

Informa Salute



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

2019

**Un anno di informazioni utili
per la tua salute**

La raccolta dei numeri pubblicati nel 2019 sulla ***GAZZETTA DI PARMA***
a cura dell'Azienda USL

Indice

- Pag. 3** Presentazione
- Pag. 4** Superticket e ticket: le novità dal 2019 (pubblicato il 30/1)
- Pag. 5** Ambliopia: lo screening per la diagnosi precoce (pubblicato il 13/2)
- Pag. 6** Ictus: vedo, riconosco, chiamo (pubblicato il 27/2)
- Pag. 7** Proteggi il tuo bebè dalla pertosse con la vaccinazione già in gravidanza (pubblicato il 13/3)
- Pag. 8** Aprile: un mese per la prevenzione oncologica (pubblicato il 27/3)
- Pag. 9** Nuovi Punti di Comunità (pubblicato il 10/4)
- Pag. 10** Lo Spazio Giovani (pubblicato il 24/4)
- Pag. 11** Benessere donna: prevenzione e cura del pavimento pelvico (pubblicato l'8/5)
- Pag. 12** Prima dono, poi parto (pubblicato il 22/5)
- Pag. 13** Zanzara tigre e altri insetti: conosci, previeni, proteggi (pubblicato il 19/6)
- Pag. 14** Demenza: la prevenzione, i sintomi, i servizi dell'Azienda Usl (pubblicato il 18/9)
- Pag. 15** SAM: Settimana dell'Allattamento Materno (pubblicato il 2/10)
- Pag. 16** Farmaci istruzioni per l'uso (pubblicato il 16/10)
- Pag. 17** Contro l'influenza c'è il vaccino (pubblicato il 6/11)
- Pag. 18** Diabete: prevenzione e cura (pubblicato il 20/11)
- Pag. 19** Antibiotici: è un peccato usarli male (pubblicato il 4/12)
- Pag. 20** I Comitati Consultivi Misti dell'Ausi (pubblicato il 18/12)
- Pag. 21-22** Un anno di attività per la tua salute
- Pag. 23** Numeri utili dell'Azienda Usl di Parma

Presentazione

In questa raccolta trovate tutti i numeri dell’“*Informasalute*” 2019, la rubrica quindicinale di informazione, educazione e prevenzione sanitaria realizzata dall’Azienda Usl di Parma e pubblicata sulla Gazzetta di Parma. Un pratico fascicolo da consultare all’occorrenza, dove trovare notizie utili per la propria salute e il benessere della comunità. Anche nel corso del 2019, sono stati affrontati tanti temi, dal diabete alla demenza, dal benessere della donna, alle vaccinazioni contro l’influenza e a quelle in gravidanza.

E ancora: abbiamo parlato di consigli utili su come utilizzare i farmaci, su come combattere zanzare e altri insetti; abbiamo approfondito temi quali i nuovi Punti di Comunità, i Comitati Consultivi Misti e tanto altro. Quest’anno abbiamo inserito una novità: un paio di pagine della raccolta sono dedicate al racconto – non certo esaustivo – di un anno di attività dell’Azienda, con le nuove strutture aperte, i progetti per il futuro, le collaborazioni istituzionali e le sempre generose donazioni.

Nel 2020 continua l’appuntamento con l’“*Informasalute*” in collaborazione con il quotidiano locale: sempre al mercoledì, ogni 15 giorni, ad eccezione dei mesi estivi. Riteniamo, infatti, che questo strumento di informazione – insieme ai tanti altri messi in campo dall’Azienda come il sito Internet www.ausl.pr.it, la pagina Facebook ([@auslparma](https://www.facebook.com/auslparma)), gli opuscoli, le guide, programmi e spot su radio e tv locali – sia particolarmente utile per raggiungere un più vasto numero di persone, interessate e attente alle informazioni necessarie a prendersi cura della propria salute. Segnalateci temi specifici da trattare nella rubrica, scrivendo a comunicazione@ausl.pr.it: faremo del nostro meglio per soddisfare tutte le richieste.

*Elena Saccenti
Direttore Generale
Azienda Usl di Parma*

Informa salute

2019

SUPERTICKET E TICKET: LE NOVITÀ DAL 2019

TUTTO QUELLO CHE OCCORRE SAPERE SULLE NUOVE AGEVOLAZIONI

ADDO **AL SUPERTICKET**

Dall'1/1/2019 è abolito il superticket, cioè la quota aggiuntiva sui farmaci (fino a 2 euro a confezione, con un tetto massimo di 4 euro a ricetta) e sulle prestazioni specialistiche (fino a 10 euro a ricetta) per tutti i cittadini residenti in Emilia-Romagna o domiciliati che abbiano scelto un medico di famiglia del Servizio sanitario regionale, con reddito del nucleo familiare inferiore o uguale a 100.000 euro lordi l'anno.

matico sulla base delle informazioni relative ai familiari a carico presenti sulle dichiarazioni rese disponibili dall'Agenzia delle Entrate.

LE NUOVE FASCE **DIREDDITO**

Da inizio anno, a tutti i soggetti presenti in anagrafe regionale assistiti è stato attribuito in automatico un nuovo codice di fascia di reddito. Le fasce RE1, RE2, RE3 sono trasformate nella **fascia QB** (per redditi fino a 100.000 euro), mentre per i redditi superiori ai 100.000 euro è attribuita la **fascia QM**. A chi non ha rilasciato una autocertificazione di fascia di reddito viene attribuita la fascia QM.

STOP AL TICKET **PER LE PRIME VISITE**

Dall'1/1/2019 i residenti in Emilia-Romagna appartenenti a nuclei familiari con almeno due figli a carico sono esentati dal pagamento del ticket per la prima visita specialistica, pari a 23 euro. L'esenzione spetta ai genitori e ai figli a carico. A queste persone viene attribuito il **codice di esenzione FA2** in auto-

richiedere il **rimborso**, seguendo le indicazioni disponibili nei siti www.ausl.pr.it e www.ao.pr.it. Per chi non ha pagato, è necessario chiedere il **ricalcolo** di quanto dovuto o l'esenzione al numero verde 800 629 444, attivo da lunedì a venerdì dalle 7:30 alle 13:30 e sabato dalle 7:30 alle 13:30 o a uno Sportello unico, CUP, PDA o accettazione di AUSL e Azienda Ospedaliero-Universitaria. Occorre poi conservare la copia del modulo di autocertificazione, vیدimata dall'operatore o la ricevuta di avvenuto invio.

COME MODIFICARE **LA FASCIA O L'ESENZIONE FA2**

Se non appartieni alla fascia di reddito attribuita in automatico o se hai diritto all'esenzione FA2 per una modifica nel tuo nucleo familiare fiscale compila l'apposito modulo di autocertificazione scaricabile dai siti www.ausl.pr.it e www.ao.pr.it. Chi ha attivato il fascicolo sanitario elettronico può inserire direttamente l'autocertificazione, accedendo alla se-



FARMACI, ESAMI, VISITE
**IL SUPERTICKET
QUI NON SI
PAGA PIÙ**

La Regione lo abolisce
per una sanità pubblica
più forte e per tutti

- Dal 1° gennaio 2019, niente ticket aggiuntivo per le famiglie con reddito annuale inferiore a 100.000 €.
- Cancellato anche il ticket base da 23 € sulle prime visite specialistiche per le famiglie con 2 o più figli a carico regione.emilia-romagna.it/stopsuperTicket

Emilia-Romagna
**facciamo
la differenza.**
per le persone e la comunità

no-romagnole in situazione di estremo disagio individuale o in carico ai Servizi sociali dei Comuni possono usufruire della distribuzione diretta di farmaci in fascia C da parte delle farmacie delle Aziende sanitarie. Ogni informazione si può trovare sul sito www.ausl.pr.it

**LAVORATORI
COLPITI DALLA CRISI
E FAMIGLIE DISAGIATE**
Per tutto il 2019, la Regione Emilia-Romagna ha confermato l'esenzione del pagamento dei ticket per i lavoratori colpiti dalla crisi economica. Le famiglie emilia-

no-romagnole in situazione di estremo disagio individuale o in carico ai Servizi sociali dei Comuni possono usufruire della distribuzione diretta di farmaci in fascia C da parte delle farmacie delle Aziende sanitarie. Ogni informazione si può trovare sul sito www.ausl.pr.it

Informa salute



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

2016

UN ESAME SEMPLICE E GRATUITO RIVOLTO AI BAMBINI

AMBLOPIA: LO SCREENING PER LA DIAGNOSI PRECOCE

L'amblopietà, detta anche "occhio pigro", è il termine con cui viene definito un occhio in apparenza normale, ma che in realtà non vede correttamente. Se non identificata - e corretta - entro i 5-6 anni di età, l'amblopietà è irreversibile. Il bambino, usando entrambi gli occhi, può non accorgersi del problema e neppure un genitore attento o l'insegnante della scuola materna. Per questo motivo, grazie a una collaborazione tra le due Aziende sanitarie pubbliche di Parma - Azienda USL e Azienda Ospedaliero-Universitaria - e Università di Parma, viene realizzato un **programma di screening specifico e gratuito**. L'obiettivo è **diagnosticare precocemente e quindi trattare l'amblopietà**. Sono esclusi dal programma coloro che già portano gli occhiali.

L'ESAME
Si tratta di una semplice **misurazione della vista**, effettuata dall'ortotista, prima in un occhio, poi nell'altro. Viene utilizzato un tabellone (ottotipo) particolare, con figure, in modo che il bambino possa vedere una sua interpretazione. Ad esempio, un'immagine rotonda può essere definita come un cerchio o una palla, un'altra come una meia o un cuore o addirittura un angelo.

SERVE UNA PREPARAZIONE?
No, non occorre alcuna preparazione. Non sono mai utilizzate, in questa prima fase dello screening, giochi o strumenti particolari. È sufficiente che il bambino sia in grado di riconoscere le figure mostrate.

COME ACCEDERE
I bambini che frequentano la **scuola materna** e che non sono già portatori di occhiali eseguono il test per misurare la vista a scuola, previa comunicazione ai genitori da parte della scuola stessa. I genitori dei **bambini assenti** a scuola nella giornata di screening ricevono una lettera d'invito a sottoporre all'esame i propri figli negli ambulatori dell'AUSL.



ri dell'AUSL. È possibile **modificare l'appuntamento** indicato nella lettera tramite e-mail, scrivendo a screening@amblopietà@ausl.pr.it oppure tramite SMS al numero 337 1686808.

E CHI NON FREQUENTA LA SCUOLA?
I bambini non iscritti alla scuola materna residenti a Parma e provincia vengono **invitati con lettera** a eseguire il test gratuitamente negli ambulatori dell'AUSL.

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

A cura di Ufficio Stampa AUSL
ufficiostampa@ausl.pr.it

Foto: shutterstock

Informa salute



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

2019

ICTUS: VEDO, RICONOSCO, CHIAMO

PREVENZIONE E TEMPESTIVITÀ PER MANTENERE IN SALUTE IL CERVELLO

ICHTUS

L'ictus ischemico o stroke o infarto cerebrale è un evento che determina l'improvviso arresto di flusso sanguigno in un'area del cervello. La zona colpita subisce rapidamente un danno che diventa irreversibile dopo poche ore. Come l'infarto cardiaco, l'ictus è una malattia grave, che richiede tempestività nelle cure.

LA PREVENZIONE

Contro l'ictus la prevenzione gioca un ruolo fondamentale. È bene mantenersi fisicamente attivi, quindi svolgere regolare attività fisica, seguire un'alimentazione sana ed equilibrata (a basso contenuto di sodio e grassi), non fumare e non eccedere nel bere alcolici.

I FATTORI DI RISCHIO

L'età, il sesso e la familiarità sono fattori immodificabili. È importante informare il medico se

qualcuno in famiglia ha sofferto di ictus; può aiutare a ridurre gli elementi di rischio e a prevenire o ritardare la malattia. Ci sono infatti anche **fattori che possono essere corretti**: l'ipertensione, il diabete, il sovrappeso e l'obesità, il

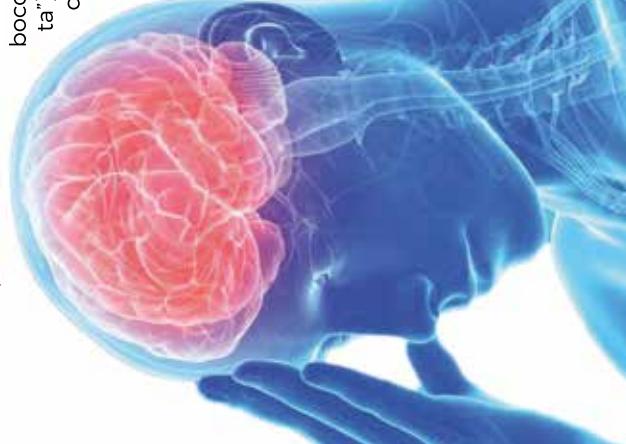
colesterolo troppo alto, alcune patologie cardiache (fibrillazione atriale, cardiopatia ischemica e cardiomiopatia dilatativa).

I SINTOMI

Se si ha difficoltà a parlare, se compare una deviazione della bocca (cosiddetta "bocca storta"), se si nota una perdita del campo visivo, se non si riesce a muovere una mano, un braccio o una gamba, oppure si muovono con difficoltà, è possibile che sia in corso un ictus.

COSA FAR E'

In presenza di uno o più di questi sintomi, **chiamare senza perdere tempo il 118**. Per il trattamento dell'ictus esistono terapie che sono efficaci, quindi in grado di ri-



11 - 17 MARZO: SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

I professionisti dell'Ospedale di Vaio incontrano i cittadini per dare utili consigli per prevenire malattie neurologiche come ictus, demenza, sclerosi multipla, epilessia.
Questi gli appuntamenti:

12 MARZO - Centro Sclerosi Multipla (corpo B primo piano)
dalle 11 alle 13 e dalle 14:30 alle 16:30

13 MARZO - Centro Epilessia (corpo B primo piano)
dalle 11 alle 13 e dalle 14:30 alle 16

13 MARZO - Centro malattie cerebrovascolari (corpo B primo piano)
dalle 11 alle 13 e dalle 14:30 alle 16

L'ACCESSO È LIBERO E GRATUITO

LA CAMPAGNA REGIONALE

"Vedo, riconosco, chiamo"
è anche lo slogan della campagna della Regione Emilia-Romagna per sensibilizzare sul riconoscimento tempestivo dei sintomi dell'ictus. Scopri di più su Facebook e YouTube seguendo l'#vedoriconoscochiamo e guardando il video con il comico Giuseppe Giacobazzi.

A cura di Ufficio Stampa AUSL
ufficiostampa@ausl.pr.it

Informa Salute

2019

PROTEGÍ TU JOBE

DALLA PERTOSSE CON LA VACCINAZIONE GIÀ IN GRAVIDANZA

**Proteggi il tuo
bambino dalla
pertosse ancora
prima che nasca,
vaccinandoti nel
terzo trimestre
di gravidanza.**

LAPERTOSSE È una malattia molto particolare nel primo questa fascia di età, si presenta con una crisi di apnia con sospensione del respiro smette di dire La peritosse può colpo mortale, grave polmonite, grave aspiratoria, danni o

LA PERTOSSE È una malattia molto seria, in particolare nel primo anno di vita. In questa fascia di età la malattia non si presenta con attacchi di tosse ma con crisi di apnea in cui il bambino smette di respirare. La pertosse può inoltre causare soffocamenti, grave insufficienza respiratoria, danni cerebrali e per-

dori con tosse. Per questo è consigliabile verificare lo statovaccinale delle persone che si occupano del proprio bambino.

dopo circa due settimane e iniziano successivamente a diminuire.

ECHIHA AVUTO
LA PERTOSSÉ?

Anche se si ha già avuto la pertosse, l'avanguardia è raccomandata, perché a differenza di altre malattie infantili l'immunità data dalla malattia non è perenne, ma si riduce progressivamente nel tempo.

COME SI TRASMETTE

La pertosse è una malattia altamente contagiosa e si diffonde da persona a persona con gli starnuti, la tosse e in situazione di condivisione dello spazio di respiro, ad esempio quando il neonato sta sul petto della mamma.

Gli adulti e i bambini più grandi con la pertosse spesso presentano sintomi non tipici che possono essere:

è acellulare e non contiene batteri vivi. I ginecologi e le ostetriche raccomandano di vaccinarsi contro la pertosse durante il terzo trimestre di gravidanza.

OCCORRE VACCINARSI A OGNI GRAVIDANZA

ufficiostampa@ausl.pr.it
Informazioni e immagini tratte
dalla campagna di comunicazione
della Regione Emilia-Romagna



Informa salute



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

2019

Aprile: un mese per la PREVENZIONE ALCOLOGICA

I SERVIZI E LE INIZIATIVE DELLE AZIENDE SANITARIE DI PARMA

ALCOLE SALUTE

L'abuso di alcol è causa di **malattie** che colpiscono il fegato, l'apparato digerente e quello genitale, il sistema nervoso e quello immunitario, il cuore, gli occhi; è responsabile di problematiche nella vita familiare, lavorativa, scolastica, anche quando non c'è vera e propria dipendenza. Per questo è importante **non superare** mai la quantità definita "a minor rischio": una unità alcolica (12 grammi di alcol puro) per le donne, per i giovani e gli ultrasessantacinquenni, due per gli uomini adulti. È raccomandata la totale astensione dall'alcol per i minorenni.

LADIPENDENZA DA ALCOL

L'alcolismo è una **malattia cronica** caratterizzata da un comportamento ossessivo di ricerca compulsiva di bevande alcoliche, da assuefazione e tolleranza.

Aprile è il mese dedicato alla prevenzione alcolologica. Trenta giorni per ricordare che l'abuso di alcol è dannoso per la salute, che l'alcol può creare dipendenza.

Un mese con tante iniziative, per conoscere i servizi delle Aziende sanitarie di Parma, dedicati alla cura dell'alcolismo.

Anche per l'alcoldipendenza, la brusca interruzione del consumo causa la **sindrome di astinenza**.

ISERVIZI

Uscire dalla dipendenza dall'alcol si può. Il **primo passo verso la guarigione è chiedere aiuto**. Ai Ser.DP, i **Servizi per le Dipendenze Psicologiche dell'AUSL**, sono garantite, nel rispetto della massima riservatezza, le cure di carattere sanitario, psicologico e socio-educativo, oltre al sostegno alla famiglia. L'**accesso** ai Ser.DP è **libero**, non occorre la richiesta del medico e il servizio è **gratuito**. Sedi e orari sono nel sito www.ausl.pr.it. In **Azienda Ospedaliero-Universitaria** è attivo il **Centro di alcolologia**, dove è garantita assistenza medica e psicologica oltre al servizio di consulenze per le unità operative ospedaliere. Contatti e info nel sito www.ao.pr.it. Importante è la collaborazione con le

Associazioni di auto-mutuo aiuto e con le **Comunità terapeutiche**.

LE INIZIATIVE DI APRILE 2019

I professionisti dei Ser.DP dell'AUSL insieme alle Associazioni AA, Al-Anon e ACAT organizzano **incontri aperti** alla cittadinanza per presentare la rete dei servizi:
● l'8 aprile a Parma, ore 16, nella sala riunioni del Dipartimento di Sanità Pubblica di via Vasari (piano terra);
● il 16 aprile a Fornovo, ore 16, nella sala riunioni del Polo sanitario di via Solferino;

● l'11 aprile a Fidenza, ore 16.30, al Ser.DP di via Berenini.
Questo, invece, il calendario degli incontri organizzati nelle sedi dei Ser.DP rivolti alle **persone già in trattamento**: a Parma, il 2, 9 e 18 aprile; a Colorno, il 10 aprile; a Langhirano, l'11 e il 18 aprile; a Fornovo il 3 e 10 aprile; a Fidenza il 4 aprile.

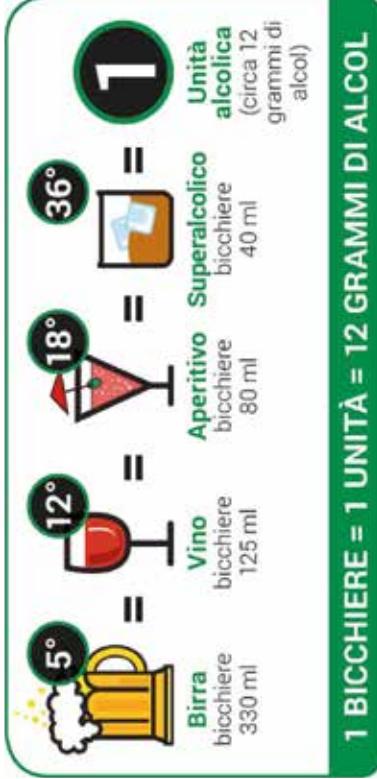


Misura il tuo rapporto con l'alcol, fai il test CAGE!

- Hai mai sentito la necessità di ridurre il bere?
- Sei mai stato infastidito da critiche sul tuo modo di bere?
- Hai mai provato disagio o senso di colpa per il tuo modo di bere?
- Hai mai bevuto alcolici appena alzato?

Una risposta positiva equivale a un risultato sospetto negli adolescenti, negativo negli adulti. Due risposte positive indicano un'alta probabilità di avere problemi legati all'alcol. Tre risposte positive indicano la certezza di avere problemi legati all'alcol.

A cura di Ufficio Stampa AUSL
ufficiostampa@ausl.pr.it



1 BICCHIERE = 1 UNITÀ = 12 GRAMMI DI ALCOL

Informa salute



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

NUOVI PUNTI DI COMUNITÀ

OPERATIVO IL "CITTADELLA", DI PROSSIMA APERTURA IL "PARMA.COM"

Crescono in città i Punti di Comunità, con la recente apertura del "Cittadella". I Punti di Comunità sono spazi aperti e gratuiti animati da volontari dove trovare informazioni sulle opportunità e i servizi del territorio, supporto nelle pratiche quotidiane e dove fare insieme tante attività. I Punti di Comunità sono un progetto di: Comune di Parma, Azienda USL ed Azienda Ospedaliero-Universitaria, Forum Solidarietà, Consorzio Solidarietà Sociale, CISL e UIL, realizzato con il contributo di Fondazione Cariparma.

IL "CITTADELLA"

È in viale Bizzozero 19/A a Parma (tel. 0521.1416504 - puntocomunitacittadella@gmail.com). Il lunedì dalle 16 alle 18 e il mercoledì dalle 9.30 alle 11.30, il nuovo Punto offre laboratori tematici, supporto nella compilazione di bandi, aiuto nella lettura delle utenze e anche attività di socializzazione, iniziative culturali...

IL LABORATORIO

Il 29 e 30 aprile dalle 16.30 alle 18.30 il Punto di Comunità Cittadella organizza il laboratorio di narrazione biografica "Pankine - Stop nec-

sario. Pause per pensare. Sedersi per dire". Condotto da Elisa Cuppini del Teatro delle Briciole Solares Fondazione delle Arti in collaborazione con il video maker Lorenzo Bresolin, il progetto vuole promuovere il dialogo sociale e interculturale. Il laboratorio è **gratuito**, per partecipare occorre avere più di 60 anni, con **iscrizione** (entro il 22 aprile) al numero 0521.252843 o all'indirizzo puntocomunitacittadella@gmail.com

IPUNTI DI COMUNITÀ

A Parma sono: "San Leonardo" in via San Leonardo 47, aperto il sabato dalle 9 alle 12; "Oltretorrente" in vicolo Grossardi 4/a, aperto il giovedì dalle 10 alle 12; "Pablo" in via Olivieri 2/a, aperto il martedì dalle 10 alle 12, il giovedì su appuntamento; "Montanara" in via Carmignani 7, aperto il martedì dalle 10 alle 12 e il giovedì dalle 16 alle 18; "Molinetto" in via Argon-

ne 4, aperto il mercoledì dalle 16 alle 18; "Lubiana-San Lazzaro" in via L. da Vinci 47, aperto il martedì dalle 15 alle 17 e il giovedì dalle 9.30 alle 11.30. In provincia sono: a "Sorbolo" in via Gruppin 4, aperto il mercoledì dalle 9.30 alle 11.30, il venerdì dalle 17.30 alle 19 e il lunedì dalle 16.30 alle 18.30 e a "Mezzanini" in via Martiri della Libertà 79, il primo e terzo martedì dal mese dalle 9 alle 11, il secondo e quarto martedì del mese dalle 15 alle 17.

VOLONTARI CERCANSI

Tanti cittadini hanno aderito al progetto, mettendo a disposizione tempo e competenze: grazie a loro i Punti di comunità sono attivi! Ma il lavoro non è finito: l'obiettivo è aprire a breve un altro Punto di Comunità, il "Parma.com", nei locali messi a disposizione dall'Ospedale Maggiore, che sarà il Punto di Comunità con funzioni di coordinamento degli



Francesco Paganini Presidente Ass. Cittadella Solidale Bizzozero e Beatrice Notari facilitatrice quartiere Cittadella



i
PER INFO
consulta il sito
www.parmawelfare.it

A cura di
Ufficio Stampa AUSL
ufficiostampa@ausl.pr.it

Anche un'ora del tuo tempo fa la differenza e ricorda: fare volontariato fa bene a chi lo fa!

Informa salute



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

Lo Spazio Giovani

Il consultorio per ragazzi e ragazze dai 14 ai 19 anni

COSA OFFRE
Un'équipe composta da ginecologi, psicologi, ostetriche, educatori e da un esperto in problemi dell'alimentazione è a disposizione per offrire 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'uso di droghe, sulla contraccuzione, la gravidanza, la sessualità e le malattie a trasmissione sessuale, oltre a consulenze psicologiche e visite ginecologiche. Ai ragazzi e alle ragazze è offerta la contraccuzione gratuita.

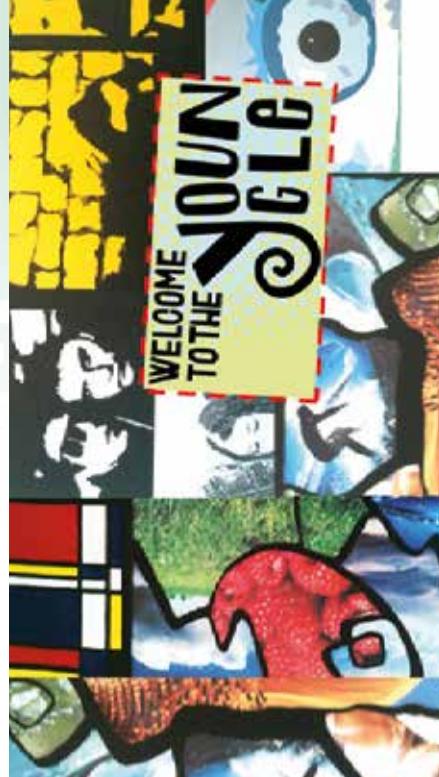
Si trova al primo piano della Casa della Salute per il Bambino e l'Adolescente in viale Fratti n. 32 (tel. 0521.393337). L'accesso è libero, non occorre la richiesta del medico e il servizio è gratuito.

GLI ORARI
Per avere informazioni sulle tante opportunità offerte dallo Spazio Giovani, il servizio è aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.30 alle 17.

Le consulenze ostetrico-ginecologiche sono assicurate il lunedì, mercoledì e giovedì dalle 14.30 alle 17, mentre a luglio e agosto solo il lunedì e giovedì. La nutrizionista riceve il mercoledì dalle 14.30 alle 17 e le **consulenze psicologiche** sono garantite il martedì e il venerdì dalle 14.30 alle 17.

Il sito dedicato

Il sito spaziogiovani.ausl.pr.it è un luogo virtuale dove confrontarsi con i coetanei e ricevere dai professionisti dell'Azienda Sanitaria informazioni e consulenze personalizzate tramite e-mail su diversi temi, come sessualità, alimentazione, dipendenze, alcol, fumo e sicurezza stradale. Questo tipo di consulenza non è un servizio che lavora in urgenza e non sostituisce il rapporto diretto con il medico.



Il MEETING GIOVANI



Ideato dallo Spazio Giovani, il Meeting è un "percorso di lavoro", che inizia con l'avvio dell'anno scolastico, per terminare in primavera, con tre giornate di convegno. L'appuntamento di quest'anno è per l'8, 9 e 10 maggio al Teatro al Parco, per affrontare il tema "Presentez assent". È un'iniziativa dell'AUSL, realizzata in collaborazione con Comune di Parma e Provincia di Parma, Università, Ufficio Scolastico provinciale, Associazione Galleria dei Pensieri, Teatro delle Briciole Solares Fondazione delle Arti e Compagnia Era Acquario, con il patrocinio della Regione Emilia-Romagna.

A cura di Ufficio Stampa AUSL
ufficiostampa@ausl.pr.it

Informa Salute

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

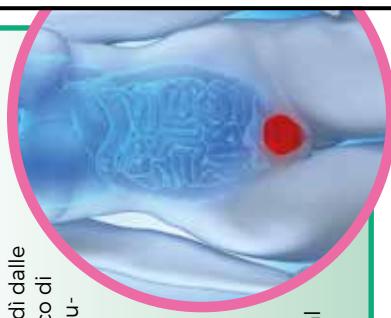
BENESE BENEFIT

**GLI AMBULATORI
A PARMA E PROVINCIA**

A PARMA, all'ospedale Maggiore, è possibile prenotare una visita all'Ambulatorio di Urogecologia e Rieducazione perineale (Padiglione Maternità, 1° piano) chiamando lo 0521-702338 il lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 11 alle 12, con la prescrizione del medico di famiglia o del ginecologo. Per accedere all'Ambulatorio di Urodinamica e Riabilitazione del pavimento pelvico dell'Ospedale Maggiore (Piastra tecnica, 1° piano) occorre la richiesta del medico di famiglia o dello specialista. La visita può essere prenotata al CUP, mentre l'esame urodinamico telefonicamente allo 0521-702764 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 13.30.

A BORGOTARO, all'**Ospedale Santa Maria** (via Benefattori, 12), per accedere occorre telefonare allo **0525.970318** dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12, con richiesta del medico di famiglia "visita ginecologica ambulatorio del pavimento pelvico".

Lo specialista dell'ambulatorio
del pavimento pelvico **valuta**
le condizioni di salute della
donna e **prescribe**, se necessario,
il percorso nell'ambulatorio riabilitativo (10 sedute). Visita e riabilitazione sono soggette
alla **pagamento del ticket**.



ne, è attivo negli ambulanti del pavimento pelvico (vedi tabella) un **programma di riabilitazione perineale** con l'obiettivo di favorire il corretto utilizzo del perineo, di rafforzarlo con esercizi specifici e di modificare stili di vita errati (alimentazione, postura, eccetera).

LARIBILITAZIONE

Per chi deve recuperare la funzionalità del perineo, ma soprattutto per prevenire i danni, gli ambulatori propongono un **percorso mirato**, attraverso la **chinesiterapia pelvi-perineale** (o ginnastica perineale) associata alla **biofeedback terapia** (apparecchiatura che facilita la consapevolezza del movimento pelvico e consente di imparare a controllare questi muscoli in modo appropriato).

PREVENZIONE E CURA DEL PAVIMENTO PELVICO

Il pavimento pelvico
(o perineo) è un insieme
di muscoli e legamenti
che, nella donna, danno
sostegno agli organi
contenuti nel bacino
(vescica, utero e retto).
Quasi il 25% delle donne
soffre di disturbi del
pavimento pelvico.

ripercussioni sul benessere fisico e psichico della persona.
È importante dunque prevenire questi disturbi, riconoscerli quando si presentano e rivolgersi con fiducia ai professionisti di Azienza USL e Ospedale Maggiore.

tinenza fecale e ai gas, difficoltà o impossibilità ad avere rapporti sessuali, dolori vulvici sono altre disabilità possibili, anche nelle donne più giovani. **Se hai uno o più di questi disturbi: non vergognarti, parlane con l'ostetrica o la ginecologa!**

LA PREVENZIONE

FATTORIDIRISCHIO I disturbi del pavimento eovico si possono presentare più facilmente in menopausa, ma anche durante la gravidanza e il parto, e donne obese, nelle fasi critiche, in chi soffre di stitichezia cronica, in chi svolge lavori pesanti, in chi ha familiari a predisposizione.

DISTURBI L'incontinenza urinaria - sia da sforzo (provocata anche da un semplice starnuto, un colpo di tosse o una risata) che da urgenza (incapacità di posticipare il momento di urinare) - è il disturbo più diffuso e comune. Manon è il solo. Prolasso degli organi pelvici, incon-

DISTIBBI

Informa salute

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

PRIMA DONO, POI PARTO



C'È SEMPRE BISOGNO DI SANGUE, ANCHE IN ESTATE

Con lo slogan "Io ti racconto che... prima dono, poi parto" la Regione Emilia-Romagna, in collaborazione con Avis e Fidas, rilancia l'importanza della donazione di sangue, anche in estate. La nuova campagna informativa ha come testimonial dei donatori, persone comuni, ma straordinariamente generose, che prestano il loro volto per rendere "contagioso" un gesto di solidarietà e altruismo.

Il sangue è vita. È indispensabile nei servizi di primo soccorso e di emergenza-urgenza, in molti interventi chirurgici, nella cura di malattie. Il sangue non può essere creato artificialmente, ma può essere donato, in modo

volontario e gratuito. Ecco come.

CHI PUÒ DONARE

Chi ha tra i 18 e i 65 anni può donare sangue intero, mentre per le donazioni di plasma e piastrine occorre avere tra i 18 e i 60 anni. È necessario pesare almeno 50 Kg, essere in buone condizioni di salute e condurre uno stile di vita senza comportamenti a rischio.

LA DONAZIONE

Il giorno prima della donazione è bene non assumere farmaci occasionali (ad esempio un analgesico). Il mattino della donazione, presentarsi a digiuno o dopo aver fatto una colazione leggera, con frutta fresca, tè o caffè poco zuccherati, pane. Prima del prelievo, il medico effettua una visita e un breve colloquio utile alla compilazione e firma del modulo di accettazione e con-

senso alla donazione. Il prelievo dura circa 5-8 minuti.

DOPOLADONAZIONE

Dopo il prelievo, al donatore viene offerto un ristoro per reintegrare liquidi, zuccheri e sostanze nutrienti. Ai lavoratori dipendenti è riconosciuta una giornata di riposo retribuita. Ai lavoratori autonomi, generalmente, è riservato un accesso preferenziale ai Centri di raccolta sanguigne per consentire loro di limitare quanto più possibile l'assenza dal lavoro.

LA FREQUENZA

L'intervallo minimo tra una donazione e l'altra è di 90 giorni per gli uomini e di 180

(plasma, piastrine, globuli bianchi, eccetera) che più interessano per una terapia trasfusionale mirata. Per questo metodo di prelievo occorrono circa due ore.

IN NUMERI

In Emilia-Romagna, nel 2018, i donatori erano 139.250, in aumento rispetto al 2017. Sono state 197.194 le unità di sangue trasfuse, a fronte di 213.890 unità raccolte. A Parma e provincia i donatori sono 18.637, l'11% in più rispetto al 2017.

L'AFERESI

È un metodo di prelievo del sangue che utilizza apparecchi chiamati separatori cellulari. Grazie a essi è possibile prelevare al donatore quelle componenti del sangue

Segui #IoTiRaccontoChe
e posta la tua esperienza!

info: www.donarsangue.it

A cura di Ufficio Stampa AUSL • ufficistampa@ausl.pr.it
Informazioni immaginati tratti dalla campagna di comunicazione della Regione Emilia-Romagna

Informa salute

2019

ZANZARA TIGRE E ALTRI INSETTI: CONOSCI, PREVIENI, PROTEGGI!



EVITARE I RISTAGNI E PULIRE LE VASCHE

Alle zanzare basta pochissima acqua stagnante per depositare le uova e riprodursi. Elimina i sottovasi e, dove non è possibile, evita il ristagno d'acqua al loro interno. Tieni puliti i tombini dei giardini condominiali e coprili con una rete zanzariera, evitando che si intasci dopo le piogge. Rimuovi sempre gli sfalci d'erba e tieni il giardino pulito. Non lasciare gli annaffiatori e i secchi con l'apertura rivolta verso l'alto. Tieni pulite fontane e vasche ornamentali ed eventualmente introduci pesci rossi, che sono predatori delle larve di zanzara tigre.



PARTI INFORMATO!

Zanzare tigre, zanzare comuni e pappataci possono trasmettere malattie virali anche gravi (Chikungunya, Dengue, Zika, West Nile). Per difendere te e la tua famiglia sono necessarie alcune semplici azioni, anche se sei in viaggio



Per informazioni:
www.zanzaratigreonline.it
o numero verde 800.033.033

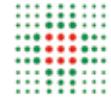
PROTEGGITI DALLE PUNTURE!

All'aperto: indossa abiti a maniche lunghe e non utilizzare profumi. Usa repellenti sulla pelle e sugli abiti (con cautela nei bambini e nelle donne incinte).

A casa, per ridurre la presenza di insetti: utilizza zanzariere, condizionatori e apparecchi elettroemanatori di insetticidi liquidi o a piastrine, in quest'ultimo caso sempre con le finestre aperte e rispettando le istruzioni riportate in etichetta.



Informa salute



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

DEMENZA:

LA PREVENZIONE, I SINTOMI, I SERVIZI DELL'AZIENDA USL

LA PREVENZIONE

Seguire corretti stili di vita riduce il rischio di sviluppare la demenza. Mantieni il cervello attivo e allenato, con la lettura, la scrittura, i giochi (di carte, dama, scacchi) ed esercizi di ginnastica mentale (rebus, sudoku, parole crociate); seguì una alimentazione sana ed equilibrata; fai attività fisica (è sufficiente una passeggiata di mezz'ora tutti i giorni); non fumare; bevi alcolici con moderazione; controlla periodicamente peso, pressione, colesterolo e glicemia; proteggi la testa da eventuali

li traumi (usa le cinture di sicurezza e indossa il casco se vai in bici, a sciare...); mantieni un atteggiamento positivo e allegro.

I SINTOMI

I sintomi della demenza sono: difficoltà a parlare, a ricordare e a imparare cose nuove, a svolgere le attività quotidiane che si facevano abitualmente, a orientarsi nello spazio e nel tempo, a far ragionamenti logici, a pianificare attività, avere sbalzi di umore senza motivo; collocare gli oggetti in posti sbagliati; assumere comportamenti

inadeguati (ad esempio voler uscire di notte); perdere l'iniziativa, diventare apatici.

A CHI RIVOLGERSI

Quando si notano i primi sintomi, è bene non sottovalutare e parlarne con il proprio medico di famiglia che, se necessario, saprà indirizzare ai servizi specialisticici. Si tratta dei Centri per i disturbi cognitivi e demenze dell'AUSL, attivi a Parma, Langhirano, Borgotaro, Vaio, San Secondo, Busseto, Fontanellato, Fornovo e Bedonia. Nei servizi dell'AUSL, sono eseguite visite, esami del

La demenza, di cui il morbo di Alzheimer è la tipologia più comune, è una malattia cronica e degenerativa, che causa danni al cervello. Colpisce prevalentemente gli anziani, ma può manifestarsi anche nei più giovani.

se è coinvolto emotivamente, comprendere che è la malattia a determinare atteggiamenti anomali del malato, a prescindere dalla sua volontà.

Soprattutto chi vive con il malato di demenza tende ad annullare la propria esistenza con l'obiettivo - pressoché impossibile da realizzare - di assistere il proprio congiunto tutti i giorni, tutto il giorno. **Attenzione!** Chiudersi in questa routine può mettere a rischio anche la propria salute.

Allora, fin da subito, è importante comprendere che si può e si deve chiedere aiuto ai servizi dell'AUSL, ai propri familiari e amici, alle Associazioni di Volontariato. È utile il confronto con persone che vivono la stessa condizione, per scambiare competenze acquisite dall'esperienza, per allacciare nuove amicizie e uscire dall'isolamento. Nei Centri dell'AUSL sono organizzati incontri di formazione e gruppi di sostegno e auto-autosupporto, insieme alle Associazioni di Volontariato.

IL RUOLO DI CHI ASSISTE
I familiari sono spesso coinvolti nel processo di cura e assistenza e si trovano ad affrontare enormi stress fisici e psicologici. È fondamentale, per chi assiste, soprattutto

TUTTE LE INFO
Ulteriori informazioni sono disponibili nel sito internet dell'Azienda USL www.ausl.prit

"Ricordare il cammino della vita" è la camminata aperta a tutti organizzata dall'Azienda USL in collaborazione con Gruppo sostegno Alzheimer Fidenza e Auser in occasione della giornata mondiale Alzheimer.

Sabato 28 settembre, con ritrovo alle 9 al Centro Disturbi Cognitivi "Elda Scaramuzza" (via Don Tincatti n. 5 Vaido-Fidenza), saranno due i percorsi proposti: da 5 e da 8,5 Km. Alle 12 ci sarà la premiazione del concorso Arte e Fotografia sul tema "Ricordare il cammino della vita attraverso i cibi e i sapori della tradizione".
Vi aspettiamo numerosi!



Informa salute



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

SAM Settimana dell'Allattamento Materno



Il programma delle iniziative a Parma e provincia

Il latte materno è il migliore alimento per il neonato: contiene tutte le sostanze necessarie per la sua crescita nei primi sei mesi di vita e gli anticorpi per proteggerlo da molte malattie infettive.

È pratico, sempre pronto, ben digeribile e non costa niente. Allattare è il modo più naturale per continuare il rapporto speciale che si è creato tra mamma e figlio durante la gravidanza. Allattare è nutrizione, cura, trasmissione d'amore!



Immagine tratta dalla campagna informativa SAM 2019 della Regione Emilia-Romagna

TUTTI GLI APPUNTAMENTI:

IN CITTÀ

• Venerdì 4 ottobre - 20:30 - Auditorium Toscanini - via Cuneo 3. Spettacolo "Voglio essere incinto" di e con M. Corradini - Estro Teatro. Come può un padre entrare in relazione con suo figlio durante la gravidanza e vivere il parto? Spettacolo comico, con spazi di poesia, riflessione e spunti di "preparazione" per padri. Ingresso libero e gratuito

• Sabato 5 ottobre - 10/12 - piazza Garibaldi - Area bar/ristoro - Ospedale Maggiore - via Vittorino. Inaugurazione "Corner allattamento" realizzato con il contributo dell'Associazione Mogli Medici Italiani Parma

E IN PROVINCIA

• A FIDENZA Sabato 5 ottobre - 15 - piazza delle Rose - Ospedale di Vaio Ausl Parma - via Don Tincati 5.

• Mercoledì 2 e Venerdì 4 ottobre - 14:30 - Pediatrica di Comunità - Casa della Salute per il Bambino e l'Adolescente Ausl Parma - viale Fratelli Marzoni 1a. Letture "Un libro per ogni bambino: letture animate e racconti in valigia" a cura di A. Marastoni, Biblioteca Alice. Iniziativa nell'ambito del progetto "Nati per leggere".

• 1 - 7 ottobre - 14:30/16:30 - Ostetricia e Ginecologia e Ostetricia

• Mercoledì 9 ottobre - 10/18 - piazza G. Verdi 1. Mostra fotografica a sostegno dell'allattamen-

to e punto informativo con i professionisti dell'AUSL e le volontarie di Cuore di Maglia. Iniziativa in collaborazione con CRAL AUSL di Parma

A SAN SECONDO

• Sabato 5 ottobre - 8:30 - Rocca dei Rossi - piazza Mazzini 12. Seminario "A fior di latte" e premiazione del concorso fotografico "A fior di latte, l'incanto dell'allattamento.. fa il tuo scatto!". In collaborazione con ASP Distretto di Fidenza

A FORNOVO

• Mercoledì 2 ottobre - 10 - Polo sanitario Ausl Parma - Aula Percorso Nascita - via Solferino 37/7. Flashmob regionale "Allattiamo insieme: Potere ai genitori" Incontro con le ostetriche per mamme e papà e lettura sull'allattamento

A BORGOTARO

• Venerdì 4 ottobre - 20:30 - Auditorium Mosconi - via Pavese 3/a. Letture "Legami di latte" con S. Moroni e R. Varoli, alla fisionomica C. Medaglia. Ingresso libero e gratuito

A COLLECCHIO

• 1 - 31 ottobre - Casa della Salute Ausl Parma - via Berlinguer 2. Mostra "Allattare è semplice" con le opere della pittrice O. Zdyroko

A TRAVESETOLO

• Sabato 18 ottobre - 19 - Casa della Salute Ausl Parma - via 4 Novembre 95. Incontro "Il ruolo del papà nei primi mesi dopo il parto" con le ostetriche e le mediatici culturali

A FELLEGARI

• Giovedì 23 ottobre - 19 - Biblioteca Comunale - via Fili Cantini 8. Incontro "Potere ai genitori" con le pediatri di libera scelta S. Mari e M. Musetti

A MUSILE DI PIAVE

• 31 ottobre - Casa della Salute Ausl Parma - via 4 Novembre 95. Mostra "Padre cielo Madre terra". Esposizione di fotografie di neonati e dei loro papà e disegni sulla nascita e sull'allattamento realizzati dagli alunni delle scuole primarie e secondarie di 1^o grado di Traversetolo

A CANTINI

• Da ottobre a dicembre - via Fili Cantini 8. Incontri e letture sulla nascita con le ostetriche. In collaborazione con l'Associazione "Scambiamento"

INFO:

www.auslpr.it e www.aop.it

Informa salute

FARMACI

Pratici consigli per proteggere la tua salute

RICORDA:

SI AL FARMACO GENERICO:
è sicuro ed efficace come il farmaco di marca. Identiche anche le dosi e modalità di assunzione, così come le controindicazioni. L'unica differenza è il prezzo: il farmaco generico costa meno.

NO AL FARMACO CONTRAFFATTO:
è un rischio per la tua salute! Non cura, è realizzato con sostanze scadute, contaminate, in alcuni casi tossiche; è prodotto in condizioni igieniche non sicure, da aziende non autorizzate. I farmaci contraffatti sono venduti soprattutto online su siti illegali. Acquista i farmaci solo nelle farmacie, nelle parafarmacie (per i farmaci da banco o di automedicazione) e nei punti vendita autorizzati.

L'ANTIBIOTICO SOLO SE SERVE
Questi farmaci sono efficaci solo contro le infezioni da batteri, quindi non aiutano a guarire dalle infezioni causate da virus, come raffreddore e influenza. Il loro uso eccessivo rende i microbi resistenti e riduce, nel tempo, l'efficacia di questi farmaci. Lascia che sia il medico a decidere se gli antibiotici servono oppure no.

CONTROLLA LA SCADENZA
Questa va sempre rispettata. In alcuni casi, la durata del prodotto inizia a decorrere da quando la confezione è aperta, come accade ad esempio per i colliri o sciroppi. In questi casi, annota sulla scatola la data di scadenza opportunamente calcolata.

ATTENZIONE ALLO SMALTIMENTO
I farmaci scaduti vanno gettati negli appositi contenitori, solitamente in prossimità delle farmacie, perché sono rifiuti che richiedono uno smaltimento speciale per non inquinare.

NON SOTTOVALUTARE GLI EFFETTI COLLATERALI
Se noti la comparsa di qualche disturbo insolito dopo aver iniziato la terapia, o dopo alcuni giorni dalla sua interruzione, parlane con il medico o scrivi a farmaceuticateritoriale@ausl.pr.it

NO AL FAIDATE
Se pensi di aver bisogno di un farmaco, parlane con il tuo medico: saprà valutare se è davvero necessario per la tua salute e quindi prescrivere il prodotto migliore per le tue esigenze. Non assumere farmaci prescritti per altre persone, perché hai sentito dire o letto su Internet che fanno bene!

LEGGI IL BUGIARDINO
(lo foglietto illustrativo)
È presente in ogni confezione e contiene tutte le informazioni sul farmaco: le indicazioni terapeutiche, le dosi, la durata e le modalità di somministrazione; possibili interazioni con altri farmaci oltre che con alcuni cibi e con l'alcool; gli effetti indesiderati; le modalità di conservazione. Segui scrupolosamente le indicazioni; e, in caso di dubbi, rivolgiti al medico!

I FARMACI NON SOSTITUISCONO CORRETTI STILI DI VITA!
Quindi:
✓ mangia in modo sano ed equilibrato;
✓ fai regolare attività fisica (almeno mezz'ora di camminata a passo svelto ogni giorno);
✓ mantieni il cervello allenato;
✓ evita le cattive abitudini (fumo e abuso di alcool).

I farmaci sono composti da una sostanza, il principio attivo, da cui dipende l'azione curativa vera e propria e da uno o più elementi privi di ogni capacità terapeutica chiamati eccipienti. Questi sono utili, ad esempio, a proteggere il principio attivo da altre sostanze chimiche, facilitarne l'assorbimento da parte dell'organismo, mascherare eventuali odori o saperi sgradevoli del farmaco stesso. I farmaci, se usati male, non migliorano lo stato di salute e possono danneggiare l'organismo, anche in modo grave. Ecco alcuni semplici consigli da seguire per garantire la loro efficacia e sicurezza.

Informa salute

CONTROLLO, INFLUENZA C'È IL VACCINO

GRATUITO E NECESSARIO PER LE CATEGORIE A RISCHIO

LAVVACINAZIONE

È il mezzo più **efficace** per prevenire l'influenza e per ridurne le possibili complicanze, temibili soprattutto per le persone con malattie croniche o anziane e per le donne in gravidanza. È **sicuro**, perché i rari effetti collaterali sono limitati, per la gran parte, all'arrossamento della zona in cui viene fatta l'iniezione e, in pochissimi casi, a un senso di malessere generale, con possibile febbre.

QUANDO VACCINARSI

Il periodo opportuno è compreso tra i mesi di **novembre** e **dicembre**.

GRATUITO E NECESSARIO

Per le donne in gravidanza; gli adulti e i bambini con patologie croniche; le persone a partire dai 65 anni; gli operatori sanitari e socio-sanitari; gli addetti ai servizi essenziali; i donatori di sangue; il personale degli allevamenti e dei macelli.

DOVE VACCINARSI

Negli **ambulatori dei medici di famiglia**, le persone di età pari o superiore ai 65 anni e quelle a partire dai 14 anni con patologie croniche. Nei servizi della **Pediatria di Comunità dell'AUSL** presenti nei Distretti, i bambini fino ai 14 anni con patologie croniche, mentre negli **ambulatori di Igiene e Sanità Pubblica dell'AUSL** nei Distretti le persone addette ai servizi essenziali.

Nel box e sul sito www.ausl.pn.it; si trovano le aperture straordinarie dei servizi dell'AUSL e le modalità di accesso.

E CHI NON È A RISCHIO?

Le persone non appartenenti alle categorie sopracitate **possono comunque vaccinarsi**: occorre la prescrizione del medico di famiglia, l'acquisto in farmacia del vaccino e la somministrazione (a pagamento) dal proprio medico o pediatra di fiducia.

PER INFO: rivolgersi al medico di famiglia, al pediatra o chiama il numero verde **800.033.033**

2019 INFLUENZA

PREVENIRE LA DIFFUSIONE DELLA MALATTIA

Alcune semplici misure di protezione personale



Lavarsi
spesso
le mani
con sapone



Coprirsi naso
e bocca ogni
volta che
si starnisce
o tossisce



Usare
fazzoletti
monouso,
gettarli
e poi lavarsi
le mani



In caso
di sintomi
di influenza,
limitare i
contatti con
altre persone

Immagini tratte dalla campagna di comunicazione della Regione Emilia-Romagna

Informa salute

DIABETE.

PREVENZIONE E CURA

**L'IMPORTANZA DI CORRETTI STILI DI VITA
I FARMACI SOLO SE NECESSARI**

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata da alti livelli di glucosio (zucchero) nel sangue (iperglicemia).
Ne esistono due tipi:
il diabete di tipo 1 (o insulinico dipendente), che colpisce in genere le persone giovani e il diabete di tipo 2, la forma più comune.

I SINTOMI
Sono: sete e fame eccessive, perdita di peso, stanchezza, vista offuscata, aumento della frequenza e della quantità di urina, glicemia alta e presenza di zucchero e chetoni nelle urine. 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.

LA PREVENZIONE
Il diabete di tipo 2 si può prevenire. Occorre evitare sovrappeso e obesità, con una dieta sana ed equilibrata unita a regolare attività fisica (es. passeggiare per 30 minuti al giorno, almeno 5 volte a settimana). Ricorda! Educare ad una sana alimentazione (es. pastasciutta con verdure e frutta).

A CHI RIVOLGERSI?
Il primo riferimento è il medico di famiglia (o il pediatra di libera scelta) che, in caso di

necessità, prescrive la visita dal diabetologo.

COME SI CURA?

È importante - ancora una volta - seguire una corretta alimentazione e svolgere regolare attività fisica. In caso di necessità, il medico prescrive i farmaci ipoglicemizzanti orali e, in alcuni casi, l'insulina.

QUALI CONTROLLI OCCORRE FAR?

Il medico indica come e quando effettuare gli opportuni controlli. Si tratta di esami semplici come il test della glicemia e di comuni esami del sangue. A questi si possono aggiungere anche periodiche visite specialistiche (es. oculistica e cardiologica).

2019

PROTEGGI la SALUTE del tuo BAMBINO!

CON UNA SANA ALIMENTAZIONE
E REGOLARE ATTIVITÀ FISICA SI PUÒ
Il benessere dei più piccoli è un percorso che si costruisce
giorno dopo giorno. Una **diera corretta ed equilibrata**
e una **quotidiana attività motoria** aiutano a prevenire
molte malattie, come obesità e diabete di tipo 2, e
contribuiscono a mantenere il tuo bambino in salute.



Scarica l'opuscolo con tutti i consigli dal sito www.auslpr.it

È importante mangiare le cose giuste, nel momento giusto e nella giusta quantità... e non saltare la colazione!



Informa salute



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

2019

ANTIBIOTICI: È UN PECCATO USARLI MALE

EFFICACI SE NECESSARI, DANNOSE SE NE ABUSI

Gli antibiotici sono una risorsa preziosa: il loro utilizzo ha permesso di salvare molte vite. Spesso però sono usati a sproposito. Per alcune infezioni comuni come raffreddore e influenza non servono: in questi casi la soluzione migliore è aspettare che l'infezione faccia il suo decorso naturale usando solo rimedi per alleviare i sintomi. Se si usano inutilmente, potrebbero non funzionare più quando se ne avrà davvero bisogno. L'uso eccessivo di an-

tibiotici rende i microbi resistenti e riduce, nel tempo, l'efficacia di questi farmaci. Inoltre prendere antibiotici quando non servono espone inutilmente a effetti indesiderati (diarrea, reazioni allergiche, ecc.).

QUANDO NON SERVONO

Molto spesso per curare le comuni infezioni delle vie respiratorie (come ad esempio raffreddore, influenza, mal di gola, bronchite acuta) gli antibiotici non sono necessari. Lascia che sia il medico a decidere se gli antibiotici servono oppure no. Sarà lui a darti consigli e la terapia più indicata per stare meglio.

👉 QUANDO SERVONO

Il medico prescrive l'antibiotico quando ritiene che sia necessario per guarire. Per non avere ricadute devi seguire alcune regole:

1. Rispetta esattamente le dosi e gli orari che ha indicato il medico
2. Completa tutte le dosi anche se dopo un paio di giorni ti senti meglio

3. Contatta il medico se compaiono effetti indesiderati (diarrea, vomito, reazioni allergiche o altri disturbi di cui non si comprende la ragione)

4. Non utilizzare mai antibiotici senza prima aver consultato il medico

QUANDO È MEGLIO ASPETTARE

Quando il medico sospetta che l'antibiotico non serva, può suggerirti di attendere 2 o 3 giorni, perché ritiene che la malattia possa guarire anche senza questi farmaci. Il medico ti dirà come alleviare i sintomi durante questi giorni d'attesa.



Informa salute

2019

I COMITATI CONSULTIVI MISTI DELL'AUSL LA VOCE DEI CITTADINI NEI SERVIZI SANITARI

I Comitati Consultivi Misti (CCM), istituiti in tutte le Aziende sanitarie della Regione Emilia-Romagna, rappresentano uno dei principali strumenti per migliorare la qualità dei servizi sanitari da parte dei cittadini.

CHI SONO

I CCM dell'AUSL di Parma sono 4, uno per Distretto: **Parma, Fidenza, Sud-Est e Valli Taro e Ceno**. Sono composti, in maggioranza, da membri eletti dalle associazioni di volontariato e tutela del cittadino e, in minoranza, da rappresentanti dell'AUSL. All'interno del CCM è presente anche un medico di medicina generale e un rappresentante del Comitato di Distretto. La durata degli incarichi all'interno del CCM è triennale e le cariche di Presidente e Vice Presidente sono rinnovabili una sola volta.

PARTECIPAZIONE E ASCOLTO: L'IMPEGNO DEI CCM PER UNA SANITÀ A MISURA DI CITTADINO

COSA FANNO

Le attività dei CCM sono molteplici, anche in collaborazione con gli Uffici Relazioni con il Pubblico dell'AUSL. Attraverso l'**'ascolto'** dei cittadini e con indagini mirate, formulano proposte per **migliorare** i servizi sanitari, suggeriscono azioni per ottimizzare i percorsi **d'accesso** alle prestazioni, sviluppano e supportano questi percorsi e ne verificano la qualità. Sostengono iniziative di **educazione** e **promozione** della salute. Partecipano all'elaborazione e alla revisione della **Carta dei Servizi** aziendale.

Fai sentire la tua voce in uno dei 4 CCM dell'Ausl. Contattali a questi indirizzi:

- **CCMdistrettoparma@ausl.pr.it**
- **CCMdistrettofidenza@ausl.pr.it**
- **CCMdistrettsudest@ausl.pr.it**
- **CCMdistrettovallortoeceno@ausl.pr.it**

Un anno di attività per la tua salute

I PROGETTI FUTURI PER CONTINUARE A CRESCERE CON SERVIZI SEMPRE PIÙ QUALIFICATI

Sono tanti i cantieri all'opera, per aprire nuove Case della Salute sul territorio, in città in via XXIV Maggio, ma anche in provincia: a Noceto, Fornovo e Salsomaggiore. Da non dimenticare anche la progettazione per ampliare e riqualificare il comparto operatorio dell'Ospedale di Borgotaro.

LE NUOVE STRUTTURE APERTE, PER ESSERE SEMPRE PIÙ VICINI AI BISOGNI DEI CITTADINI

In città, la Casa della Salute Pablo, a servizio dei quartieri Pablo, Golese e San Pancrazio. In provincia, la Cassa della Salute di Fidenza, Lagrisalute, la Casa della Salute di Lagrimone per la popolazione dell'Appennino est e il polo sanitario di Sorbolo-Mezzani, i cui servizi hanno trovato sistemazione in nuovi locali più ampi e confortevoli. E ancora, le nuove realizzazioni e le riqualificazioni dei due Ospedali aziendali: il nuovo Punto di Primo Intervento del Santa Maria di Borgotaro e la nuova ala dell'Ospedale di Vaio.



Un anno di attività per la tua salute



insieme
CENTRO ONCOLOGICO PARMA
TE

LE COLLABORAZIONI ISTITUZIONALI, PERCHÉ LA SALUTE È UN BENE DI TUTTI E PER GARANTIRLA È IMPORTANTE LAVORARE INSIEME

Particolarmente significativa è la collaborazione con l'Azienda Ospedaliero-Universitària al progetto "Insieme con te", la raccolta fondi per la realizzazione del Polo oncologico dell'Ospedale Maggiore di Parma, che sotto l'egida della Conferenza territoriale sociale e sanitaria ha come partner strategici Fondazione Cariparma, Munus, Unione parmense industriali e Università di Parma. Si sono confermate le collaborazioni storiche con il Club alpino italiano di Parma per le attività di montagnaterapia e ne sono partite di nuove, come quella con il Comitato paralimpico per la pratica sportiva di minori diversamente abili.

I RICONOSCIMENTI, UNO STIMOLO A FARE SEMPRE MEGLIO

Il "Progetto Rersus" ha visto protagonista la Casa della Salute di San Secondo che, con i suoi 30 posti letto di Cure intermedie, è la più grande struttura di questo tipo a livello regionale.

Dalla Francia, sono arrivati 45 allievi dell'Ecole des hautes études en santé publique di Rennes per "imparare" il modello Case della Salute.

Le telecamere di Presa diretta (Rai 3) si sono accese per raccontare il progetto di dimissione appropriata di mamma e bebè, nato nel 1999, e prima esperienza in Emilia-Romagna.

E i riconoscimenti: ai chirurghi dell'Ospedale di Valo, per il miglior progetto scientifico sulla chirurgia colorettale con l'utilizzo del verde di indocianina e i "bollini rosa" ai due Ospedali aziendali, che confermano la loro attenzione alla salute della donna.

LE DONAZIONI, A TESTIMONIANZA DELL'ATTENZIONE E GENEROSITÀ DI ASSOCIAZIONI E CITTADINI PER I SERVIZI SANITARI PUBBLICI

Dai libri e i giochi per i piccoli pazienti dell'Ospedale di Vaio e distretto di Fidenza, all'idrosettore per il trattamento dei tumori intestinali, dal gastroscopio per il Santa Maria di Borgotaro, al defibrillatore per il distretto Vagli Taro e Ceno. E ancora: i nuovi letti per il centro "La Valle del Sole" e la pompa volumetrica per l'U.O. di Anestesia e Rianimazione dell'Ospedale di Borgotaro. A tutti il nostro grazie sincero: la vostra generosità è per noi conferma dell'apprezzamento per il nostro lavoro quotidiano.

Numeri utili dell'Azienda Usl di Parma

Centralino

0521.393111

INFORMAZIONI

Numeri verde del Servizio Sanitario Regionale	800.033.033
Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto di Parma	0521.393808
Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto di Fidenza e Ospedale di Vaio	0524.515538
Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto Sud-Est	0521.865324
Ufficio Relazioni con il Pubblico Distretto Valli Taro e Ceno e Ospedale di Borgotaro	0525.970306
Numeri verde programma Adolescenza e Giovane età (anche counseling)	800.724.300

SERVIZI

Numeri verde per prenotare e disdire esami e visite	800.629.444
Numeri unico per prenotare prestazioni specialistiche in libera professione	848.000.913
Numeri per prenotare o disdire le vaccinazioni adulti	0521.1686812
Numeri per prenotare o modificare l'appuntamento per le vaccinazioni pediatriche	0521.1686811
Emergenza igienico-sanitaria, infortunistica e ambientale	800.216.185
Emergenza-urgenza sanitaria	118

**A cura di Ufficio stampa, comunicazione e rapporti
con l'Utenza dell'Azienda Usl di Parma**

E-mail: comunicazione@ausl.pr.it

www.ausl.pr.it

seguici su

