; come si fa ad avere la tessera sanitaria; cosa bisogna fare per avere l'assistenza sanitaria all'estero e quando scattano le vaccinazioni internazionali obbligatorie; come si fa ad avere l'assistenza sanitaria se si è stranieri immigrati in Italia; dove bisogna andare quando serve un certificato (ad esempio, sana e robusta costituzione, astensione dal lavoro per gravidanza, idoneità sportiva); come si fa a rinnovare la patente di guida o la patente nautica; dove si va per donare il sangue; informazioni sui programmi di prevenzione: ad esempio, vaccinazioni, diagnosi precoce e prevenzione dei tumori del collo dell'utero e della mammella; indicazioni su dove andare e come fare per avere copia della propria cartella clinica; informazioni sui farmaci, ad esempio cosa sono i farmaci generici; notizie utili sulle diverse forme di assistenza per gli anziani (Residenze sanitarie assistite, Case di riposo, Centri diurni); indicazioni per il trasporto di persone malate...



**FILO DIRETTO
CON LA SANITÀ
800 033 033**

Il CCM per la salute mentale

Nato nel 2005, questo organismo ha funzioni consultive e propositive, assicura i controlli di qualità dal lato degli utenti, promuove l'utilizzo di indicatori di qualità dal lato della domanda, definiti a livello regionale; sperimenta indicatori di qualità dei servizi, definiti a livello aziendale e modalità di raccolta e analisi dei "segnali di disservizio". E' costituito da operatori dei Servizi di Salute Mentale e dai rappresentanti di diverse Associazioni di utenti, familiari, volontari: "Va Pensiero", "Sulle ali delle menti", "L'isola che non c'era", "Comitato Difesa Malati Psicici", "FA.CE.", "A.I.D.", "A.N.F.F.A.S.", "Camminiamo insieme", "Bambini e autismo". Presidente: Alessandra Carobbi, dell'Associazione "L'isola che non c'era"; Segreteria: Paola Padovani, telefono: 0521.393798/3462, email ppadovani@ausl.pr.it.

www.saluter.it

Dall'inizio del 2003 è attivo il portale unico del Servizio sanitario regionale "Saluter", progetto coordinato direttamente dalla Regione a cui partecipano tutti i servizi comunicazione delle aziende sanitarie. La nostra Azienda quotidianamente implementa con le proprie notizie ed appuntamenti le sezioni: Notizie dalle Aziende sanitarie, Agenda, eventi formativi. All'interno del nostro sito internet è presente il link diretto al portale Saluter. Le informazioni sui servizi sanitari e socio-sanitari, già garantite dal numero verde del servizio sanitario regionale 800.033.033, sono ora consultabili anche direttamente dalle home page di Saluter (www.saluter.it) e dei siti delle Aziende sanitarie regionali, grazie alla "Guida ai servizi - informazioni on line". Anche sul nostro sito, la Guida è attiva.

Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



Perché la cura del dolore? Garantire salute e benessere significa anche prendersi cura della sofferenza. È a partire da questo impegno che il Servizio Sanitario Regionale ha messo in campo programmi per la lotta al dolore, coinvolgendo tutta la rete dei servizi sanitari e socio-sanitari. Anche l'Azienda USL di Parma è sensibile a questo impegno: il dolore deve e può essere trattato. La sofferenza acuta e cronica non è inevitabile: le terapie del dolore possono dare sollievo, possono contribuire alla migliore qualità della vita in quel determinato momento e con quella determinata patologia. Ciò che vogliamo è evitare sofferenze, prevenire, dove possibile, l'insorgere del dolore, migliorare la qualità dei servizi, dare più sollievo all'ammalato.

Ricorda che il primo riferimento, anche nella terapia del dolore, è il tuo medico di famiglia. È lui a fare una prima valutazione del dolore e delle sue caratteristiche, per indirizzarti, eventualmente, verso lo "specialista del dolore", l'algologo, generalmente un medico anestesista-rianimatore.

Il medico ti ascolta, raccoglie un'accurata storia del tipo di dolore provato, ne valuta l'intensità, le caratteristiche, gli effetti che produce, anche sul tuo stato emotivo. La corretta valutazione del dolore è fondamentale per il suo efficace trattamento, attraverso terapie farmacologiche.

Ospedale senza dolore

Nei due presidi ospedalieri dell'AUSL, a Fidenza - località Vaio - e a Borgotaro, si pratica il controllo del dolore dopo l'intervento chirurgico,



Il 28 maggio è la "giornata nazionale del sollievo"

Le terapie del dolore

o, dall'appendicectomia, agli interventi più complessi. Infatti, con una terapia adeguata è possibile attenuare molto il dolore, fino ad eliminarlo. Ciò consente al malato di affrontare meglio il decorso post-operatorio e la convalescenza, di fare esercizi respiratori e di fisioterapia, di cominciare a camminare più rapidamente. Più semplicemente, consente di accelerare il processo di guarigione. Chi si occupa di tutto questo? L'équipe di medici - anestesista e chirurgo -

che concorda con te il programma terapeutico da seguire prima e dopo l'intervento. Se senti dolore, comunicalo subito al medico o all'infermiere del reparto dove sei ricoverato. Non preoccuparti di essere insistente: il medico e l'infermiere hanno bisogno di sapere come stai, per adeguare le terapie, in base alle tue esigenze.

Anche il parto, l'evento così importante e delicato nella vita della donna, può essere affrontato senza dolore. Nei due presidi ospedalieri

dell'AUSL, dallo scorso anno, si pratica, gratuitamente, il parto in analgesia. Se sei interessata, rivolgiti al tuo ginecologo di fiducia, sarà lui a darti le prime informazioni e ad indirizzarti verso il medico specialista. Dopo una visita, ti prescriverà gli esami da fare, che sono gratuiti. Si tratta di un semplice prelievo di sangue, per verificare che tu non abbia problemi di coagulazione. Poco prima che

inizino i dolori del parto, ti verrà applicato un catetere epidurale, nel tratto lombare della colonna vertebrale, per la somministrazione di oppioidi e anestetici in una giusta quantità, tale da limitare il dolore, senza però rallentare la naturale progressione del parto.

Un ulteriore contributo per prevenire e ridurre il dolore è dato dagli interventi con la tecnica chirurgica - relativamente recente e ormai affinata - della videolaparoscopia, praticati nei due presidi ospedalieri aziendali. Anche per operazioni di rilievo, in particolare all'addome, questa tecnica consente di evitare tagli di grandi dimensioni, in quanto è sufficiente praticare tre piccoli fori. Questo permette di eliminare i tipici dolori post-operatori legati alle importanti ferite chirurgiche, di ridurre il rischio di eventuali complicanze e di accelerare la guarigione e la conseguente dimissione dall'ospedale.

Gli hospice: i centri per le cure palliative

Sono tre gli hospice dell'Azienda USL di Parma attualmente presenti sul territorio provinciale. Si trovano a Fidenza e a Borgotaro, presso i presidi ospedalieri, e a Langhirano, nel Polo socio-sanitario. A Parma è di prossima attivazione l'hospice presso la Casa di Cura Piccole Figlie. Ed è in questi Centri che il malato trova l'assistenza di cui necessita, dove si praticano le terapie del dolore, in un ambiente accogliente e familiare. Le stanze sono singole, dotate di letti articolati, poltrone regolabili per i familiari dell'assistito, servizi e angolo tisaneria. Sono locali climatizzati, muniti di telefono e televisione. Particolare

Ospedali, hospice e assistenza domiciliare: ecco la rete dei servizi

cura è stata posta anche nella definizione dei dettagli. Infatti, le pareti sono tinteggiate con colori pastello, abbellite da quadri variopinti e le grandi finestre sono ornate da tendaggi in tinta. Tutto è stato realizzato per favorire una migliore permanenza, perché è dimostrato che il vivere in un ambiente familiare, con la presenza dei propri cari, aiuta a sentire meno il dolore, a controllarlo. Negli Hospice, una équipe multiprofessionale, con il coinvolgimento e la parte-

ecipazione attiva dell'assistito e della sua famiglia, definisce un piano assistenziale individualizzato, caratterizzato da ampia flessibilità, nel rispetto dei ritmi di vita, delle abitudini e dei desideri della persona malata e di chi l'assiste. All'hospice si accede su proposta del medico di famiglia, che continua a svolgere un ruolo importante. È sua la responsabilità terapeutica e, anche per questo, ha libero accesso alle strutture, per le visite. Ma è l'Unità di valutazione multidimensionale, un pool di professionisti coordinato dal dirigente infermieristico, che valuta l'opportunità del ricovero, sia dal punto di vista clinico, in particolare la presenza di dolore, ma anche di altri sintomi, difficilmente gestibili al domicilio, che socio-famigliari. Da non dimenticare, infatti, che il ricorso a questi centri consente anche di alleviare il pesante impegno che grava sui congiunti di chi si trova in una situazione di sofferenza.

L'ambulatorio contro il dolore

È attivo a Borgotaro, presso il presidio ospedaliero. Per accedere è necessaria la prenotazione tramite gli sportelli CUP, con la prescrizione del medico di famiglia. Le prime visite vengono assicurate ogni martedì, dalle 14.30 alle 18.30, mentre le terapie sono somministrate il martedì e il giovedì, dalle 12 alle 15.

Al domicilio

La terapia del dolore è parte dell'assistenza domiciliare. Le persone affette da neoplasie, assistite a casa propria, in base alle singole esigenze, ricevono la visita dell'algologo, che definisce e segue la terapia. Le pompe antalgiche P.C.A. (patient control analgesia), sono a disposizione anche del servizio di assistenza domiciliare, in modo da consentire a chi ne ha il bisogno, di somministrarsi, autonomamente, i farmaci utili a contrastare il dolore, 24 ore su 24. Per accedere al servizio, puoi rivolgerti agli sportelli delle cure domiciliari del tuo distretto.

I farmaci indicati e le attrezzature disponibili Morfina orale e altri oppioidi nel dolore oncologico

È la morfina il farmaco più indicato per il controllo del dolore, principalmente del dolore oncologico, di intensità da moderata a grave. Somministrata per via orale, la morfina consente di controllare il sintomo in circa il 90% dei casi. Quando la malattia non permette di assumere questa sostanza - per difficoltà a deglutire o a trattenere farmaci somministrati per via orale - il cerotto transdermico è l'alternativa consigliata. La sua efficacia, però, è meno "flessibile", il suo effetto meno controllabile. Il cerotto, infatti, produce l'effetto analgesico con più ritardo e, una volta rimosso - definitivamente o per sostituzione - continua a produrre i suoi effetti (per circa 12 ore).

Uno strumento particolarmente importante per la somministrazione dei farmaci contro il dolore è la pompa antalgica P.C.A., che consente al malato di autosomministrarsi il farmaco, al momento del bisogno. Questa attrezzatura è presente nei due presidi ospedalieri di Fidenza e di Borgotaro, oltre che negli Hospice aziendali e viene utilizzata anche nell'assistenza domiciliare. È bene ricordare, che il dolore acuto va curato, per evitare che si cronichi e che, per ottenere migliori benefici, per contrastare il dolore cronico i farmaci vanno assunti negli orari prestabiliti.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

800-033 033



... e per saperne di più

Chiama il numero verde regionale 800.033.033. In occasione della "Giornata nazionale del sollievo" prevista per il prossimo 28 maggio, da lunedì 29 a mercoledì 31, dalle 8.30 alle 17.30, potrai ricevere informazioni di tipo specialistico sulla terapia del dolore e le cure palliative. Il numero verde del Servizio Sanitario Regionale è il servizio di informazione telefonica gratuita che ti dice dove andare, cosa serve, come fare, quando hai bisogno di servizi sanitari e assistenza in Emilia Romagna. Può essere chiamato da tutta Italia, da telefono fisso e cellulare.

Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



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

Luoghi comuni da sfatare

- L'allergia non è, solo, un problema di un organo, legato cioè ad una sola parte del corpo, ma è sistemico, 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 sotto altre forme, anche dopo un periodo di riduzione dei sintomi.
- I test allergologici possono essere ripetuti più volte nell'arco della vita. Il test rivela la sensibilità ad una determinata sostanza, tale sensibilità può cambiare nel corso degli anni.
- Non c'è un momento particolare dell'anno in cui sia controindicato sottoporsi ai test allergologici (cutanei o su sangue), in quanto si tratta di test sicuri e che sono solo marginalmente influenzati dalla situazione clinica della persona.



Allergie: tutto quello che è bene sapere

Cosa sono? Quali sono i sintomi? Ecco cosa fare

L'arrivo 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 di

una o più sostanze del tutto innocue per la maggioranza dei soggetti. La sostanza a cui si può risultare allergici si chiama "allergene". Gli allergeni 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 e nasali (naso chiuso, starnuti,

lacrimazione, difficoltà respiratoria), ma anche difficoltà di concentrazione, 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.

Dal 10 al 15% degli italiani è soggetto a fenomeni allergici

La risposta 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. Per accedere al servizio è necessaria la richiesta del medico di famiglia e la prenotazione presso gli sportelli Cup. Negli ambulatori è possibile avere informazioni utili sugli aspetti clinici e di prevenzione, sottoporsi a indagini diagnostiche e ricevere le necessarie terapie. Nelle sedi di Borgotaro, Fornovo, Fidenza e Colono sono assicurati, oltre a queste attività, test diagnostici e terapie iposensibilizzanti per le allergie a veleno di imenotteri.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza
Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

Esiste, in alcuni casi, una correlazione tra allergie alimentari e ad altre sostanze, come pollini, acari e lattice. È utile sapere che:

ALLERGIA A:	ALIMENTI DA ELIMINARE O DA ASSUMERE CON CAUTELA:
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	Fruento, 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: 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, whiskey, farine di malto, etc.), avena, segale e loro prodotti (farina e pane di avena o di segale), semolino, couscous, 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



Il numero verde del Servizio Sanitario Regionale è il servizio di informazione telefonica gratuita che ti dice dove andare, cosa serve, come fare, quando hai bisogno di servizi sanitari e assistenza in Emilia Romagna. Può essere chiamato da tutta Italia, da telefono fisso e cellulare. Operatori qualificati rispondono tutti i giorni feriali dalle 8.30 alle 17.30, il sabato fino alle 13.30. Informazioni sempre aggiornate e in tempo reale sono disponibili anche collegandosi al sito www.saluter.it, il portale ricco, completo e veloce del servizio sanitario regionale.

Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



Dove rivolgersi

- Parma: presso il Centro "Vincenzo Bagnasco" Via Cecchi, 3 - tel. 0521.393587/589
- Fidenza: presso il Complesso ospedaliero di Fidenza - località Vaio, Via Don Tincati, 5 - tel. 0524.515660
- S. Secondo Parmense: presso lo Stabilimento ospedaliero, Via Vitali Mazza, 1 - tel. 0521.371791
- Borgotaro: presso l'Ospedale, Via Benefattori, 12 - tel. 0525.970365

Il mammografo mobile

Per rendere più agevole l'adesione al programma di screening mammografico anche per le donne residenti nei diversi comuni della nostra provincia, un mammografo mobile viene periodicamente trasferito, in locali debitamente attrezzati, a Fornovo, Langhirano, Traversetolo e Colorno.



Dal 1997 la Regione Emilia Romagna ha promosso un programma di screening gratuito, al quale l'Azienda USL di Parma ha aderito fin dall'inizio. Il programma prevede controlli periodici 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. L'esame è gratuito e non richiede alcuna prescrizione medica: ogni donna residente nella provincia di Parma, di età compresa tra i 50 e i 69 anni, riceve dall'Azienda USL, ogni 2 anni, una lettera di invito ad effettuare la mammografia. Al momento dell'esame è sufficiente presentarsi con la lettera di invito. Nella nostra provincia, sono circa 53.000 le donne interessate allo screening per la prevenzione del tumore della mammella. Attualmente è

Tumore al seno: prevenire si può

Una semplice e sana abitudine



in corso il IV round di chiamate, iniziato nel maggio 2005, che terminerà nell'estate 2007.

Cos'è la mammografia: la mammografia è un esame radiologico della mammella, utile per diagnosticare precocemente i tumori al seno.

Come viene eseguito l'esame: vengono eseguite due radiografie per ciascuna mammella, che viene leggermente compressa, allo

scopo di ottenere immagini migliori con la dose minima di radiazioni. L'esame è, dunque, semplice ed indolore. È possibile sentire un leggero fastidio al momento della compressione della mammella, ma solo per alcuni secondi. Questa tecnica consente di evidenziare noduli anche molto piccoli e spesso non palpabili, su cui è possibile intervenire precocemente. Il tempo necessario per eseguire l'esame va dai 10 ai 15 minuti.

È sufficiente presentarsi con la lettera d'invito l'esame è gratuito

La risposta: Per il referto dell'esame occorrono circa 2-3 settimane. Se l'esito è negativo riceverai la risposta direttamente a casa tua. Nella lettera troverai evidenziati termini come "negativo", o "nei limiti della norma", oppure "normale". Se la mammografia è difficile da leggere oppure presenta delle alterazioni, verrai contattata telefonicamente da personale dell'Azienda USL per completare l'esame, sempre gratuitamente, con ulteriori accertamenti (proiezioni aggiuntive, visita clinica, ecografia, ago-aspirato ecc...).

Informazioni utili

L'esame va effettuato anche se non sono presenti dei sintomi particolari?

Sì, è necessario. La mammografia, infatti, si esegue per trovare eventuali noduli molto piccoli, che possono sfuggire alla palpazione.

Si devono adottare particolari accorgimenti prima dell'effettuazione dell'esame?

No, non occorre alcuna preparazione particolare.

È necessario, al momento dell'esame, portare documentazione sanitaria? Viene effettuato il confronto con i dati di esami analoghi già eseguiti?

Sì, è indispensabile portare la documentazione sanitaria relativa sia ad esami precedenti (mammografie ed ecografie eseguite anche presso altri centri), sia ad eventuali trattamenti, soprattutto in caso di richiamo per approfondimento diagnostico.

È possibile cambiare la data e l'ora dell'appuntamento?

Sì, telefonando ai numeri o rivolgendosi agli indirizzi indicati nella lettera di invito.

Viene rilasciata una giustificazione per l'assenza dal lavoro?

Sì, a richiesta dell'interessata.

Quale è il periodo indicato per eseguire l'esame e, in particolare, a quale distanza dal ciclo mestruale?

Generalmente le donne sottoposte allo screening sono in menopausa. In questa fascia di età per eseguire la mammografia il periodo è indifferente.

Si può effettuare l'esame in stato di gravidanza?

In genere questo problema non esiste, perché lo screening è rivolto alle donne con almeno 50 anni. Comunque, solitamente, la mammografia si esegue in gravidanza solo se dalla palpazione si avverte un nodulo.

Durante l'allattamento al seno si può effettuare la mammografia?

Sì. Si può avvertire un lieve dolore durante la compressione della mammella. È però possibile che l'esame sia meno significativo, cioè che la lettura delle immagini non sia agevole, a causa dell'incremento del flusso sanguigno.

Si può effettuare la mammografia se si hanno secrezioni al capezzolo?

Sì. Tuttavia, nel caso di secrezioni ematiche, è consigliabile completare l'indagine con l'esame citologico del secreto.

Essere sottoposte a trattamento chemioterapico condiziona l'esame?

No, non vi sono controindicazioni.

L'ecografia è un esame più efficace della mammografia?

Nella fascia di età 50-69 anni, l'ecografia è un esame che si esegue a completamento della mammografia e della visita. Serve per verificare immagini radiografiche non perfettamente chiare, come noduli o addensamenti al seno. Impiegata da sola generalmente è in grado di evidenziare la metà delle alterazioni.

Può essere dannoso fare tante mammografie, visto che sono radiografie?

Assolutamente no. Nei centri di screening si impiegano moderne apparecchiature che permettono di utilizzare dosi di raggi X molto basse. Vengono inoltre effettuati in modo sistematico controlli di qualità, sia delle attrezzature, sia delle procedure adottate. Il rischio, quindi, è estremamente basso e di gran lunga inferiore ai vantaggi offerti dalla mammografia.

Cosa fare se si hanno familiari con patologie tumorali?

È stato osservato in studi epidemiologici che la presenza di patologie tumorali della mammella nelle madri o nelle sorelle condiziona un incremento del rischio. La mammografia va comunque eseguita ogni uno/due anni, anche in questi casi.

È possibile l'insorgenza di un tumore dopo un esame negativo?

Sì, anche se raro, è possibile che un tumore insorga nell'intervallo tra una mammografia negativa e la successiva. Per questo, nel periodo che intercorre fra gli esami, è sempre bene eseguire anche l'auto-palpazione. Ricorda che puoi rivolgerti al tuo medico di famiglia per ogni eventualità.



Il numero verde del Servizio Sanitario Regionale è il servizio di informazione telefonica gratuita che ti dice dove andare, cosa serve, come fare, quando hai bisogno di servizi sanitari e assistenza in Emilia Romagna. Può essere chiamato da tutta Italia, da telefono fisso e cellulare. Operatori qualificati rispondono tutti i giorni feriali dalle 8.30 alle 17.30, il sabato fino alle 13.30. Informazioni sempre aggiornate e in tempo reale sono disponibili anche collegandosi al sito www.saluter.it, il portale ricco, completo e veloce del servizio sanitario regionale.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

Notizie dall'Azienda Usl di Parma

Informa salute



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

Dove rivolgersi

● Parma	Via G. Vasari 13/A	tel. 0521393842
● Colorno	Via Suor Maria 3	tel. 0521316705
● Sorbolo	Piazzale Lalatta 10	tel. 0521690623
● Fidenza	Via Don Tincati 5	
	località Vaio	tel. 0524515446/448
● San Secondo Parmense	Via M. Vitali Mazza 4	tel. 0521371704
● Busseto	Via XXV Aprile 2	tel. 0524932801
● Noceto	Via C.A. Dalla Chiesa 30	tel. 0521667403
● Salsomaggiore Terme	Via Roma 9	tel. 0524581814
● Fontanellato	Via XXIV Maggio 16/A	tel. 0521821426
● Langhirano	Via Roma 42/1	tel. 0521865125
● Collecchio	Via Spezia 1	tel. 0521806699
● Traversetolo	Via IV Novembre 33	tel. 0521844920/921
● Borgo Val di Taro	Via Benefattori 12	tel. 0525970318
● Fornovo Taro	Via G. Verdi 26	tel. 0525300401
● Bardi	Piazza della Vittoria 1	tel. 052571231
● Bedonia	Piazza Caduti della Patria 1	tel. 0525826532
● Pellegrino Parmense	Viale V. Bottego 4/B	tel. 052571231
● Bore	Via Roma 81	tel. 052571231
● Medesano	Via IV Novembre 7	tel. 0525300401
● Berceto	Via P. Silva	tel. 0525970318

Per qualsiasi altra informazione, scrivi all'indirizzo: colloutero@ausl.pr.it



Informazioni utili

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

No, non occorre alcuna preparazione particolare. Ricordati, però, che, per eseguire correttamente il pap-test, è necessario far trascorrere almeno 5 giorni dalla fine del flusso mestruale, 7 giorni dalla fine di una terapia locale (ovuli o creme vaginali), 2 giorni da una visita ginecologica, 24 ore da un rapporto sessuale.

L'esame va effettuato anche se non sono presenti dei sintomi particolari?

Sì, è necessario effettuare l'esame anche se non sono presenti sintomi, proprio per il carattere preventivo del test. È bene però sapere che il pap-test non serve per diagnosticare altre affezioni dell'apparato genitale femminile (vaginiti, fibromi, cisti ovariche, ...).

È possibile l'insorgenza di un tumore dopo un esame negativo?

Sì, anche se molto raro, è possibile che un tumore insorga nell'intervallo tra un test negativo e il successivo.

È possibile cambiare la data e l'ora dell'appuntamento?

Sì, è possibile, telefonando o rivolgendosi ai numeri e agli indirizzi indicati nella lettera di invito.

È necessario, al momento dell'esame, 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 trattamenti, soprattutto in caso di richiamo per approfondimento diagnostico: ciò è infatti utile per effettuare i necessari confronti.

Viene effettuato il confronto con i dati di esami analoghi eseguiti precedentemente?

Sì, è indispensabile portare la documentazione sanitaria relativa sia ad esami eseguiti in precedenza (anche presso altri Centri), sia ad eventuali trattamenti, 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 accertamenti di II livello (esame colposcopico ed eventuale biopsia) possono essere tranquillamente eseguiti anche in corso di gravidanza, per arrivare ad una eventuale diagnosi certa della lesione precancerosa il cui trattamento può essere, altrettanto tranquillamente, rinviato a dopo il parto, anche se allatti. In ogni caso, se lo ritieni, puoi 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.

Dal 1997 la Regione Emilia Romagna ha promosso un programma di screening gratuito per la diagnosi precoce del tumore del collo dell'utero, al quale l'Azienda USL di Parma ha fin da subito aderito. 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. L'esame è gratuito e non richiede alcuna prescrizione medica: ogni donna residente nella provincia di Parma, di età compresa tra i 25 e i 64 anni, riceve dall'Azienda USL, ogni 3 anni, una lettera di invito ad effettuare il pap-test. Al momento dell'esame è sufficiente presentarsi con la lettera di invito.



Tumore al collo dell'utero: prevenire si può

Una semplice e sana abitudine: basta la lettera d'invito, l'esame è gratuito

Nella nostra Provincia, sono circa 119.000 le donne interessate da questo programma, e attualmente è in corso l'ultimo mese del 3° "round" di chiamata, iniziato nell'ottobre 2003; il 4° "round" riprenderà il 1° novembre prossimo.

Cos'è il pap-test (o "striscio vaginale"): il pap-test è un esame citologico molto utile per diagnosticare precoce-

mente il tumore del collo dell'utero e le lesioni pre-cancerose. Il pap-test non sostituisce la visita ginecologica.

Come viene eseguito l'esame: con una delicata raccolta di cellule dal collo dell'utero, mediante una sottile spatola in legno e uno spazzolino. Il materiale così raccolto viene "strisciato" su un vetrino e successivamente analizzato al microscopio. Il prelievo dura pochi minuti ed è indolore.

La risposta: per il referto dell'esame occorrono circa 2-3 settimane. Se l'esito è negativo, riceverai

la risposta direttamente a casa tua. Nella lettera troverai evidenziati termini come "negativo", o "nei limiti della norma" oppure "normale".

Qualora siano presenti all'esame alterazioni cellulari, non necessariamente di natura tumorale o pre-tumorale, verrai richiamata per concordare gli ulteriori accertamenti diagnostici da effettuare (esame colposcopico ed eventuale biopsia).

Non preoccuparti, perché qualora si confermassero 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.



Il numero verde del Servizio Sanitario Regionale è il servizio di informazione telefonica gratuita che ti dice dove andare, cosa serve, come fare, quando hai bisogno di servizi sanitari e assistenza in Emilia Romagna. Può essere chiamato da tutta Italia, da telefono fisso e cellulare. Operatori qualificati rispondono tutti i giorni feriali dalle 8.30 alle 17.30, il sabato fino alle 13.30. Informazioni sempre aggiornate e in tempo reale sono disponibili anche collegandosi al sito www.saluter.it, il portale ricco, completo e veloce del servizio sanitario regionale.

Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



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

Per informazioni puoi rivolgerti a:

Centro Screening, Presidio Ospedaliero di Fidenza località Vaio, tel. 0524.515785 o 0524.515795; Responsabile del programma di screening, c/o la segreteria dell'Endoscopia Digestiva dell'Azienda Ospedaliera-Universitaria di Parma, tel. 0521.702059



Le sezioni territoriali delle numerose Associazioni di Volontariato che collaborano al programma di screening:

Lega Italiana per la lotta contro i tumori, Avoprorit, Avis, Assistenza Pubblica, Croce Rossa Italiana e Insieme per la salute di Salsomaggiore. Collaborano inoltre numerosi Comuni, Circoli e Case Protette della provincia.

Individuare la causa di un sanguinamento dell'intestino in tempo è meglio che intervenire quando si presentano sintomi, possibili indici di stadi più avanzati di patologie, fra cui il tumore del colon retto. Per questo motivo la Regione Emilia-Romagna ha promosso un programma di prevenzione, che prevede controlli programmati, a cadenza biennale, realizzato dalle due Aziende Sanitarie della provincia - AUSL e Azienda Ospedaliera-Universitaria -, con la collaborazione di numerose Associazioni di Volontariato. L'esame è gratuito e non richiede alcuna prescrizione medica: ogni persona residente nella provincia di Parma, di età compresa fra 50 e 69 anni, riceve una lettera di invito a presentarsi al Centro di distribuzione, presso il quale potrà ritirare il contenitore per la raccolta delle feci. Nella nostra provincia, sono circa 100.000 le persone interessate da questo programma.

L'importanza del test anche quando si sta bene

Lo sviluppo di un tumore del colon-retto è quasi sempre preceduto dalla comparsa di lesioni benigne dell'intestino (polipi o adenomi). Molto spesso i polipi, ma anche i tumori del colon-retto, non danno alcun disturbo



A chi non aderisce al primo invito, l'AUSL invierà una seconda lettera. Aderisci allo screening! Ricorda che prevenire è meglio che curare

Tumore del colon retto: prevenire si può

Basta un semplice esame gratuito. È sufficiente presentarsi con la lettera d'invito

per anni. Uno dei segni precoci della presenza di queste patologie, anche nelle prime fasi di sviluppo, è il sanguinamento non visibile ad occhio nudo. Il test proposto dal programma di screening permette proprio di identificare la presenza di sangue nelle feci.

Dove rivolgersi, per ritirare il contenitore

Nella lettera di invito, inviata dall'AUSL, ti viene indicato quando e dove puoi presentarti per ritirare il contenitore da utilizzare per la raccolta delle feci. Per il ritiro puoi mandare anche un tuo delegato. Presso i Centri di distribuzione trovi dei volontari di Associazioni, in

grado di darti tutte le informazioni utili per una corretta esecuzione del test. Ricorda che, al momento del ritiro, devi portare con te la lettera di invito. Il volontario potrà così staccare l'etichetta con i tuoi dati ed applicarla sul contenitore.

Come utilizzare il contenitore

Il contenitore è munito di un bastoncino per la raccolta del campione di feci. Ricorda che, una volta eseguita la raccolta, il contenitore va conservato in frigo, e riconsegnato al Centro di distribuzione entro tre giorni. Il campione verrà poi analizzato, gratuitamente in laboratorio, per la ricerca di un'eventuale presenza di sangue. Non occor-

re alcuna preparazione particolare, né è necessaria una dieta specifica. Il prelievo delle feci non deve essere però effettuato in fase mestruale.

La risposta

Riceverai la risposta a casa tua entro 15 giorni dalla consegna del campione. Se il referto è negativo riceverai, dopo due anni, un nuovo invito a ripetere il test. Se invece la risposta è positiva, cioè se dall'esame è stata rilevata la presenza di sangue, ti verrà proposto di

contattare il Centro Screening per prenotare la colonscopia. Il 95-96% delle persone che eseguono il test ha un esito negativo. Solo il 4-5% ha invece un risultato positivo. È bene ricordare che l'eventuale presenza di sangue occulto nelle feci nella gran parte dei casi (nel 60-70%) non significa presenza di polipo o di lesione tumorale. Il sanguinamento può infatti essere dovuto anche ad altre cause, come la presenza di ragadi, emorroidi o diverticoli.

La colonscopia

La colonscopia è un esame che permette di esplorare tutta la superficie interna del grosso intestino e, contestualmente, in caso di necessità, consente di asportare polipi o piccoli lembi di mucosa a scopo diagnostico. Solo in caso di presenza di tumore o di polipo con caratteristiche particolari (grandi dimensioni, assenza di peduncolo) può rendersi necessario un intervento chirurgico per l'asportazione.

Dove prenotare la colonscopia

Se il referto che ti viene inviato a casa è positivo, puoi rivolgerti al Centro Screening, telefonando ai numeri 0524.515785 o 0524.515795, dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 15, per prenotare la colonscopia presso uno dei centri Ospedalieri della provincia di Parma. Anche questo esame è gratuito e ti verrà assicurato entro 30 giorni. Ricorda che il tuo medico di famiglia è a disposizione per fornirti tutti i chiarimenti e le informazioni necessarie.

Come prepararsi all'esame

Per eseguire correttamente l'esame, è necessario che l'intestino sia pulito. Per tale motivo ti verranno prescritti dei lassativi. Se stai assumendo farmaci che interferiscono con la coagulazione del sangue o degli antinfiammatori, consulta il tuo medico. Il Centro Screening è a tua disposizione per ogni informazione.

...e chi non rientra nel programma di screening?

Il programma si rivolge alle donne e agli uomini che hanno una età compresa tra i 50 e i 69 anni perché, in questa età, il rischio di ammalarsi di tumori al colon retto è alto. In ogni caso, qualora comparissero disturbi intestinali significativi o perdite di sangue evidenti con le feci, rivolgiti con fiducia al tuo medico di famiglia. Saprà come consigliarti e, se necessario, ti prescriverà gli opportuni accertamenti.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza
Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it

Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



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

Funghi, dal bosco alla tavola Ecco tutte le regole da seguire

Se avete dei dubbi, affidatevi agli ispettorati micologici dell'AUSL che effettuano controlli gratuiti

Con le piogge di fine estate e l'inizio dell'autunno arriva la stagione di maggior fioritura dei funghi. Sono tante le varietà, 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.

La raccolta. Durante la raccolta, indossa un abbigliamento adeguato, che ti protegga le gambe da morsi e da punture di animali, utilizza un bastone e un coltellino. Trasporta i funghi in un contenitore rigido e areato, ad esempio un cestino di vimini, per evitare che i funghi fermentino, che si schiaccino e per consentire l'ulteriore disseminazione delle spore. Per non causare un danno all'ambiente, non raccogliere i funghi in modo indiscriminato.

Lascia gli esemplari troppo giovani, a volte difficili da riconoscere, o troppo vecchi, che possono essere deteriorati e risultare indigesti. Raccogli sempre funghi interi e completi, pulendoli sommariamente sul posto, senza tagliare la base del gambo. Ricorda che i funghi attaccati da vermi o parassiti non sono commestibili. Evita la raccolta in aree sospette di inquinamento, come ad esempio quelle in prossimità di discariche, di strade, etc.

Il controllo. Non fidarti di presunti esperti e ricorda che non esistono metodi empirici, quali le prove dell'argento, dell'aceto e del latte, per riconoscere se un fungo è velenoso oppure non lo è. Fai controllare sempre tutti i funghi raccolti solo

dagli Ispettori Micologici dell'Azienda USL (vedi tabella). Il servizio offerto è sicuro, veloce e gratuito; l'accesso è diretto, non occorre l'appuntamento. L'intero quantitativo raccolto deve essere sottoposto all'esame di commestibilità nel più breve tempo possibile. I funghi, presentati in contenitori rigidi e forati, devono essere: freschi, non congelati o scongelati o diversamente conservati; interi, non recisi, non spezzettati, non lavati, né privi di parti essenziali al loro riconoscimento; sani ed in buono stato di conservazione.

Gli Ispettori Micologici sono inoltre a disposizione, (solo su appuntamento in orario di apertura) per il rilascio della certificazione sanitaria obbligatoria dei funghi destinati alla vendita al dettaglio e alla ristorazione. Anche questo servizio è gratuito. I funghi presentati al controllo, suddivisi per specie e contenuti in cassette o altri imballaggi da destinare alla vendita, devono essere disposti su di un solo piano e non eccessivamente pressati. Devono essere freschi, interi, sani e in buono stato di conservazione, puliti da terriccio, foglie e corpi estranei. Prima di acquistare funghi freschi, verifica sempre che la cassetta o l'involucro siano

disposizione, (solo su appuntamento in orario di apertura) per il rilascio della certificazione sanitaria obbligatoria dei funghi destinati alla vendita al dettaglio e alla ristorazione. Anche questo servizio è gratuito. I funghi presentati al controllo, suddivisi per specie e contenuti in cassette o altri imballaggi da destinare alla vendita, devono essere disposti su di un solo piano e non eccessivamente pressati. Devono essere freschi, interi, sani e in buono stato di conservazione, puliti da terriccio, foglie e corpi estranei. Prima di acquistare funghi freschi, verifica sempre che la cassetta o l'involucro siano



Cosa fare in caso di avvelenamento

Se dopo aver mangiato dei funghi insorgono disturbi, occorre rivolgersi immediatamente al Pronto Soccorso più vicino, portando con sé tutti gli avanzi, compresi quelli gettati in pattumiera.

muniti di una etichetta attestante l'avvenuto controllo da parte degli Ispettori dell'AUSL.

Il consumo. Utilizza 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 se in cattivo stato di conservazione. Mangia solo funghi ben cotti, perché, oltre ad essere più facilmente digeribili, alcuni di loro contengono tossine "termolabili", che cioè si degradano con la cottura. I porcini, ad esempio, durante la trifolatura devono cuocere per almeno 15/20 minuti. I

funghi a carne più compatta o stopposa necessitano, ovviamente, di più tempo. Fai dunque attenzione: la frittura e la grigliatura non sempre garantiscono la completa cottura. Alcuni funghi, come l'armillaria mellea, cioè il comune "chiodino", richiedono anche una prebollitura in acqua potabile per 10/15 minuti. Ricorda di non utilizzare l'acqua di bollitura per la successiva preparazione della pietanza. Fai un uso moderato dei funghi: poche volte al mese e un solo piatto nel menù; poiché sono alimenti che possono creare difficoltà digestive, non sono adatti all'alimentazione di bambini o per-

sone molto anziane, donne in gravidanza o in allattamento. **La conservazione casalinga.** I funghi sono alimenti facilmente deperibili, è quindi meglio tenerli in frigorifero e per periodi brevi. Per conservarli, si possono essiccare o congelare. L'essiccazione non richiede attrezzature particolari, ma solo l'essenziale apporto del sole, o di appositi essiccatori, e qualche telaio con rete. È bene che i funghi sottoposti ad essiccazione siano il più possibile sani ed asciutti. Occorre evitare sorgenti di calore artificiale, come i forni. Dopo una buona essiccazione, i funghi si possono conservare nel congelatore in con-

tenitori ermetici. I funghi, se mal conservati con questo procedimento, mostrano chiari segni di alterazione, quali la presenza di muffe di colore giallastro, verde, bianco o di larve, con sviluppo di farfalle e tarature. In tutti questi casi bisogna sempre scartare il prodotto.

Il congelamento dei funghi freschi crudi è sconsigliato, in quanto alcune specie diventano dannose, come accade con i "chiodini", o amare e immangiabili, come nel caso dei "galletti" (*cantharellus cibarius*). È opportuno, quindi, congelare i funghi precotti o sbollentati, per eliminare i microrganismi o eventuali parassiti. La conservazione sott'olio rappresenta per i funghi una condizione favorevole per lo sviluppo del tanto temuto "botulino" (*clostridium botulinum*), che provoca una tossinfezione grave, a volte anche mortale. È necessario, allora, porre molta attenzione per ridurre tale rischio. 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 per abbassare il PH creano un ambiente ostile per le spore del botulino. Si consiglia di usare contenitori piccoli (max 300-500 ml) che devono essere sterilizzati facendoli bollire, chiusi con coperchi nuovi, per almeno 15 minuti. Anche i funghi vanno bolliti, ad una temperatura di 100°C per 18/20 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 il più possibile la formazione di bolle d'aria, nel contenitore, dovrà prima essere versato il liquido, poi i funghi. Il prodotto finito deve essere conservato in luoghi freschi, non umidi, al di sotto di 10°C e va consumato entro breve tempo.

Attenzione! La presenza della tossina del botulino non altera le caratteristiche di odore e sapore dell'alimento, ma sono da scartare le conserve che, all'apertura, lascino uscire del gas o presentino bollicine.

Ispettorati Micologici dell'Azienda USL

Orari di apertura al pubblico nei mesi di settembre, ottobre e novembre

PARMA

Per la certificazione di commestibilità per l'autoconsumo:

Ispettorato Micologico di Parma
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, via Vasari n° 13/a, Parma, tel. 0521.393943:
- lunedì dalle ore 16:30 alle ore 19
- mercoledì e venerdì dalle ore 8:30 alle ore 10:30;
- giovedì dalle ore 18 alle ore 19:30.

Per la certificazione di vendita e/o somministrazione:

- solo su appuntamento con gli Ispettori micologici addetti al controllo, telefonando ai numeri 0521.393411 - 393400.

TERRITORIO PROVINCIALE

Certificazione di consumo diretto e certificazione di vendita e/o somministrazione:

Borgotaro
Ispettorato Micologico di Borgotaro Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, via Micheli, n°2, Borgotaro, tel. 0525.970266:
- lunedì dalle ore 8 alle ore 10;
- martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18;
- venerdì dalle ore 8 alle ore 10 e dalle ore 15 alle ore 18.

LANGHIRANO

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, via Roma, 42/1, Langhirano, tel. 0521.865310:
- lunedì e giovedì dalle ore 11:30 alle ore 13.

FIDENZA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, complesso sanitario di Vaio, tel. 0524.515754:
- lunedì dalle ore 8:30 alle ore 10:30;
- giovedì dalle ore 15 alle ore 17.

Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



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

Il vaccino è gratuito per le persone a rischio

Influenza: vaccinazioni al via

Dove e quando vaccinarsi

Con l'arrivo della stagione fredda, arriva anche l'influenza, compagna indesiderata dei mesi invernali. Combattere questo insidioso virus è possibile, grazie al nuovo vaccino e alla campagna di vaccinazione iniziata in questi giorni dall'Azienda usl di Parma, su tutto il territorio provinciale, con la collaborazione di medici di famiglia e pediatri. Ecco, allora, quello che occorre conoscere.

Perché è importante vaccinarsi?

Per la maggior parte delle persone, l'influenza si risolve in pochi giorni. Per gli anziani e per chi soffre di malattie croniche, invece, può provocare complicazioni, anche gravi. Non dobbiamo dimenticare che, nei paesi industrializzati, tra le malattie infettive, l'influenza rappresenta la terza causa di morte. La vaccinazione è il mezzo più efficace e sicuro per prevenire

l'influenza. Efficace, perché assicura un'alta percentuale di copertura contro il rischio di contrarre il virus, evitando 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.

Qual è il periodo migliore per vaccinarsi?

Il periodo ottimale per la vaccinazione è tutto il mese di novembre. Infatti, considerando che l'inizio temporale dell'epidemia avviene di consueto tra gennaio e febbraio, è opportuno non anticipare eccessivamente. La campagna di vaccinazione continua comunque anche a dicembre.

A chi è rivolta la campagna di vaccinazione?

La vaccinazione è assicurata gratuitamente alle cosiddette persone a rischio, che sono:

adulti e bambini con patologie croniche, anziani a partire dai 65 anni, operatori sanitari e personale di assistenza, addetti ai servizi di pubblica utilità, personale degli allevamenti e dei macelli, donatori di sangue.

Due importanti precisazioni: le vaccinazioni si effettuano oltre che negli ambulatori dell'Azienda usl (vedi tabella), anche presso gli ambulatori dei medici di medicina generale, specialmente per le persone ultrasessantacinquenni e per chi ha malattie croniche. I pediatri di libera scelta sono a disposizione per il rilascio dei certificati che attestano la necessità di sottoporsi alla vaccinazione, effettuata negli ambulatori dell'Ausl.

...e per tutti gli altri?

Per chi non rientra tra i soggetti cosiddetti a rischio, il vaccino è in vendita in farmacia e, per la somministrazione, è possibile rivolgersi al proprio medico di famiglia o, per i più piccoli, al pediatra.

Il calendario delle aperture straordinarie anno 2006

Si ricorda che le vaccinazioni vengono anche assicurate nei consueti orari di apertura degli ambulatori dell'AUSL

Distretto di Parma. Vaccinazioni adulti

Parma - dal 6 al 24 novembre

Via Vasari 13/a, servizio igiene pubblica, dal lunedì al venerdì, 10 -12, lunedì e mercoledì anche 14.30 - 16.30

Via Gorizia 2/a, c/o sede dell'Assistenza Pubblica, tutti i giorni, domenica compresa, 8.30 - 20

Via Leonardo da Vinci 36, lunedì, martedì, giovedì, venerdì, 14.30 - 16.30

Via Raimondi 8, martedì e venerdì, 14.30 - 16.30

Via Verona 36/a, lunedì e mercoledì, 14.30 - 16.30

Via Riva 2, c/o sede della Croce Rossa Italiana martedì, 9 - 11

Via Marchesi 6, c/o sede del Comitato Anziani Pablo lunedì, 14.30 - 16.30

Via Emilia Ovest 18, c/o sede dell'AVIS Crocetta mercoledì 15 novembre, 14.30 - 16.30

Via Mattarella 1/b, c/o sede del Comitato Anziani Cittadella venerdì 10 novembre, 9 - 11

Via Bizzozzero 13, c/o sede del Centro Sociale Bizzozzero venerdì 17 novembre, 9 - 11

Via San Leonardo 47, c/o sede del Comitato Anziani San Leonardo venerdì 24 novembre, 9 - 11

Colorno Via Suor Maria 3, c/o servizio igiene pubblica giovedì 9 novembre, 8.30 - 12.30

Torrile e San Polo Via Margotti 4, c/o sede del Centro diurno giovedì 9 novembre, 14.30 - 16.30

Sorbolo Piazza Lalatta 10, servizio igiene pubblica venerdì 10 novembre, 8.30 - 12.30, venerdì 17 novembre, 8.30 - 12.30

Vaccinazioni pediatriche (0/18 anni)

Parma

Via Vasari 13/A, tel. 0521-393424 dal lunedì al venerdì, 8 - 10, martedì anche 14.30 - 16.30

Via Leonardo da Vinci 36, tel. 0521393041

dal lunedì al venerdì, 8.30 - 10, lunedì e mercoledì anche 14.30 - 16.30

Colorno, su appuntamento, Tel. 0521 316704, Via Suor Maria 3, martedì, 8.30 - 12.30 e 14 - 16.30

Sorbolo, su appuntamento, Tel. 0521 690623/441, Piazza Lalatta 10, mercoledì 8.30 - 12.30 e 14 - 15.30

Distretto Valli Taro e Ceno

Vaccinazioni adulti

Borgotaro dal lunedì al venerdì, 9 - 11, c/o sede igiene pubblica

Bedonia mercoledì, 9 - 11, c/o sede igiene pubblica

Berceto il 9 e il 16 novembre, 9 - 11, c/o sede igiene pubblica

Fornovo dal martedì al venerdì, 9 - 11, c/o sede igiene pubblica

Bardi giovedì, 9 - 11, c/o igiene pubblica

Medesano mercoledì, 10 -12, c/o sede igiene pubblica

Bore l'8 novembre, 9.30 - 11, c/o il Municipio

Terenzo a partire dal 6 novembre, nei giorni di apertura, c/o amb. Dr. Cavazzini

Compiano l'8 novembre, 11.30 - 13, c/o il Municipio

Valmazzola il 9 novembre, 11.30 - 13, c/o il Municipio

Pellegrino Pse il 13 novembre, 9 - 12, c/o Assistenza Pubblica

Varsi giovedì 9 novembre, 11.30 - 13, c/o il Municipio

Vaccinazioni pediatriche

Su appuntamento, telefonando ai numeri di Borgotaro 0525-970293 e Fornovo 0525-300422

Distretto di Fidenza. Vaccinazioni adulti

Fidenza l'8, il 10, il 15 e il 17 novembre, 9 - 12, c/o sede igiene pubblica

Busseto l'8 novembre, 9 -10, c/o sede igiene pubblica

Polesine Pse il 15 novembre, 9 - 10, c/o sede Avis

Zibello il 15 novembre, 10.30 - 11.30, c/o il Municipio

Fontevivo il 13 novembre, 11 - 12.30, c/o Avis

Noceto l'8 e il 15 novembre, 14 - 16, c/o sede igiene pubblica

San Secondo Pse l'8 novembre, 8.30 - 12, c/o sede igiene pubblica

Sissa il 10 novembre, 9 - 10.30, c/o Avis

Trecasali il 10 novembre, 11 - 12.30, c/o Avis

Fontanellato il 9 novembre, 14 -16, c/o sede igiene pubblica

Salsomaggiore il 7 e l'11 novembre 9 - 12, il 9, il 15 e il 16 novembre, 14.30 - 16.30, sede igiene pubblica

Vaccinazioni pediatriche

Presso le sedi della pediatria di comunità di **Fidenza** il 13 e il 14 novembre, 14 - 16

Busseto il 10 novembre, 9 - 10.30 e il 17 novembre, 11 - 12

Noceto il 10 novembre, 11.30 - 12.30, il 14 novembre, 9 - 11.30

San Secondo Pse il 7 novembre, 11 - 12 e il 14 novembre, 14 - 15

Fontanellato il 13 novembre, 11.30 - 12.30

Salsomaggiore Terme il 9 e il 16 novembre, 14.30 - 16



Distretto Sud-Est . Vaccinazioni adulti

Langhirano il 9 novembre 9 - 10.30 e 14 - 16, il 10 novembre 9 - 10.30, il 13 novembre 9 - 10.30, via Roma 42/1 ingresso B 1° piano stanza 103

Neviano il 10 e il 24 novembre, 9 - 10, Piazza Municipio

Tizzano Val Parma il 16 e il 23 novembre, 9 - 10, V.le Europa Unita 41

Corniglio il 9 e il 16 novembre, 9 - 10, c/o ambulatorio del Dr. Cattani in Via Micheli

Calestano il 15 novembre, 9 - 10, poliambulatori di Via del Bocco

Palanzano l'8 e il 18 novembre, 9 - 10, Piazza Municipio, sede del servizio di igiene pubblica

Monchio delle Corti l' 8 e il 18 novembre, 11 - 12.30, Via Monchio Basso 14/c

Collecchio il 14 e il 21 novembre 8.30 - 10, il 9 novembre 13.30 alle 15.30, il 10 e il 17 novembre, 8.30 - 9.30, Via Aldo Moro, 1

Sala Baganza il 14 e il 28 novembre, 11.30 - 12.30. Via Roma, sede dei poliambulatori

Felino il 7 e il 10 novembre 11 - 12.30, il 17 novembre, 11.30 - 12.30 in Largo Villa G. Rossi, sede del servizio di igiene pubblica

Traversetolo il 10 novembre, 14.30 - 16 e il 15 novembre 8.30 - 10.30 in Via IV Novembre, 95, 1° piano

Monticelli Terme l'8 novembre, 8.30 - 10.30 e il 14 novembre 14.30 - 16, in Via Marconi, 13 bis

Vaccinazioni pediatriche

Presso gli ambulatori della pediatria di comunità, previo appuntamento telefonico:

Collecchio, Sala Baganza e Felino tel. 0521/805452, **Traversetolo e Montechiarugolo** tel. 0521/844903, **Langhirano e Comuni della Comunità Montana** tel. 0521/865140

Notizie dall'Azienda Usi di Parma

Informa salute



Sono tornate le vacanze coi fiocchi



Torna anche quest'anno "Vacanze coi fiocchi", la campagna informativa promossa dal Ministero della Salute con il patrocinio dell'Azienda USL, già impegnata, insieme a numerosi partner locali, ad incentivare la sicurezza stradale nell'ambito dei Piani per la Salute della provincia di Parma.

“Vacanze coi fiocchi” torna anche quest’anno e si distingue soprattutto per la voglia di far riflettere con il sorriso su un problema importante come la sicurezza stradale. L’Italia, nonostante i buoni risultati ottenuti negli ultimi anni, è ancora lontana dalla possibilità di conseguire l’obiettivo fissato dalla Comunità Europea di ridurre del 50 per

cento le vittime della strada entro il 2010. Ogni anno perdiamo sulle strade oltre 6.000 vite. Un elenco infinito di nomi, di storie, di affetti che si spezzano. Una montagna di dolore che un paese che si voglia definire civile non deve tollerare soprattutto quando altre nazioni, ad esempio la Francia, dimostrano che è possibile ridurre drasticamente le vittime della strada. È necessario intensificare le azioni positive su tutti i livelli. Serve innanzitutto più cultura, più prevenzione e repressione, servono strade più sicure. Al centro dell’attenzione poniamo il problema della distrazione alla guida. La tendenza a distrarsi è parte della natura umana ma chi è al volante non se lo può permettere. Essere consapevoli dei rischi è quindi di enorme importanza per determinare più sicurezza sulle strade. Meglio dubitare che avere un eccesso di fiducia nella propria capacità di reazione. In strada la prudenza non è mai troppa. Sulle strade delle vacanze, ma non solo, facciamo salire a bordo la



tranquillità, lasciamo a terra cattivi compagni di viaggio come la fretta, l’alcol e la distrazione, rispettiamo i limiti di velocità, diamo il buon esempio, “allacciamoci alla vita”, evitiamo sorpassi azzardati. Rispettiamo le regole. Per noi stessi, per le persone a noi più care, per gli altri. Per un’Italia più civile. A tutti l’augurio di viaggi sereni e di “vacanze coi fiocchi”.

Piero Angela
Dai un passaggio alla sicurezza

Decalogo della guida attenta

Questo decalogo è indirizzato a chi è già consapevole che per guidare con maggiore sicurezza è indispensabile non bere alcolici e non assumere droghe e farmaci prima di mettersi al volante. Ci rivolgiamo quindi a chi si mette in viaggio riposato, non stressato, si è nutrito in maniera equilibrata e leggera e ovviamente, prima di accendere il motore, allaccia le cinture di sicurezza o mette il casco. Nonostante questo, la disattenzione può comunque colpire il nostro “automobilista modello”: ecco quindi alcuni suggerimenti.

- 1 Concentrarsi sempre sulla guida, anche durante percorsi che si fanno abitualmente.
- 2 Evitare, quando si può, la “monotonia” del viaggio, magari cambiando percorso e variando – con prudenza! – la velocità, per non essere “ipnotizzati” dalla guida.
- 3 Prima di partire riporre nel cassetto tutti gli oggetti sparsi all’interno della vettura, in modo che non possano cadere durante il viaggio.
- 4 Mettere i pochi oggetti di uso immediato vicino al guidatore, in modo tale che siano facilmente raggiungibili.
- 5 Mai usare il cellulare senza auricolare o senza il viva voce; comunque è bene limitarne l’uso se si è alla guida di un veicolo: parlare al telefono distoglie sempre l’attenzione dalla guida.
- 6 Evitare di fumare mentre si guida: anche i semplici gesti di ricerca della sigaretta, accensione ed eliminazione della cenere sono fonte di distrazione.
- 7 La musica è un’ottima compagna di viaggio, ma è consigliabile sfruttare le pause per cambiare stazione radiofonica o cd.
- 8 È importante trovare il momento giusto per consultare la carta o l’atlante, come una sosta in una stazione di servizio.
- 9 Impostare il navigatore satellitare con la modalità sonora, per evitare che lo schermo diventi fonte di distrazione.
- 10 Gli animali possono stare con noi, ma devono essere trasportati in modo tale da non causare danni; se gli animali sono due o più, la legge prescrive che vengano messi in apposite gabbie o contenitori.

Gabriella Polidori, Psichiatra
Istituto Superiore di Sanità, Roma

I consigli di:

“Tutti siamo pedoni. Quando guidi ricordatelo sempre. Rispettando gli altri rispetterai te stesso.”

Andrea Camilleri

“Siamo tutti sulla stessa strada. Non siamo nati per correre; siamo nati per vivere! Rispettiamo le regole e lasciamo sulla nostra scia il sorriso. Farà bene a noi stessi. Farà bene agli altri.”

Emanuela Folliero

“La saggezza può vivere in un click! Allacciamo i bambini alla vita col seggiolino e con la cintura.”

Patrizio Roversi

“Per un appuntamento importante spesso parti in ritardo, e l’attenzione per il viaggio è messa in secondo piano; il semaforo, la precedenza, chi ci precede e chi ci segue... tutti dettagli rispetto al fatto di essere in ritardo! Per un appuntamento importante fa attenzione al viaggio perché, per un appuntamento importante, l’importante è arrivarci.

Per un appuntamento importante non trasformati il viaggio in una lotteria dove se vinci arrivi alla meta in orario ma, se perdi, arrivi al capolinea in anticipo.

Per un appuntamento importante...parti prima!”

Damiano Tommasi



Sopra la copertina di “Vacanze coi fiocchi” e nelle immagini, alcune vignette tratte dal volumetto

Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



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

“Prove di Volo” si compone dei seguenti programmi, che riguardano le aree di intervento di:

- **Disagio scolastico**
Progetto scuola dell'obbligo
Sert
Spazio giovani
Tra casa e scuola: due lingue per crescere
- **Salute mentale**
Programmi integrati speciali e riabilitativi individualizzati per adolescenti e giovani adulti
Biricca
Fattorie
L'albero del sogno
Progetto domiciliarità
- **Dipendenze**
Strada e dintorni
Un po' di stelle in pace
Running help
Programmi integrati speciali e riabilitativi individualizzati per adolescenti e giovani adulti
L'albero del sogno
- **Integrazione al lavoro**
ECRO
Biricca
Fattorie
L'albero del sogno
Progetto domiciliarità
- **Integrazione socio-culturale**
Tra casa e scuola: due lingue per crescere
- **Disturbi alimentari**
Cibo, corpo e media
Filo diretto
Programmi integrati speciali e riabilitativi individualizzati per adolescenti e giovani adulti
- **Prevenzione**
Progetto scuola dell'obbligo
Sert
Spazio giovani
Tra casa e scuola: due lingue per crescere
Cibo, corpo e media
Filo diretto
Un po' di stelle in pace
Running help
Il volo del grifone
La comunicazione verbale e telematica
Si ma a me non succede
Per non farsi male

Tutte le informazioni sono disponibili sul sito www.ausl.pr.it
E' possibile inoltre consultare il sito dello Spazio Giovani:
<http://spaziogiovani.ausl.pr.it>

Prove di volo

I progetti per il benessere giovanile

I bambini, gli adolescenti, i giovani. Sono loro il futuro della nostra società. E a loro, oggi, gli adulti - genitori, insegnanti, allenatori, educatori in genere, ma anche, le Istituzioni, il volontariato, le associazioni culturali - devono prestare attenzione, ascolto, per guidarli nel loro cammino di crescita. I “grandi” devono sapere riconoscere una richiesta di aiuto, che spesso non arriva in modo diretto, un'espressione di disagio, che può manifestarsi in modi diversi. Il loro malessere, i giovani, lo vivono, inizialmente, in silenzio, poi, quando non riescono più, lo esplodono. Emergono, allora, disturbi nell'apprendimento, con fenomeni di disagio scolastico, abuso di sostanze psicoattive, disturbi alimentari, difficoltà nell'integrazione al lavoro...

Per far fronte a queste esigenze, l'AUSL di Parma investe già molte risorse - circa un milione e novecentomila euro all'anno - in aree di intervento differenti: la tutela

della salute mentale, le dipendenze patologiche, lo Spazio Giovani. Ma per stare al passo con il contesto che muta velocemente, è emersa l'esigenza di sviluppare ulteriormente gli interventi educativi, psicologici e riabilitativi in ambito adolescenziale e giovanile, che non possono trovare risposte esaustive solo nei servizi sanitari e sociali convenzionali.

Nasce, così, “Prove di volo - reti integrate di ascolto e servizi per il benessere giovanile”, il progetto pensato per offrire risposte efficaci e inno-

vative alle diverse forme di disagio, che interessano la popolazione giovanile di Parma e provincia.

A chi è rivolto il progetto: ai giovani di età compresa tra i 14 e i 30 anni. Nella nostra provincia sono circa 30.000 i soggetti con età dai 10 ai 19 anni, circa 48.000, quelli compresi tra i 20 e i 29. Questi dati includono anche i giovani immigrati, peraltro particolarmente esposti a problemi di adattamento e inserimento sociale ed educativo.

Quali sono gli obiettivi:

Evitare il rischio di una frammentazione organizzativa. L'organizzazione a rete integrata assicura una maggiore visibilità ai servizi e quindi un accesso più immediato, garantisce modalità di presa in carico più certe, consente interventi multiprofessionali strutturati sul caso specifico. Prevedere una regia unica, che governi, attribuisca competenze, ruoli e responsabilità, per evitare dispersione di risorse e inefficienze. Offrire un'assistenza integrata e personalizzata. La collaborazione tra i diversi soggetti per-

Fondazione Cariparma è partner

Il progetto “Prove di Volo” ha una durata, nella sua fase di avvio, di tre anni. La Fondazione Cariparma è partner d'eccellenza per la sua realizzazione, contribuendo con un rilevante finanziamento. Dopo questa fase di implementazione, l'Azienda USL, così come avviene per altri percorsi sperimentali già condivisi con la Fondazione, assumerà direttamente gli oneri del progetto, integrando questa filosofia di intervento nella rete dei propri servizi. “La richiesta di contributo alla Fondazione Cariparma - spiega Mirco Moroni, coordinatore delle prestazioni socio-sanitarie dell'AUSL e responsabile del progetto - ha lo scopo preciso di favorire e sviluppare ulteriormente l'integrazione fra reti cliniche e reti sociosanitarie. Occorre infatti considerare che la criticità rappresentata dal cosiddetto “disagio giovanile” nella provincia di Parma ha dimensioni e profondità molto superiori a quelle evidenziate dalla casistica già “in carico” ai servizi sanitari e che i percorsi di cura e di inclusione sociale, per essere veramente efficaci, necessitano di contestualità, tempestività e personalizzazione, in altre parole di una fortissima integrazione fra interventi sanitari, in senso stretto, ed interventi socio-riabilitativi individualizzati”.



mette di ampliare le progettualità riabilitative individualizzate per persone con disagi multipli, con particolare riferimento alla formazione e all'integrazione al lavoro, allo sviluppo della socialità e delle capacità relazionali ed espressive.

Chi sono i soggetti coinvolti: oltre all'Azienda USL di Parma, i servizi sociali comunali, quali luoghi di integrazione delle capacità di accogliimento dei fenomeni di disagio e disadattamento; le compagini sociali (di tipo B o B sub A), per l'attivazione di percorsi personalizzati di

reinclusione sociale e sostegno all'abilitazione delle competenze personali; l'Amministrazione Provinciale di Parma, per quanto riguarda i percorsi di formazione-lavoro, anche attraverso enti formativi per l'orientamento al lavoro; le istituzioni scolastiche, quali luoghi di rilevamento del disagio e di realizzazione di interventi preventivi ed educativi orientati alla salute; le organizzazioni di volontariato ed associazionismo delle fasce deboli, per il coinvolgimento in attività e percorsi socio-riabilitativi mirati.



Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

Notizie dall'Azienda Usl di Parma

Informa salute



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

I Piani per la salute nella Provincia di Parma

Un primo bilancio dell'attività e i nuovi progetti

La salute e il benessere stanno a cuore a tutti e tutti siamo chiamati a ricercare stili di vita corretti e sani. I Piani per la Salute sono una buona occasione per lavorare insieme - cittadini, azienda sanitaria, enti pubblici e privati, organizzazioni sindacali e di categoria, associazioni di volontariato - e definire azioni di educazione alla salute, di prevenzione, per costruire ambienti di vita, come la casa, la scuola, il lavoro, che siano sani e sicuri.

“Da circa tre anni - spiega Maria Lazzarato, direttore generale dell'AUSL - abbiamo messo in campo in tutto il territorio provinciale diversi progetti che, giorno dopo giorno, hanno preso corpo e si sono tradotti in iniziative, in azioni, piccole e grandi, orientate a promuovere salute. Tutto questo con uno spirito nuovo e collaborativo, con i Piani per la Salute, appunto, partendo dall'ascolto, dalla partecipazione, dal coinvolgimento diretto di tutti gli attori della nostra società.

I primi lavori svolti - continua la Lazzarato - ruotano attorno a tre filoni principali, “le tre sicurezze”: alimentare, del lavoro e stradale, che tanta importanza assumono oggi e cui tanto rilievo assegnano i cittadini stessi, nella loro vita, nei comportamenti quotidiani. Oltre ad altri progetti, portati avanti nei singoli distretti: la Sicurezza in casa, nel Distretto di Fidenza e la Sicu-



Le parole-chiave sono due: educazione sanitaria e prevenzione

rezza alimentare nelle nuove generazioni, nel Distretto Valli Taro e Ceno. Ci sono, poi, le nuove progettualità: la promozione di stili di vita sani e la prevenzione del disagio giovanile.

Temi distinti, ma tra loro fortemente interrelati, come possono esserlo, ad esempio, la prevenzione dell'isolamento sociale dei giovani a rischio e la ricerca sulla percezione del rischio nelle giovani generazioni, tesa ad indagare anche la percezione del proprio stato complessivo di benessere. Integrabili sono anche i progetti ricompresi all'interno del ricco

filone degli stili di vita, in cui compaiono la promozione di una corretta alimentazione, insieme alla promozione dell'attività fisica o, ad un livello ancora più articolato, la prevenzione delle malattie cardiovascolari, oggi prevenibili e aggraviabili, anzitutto attraverso stili di vita che contemplino la giusta combinazione tra una corretta alimentazione, l'attività fisica, l'astinenza dal fumo, il non abuso di alcol e così via.

Patologie che, insomma, passano attraverso scelte consapevoli di tutti noi, prima di approdare, come è giusto che sia, anche ad un livello clinico vero e proprio, affidato a figure sanitarie specificatamente preparate”.

Ufficio comunicazione e rapporti con l'utenza
Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

ALCUNI DEI PROGETTI GIÀ REALIZZATI:

SICUREZZA STRADALE

Motorino... primo amore!

Obiettivo: Rendere più sicuri i giovani utenti della strada, con particolare riferimento alla guida di motocicli
Destinatari: Giovani di scuole medie superiori di vari istituti della provincia
Soggetti coinvolti: Coni, Federazione Motociclistica Italiana; Automobile Club Parma; Comando Provinciale Carabinieri; Polstrada; Polizia provinciale; Csa - Provveditorato agli studi di Parma; Università degli Studi di Parma - Facoltà di Medicina e Chirurgia

Metodi e strumenti: Incontri con le classi
Prodotti finali: Indicazioni di buone prassi

Girar con gusto

Obiettivo: Rendere più sicuri gli anziani in strada
Destinatari: Anziani del sindacato provinciale pensionati Cgil, Cisl e Uil di tutta la provincia
Soggetti coinvolti: Sindacato Pensionati Cgil, Cisl, Uil; Ministero Infrastrutture e Trasporti; Provveditorato Opere Pubbliche Emilia-Romagna; Protezione Civile; Comando Provinciale Carabinieri; Polizia Provinciale; Automobile Club Parma; Unione Parmense degli Industriali; Comune di Felino, Comune di Colomo; Collegio Ispavi; Dipartimento Cure Primarie Distretto di Parma Ausl

Metodi e strumenti: Incontri assembleari con i pensionati
Prodotti finali: Indicazioni di buone prassi

SICUREZZA SUL LAVORO

Osservatorio provinciale Cantieri Attivi

Obiettivi: Realizzazione di software e data base, aggiornato in continuo, contenente le informazioni utili a qualificare i cantieri attivi nel territorio provinciale con l'obiettivo di aumentare le conoscenze del settore e di potenziare le capacità d'intervento da parte degli enti preposti al controllo della regolarità e della sicurezza sul lavoro

Destinatari: Cassa Edile; Servizi Prevenzione e Sicurezza Ambienti di Lavoro (Spsal) Ausl di Parma; indirettamente le imprese del settore

Soggetti coinvolti: Cassa Edile; Cna; Confartigianato Apla; Gruppo Imprese Artigiane; Feneal Uil; Filca Cisl; Fillea Cgil; Spsal Ausl
Metodi e strumenti: 1) Predisposizione di piattaforma informatica con accesso in rete riservata a Cassa Edile e Spsal; 2) inserimento dati: denunce di nuovo lavoro delle singole imprese e denunce stazioni appaltanti pubbliche per parte Cassa edile; notifiche ex art. 11 D. L.vo 494/96 per parte SPSAL; 3) avvio di una fase di sperimentazione e formazione degli operatori; 4) stesura e firma del protocollo di intesa tra gli enti coinvolti; 5) avvio piena operatività

Prodotti finali: Protocollo di intesa; data base su cantieri attivi alimentata in continuo

Contrasto degli infortuni in agricoltura potenziando la cultura della prevenzione nell'imprenditore agricolo

Obiettivi: Orientare l'imprenditore agricolo ad adottare consapevolmente comportamenti utili alla salute nei confronti dei rischi infortunistici

Destinatari: Imprenditori agricoli

Soggetti coinvolti: Upa; Cia; Coldiretti; A.P.I. Maia; Agriform Srl; Spsal

Metodi e strumenti: Progettazione e realizzazione di iniziativa formativa (obiettivi educativi e pacchetto formativo) rivolta agli imprenditori agricoli

Prodotti finali: Corso di formazione

SICUREZZA ALIMENTARE

Promuovere la sicurezza alimentare attraverso strategie integrate e condivise - Filiera del pomodoro e filiera del latte

Obiettivi: Condividere con le associazioni di produttori di alimenti, sia nella fase primaria che a livelli di trasformazione, lo spirito della nuova normativa Europea sulla sicurezza alimentare, come momento di qualificazione ulteriore per il sistema "Parma" (pomodoro e parmigiano reggiano) rispetto alla loro generica applicazione come disposto normativo

Produttori della filiera del pomodoro e del latte della provincia

Soggetti coinvolti: Associazione Teta Coldiretti Consorzio Agrario Provinciale Consorzio Parmigiano Reggiano; Università Parma Facoltà di Veterinaria; Ordine Provinciale dei Veterinari; Confartigianato Apla; Confederazione Nazionale dell'Artigianato Cna; Gruppo delle Imprese Artigiane; Istituto Zooprofilattico della Lombardia e dell'Emilia; Unione Agricoltori di Parma; Confcooperative-Fedagri; Ssica Parma

Metodi e strumenti: Elaborazione, tramite gruppi di lavoro, di linee guida e manuali per le buone prassi agricole e l'Haccp nel settore della trasformazione del pomodoro e del latte

Prodotti finali: Tre manuali di buona prassi agricola (alimentazione bovina da latte e gestione stalla, produzione di campo del pomodoro) due manuali Haccp (pomodoro e parmigiano reggiano)



