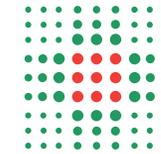


# Informa salute



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



Un anno di notizie e informazioni utili per la tua salute, pubblicate nel 2013 a cura dell'Azienda USL di Parma

---

## Indice

pag. 4	Gioco d'azzardo: un rischio per la salute (16 gennaio 2013)
pag. 5	Il fascicolo sanitario elettronico (30 gennaio 2013)
pag. 6	Elezioni politiche 2013: il voto assistito (13 febbraio 2013)
pag. 7	Le scale musica per la tua salute (27 febbraio 2013)
pag. 8	Tumori all'intestino: con la diagnosi precoce li curi meglio (13 marzo 2013)
pag. 9	Le allergie primaverili (27 marzo 2013)
pag. 10	Aprile, il mese della prevenzione alcolologica (10 aprile 2013)
pag. 11	Viaggiare sicuri (24 aprile 2013)
pag. 12	Contro la zanzara tigre facciamoci in 4 (8 maggio 2013)
pag. 13	Dona il sangue del cordone ombelicale (12 maggio 2013)
pag. 14	Lotta alla zanzara tigre (22 maggio 2013)
pag. 15	La Casa della Salute "Parma centro" (24 luglio 2013)
pag. 16	Funghi una bontà da gustare in sicurezza (18 settembre 2013)
pag. 17	La Casa della Salute "Parma centro": insediata la medicina di gruppo Dedalo (3 ottobre 2013)
pag. 18	Lo sport per la salute di tutti (16 ottobre 2013)
pag. 19	Tutti i vantaggi del farmaco generico (30 ottobre 2013)
pag. 20	Teatro e salute: un binomio vincente (13 novembre 2013)
pag. 21	Non farti influenzare proteggi la tua salute (20 novembre 2013)
pag. 22	Non farti influenzare proteggi la tua salute (27 novembre 2013)
pag. 23	Lunga vita alle signore con il pap-test e la mammografia (11 dicembre 2013)

---

---

Come ogni anno, vi proponiamo la raccolta della rubrica "Informa salute", uno degli strumenti di educazione e informazione sanitaria dell'Azienda Usl di Parma, diffuso ai cittadini nel corso del 2013 grazie a una mezza pagina quindicinale sulla Gazzetta di Parma.

La raccolta di tutte le "puntate" della rubrica diventa così una pratica guida con consigli per la salute, da conservare e soprattutto da utilizzare all'occorrenza.

Infatti, crediamo che questa raccolta sia un utile strumento di informazione ai cittadini, per agevolare l'accesso alle nostre strutture e ai percorsi di cura.

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

Invitiamo dunque voi lettori, ma anche utenti dei servizi della sanità provinciale, a collaborare con l'Azienda inviando osservazioni, suggerimenti o richieste di informazioni su argomenti specifici, per arricchire e migliorare, insieme, la rubrica "Informa salute" nelle uscite previste nel corso del 2014.

**Massimo Fabi**  
*Direttore Generale*  
*Azienda USL di Parma*

---

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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



## GIOCO D'AZZARDO: UN RISCHIO PER LA SALUTE

Per vincere la dipendenza, chiedi aiuto ai professionisti dei Sert

### I GIOCHI D'AZZARDO

Sono quelli nei quali si gioca per vincere denaro e il cui risultato dipende, del tutto o in parte, dalla fortuna piuttosto che dall'abilità del giocatore. I giochi d'azzardo più diffusi sono: le videolottery e le slot machine (chiamate anche videopoker), i gratta e vinci, il lotto e il superenalotto, i giochi al casinò, il "win for life", le scommesse sportive o ippiche, il bingo, i giochi on line con vincite in denaro. L'Italia è uno dei Paesi al mondo in cui si gioca di più a livello pro-capite. La maggior parte delle persone gioca in modo responsabile, ma il gioco d'azzardo può diventare un rischio, a volte una vera patologia.

### DA DIVERTIMENTO A MALATTIA

Quando il gioco diventa un pensiero fisso, quando non si riesce a smettere e si sviluppa un irresistibile desiderio di continuare, nella speranza di vincere o di riguadagnare i soldi persi, il gioco non è più un divertimento, ma dipendenza,

**Non solo nei casinò, ma anche nelle sale bingo e in quelle dove si fanno scommesse sportive, con l'acquisto di biglietti della lotteria, dei "gratta e vinci", o nei bar, con i videopoker, ...: le occasioni per giocare d'azzardo, soprattutto negli ultimi anni, si sono moltiplicate. Il gioco è ampiamente accettato, fortemente pubblicizzato e sempre più a "portata di mano", basti pensare alle possibilità offerte da numerosi siti internet. Sono sempre di più le persone che giocano. Molti lo fanno senza problemi: considerano il gioco come divertimento o come modo di passare il tempo con amici. Molti non sono consapevoli dei rischi che il gioco può comportare: gravi problemi di denaro e difficoltà in famiglia e, più in generale, nelle relazioni sociali. Quando da passatempo si fa dipendenza, il gioco d'azzardo diventa patologico: una malattia che si può curare, rivolgendosi ai Sert dell'Azienda USL di Parma.**

fino ad arrivare ad essere una vera e propria malattia. Si investe nel gioco più denaro di quanto ci si possa permettere, ci si indebita, si tralasciano impegni familiari, sociali o lavorativi. Il gioco d'azzardo diventa così un problema, con conseguenze pesanti non solo per il giocatore, ma anche per la sua fami-

glia, sul piano economico e psicologico. Se il gioco anziché essere un passatempo crea sofferenza, se la mancanza di soldi a causa del gioco condiziona sempre di più la vita quotidiana, se i familiari e gli amici vengono ingannati, è molto importante chiedere aiuto e rivolgersi ai Sert dell'Azienda USL di

Parma, presenti in ogni distretto (vedi tabella a lato).

### COSA PROPONGONO I SERT

Il gioco d'azzardo patologico è una malattia che si può curare. Prima viene diagnosticato il problema, più alte sono le possibilità di liberarsi da questa dipendenza. Il punto di riferimento per iniziare il percorso di cura è il Servizio dipendenze patologiche (SerT) dell'Azienda USL.

L'accesso è gratuito e diretto: non si paga alcun ticket nè ci vuole la richiesta del medico di famiglia. E' garantito, se richiesto, il pieno rispetto dell'anonimato. I professionisti del SerT sono tenuti in ogni caso alla riservatezza. La presa in carico della persona con dipendenza da gioco d'azzardo è prevalentemente di tipo psicologico, con trattamenti individuali e di gruppo. Come in tutte le forme di dipendenza, l'assistenza alla

persona può prevedere il coinvolgimento della famiglia o della coppia. Al SerT possono accedere tutti i cittadini italiani e le persone straniere regolarmente soggiornanti sul territorio italiano, anche minorenni. Ai cittadini stranieri non ancora in regola con le norme di soggiorno e in possesso del tesserino STP (Stranieri temporaneamente presenti) sono garantite le prestazioni urgenti, essenziali e continuative.

### 10 PRATICI CONSIGLI

1. Gioca solo la somma destinata al divertimento;
2. poniti limiti di tempo e di denaro nell'impegno che dai al gioco;
3. non giocare quando hai debiti urgenti;
4. non farti prestare denaro per il gioco;
5. non giocare quando stai vivendo una situazione di stress emotivo;
6. coltiva altri interessi, fai in modo che il gioco sia solo uno dei tuoi passatempi;
7. non giocare con chi scommette pesantemente;
8. non mescolare alcol e droga al gioco;
9. non giocare perché pensi sia il tuo giorno fortunato;
10. non esistono: "macchine fortunate", "carte fortunate", "giocate fortunate", "giri fortunati".

### LA NOVITA' DEL 'DECRETO BALDUZZI'

Il decreto-legge n. 158 (più noto come "decreto Balduzzi") convertito nella Legge n. 189 dell'8 novembre 2012, prevede l'obbligo per i gestori di sale da gioco e di esercizi pubblici in cui vi sia offerta di giochi d'azzardo, ovvero di scommesse su eventi sportivi, anche ippici, e non sportivi, di esporre, all'ingresso e all'interno dei locali, il materiale informativo predisposto dalle Aziende Sanitarie Locali. Nel sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it) è possibile scaricare questo materiale che informa sui rischi correlati al gioco e segnala la presenza sul territorio di servizi di assistenza pubblici e del privato sociale dedicati alla cura e al reinserimento sociale delle persone con patologie correlate al gioco d'azzardo patologico.

### SEDI E TELEFONI DEI SERT DELL'AZIENDA USL DI PARMA

Parma: strada dei Mercati n. 15/B, tel. 0521.393136  
 Fidenza: via Berenini n. 153, tel. 0524.515592  
 Fornovo: viale Solferino n. 37, tel. 0525.300402  
 Borgotaro: via Benefattori n. 12, tel. 0525.970330  
 Langhirano, via Roma n. 42/1, tel. 0521.865131  
 È possibile anche rivolgersi all'Associazione giocatori anonimi tel. 338.1271215

Per ulteriori informazioni, chiamare il numero verde gratuito del Servizio Sanitario Regionale

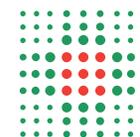


Informazioni tratte da [www.saluter.it](http://www.saluter.it)  
 Ufficio Stampa Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)



# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

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

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

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

questo caso, è necessario compilare un apposito modulo, scaricabile da [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it). Lo stesso vale per i tutori, per le persone soggette a tutela.

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

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

**CHI PUÒ ACCEDERE AL MIO FSE?** Soltanto tu. In un prossimo futuro anche i profes-

sionisti del Servizio Sanitario Regionale che avrai autorizzato. L'accesso sarà tracciato e reso visibile sul tuo fascicolo.

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

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

**È POSSIBILE DISATTIVARE IL FSE?** Sì, in ogni momento, collegandoti al sito [www.fascicolo-sanitario.it](http://www.fascicolo-sanitario.it). Ricorda che

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

**HO DIMENTICATO USERNAME E/O PASSWORD, COSA DEVO FARE?** Collegati al sito [www.fascicolo-sanitario.it](http://www.fascicolo-sanitario.it) e segui le istruzioni.

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

### COME FUNZIONA IL FSE?

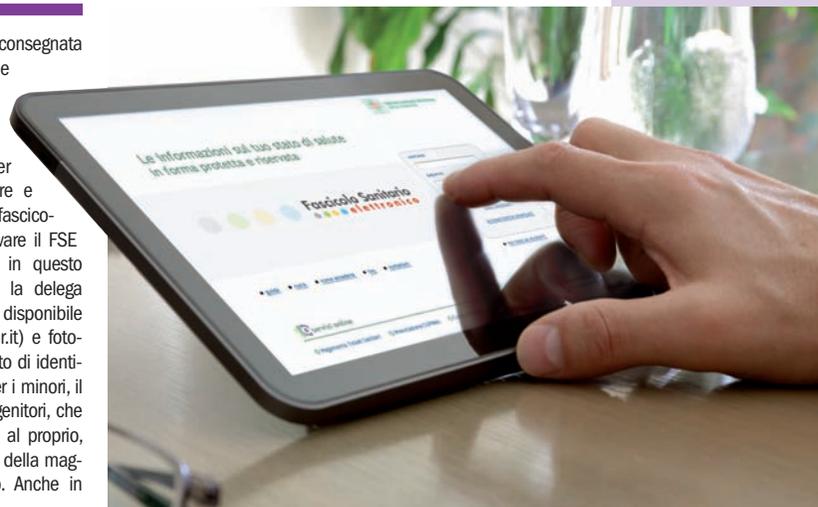
Grazie a SOLE (Sanità On Line), la rete che collega tutti i medici di famiglia e i pediatri alle strutture sanitarie e agli specialisti del Servizio Sanitario Regionale. SOLE permette di memorizzare nel FSE, in modo automatico, tutti i documenti sanitari prodotti dal primo gennaio 2008. Ma il FSE non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

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

### COME ATTIVARE IL FSE?

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

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



### Dove attivare il fascicolo sanitario elettronico Sedi e orari degli sportelli dell'AUSL

#### DISTRETTO DI PARMA

Polo sanitario di viale Basetti (Parma), ufficio accettazione, tutti i martedì e giovedì dalle 9 alle 12.

#### DISTRETTO DI FIDENZA

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

#### DISTRETTO SUD-EST

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

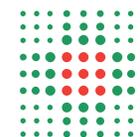
#### DISTRETTO VALLI TARO E CENO

Borgotaro, via Benefattori n. 12, primo piano, ufficio amministrativo, tutti i lunedì e venerdì dalle 9,30 alle 13.

**Ufficio Stampa** Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)  
Informazioni tratte dal sito [www.fascicolo-sanitario.it](http://www.fascicolo-sanitario.it)

# Informa salute

Notizie dall'Azienda UsI di Parma



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

## ELEZIONI POLITICHE 2013: IL VOTO ASSISTITO

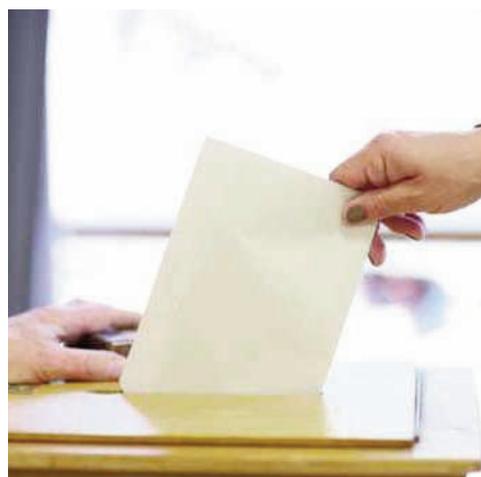
### Come fare per esercitare questo diritto



Le persone con gravi infermità (tra cui **gravi deficit visivi o sono impossibilitate a usare le mani**) e non sono dunque in grado di votare autonomamente, possono chiedere di essere **accompagnate in cabina elettorale da una persona di fiducia**. Per esercitare questo diritto, i cittadini **"fisicamente impediti al voto" devono rivolgersi ai Servizi di Igiene Pubblica dell'Azienda USL e richiedere il certificato gratuito che attesti questa condizione.** Il

certificato andrà presentato al Presidente di seggio il giorno della votazione. È bene anche sapere che, se l'impedimento è permanente, per evitare di ripetere questa procedura ad ogni elezione, è possibile presentare il certificato, insieme alla tessera elettorale, all'Ufficio elettorale del Comune di residenza, dove con un apposito timbro sulla tessera verrà formalmente riconosciuto il diritto di voto assistito anche per le successive votazioni.

I medici dei Servizi di Igiene Pubblica dell'AUSL sono a disposizione dei cittadini per il rilascio del certificato nei consueti orari di apertura e anche nei giorni di seguito indicati.



#### DISTRETTO DI PARMA

##### PARMA - Via Vasari 13/A

Giovedì 21 febbraio dalle ore 8.00 alle ore 17.00  
Venerdì 22 febbraio dalle ore 8.00 alle ore 12.00  
Sabato 23 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 12.00  
Lunedì 25 febbraio dalle ore 8.00 alle ore 12.00

##### COLORNO - Via Suor Maria 3

Venerdì 22 febbraio dalle ore 8.30 alle ore 10.30  
Lunedì 25 febbraio dalle ore 8.30 alle ore 10.30

##### SORBOLO - Via Del Donatore 2

Venerdì 22 febbraio dalle ore 10.45 alle ore 12.45  
Lunedì 25 febbraio dalle ore 11.30 alle ore 13.30

#### DISTRETTO DI FIDENZA

##### FIDENZA - Via Carducci 41

Sabato 23 febbraio, dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

##### Venerdì 22 febbraio a:

**FONTANELLATO**, Via XXIV Maggio 16/A, dalle ore 10.45 alle ore 11.15; **NOCETO**, Via Carlo Alberto Dalla Chiesa 30, dalle ore 11.45 alle ore 12.15; **SAN SECONDO**, Piazza Martiri della Libertà 24, dalle ore 9 alle ore 9.30; **BUSSETO**, Via Paganini 13, dalle ore 9 alle ore 9.30.

**Sempre venerdì 22 febbraio, negli Uffici Comunali di:**

**SORAGNA**, dalle ore 09.00 alle ore 9.30;  
**FORTEVIVO**, dalle ore 10.00 alle ore 10.30;  
**SISSA**, dalle ore 10.00 alle ore 10.30;  
**TRECASALI**, dalle ore 11.00 alle ore 11.30;  
**POLESINE**, dalle ore 9.45 alle ore 10.15;  
**ZIBELLO**, dalle ore 10.30 alle ore 11.00;  
**ROCCABIANCA**, dalle ore 11.45 alle ore 12.15.

#### DISTRETTO SUD-EST

##### LANGHIRANO - Via Roma 42/1

Lunedì 18 febbraio dalle ore 11.30 alle ore 13.00  
Mercoledì 20 febbraio dalle ore 11.30 alle ore 13.00  
Venerdì 22 febbraio dalle ore 11.30 alle ore 13.00

##### MONCHIO - località Monchio Basso

Mercoledì 20 febbraio dalle ore 11.30 alle ore 12.30

##### PALANZANO - Piazza Ferrari

Mercoledì 20 febbraio dalle ore 9.30 alle ore 10.30

##### SALA BAGANZA - Via del Mulino 1

Martedì 19 febbraio dalle ore 10.00 alle ore 11.00

##### TIZZANO VAL PARMA - Via della Croce Rossa 1/3

Giovedì 21 febbraio dalle ore 10.30 alle ore 11.30

##### CORNIGLIO - Via del Castello 1/3

Giovedì 21 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 10.00

##### NEVIANO ARDUINI - Piazza IV Novembre 1

Venerdì 22 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 10.30

##### CALESTANO - Via del Bocco 2

Mercoledì 20 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 10.00

##### COLLECCHIO - Via Berlinguer 2

Martedì 19 febbraio dalle ore 8.00 alle ore 9.30

Venerdì 22 febbraio dalle ore 8.00 alle ore 9.30

##### FELINO - Via Perlasca 9 e 11

Martedì 19 febbraio dalle ore 11.30 alle ore 13.00

#### MONTICELLI TERME - Via Laura Bassi 4

Giovedì 21 febbraio dalle ore 8.30 alle ore 9.30

#### TRAVERSETOLO - Via IV Novembre 95

Lunedì 18 febbraio dalle ore 8.30 alle ore 10.30

#### DISTRETTO VALLI TARO E CENO

##### BORGOTARO - Via Benefattori 12

Lunedì 18 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Mercoledì 20 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Venerdì 22 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 12.00

##### FORNOVO TARO - Via Solferino 37

Martedì 19 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Giovedì 21 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Venerdì 22 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 12.00

##### Nelle sedi Comunali di:

**VARSI**, giovedì 21 febbraio, dalle ore 11.00 alle ore 12.00;

**VALMOZZOLA**, mercoledì 20 febbraio, dalle ore 10.30 alle ore 11.30;

**SOLIGNANO**, mercoledì 20 febbraio, dalle ore 9.00 alle ore 10.00;

**ALBARETO**, martedì 19 febbraio, dalle ore 9.00 alle ore 10.00;

**TERENZO**, lunedì 18 febbraio, dalle ore 8.30 alle ore 9.30;

**VARANO**, lunedì 18 febbraio, dalle ore 10.00 alle ore 11.00;

**PELLEGRINO**, giovedì 21 febbraio, dalle ore 10.30 alle ore 11.30;

**BORE**, giovedì 21 febbraio, dalle ore 9.00 alle ore 10.00;

**COMPIANO**, martedì 19 febbraio, dalle ore 9.00 alle ore 10.00;

**TORNOLO**, martedì 19 febbraio, dalle ore 10.30 alle ore 11.30;

**BEDONIA**, martedì 19 febbraio, dalle ore 10.30 alle ore 11.30;

**BERCETO**, mercoledì 20 febbraio, dalle ore 12.00 alle ore 13.00;

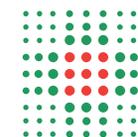
**BARDI**, giovedì 21 febbraio, dalle ore 9.30 alle ore 10.30;

**MEDESANO**, lunedì 18 febbraio, dalle ore 11.30 alle ore 12.30.

Ufficio Stampa 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

“Un po' di esercizio fisico? Certo, mi farebbe bene, ma non ho tempo ....” Chi non ha mai pensato lo stesso, magari dopo aver constatato che il proprio giro-vita è aumentato? Eppure, c'è una soluzione a costo zero e alla portata di tutti, che ben si coniuga con forma fisica e benessere: salire ogni giorno poche rampe di scale, almeno 90 gradini. Sì, perché salire le scale è “musica per la propria salute”, molto più di quanto normalmente si sia portati a pensare. E' una buona e sana abitudine, importante per la prevenzione e il trattamento di molte patologie, oltre che utile per mantenersi in forma. A partire da questi presupposti, la Regione Emilia-Romagna, in collaborazione con Anci e Upi (le associazioni, rispettivamente, dei Comuni e delle Province), ha realizzato la campagna informativa dal titolo “Le scale. Musica per la tua salute”.

Nelle sedi delle Aziende sanitarie, compresa l'AUSL di Parma, così come nei Comuni, in Provincia e nella stessa Regione, è possibile trovare totem, locandine e depliant con l'invito a dire addio all'ascensore e a scegliere le scale.

## DOVE NASCE LA CAMPAGNA INFORMATIVA

La campagna “Le scale. Musica per la tua salute” è parte del progetto “promozione dell'attività fisica”, contenuto nel Piano regionale della prevenzione. Il progetto ha come obiettivo generale il potenziamento di interventi rivolti a persone di tutte le fasce di età (bambini, adulti, anziani), e in diversi contesti (scuola, tempo libero, luoghi di aggregazione, servizi sanitari). La collaborazione tra gli Assessorati regionali (in primis Assessorato politiche per la salute e Assessorato allo sport), la costruzione di alleanze e di contesti che facilitano scelte favorevoli alla salute e l'aumento della consapevolezza da

parte del personale sanitario, ma anche di tutta la popolazione, sui benefici che un'attività fisica quotidiana determina sono le tre leve su cui si sono incentrati tutti i progetti regionali.

## I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica aiuta a prevenire malattie cardiovascolari e metaboliche (cardiopatía ischémica, obesità, diabete), diversi tumori (al colon, seno, polmone, ovaio, ...), la depressione, il deficit cognitivo e altri disturbi legati all'invecchiamento, come la osteoporosi, l'insufficienza erettile, la perdita delle masse muscolari. Ci sono, poi, dati che fanno comprendere facilmente

le dimensioni del problema. Nel mondo, si stima che ogni anno siano attribuibili all'inattività fisica 5,3 milioni di morti contro i 5,1 milioni di morti attribuibili al fumo di sigaretta. Nella Regione Europea dell'OMS, che comprende oltre cinquanta Paesi, con quasi un milione di morti l'anno, l'inattività fisica è divenuto uno dei principali problemi di sanità pubblica. In Italia l'Istituto Superiore di Sanità ha recentemente riconosciuto l'inattività fisica come primo fattore di rischio per molte patologie. Sempre l'Istituto Superiore di Sanità stima, in uno studio recente, che l'inattività fisica sia la causa del 9% delle malattie cardiovascolari, dell'11% dei casi di diabete di tipo 2, del

16% del cancro al seno, del 16% del cancro del colon, del 15% dei casi di morte prematura.

## CI SONO CONTROINDICAZIONI?

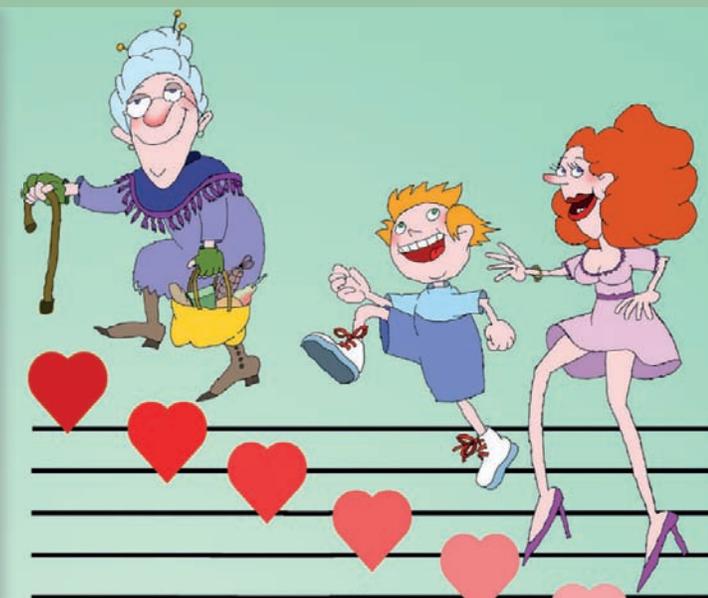
Chi ha particolari problemi di salute, è bene che si rivolga al proprio medico di famiglia, per farsi consigliare quale e quanta attività fisica è possibile fare.

## PER SAPERNE DI PIÙ

Consultare i siti [www.saluter.it](http://www.saluter.it) - [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it) o telefonare al numero verde del Servizio Sanitario Regionale, attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato, dalle 8.30 alle 13.30.

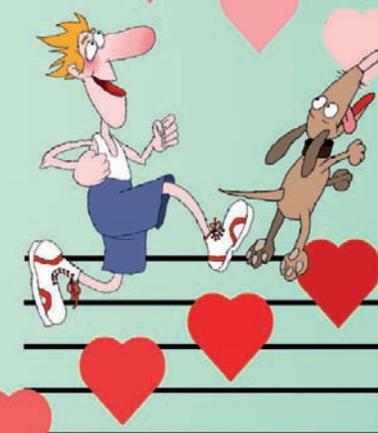
# LE SCALE MUSICA PER LA TUA SALUTE

La campagna informativa realizzata dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi



## 5 MOTIVI PER FARE LE SCALE

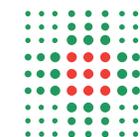
- **S** come **Salute**: aumenti la salute,
- **C** come **Calorie**: perdi peso,
- **A** come **Autostima**: accresci l'autostima,
- **L** come **Longevità**: allunghi la vita,
- **E** come **Efficienza**: potenzi i muscoli e migliori l'equilibrio



Ufficio Stampa Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)  
Informazioni e immagini tratte dalla campagna  
“Le scale. Musica per la tua salute” della Regione Emilia-Romagna

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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



## TUMORI ALL'INTESTINO: CON LA DIAGNOSI PRECOCE LI CURI MEGLIO

Aderisci allo screening: un test gratuito per chi ha dai 50 ai 69 anni

Si chiama ricerca del sangue occulto nelle feci, ma si legge diagnosi precoce dei tumori al colon retto. Individuare piccole perdite di sangue consente di diagnosticare polipi o lesioni tumorali in fase molto precoce. Questo significa poter intervenire tempestivamente anche con le cure, aumentando la possibilità di completa guarigione. E' un esame semplice, che la Regione Emilia-Romagna, tramite le Aziende Sanitarie, offre gratuitamente alle persone di età compresa tra i 50 e i 69 anni, ogni due anni, nell'ambito dello screening. Aderire è facile: occorre seguire le indicazioni riportate nella lettera di invito che l'AUSL di Parma trasmette a tutti gli interessati. Dal 2005, data di avvio dello screening, sono stati invitati circa 359.000 cittadini.

### L'IMPORTANZA DEL TEST

I tumori del colon retto, almeno nella fase iniziale, non danno sintomi. Un segnale, anche se a volte non visibile ad occhio nudo, è la presenza di sangue nelle feci. Per questo sottoporsi al test proposto dallo screening è importante per individuare la precocità della lesione. Attenzione, però: risultare positivi a questo esame non significa avere un tumore. Molto spesso, infatti, il sanguinamento occulto può essere causato, ad esempio, da emorroidi, diverticoli, ragadi o anche polipi e adenomi, che sono possibili precursori della neoplasia al colon.

### DOVE RIVOLGERSI PER RITIRARE IL CONTENITORE

Nella lettera di invito spedita dall'Azienda USL di Parma, si trovano tutte le indicazioni relative al Centro dove è possibile ritirare il contenitore e avere ogni utile informazione sulle modalità di raccolta, conservazione e

riconsegna del campione. Per sottoporsi al test non è necessaria alcuna preparazione o dieta specifica. Al momento del ritiro del contenitore occorre portare con sé la lettera di invito.

### LA RISPOSTA

Se l'esito del test è negativo, cioè se non è stata rilevata presenza di sangue, il referto viene inviato al domicilio del cittadino entro 15 giorni, a cura dell'Azienda USL. In caso, invece, di esito positivo, oltre a ricevere una comunicazione scritta, il cittadino viene anche contattato telefonicamente dai professionisti del Centro Screening. In quell'occasione, viene spiegato il significato della positività dell'esame e offerta la possibilità di prenotare fin da subito la colonscopia. Il cittadino viene anche invitato ad informare circa l'esito del test il proprio medico di famiglia. Attenzione: il 95-96% delle persone che eseguono il test ha un esito negativo. L'eventuale pre-

senza di sangue nelle feci nella gran parte dei casi (60-70%) non significa presenza di tumore.

### LA COLONSCOPIA

È un esame che difficilmente comporta dolore, piuttosto può essere particolarmente fastidioso. Per questo motivo è prevista la somministrazione di sedativo e antidolorifici. La maggior parte dei tumori al colon retto comincia sotto forma di polipo. Per ciò, durante l'esame, il medico esegue la polipectomia, cioè aspor-

ta i polipi che verranno poi analizzati in laboratorio. Le colonscopie, nell'ambito del programma di screening, sono assicurate dai Centri di Endoscopia degli ospedali dell'AUSL, a Vaio e Borgotaro e dalla Azienda Ospedaliero-Universitaria.

### IL CENTRO SCREENING

Ha sede all'Ospedale di Vaio e risponde ai numeri di telefono 0524.515785-795 dal lunedì

al venerdì dalle 8.30 alle 15. Responsabile organizzativo del programma di screening è il Dr. Corrado Zurlini, tel. 0524.515855, czurlini@ausl.pr.it.

### PER INFORMAZIONI

Chiama il numero verde del Servizio Sanitario Regionale **800.033.033**, attivo dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 17.30, al sabato dalle 8.30 alle 13.30.

**SCREENING.**  
vuol dire salute

**La linea giusta è prevenire.**

PROGRAMMA DI SCREENING PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI DEL COLON-RETTO

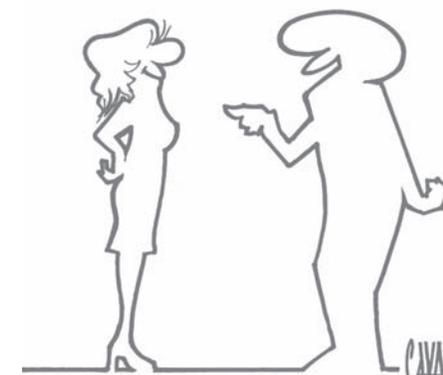
Rispondi anche tu all'invito della tua Azienda Usl

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

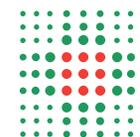
Ufficio Stampa Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it  
Informazioni e immagini tratte dalla campagna "La linea giusta è prevenire" della Regione Emilia-Romagna

**Lo screening per la diagnosi precoce dei tumori del colon retto è realizzato con la collaborazione di numerose Associazioni del Volontariato locale**



# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## LE ALLERGIE PRIMAVERILI

### Diagnosi e cura nei servizi dell'AUSL

**Sole, clima mite, alberi in fiore ... dopo il lungo inverno, finalmente arriva la primavera. Per tanti, però, questa stagione così attesa rappresenta il ritorno puntuale di un fastidioso e spesso invalidante problema: l'allergia.**



#### POLLINI E ALIMENTI

In alcuni casi, può verificarsi una correlazione tra allergia ai pollini e alcuni cibi.

Allergia	Cibi
<b>Pollini di parietaria</b>	gelso, basilico, camomilla, pistacchio, piselli, melone
<b>Pollini di composite</b>	miele, camomilla, olio di semi di girasole, sedano, carote, banane, finocchio, prezzemolo, cicoria, mela, anguria, melone, castagne, arachidi, noci, nocciolo
<b>Pollini di graminacee</b>	frumento, anguria, melone, prugne, pesche, albicocche, ciliegie, mandorle, kiwi, limoni, arance
<b>Pollini di betullacee</b>	mele, sedano, pesche, kiwi, pomodori, arachidi, noci, nocciolo, pere, fragole, lamponi, prugne, albicocche, ciliegie, mandorle, finocchio, carote, prezzemolo
<b>Pollini di poligonacee</b>	grano saraceno

#### L'ALLERGIA È

Una condizione per la quale alcune persone reagiscono in modo esagerato alla esposizione ad una o più sostanze del tutto innocue per la maggioranza dei soggetti. Questa sostanza si chiama "allergene". In particolare in primavera, l'allergene più comune è il polline, presente nell'aria in grandi quantità e trasportato dal vento. Altri allergeni, altrettanto comuni, sono: gli acari, i peli e la forfora di animali, le muffe e le spore fungine, alcuni alimenti ed il veleno di insetti.

#### I SINTOMI

Le "sindromi allergiche" interessano principalmente le prime vie respiratorie (rinite allergica), gli occhi (congiuntivite), le vie bronchiali (asma) e la pelle (dermatite).

I sintomi possono essere: 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 i sintomi sono più seri e comprendono difficoltà di respirazione con tosse secca, insistente e sensazione di soffocamento. Nei casi più gravi, si parla di "anafilassi", una condizione che può essere provocata da allergie a farmaci, veleni di insetti, allergeni alimentari e lattice di gomma. Per prevenire, diagnosticare e trattare casi di anafilassi l'Unità Operativa di Allergologia e Immunologia Clinica dell'AUSL di Parma ha attivato sul territorio provinciale percorsi dedicati.

#### IL SERVIZIO DELL'AUSL

L'U.O. di Allergologia e Immunologia Clinica dell'AUSL di Parma ha in ogni distretto e negli ospedali di Vaio e Borgotaro ambulatori dedicati alla diagnosi e cura delle allergie. Per accedere al servizio è necessaria la richiesta di "visita allergologica" rilasciata dal medico di famiglia e la prenotazione, che è possibile effettuare negli sportelli CUP, nelle farmacie convenzionate oppure telefonando al numero verde 800.629.444, dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18 e il sabato dalle 8 alle 12. Nel corso della visita, i professionisti, dopo un'attenta anamnesi del paziente e suoi familiari riguardo alle patologie allergiche, effettuano i test allergologici su cute (prick test; patch test)

o su sangue, con prelievi programmati. In base all'esito dei test, vengono fornite tutte le informazioni per la prevenzione primaria (cioè sui necessari accorgimenti da seguire per evitare di entrare in contatto con l'allergene) e secondaria (il ricorso al vaccino). Viene, infine, prescritta la terapia farmacologica. In alcuni casi, vengono chiesti ulteriori approfondimenti diagnostici, in collaborazione con altre discipline, quali, ad esempio, l'otorinolaringoiatria, la dermatologia, l'oculistica, la pneumologia. Negli ambulatori di Parma, Colomo, Borgotaro e Fidenza sono assicurati anche test diagnostici e terapie iposensibilizzanti per le allergie a veleno di imenotteri.

#### IL TEMPO DEI POLLINI

Questi allergeni entrano in contatto con l'organismo attraverso l'aria respirata, da metà gennaio a fine settembre. In particolare: il nocciolo, da gennaio a fine marzo; l'olmo, da metà febbraio ad aprile; il pioppo e il salice, da marzo a fine maggio; la paritaria, da maggio a settembre; la betulla, da aprile a metà giugno; la quercia, il faggio, il platano e il pino, da metà maggio a metà agosto; le graminacee, da metà maggio a metà settembre; l'ortica, da maggio a settembre inol-

trato; il tarassaco, da maggio a giugno; la piantaggine e l'acetosella, da maggio ad agosto.

#### LO SAI CHE...

Le allergie non sono un problema esclusivamente infantile o adolescenziale. Infatti, la comparsa di reazioni allergiche può avvenire anche in età adulta. 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 rileva 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: si tratta di test sicuri e che sono solo marginalmente influenzati dalla situazione clinica della persona.



**Il Bollettino pollini e spore fungine sui siti  
[www.unipr.it](http://www.unipr.it) e [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)**

Ufficio Stampa Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

# Notizie dall'Azienda Usl di Parma

# Informa salute



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

Da anni, aprile è il mese dedicato alla prevenzione alcolologica. Non un giorno, bensì un mese intero, perché l'uso-abuso di alcol, la dipendenza da questa sostanza sono un grave problema di salute per molti. Un esempio: l'alcol alla guida rappresenta la prima causa evitabile di morte tra i giovani in Italia. Nel 2011, sulle strade, ogni giorno 4 degli 11 morti, 320 degli 800 feriti, 225 dei 563 incidenti potevano essere evitati. Non solo. L'eccessivo consumo di alcol provoca danni agli apparati gastrointestinale, cardiovascolare e al sistema nervoso. Il consumo cronico di alcol è un fattore di rischio per lo sviluppo di tumori. L'assunzione di alcol durante la gravidanza può comportare gravi conseguenze sullo sviluppo del feto. L'alcol può essere responsabile anche di incidenti sul lavoro, di comportamenti aggressivi e di condotte a rischio (ad es. rapporti sessuali non protetti).

## L'ALCOL

È una sostanza psicoattiva, che agisce sul cervello, provocando iniziali sensazioni di piacere, euforia, disinibizione che spingono chi beve ad abbassare la percezione del rischio, ad aumentare progressivamente le quantità consumate, conseguendo la perdita del controllo razionale di idee e azioni e uno stato generale di intossicazione (ubriachezza), che può arrivare al coma etilico.

## SE L'ALCOL DIVENTA UN PROBLEMA

L'alcol può dare dipendenza, sia fisica che psichica: per questo è assimilabile alla droga. Il problema dell'abuso e della dipendenza è sempre in agguato e non va sottovalutato. Se si ha un



forte bisogno di alcol, in quantità sempre maggiore per raggiungere l'effetto desiderato, se si beve più alcol di quanto non si avesse intenzione di fare, quando compaiono sintomi di astinenza fisica, nervosismo, disturbi del sonno e della concentrazione... allora l'alcol è diventato un problema.

# APRILE, IL MESE DELLA PREVENZIONE ALCOLOGICA

## I Servizi e le iniziative dell'AUSL

### LA SCELTA GIUSTA: CHIEDERE AIUTO

Nonostante la rilevanza sanitaria e sociale del fenomeno dell'alcolismo e la possibilità di trattamento delle problematiche alcol-correlate, ancora oggi la stragrande maggioranza di chi è affetto da questa dipendenza non riceve alcun tipo di trattamento, perché troppo spesso si è convinti di riuscire a smettere di bere da soli. Invece, i Servizi per le tossicodipendenze (Ser.T.) dell'AUSL sono a disposizione per offrire trattamenti individualizzati a supporto di chi vuole iniziare un percorso di cura e uscire dalla dipendenza.

### I SER.T. DELL'AUSL DI PARMA

In questi servizi équipe di medici, infermieri, psicologi, educatori professionali ed assistenti sociali offrono un'ampia gamma di trattamenti. Le prestazioni ambulatoriali garantiscono la valutazione ed il monitoraggio delle condizioni generali di salute,



te, i controlli ematochimici, gli interventi di disintossicazione, la prescrizione di farmaci e, se necessario, la predisposizione di programmi in regime di ricovero. Sono assicurati sostegno psicologico e interventi di psicoterapia individuale, familiare o di coppia. L'area socio educativa presidia la fase di accoglienza e di accompagnamento in tutte le fasi del programma terapeutico-riabilitativo. L'accesso ai Servizi è diretto: non occorre la richiesta

del medico e la prenotazione. I Servizi sono attivi a **Parma**, in strada dei Mercati n. 15/B dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14, il sabato dalle 8.30 alle 12; a **Colorno**, in via Suor Maria n. 3, lunedì e venerdì dalle 8 alle 13, il mercoledì dalle 8.30 alle 12; a **Langhirano**, in via Roma n. 42/1, dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13.30; a **Fidenza**, in

via Berenini n. 153, dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13.30, il sabato dalle 8.30 alle 11.30; a **Fornovo**, in via Solferino n. 37 mercoledì, giovedì e venerdì dalle 8.30 alle 13.30, il martedì dalle 8.30 alle 13 e dalle 14.30 alle 15.30; a **Borgotaro**, in via Benefattori n. 12, lunedì e venerdì dalle 8.30 alle 13.30, il mercoledì dalle 8.30 alle 13.

Ufficio Stampa Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it

## TUTTI GLI APPUNTAMENTI

Queste le iniziative di sensibilizzazione e prevenzione alcolologica organizzate nel mese di aprile dai servizi dell'AUSL su tutto il territorio provinciale, insieme a Istituzioni e Associazioni

**Basilicanova:** convegno "Uso e abuso di alcol, prevenzione e responsabilità", 10 aprile ore 20.45, sala civica Amoretti, in collaborazione con Avis e Comune di Montechiarugolo.

**Parma:** flash mob "Troviamoci in piazza contro l'alcol", 13 aprile ore 16, piazza Garibaldi.

**Parma:** guida "Parliamo dell'alcol, tutto quello che genitori ed educatori dovrebbero sapere", stampata in 1000 copie, disponibile nei Ser.T. aziendali e sul sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it).

**Fidenza:** flash mob "Troviamoci in piazza contro l'alcol", 13 aprile ore 16, piazza Garibaldi, in collaborazione con il Comune di Fidenza, nell'ambito del progetto "Guadagnare salute e benessere a Fidenza".

**Fidenza:** convegno "La dipendenza affettiva: quando l'amore fa male", 16 aprile ore 9, aula A ospedale di Vaio.

**Fidenza:** concorso "Premio cocktail letterario", 19 aprile ore 9.30, Centro Giovanile, in collaborazione con il Comune di Fidenza, nell'ambito del progetto "Guadagnare salute e benessere a Fidenza".

## LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

**Associazione Clubs Alcolisti in Trattamento (ACAT)**, formata da famiglie che hanno al loro interno almeno una persona che ha avuto - o che ha - problemi di dipendenza da alcol. Per info: Acat "Il Volo" tel. 0521.242050/ 345.9768836 e-mail [acat.parma-sud@virgilio.it](mailto:acat.parma-sud@virgilio.it); Acat "Incontri" tel. 340.2721024/333.3789296 e-mail [acatincontri@parma@gmail.com](mailto:acatincontri@parma@gmail.com); Acat Appennino Parma Est - Langhirano: tel. 0521.857305 e-mail: [acatlanghirano@libero.it](mailto:acatlanghirano@libero.it).

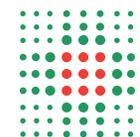
**Alcolisti Anonimi (AA)**, presente in tutte le regioni con circa 500 Gruppi, composta esclusivamente da alcolisti in recupero. Sedi locali a Parma, San Polo di Torrile, Panocchia, Fidenza e Fornovo. Per info: 338.8958181.

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

Ci sono, poi, diverse **Comunità Terapeutiche** specializzate.

# Notizie dall'Azienda Usl di Parma

# Informa salute



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

## VIAGGIARE SICURI

**Informarsi sempre, vaccinarsi se serve**

### LE VACCINAZIONI E LA PROFILASSI ANTIMALARICA

Le vaccinazioni più consigliate sono l'antitetanica e l'antidifterica, malattie per le quali siamo già tutti vaccinati, ma che richiedono un richiamo almeno ogni 10 anni. Se ci si reca in Asia o in Africa sono consigliate l'antipatite A e l'antipatite B. Le vaccinazioni per meningite e colera sono invece legate a eventuali situazioni di epidemie in essere nei Paesi dove si intende andare. E' obbligatoria la vaccinazione contro la febbre gialla se la destinazione del viaggio è in uno di quei Paesi - fascia sub-Sahariana e America del sud - in cui la malattia, che si trasmette attraverso la puntura di una zanzara, è endemica. Contro la malaria (presente in particolare in Africa), l'unico vero strumento

**In particolare per chi sceglie destinazioni nei Paesi della fascia equatoriale e tropicale, è bene informarsi almeno 4-6 settimane prima di partire sulle vaccinazioni o profilassi da fare, per evitare che la vacanza si trasformi in un danno per la propria salute. In ogni distretto dell'Azienda USL di Parma è attivo un "Ambulatorio viaggi internazionali", dove personale qualificato è in grado di fornire qualsiasi informazione sui rischi sanitari del Paese in cui ci si intende recare: presenza di eventuali epidemie, obbligo di vaccinazioni o di profilassi antimalarica. Ricorda: è utile conoscere anche come è organizzata l'assistenza sanitaria nel Paese di destinazione e valutare l'opportunità di stipulare un'assicurazione sanitaria privata.**

efficace è la profilassi con farmaci specifici, che va iniziata qualche giorno prima della partenza, protratta durante il soggiorno e continuata per un certo periodo anche dopo il rientro.

### IN VALIGIA

Da non dimenticare i farmaci che si assumono abitualmente, tenuti nel bagaglio a mano, in modo da poter continuare la terapia anche in caso di eventuale smarrimento delle valigie. Per affronta-

re tempestivamente piccole emergenze sanitarie è consigliabile portare farmaci contro il mal di viaggio, il dolore, la febbre, il vomito, oltre a un antibiotico ad ampio spettro, un antidiarico e un disinfettante intestinale, materiali per medicazioni. In base alla destinazione, è bene avere anche: creme solari ad elevata protezione, repellenti contro gli insetti, sali minerali (in caso di diarrea), compresse per la disinfezione dell'acqua.



### ALIMENTI E BEVANDE

Molte infezioni possono essere trasmesse con alimenti e bevande. E' fondamentale, quindi, prestare attenzione a non consumare cibi crudi, ad eccezione della frutta sbucciata personalmente; evitare il latte non preventivamente bollito o pastorizzato; evitare il consumo di pesce fresco di dubbia provenienza e di frutti di mare; non consumare creme, gelati sfusi, salse, formaggi freschi; evitare di bere acqua non sigillata in bottiglia ed attenzione al ghiaccio.

### PUNTURE DI INSETTI

Le punture di diversi insetti possono provocare, oltre a fastidio, piccole infezioni o peggio trasmettere gravi malattie infettive. Alcune zanzare sono responsabili della febbre gialla, della

malaria o di epidemie come la dengue, la febbre chikungunya e l'encefalite giapponese. Nei Paesi dove è presente il rischio occorre prendere tutte le precauzioni per evitare le punture: indossare indumenti coprenti e di colore chiaro, evitare profumi, creme e dopobarba, proteggersi con repellenti cutanei a base di dietil-toluamide o di picaridina (seguendo le indicazioni riportate sulla confezione). Se possibile, è bene dormire in camera con aria condizionata ed assicurarsi che ci siano le zanzariere a porte e finestre, in mancanza di queste ultime si può usare una zanzariera sopra il letto, rimbocandone i margini sotto il materasso. È consigliabile, in camera da letto, usare spray antizanzare, diffusori di insetticida o serpentine.

### ALTRE PRECAUZIONI

Massima attenzione va posta ai possibili effetti del clima, della temperatura, dell'umidità, per cui valgono i consueti consigli: ripararsi nelle ore più calde, evitare sforzi fisici, bere molta acqua...

### AL RITORNO

In presenza di qualsiasi disturbo insorto durante il soggiorno o dopo il rientro, e soprattutto in caso di febbre, diarrea, vomito e manifestazioni cutanee è fondamentale rivolgersi immediatamente al proprio medico di famiglia, facendo presente quale sia stata la meta del viaggio. Soprattutto nel periodo da aprile a novembre, al ritorno da viaggi in aree tropicali e subtropicali, si raccomanda di continuare la protezione contro le punture di zanzara. Si eviterà così il rischio

di diffondere ad altre persone, attraverso le punture di zanzare presenti anche nel nostro territorio, eventuali agenti patogeni con cui ci si fosse, inconsapevolmente, infettati.

### PER SAPERNE DI PIU'

Consulta l'opuscolo "Salute in viaggio" della Regione Emilia-Romagna, disponibile su [www.saluter.it](http://www.saluter.it) e [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it), oppure chiama il numero verde del Servizio Sanitario Regionale **800.033.033**.



### AMBULATORI VIAGGI INTERNAZIONALI DELL'AUSL DI PARMA

#### Distretto di Parma

- Parma - via Vasari n. 14  
Prenotare l'appuntamento, telefonando al n. 0521.396437 dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 12, il giovedì anche dalle 14 alle 17

#### Distretto di Fidenza

- Fidenza - via Carducci n. 41
- Salsomaggiore - via Roma n. 9/A
- Noceto - via Dalla Chiesa n. 5/A
- San Secondo - piazza Martiri della Libertà n. 24  
Prenotare l'appuntamento, telefonando al n. 0524.515481 dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13

#### Distretto Sud-Est

- Langhirano - via Roma n. 42/1  
Prenotare l'appuntamento, telefonando al n. 0521.865302 il martedì e il giovedì dalle 12 alle 13

#### Distretto Valli Taro e Ceno

- Borgataro - via Benefattori n. 12  
tel. 0525.970328-332 o 300424  
Aperto lunedì e venerdì dalle 8.30 alle 11, accesso diretto.

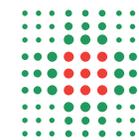
La consulenza è gratuita. Le eventuali vaccinazioni specifiche per il viaggio sono a pagamento, mentre quelle che fanno parte di programmi di prevenzione nazionali o regionali (difterite-tetano, poliomielite, pertosse, morbillo, rosolia, parotite...) sono gratuite per tutti.

Informazioni tratte dall'opuscolo "Salute in viaggio" della Regione Emilia-Romagna.

**Ufficio Stampa** Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## CONTRO LA ZANZARA TIGRE FACCIAMOCI IN 4

Come ostacolare la diffusione e prevenire le punture



La zanzara tigre è diffusa in gran parte del mondo ed anche nella provincia di Parma. Preferisce i centri abitati, dove è più facile trovare piccoli contenitori in cui si accumula l'acqua piovana, dove si sviluppano le larve. La lotta alla zanzara tigre non può avere esiti positivi senza un attivo coinvolgimento di tutti. I Comuni mettono in campo azioni a contrasto della diffusione di questo fastidioso insetto nelle aree pubbliche, che sono circa il 20-30% del totale, ma anche i cittadini sono chiamati a contribuire nelle aree di proprietà privata, osservando alcuni semplici accorgimenti.

### Eliminiamo i ristagni d'acqua

La zanzara tigre sfrutta vari contenitori (sottovasi, tombini, bottiglie abbandonate, copertoni, ecc.) per deporre le sue uova, che si schiudono quando vengono sommerse dall'acqua e la temperatura è favorevole. Dalle uova escono delle larve acquatiche, che, in una settimana, si trasformano in zanzare adulte. Eliminando i contenitori dove si può accumulare acqua, ostacoliamo lo sviluppo delle zanzare. Ecco perché è importante tenere cortili e giardini sgombri da

riifiuti e da oggetti. È bene, inoltre, pulire periodicamente le grondaie, eliminare i sottovasi o riempirli di sabbia, tenere siepi e giardini in ordine e ben sfalcati, immettere nelle vasche ornamentali pesci rossi, predatori delle larve. Negli orti, si raccomanda di coprire i contenitori per l'acqua con coperchi ermetici. Anche nei cimiteri occorre evitare ristagni d'acqua e, se non è possibile, occorre trattarli con prodotti larvicidi.

### Disinfestiamo le raccolte d'acqua non eliminabili

Da fine aprile ad ottobre, un modo efficace per combattere la zanzara tigre è mettere il prodotto antilarvale nei tombini intorno a casa o nel cortile condominiale. In commercio esistono diversi principi attivi che devono essere aggiunti nel tombino con periodicità diversa (comunque indicata nel foglietto illustrativo): il bacillo



Eventuali violazioni sono punite con sanzioni. Le ordinanze sono consultabili sui siti internet dei Comuni.

### Non facciamoci pungere

La zanzara tigre predilige i giardini e le siepi ombrose, punge sia di giorno che di notte ed è attratta dai colori scuri, dai profumi e dagli odori del corpo. È, quindi, consigliato usare deodoranti e prodotti per il corpo privi di profumo, indossare abiti di colore chiaro e, sulle parti sco-



perite, utilizzare repellenti, rispettando dosi e modalità di somministrazione riportate in etichetta. Per i bambini, chiedere sempre il parere del pediatra, prima dell'uso di questi ultimi prodotti. Su culle e carrozzine, applicare zanzariere. Nelle abitazioni, installare zanzariere alle finestre o utilizzare diffusori di insetticidi per ambienti, ma solo arieggiando bene il locale e seguendo scrupolosamente le precauzioni del fabbricante.

### Per saperne di più

Consulta il sito [www.zanzaratigreonline.it](http://www.zanzaratigreonline.it) o telefona al numero verde del Servizio Sanitario Regionale 800.033.033, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato dalle 8.30 alle 13.30.

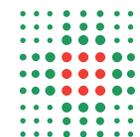
NUMERO VERDE  
**800 033 033**  
Servizio sanitario regionale



Ufficio Stampa 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

Sai che con una nuova vita nasce una possibilità di cura? Il sangue del cordone ombelicale contiene cellule staminali in grado di generare globuli rossi, globuli bianchi e piastrine, utili a curare malattie del sangue e del sistema immunitario. Questo sangue, normalmente scartato dopo il parto insieme alla placenta, se donato, può essere raccolto e destinato al trapianto in persone ammalate. Il Servizio sanitario regionale garantisce la qualità di tutte le procedure connesse alla donazione, conservazione e distribuzione del sangue cordonale. La donazione è anonima e gratuita. Donare non comporta alcun rischio né per le mamme né per i neonati, è possibile sia dopo un parto naturale che dopo un parto cesareo.

## DONA IL SANGUE DEL CORDONE OMBELICALE

Con una nuova vita, nasce una possibilità di cura



Per ulteriori informazioni, è possibile chiamare i reparti di ostetricia-ginecologia di: Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, tel. 0521.702438; Ospedale di Vaio, tel. 0524.515324; Ospedale di Borgaturo, tel. 0525.970237 o rivolgersi ai consultori dell'Azienda USL di Parma presenti nei quattro distretti.

### DISTRETTO DI PARMA:

Consultorio Parma Ovest Via Pintor, 1  
Consultorio Lubiana Via L. da Vinci, 32/b  
Consultorio di Colomo Via Suor Maria, 3  
Consultorio di Sorbolo Via Del Donatore, 2

### DISTRETTO DI FIDENZA:

Consultorio di Fidenza Via Don E. Tincati, 5  
Consultorio di Busseto Via Paganini, 13  
Consultorio di Noceto Via C. A. Dalla Chiesa, 30  
Consultorio di Salsomaggiore Via Roma, 9/A  
Consultorio di San Secondo Piazza Martiri della Libertà, 24  
Consultorio di Fontanellato via XXIV maggio, 16/a

### DISTRETTO SUD-EST:

Consultorio di Collecchio Via Berlinguer 2  
Consultorio di Langhirano Via Roma, 42/1  
Consultorio di Traversetolo Via IV Novembre 33  
Consultorio di Felino Via Perlasca 11

### DISTRETTO VALLI TARO E CENO:

Consultorio di Bardi via Arandora Star, 11  
Consultorio di Bedonia Piazza Caduti per la Patria, 1  
Consultorio di Borgaturo Via Benefattori, 12  
Consultorio di Fornovo Via Solferino, 37  
Consultorio di Berceto P.le Micheli, 8  
Consultorio di Medesano P.le Rastelli  
Consultorio di Pellegrino V.le Bottego, 6  
Consultorio di Bore via Roma, 81



### PERCHÉ DONARE IL SANGUE DEL CORDONE OMBELICALE?

Per aumentare le possibilità di cura di chi soffre di malattie tumorali del sangue (come la leucemia e i linfomi) e patologie non tumorali (come la talassemia, l'aplasia midollare e le immunodeficienze congenite). Le cellule del sangue cordonale sono utilizzate per curare chi è sottoposto a chemioterapia o terapia radiante ad alte dosi. Il sangue cordonale viene principalmente utilizzato per curare bambini o adulti di basso peso poiché la quantità di cellule staminali che contiene non sempre è sufficiente per un trapianto in chi supera i 50 chilogrammi di peso.

### IN ITALIA, A CHI PUÒ ESSERE DESTINATA LA DONAZIONE?

La donazione può essere eterologa o dedicata. Nel primo caso,

più consolidato e diffuso, il sangue raccolto e successivamente certificato dalla banca rimane a disposizione di chiunque possa averne bisogno. Nel secondo caso, invece, la donazione è rivolta ad un consanguineo del neonato (fratello, sorella, ...). Infine, la conservazione per uso autologo (per un uso a favore del bambino che lo ha donato) è vietata in Italia, perché non è ancora dimostrata la sua reale utilità.

### COME SI DIVENTA DONATRICE?

Con la compilazione di un apposito modulo utile a manifestare la volontà al dono, che si può trovare nei reparti di ostetricia e ginecologia, dal proprio ginecologo di fiducia o al consultorio dell'Azienda USL di Parma (vedi tabella). La volontà di donazione può essere riconsiderata fino al momento del parto. L'iter è semplice e gratuito. Prevede il colloquio con il ginecologo, per

verificare che sussistano tutte le condizioni di salute necessarie e l'esecuzione, sulla donna, di esami del sangue per effettuare i test infettivologici previsti per legge, durante la gravidanza e al momento del parto. Per confermare definitivamente l'idoneità alla donazione del sangue prelevato, tra i 6 e i 12 mesi dopo il parto, mamma e neonato vengono sottoposti ad ulteriori controlli: esami del sangue per la prima e visita pediatrica per il secondo.

### QUANDO NON SI PUÒ DONARE?

Quando gli esiti degli esami del sangue effettuati sulla donna non risultano idonei e, come indicato dal Ministero della salute, quando: la durata

della gravidanza è inferiore a 35 settimane, la puerpera al momento del parto ha la febbre, vi sono malformazioni congenite nel neonato, vi è la rottura delle membrane da più di 12 ore prima del parto.

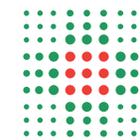
### DOVE È POSSIBILE DONARE?

A Parma e provincia, è possibile donare 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno nei reparti di ostetricia e ginecologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria e nei due Ospedali dell'Azienda USL: a Vaio (Fidenza) e a Borgaturo. Le sacche raccolte, entro 36 ore dal parto, vengono inviate alla "banca regionale del sangue cordonale" (Centro trasfusione - Policlinico S. Orsola-Malpighi di Bologna).

**Ufficio Stampa** Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it  
Immagini e informazioni tratte dall'opuscolo "Donare il sangue del cordone ombelicale" della Regione Emilia-Romagna

# Notizie dall'Azienda Usl di Parma

# Informa salute



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

# LOTTA ALLA ZANZARA TIGRE



**Tutti gli interventi messi in campo e le regole per combatterla**

## Queste le azioni previste

- 1.** Lotta larvicida nei tombini pubblici (a cura dei Comuni) e privati (a cura dei cittadini).
- 2.** Monitoraggio dell'infezione con ovitrappole distribuite in tutta la provincia.
- 3.** Adozione dell'ordinanza dei Sindaci, con validità da maggio a fine ottobre, in cui si prescrivono i comportamenti corretti che ostacolano la moltiplicazione delle zanzare e la lotta larvicida nei tombini.
- 4.** Sensibilizzazione dei viaggiatori diretti in aree tropicali sulle misure di protezione; sorveglianza sanitaria e diagnosi preco-

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

ce delle malattie trasmesse dalle zanzare, per attuare tempestivamente le misure che ne bloccano la diffusione.

- 5.** Informazione diffusa ai cittadini. In particolare, sono in corso di ultimazione incontri formativi nelle scuole di Parma e provincia, promossi dalla Regione Emilia-Romagna, rivolti agli alunni di 52 classi di quarta e quinta elementare, in tutto 1200 scolari.

## Il ciclo di sviluppo della zanzara

Durante la stagione calda, da un uovo sommerso dall'acqua nasce una larva acquatica, che



Larva acquatica

in pochi giorni si trasforma in zanzara adulta. Le sostanze antilarvali colpiscono le larve quando sono tutte raggruppate nei tombini, nei bidoni o in altri contenitori.

- Quindi:
- se togliamo l'acqua, l'uovo non si apre;
  - le larve muoiono se svuotiamo i contenitori di acqua sul terreno e se trattiamo i tombini con antilarvale ogni mese e dopo ogni pioggia abbondante.

## Adulticidi o antilarvali?

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

emergenze sanitarie.

Per queste ragioni si preferisce innanzitutto eliminare le raccolte d'acqua inutili, coprire i contenitori per innaffiare con chiusure ermetiche ed utilizzare prodotti che agiscono sulle larve nelle raccolte d'acqua non eliminabili. Alcuni principi attivi presenti in diversi prodotti in commercio sono: il diflubenzuron e il piriproxyfen, il cui effetto dura circa un mese.

## Altri utili consigli

- Evitare il ristagno di acqua nei sottovasi per più di 5 giorni, qualora non sia possibile eliminarli o riempirli di sabbia.
- Verificare che le grondaie siano pulite e non ostruite.
- Coprire le cisterne e tutti i contenitori dove si raccoglie l'acqua piovana con coperchi ermetici, teli o

zanzariere ben tese.

- Rovesciare al suolo l'acqua dei sottovasi e dei contenitori, non nei tombini, per non trasferire eventuali larve di zanzara.
- Non lasciare le piscine gonfiabili e altri giochi pieni d'acqua per più giorni.
- Tenere pulite fontane e vasche ornamentali, eventualmente introducendo pesci rossi, predatori delle larve di zanzara tigre.

## Come evitare le punture

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

**ALL'APERTO:** applicare zanzariere a protezione dei passeggeri. Indossare pantaloni lunghi e maglie di colore chiaro. Prima di uscire, cospargere le parti scoperte del corpo con prodotti repellenti. Se il tessuto degli abiti è particolarmente sottile, è consigliato l'uso del prodotto anche sui vestiti. Ripetere l'applicazione se ci si trattiene fuori oltre la durata d'azione del prodotto o in caso di sudorazione molto intensa. I prodotti più efficaci sono quelli che contengono il deet, la picaridina e il citrodio (quest'ultimo è particolarmente adatto per bimbi piccoli e donne in gravidanza). Queste le regole per un uso corretto: non utilizzarli sulla pelle irritata, su abrasioni o tagli; non spruzzare direttamente il volto, ma applicare sulle mani e massaggiare il viso; lavarsi quando si rientra; per l'uso sui

bambini chiedere sempre prima il parere del pediatra. Se è necessaria anche la protezione solare, dare per ultimo il repellente.

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

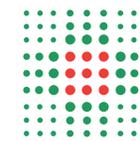
## Per saperne di più

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



Ufficio Stampa Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

# Notizie dall'Azienda Usl di Parma Informa salute



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

## LA CASA DELLA SALUTE "PARMA CENTRO"

Dal 15 luglio tanti servizi in un'unica sede di fianco al DUC

**A**perta dal 15 luglio, la Casa della Salute "Parma Centro" è in largo Palli di fianco al DUC tra i viali Fratti e Mentana. È la prima attivata delle sei Case della Salute previste in città, su un totale di otto nel Distretto di Parma. La Casa della Salute è la sede della nuova forma organizzativa dei servizi di cure primarie per i cittadini, che prevede una risposta più efficace e tempestiva ai bisogni di salute della popolazione, grazie all'integrazione dei vari professionisti sanitari presenti. In provincia le Case della Salute saranno in tutto ventisei, tredici delle quali già attive.

### I servizi

Nella moderna e funzionale struttura hanno sede vari servizi di cure primarie e specialistiche. A piano terra oltre alla funzione di accoglienza è attiva la medicina di gruppo "Dedalo" di nuova costituzione, che vede associati 8 Medici di medicina generale: Roberto Agostini, Bruno Brunazzi, Matteo Curti, Cristina Marastoni, Mario Modafferi, Giuseppe Montagna, Daniela Randi e Angelo Recusani, che verrà completata entro settembre, garantendo l'apertura dal lunedì al venerdì per 12 ore al giorno. Allo stesso piano trova collocazione anche l'equipe degli infer-

mieri domiciliari e la palestra della Medicina dello Sport.

Al primo piano si trova il Servizio Salute Donna (prima ospitato in via Pintor) e il Servizio di Diabetologia.

Al secondo piano è operativo il Centro Salute Mentale Parma Est (già ubicato in via Verona), mentre al terzo piano trova spazio il Servizio di Medicina Sportiva (che ha lasciato i locali del Palasport di via Pellico) e, entro l'anno, verrà attivato un moderno Centro di prevenzione Cardiovascolare, frutto della collaborazione tra Azienda USL, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma e Centro Riabilitativo "Don Gnocchi", con il contributo di Fondazione Cariparma.



### La struttura in numeri

Al quarto piano trovano collocazione anche la Direzione del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze Patologiche e il Centro Studi per le farmaco-tossicodipendenze (prima rispettivamente in viale Basetti e via Turchi). La struttura è dotata, inoltre, di ampie sale d'attesa, di sale riunioni e aula didattica.

Noto come DUS (Direzionale Unico Sanitario), l'edificio è stato acquistato dall'Azienda USL il 23 giugno 2004 e poi concesso in locazione all'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA). Il DUS è tornato nella disponibilità dell'Azienda sanitaria nel marzo 2012. La Casa della Salute "Parma centro" è di tipologia "grande". Ha una superficie di 4208 metri quadrati, su 5 piani. Serve un bacino d'utenza di circa 32.000 persone ed è in grado di offrire all'anno circa 114.000 prestazioni specialistiche (visite ed esami strumentali). Per la sua collocazione, è facilmente accessibile e ben servita dai mezzi pubblici: autobus n. 7, 11, 21 e 23. Con ingresso da viale Mentana, vi è il parcheggio DUS.



### Le Case della Salute

**Le caratteristiche.** Le Case della Salute, nate da un percorso di riorganizzazione dei servizi territoriali avviato dalla Regione Emilia-Romagna, recepito dalla programmazione della Conferenza Territoriale Sociale e Sanitaria di Parma e dei Comitati di Distretto, sono un nuovo punto di riferimento per la salute dei cittadini, dove i servizi di assistenza primaria si integrano nel territorio con quelli specialistici, della sanità pubblica, della salute mentale e con i servizi sociali e le associazioni di volontariato.

**Gli obiettivi.** Sono garantire continuità assistenziale e prossimità delle cure, favorire una migliore presa in carico degli utenti, offrendo risposte certe ai bisogni di salute dei cittadini, con particolare riferimento alla patologie croniche. Nelle Case opera un team multidisciplinare in grado di fornire prestazioni di qualità e una vasta gamma di interventi preventivi e di promozione della salute. La presa in carico del cittadino è garantita da percorsi integrati di cura ed assistenza erogati da professionisti che, pur appartenendo ad aree differenti, si trovano ad operare nel medesimo contesto.

**I principi organizzativi.** Facilità di accesso alle cure (tempestività della risposta, facilità di comunicazione con i professionisti, ecc.); coinvolgimento del paziente nelle scelte e nella gestione delle cure; coordinamento delle cure (tra i diversi professionisti); continuità dell'assistenza (tra differenti livelli organizzativi).

### TUTTI I SERVIZI: ORARI E TELEFONI

**La struttura è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 20, il sabato dalle 8 alle 14**

**Centro di Salute Mentale:** aperto da lunedì a venerdì dalle 8 alle 20, il sabato dalle 8 alle 14, tel. 0521.396661, fax. 0521.396679.

**Diabetologia:** aperto il lunedì dalle 8 alle 13 e il martedì dalle 8 alle 13.30 e dalle 14.30 alle 18. Per accedere è necessaria la richiesta (ricetta rossa) del medico di famiglia e la prenotazione a CUP. Questi i recapiti telefonici degli ambulatori: 0521.396660-659-644.

**Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze Patologiche:** aperto dal lunedì al giovedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17, il venerdì dalle 8.30 alle 13.30, tel. 0521.396624-628, fax. 0521.396633.

**Medicina dello sport:** aperto dal lunedì al giovedì dalle 8.30 alle 16, il venerdì dalle 8.30 alle 13.30. Per prenotazioni, rivolgersi in segreteria il martedì e il giovedì dalle 14 alle 16, tel. 0521.396680, fax. 0521.396688.

**Salute Donna:** aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 18.30. Per accedere è necessario l'appuntamento: per prenotare, l'ostetrica è disponibile lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8.30 alle 12.30, martedì e giovedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.30, tel. 0521.396607.

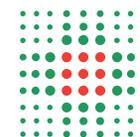
**Servizio Infermieristico domiciliare:** aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14, tel. 0521.396656. Per accedere, è necessaria la richiesta (ricetta rossa) del medico di famiglia, da consegnare al Servizio.

Gli orari sono sempre aggiornati sul sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)

**Ufficio Stampa** Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## FUNGHI una bontà da gustare in sicurezza

Con le piogge di fine estate e l'autunno alle porte arriva la stagione di maggior fioritura dei funghi. Sono tante le specie, non tutte commestibili. Alcune di queste possono trarre in inganno e confondere anche gli appassionati "fungaioli" più esperti. Ecco, allora, tutte le regole da seguire, perché una prelibata pietanza non si trasformi in un rischio per la salute. Tutti i controlli agli Ispettorati Micologici dell'Azienda USL, presenti a Parma, Langhirano e Borgo Val di Taro.



### IL CONTROLLO

Non esistono metodi empirici per riconoscere i funghi commestibili, come, ad esempio, le prove dell'argento, dell'aceto, del latte.... L'unico modo per essere tranquilli è quello di far controllare i funghi agli Ispettorati Micologici dell'AUSL, prima di consumarli. L'esame di commestibilità dei funghi raccolti per il consumo diretto o le certificazioni sanitarie obbligatorie per la vendita e/o la somministrazione sono gratuiti.

I funghi sottoposti a controllo devono essere: freschi (non congelati o scongelati, non essiccati, non diversamente conservati); interi (non recisi o tagliati, non spezzettati, non lavati, non raschiati o comunque privi di parti essenziali al riconoscimento); sani ed in buono stato di conservazione (non tarlati, non ammuffiti, non

fermentati, non fradici, non eccessivamente maturi); puliti da terriccio, foglie e/o altri corpi estranei; provenienti da aree non sospette di esposizione a fonti di inquinamento chimico o microbiologico (discariche di rifiuti, cumuli di macerie, sponde di corsi d'acqua lurida, pascoli ove si sia verificata transumanza soprattutto di pecore, parchi e giardinetti cittadini, vicinanze di aeroporti, autostrade, strade ad intenso traffico veicolare, stabilimenti industriali, forni inceneritori, cimiteri, centrali elettriche, frutteti e/o colture trattate con antiparassitari).

**Attenzione:** all'esame di commestibilità deve essere sottoposto l'intero quantitativo raccolto e nel più breve tempo possibile. Portare al controllo solo un campione non serve! Il quantitativo

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

### IL CONSUMO

Utilizzare soltanto funghi raccolti nelle 48 ore e conservati a bassa temperatura (circa a 4° C nello scomparto del frigo destinato alle verdure), infatti un fungo commestibile, invecchiando, può divenire tossico, perché in cattivo stato di conservazione. Mangiare solo funghi ben cotti, perché, oltre

ad essere più facilmente digeribili, alcuni di loro contengono tossine termolabili, cioè che si degradano solo con una abbondante cottura. Ad esempio, i comuni chiodini (Armillaria mellea) necessitano di una pre-bollitura per 10/15 minuti seguita da una successiva ulteriore cottura a piacere. La frittura e la grigliatura non garantiscono la completa cottura.

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

### LA CONSERVAZIONE CASALINGA

L'essiccazione non richiede attrezzature particolari, solo

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

**Importante:** i comuni chiodini, se congelati senza prima una prebollitura, possono causare sindromi da intossicazione. La conservazione sott'olio dei funghi richiede particolari accorgimenti per evitare lo sviluppo delle spore del botulino, responsabile di una tossinfezione grave, talora anche mortale. Sono necessarie: la perfetta pulizia dei funghi e dei contenitori, del locale e dei piani di appoggio o di lavoro, le

alte temperature impiegate e l'utilizzo di aceto o di altri acidificanti per abbassare il ph. Si consiglia di usare contenitori piccoli (max 300-500 ml) e sterilizzati, facendoli bollire

chiusi con coperchi nuovi per almeno 15 minuti. Anche i funghi vanno bolliti, ad una temperatura di 100°C per 15/30 minuti, in una miscela di acqua e aceto. È possibile controllare il grado di acidità del preparato con una cartina di tornasole: se il ph risulterà inferiore a 4,5 si può stare tranquilli. Per evitare 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 modifica l'odore e il sapore dell'alimento, ma sono sempre da scartare le conserve che, all'apertura, lascino uscire del gas o presentino bollicine o altre alterazioni.

### ALTRE ATTIVITÀ DEGLI ISPETTORATI MICOLOGICI

Oltre al riconoscimento ed alla certificazione dei funghi, gli Ispettorati micologici di Parma e di Borgo Val di Taro garantiscono: consulenza presso gli ospedali, in caso di avvelenamento da funghi, il servizio, nei periodi di maggior crescita dei funghi, è svolto anche in pronta disponibilità tutti i giorni della settimana, festivi compresi; verifica dell'idoneità dei commercianti che richiedono di poter effettuare la vendita dei funghi, con apposite commissioni d'esame; educazione sanitaria, attraverso l'organizzazione di corsi diretti alla cittadinanza; vigilanza per scartare le conserve che, all'apertura, lascino uscire del gas o presentino bollicine o altre alterazioni.

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

**Sede di Parma** - via Vasari n. 13/a:

il servizio è aperto:

- nei mesi di aprile, maggio, giugno, luglio e agosto, il lunedì dalle 17 alle 18:30
- nei mesi di settembre, ottobre e novembre, il lunedì e il giovedì dalle 16 alle 19

Al di fuori dei periodi e degli orari sopra indicati, è necessario prendere appuntamento, telefonando ai numeri 0521/396400 - 396405 - 396543 - 396411.

**Sede di Langhirano** - Via Roma n. 42/1:

• Per accedere è necessario l'appuntamento, telefonando ai numeri 0521/865310 - 865319 - 865309

**Sede di Borgo Val di Taro** - Via Micheli n. 2:

il servizio è aperto:

- nei mesi di aprile, luglio, agosto e novembre, il martedì dalle 14:30 alle 17:30
- nei mesi di maggio, giugno, settembre e ottobre, il martedì e il giovedì dalle 14:30 alle 17:30.

Al di fuori dei periodi e degli orari sopra indicati, è necessario prendere appuntamento, telefonando ai numeri 0525/970266 - 970324 - 300442 - 970326.

Ufficio Stampa Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## LA CASA DELLA SALUTE "PARMA CENTRO": INSEDIATA LA MEDICINA DI GRUPPO DEDALO

Da settembre operativi tutti gli otto medici di famiglia, con quasi 11.000 assistiti

Alla Casa della Salute Parma centro, in largo Palli n. 1, di fianco al DUC, tra i viali Fratti e Mentana, sono operativi da metà settembre tutti gli otto medici di famiglia previsti.

### COMPLETATO L'INSEDIAMENTO

E' infatti stato completato l'insediamento della medicina di gruppo Dedalo. **Matteo Curti, Mario Modafferi** e **Cristina Marastoni** si erano già trasferiti dal 15 di luglio, con l'apertura della Casa della Salute, la prima della città.

A fine agosto, anche il medico **Giuseppe Montagna** (responsabile della medicina di gruppo) e, a settembre, **Angelo Recusani, Daniela Randi, Roberto Agostini e Bruno Brunazzi** hanno trovato sistemazione a piano terra, nella nuova struttura sanitaria. Nella medicina di gruppo Dedalo gli 8 medici assistono circa 11.000 persone.

### LA MEDICINA DI GRUPPO

La medicina di gruppo è aperta dal lunedì al venerdì, 12 ore al giorno. La medicina

di gruppo è la forma più efficace dell'associazionismo medico: in un'unica sede, un gruppo di medici svolge la propria attività, assicurando la presenza di almeno un professionista durante tutta la giornata, per cinque giorni alla settimana.

Alla medicina di gruppo è possibile avere risposte qualificate e tempestive nei casi di urgenza, anche quando il proprio medico non è in ambulatorio, perché gli assistiti degli associati possono rivolgersi liberamente e con fiducia a

tutti i medici del gruppo.

### ALTRI AMBULATORI

I medici **Mario Modafferi, Cristina Marastoni, Bruno Brunazzi e Roberto Agostini**, continuano anche a visitare negli ambulatori di Parma, rispettivamente, di via Benassi 7 e via Colli, 19/A, gli ultimi due professionisti in Galleria Bassa dei Magnani. Gli **orari di apertura** di tutti gli ambulatori sono nell'home page del sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it) nella sezione "Elenco medici di famiglia e pediatri".



### La medicina di gruppo Dedalo

Medico	Ambulatorio Casa della Salute	Altro ambulatorio
Dr. Matteo Curti	Largo Palli n. 1	
Dr. Mario Modafferi	Largo Palli n. 1	Via Benassi n. 7
Dr.ssa Cristina Marastoni	Largo Palli n. 1	Via Colli n. 19/A
Dr.ssa Daniela Randi	Largo Palli n. 1	
Dr. Giuseppe Montagna	Largo Palli n. 1	
Dr. Angelo Recusani	Largo Palli n. 1	
Dr. Bruno Brunazzi	Largo Palli n. 1	Galleria Bassa dei Magnani
Dr. Roberto Agostini	Largo Palli n. 1	Galleria Bassa dei Magnani

### TUTTI I SERVIZI DELLA STRUTTURA

**La Casa della Salute Parma centro è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 20, il sabato dalle 8 alle 14**

**Centro di Salute Mentale:** aperto da lunedì a venerdì dalle 8 alle 20, il sabato dalle 8 alle 14, tel. 0521.396661, fax. 0521.396679.

**Diabetologia:** aperto il lunedì dalle 8 alle 13 e il martedì dalle 8 alle 13.30 e dalle 14.30 alle 18. Per accedere è necessaria la richiesta (ricetta rossa) del medico di famiglia e la prenotazione a CUP. Questi i recapiti telefonici degli ambulatori: 0521.396660-659-644.

**Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze Patologiche:** aperto dal lunedì al giovedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17, il venerdì dalle 8.30 alle 13.30, tel. 0521.396624-628, fax. 0521.396633.

**Medicina dello sport:** aperto dal lunedì al giovedì dalle 8.30 alle 16, il venerdì dalle 8.30 alle 13.30. Per prenotazioni, rivolgersi in segreteria il martedì e il giovedì dalle 14 alle 16, tel. 0521.396680, fax. 0521.396688.

**Salute Donna:** aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 18.30. Per accedere è necessario l'appuntamento: per prenotare, l'ostetrica è disponibile lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8.30 alle 12.30, martedì e giovedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.30, tel. 0521.396607.

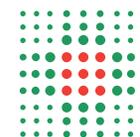
**Servizio Infermieristico domiciliare:** aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14, tel. 0521.396656. Per accedere, è necessaria la richiesta (ricetta rossa) del medico di famiglia, da consegnare al Servizio.

Gli orari sono sempre aggiornati sul sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)

**Ufficio Stampa** Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## LO SPORT PER LA SALUTE DI TUTTI

Entro il 31 ottobre la presentazione dei progetti per accedere ai contributi regionali

### OBIETTIVI DEL BANDO

Facilitare l'accesso di bambini e ragazzi, anche di quelli con più difficoltà, alla pratica dell'attività motoria e ridurre il fenomeno dell'esclusione, soprattutto nei ragazzi, fra i praticanti con minori abilità atletiche. Orientare le Associazioni e le Società sportive alla promozione dello sport per la salute e il benessere dei cittadini, attraverso l'attività fisica quotidiana e seguendo sani stili di vita.

### CHI PUO' PARTECIPARE AL BANDO

I soggetti del territorio regionale, pubblici e privati tra cui Enti locali, istituzioni scolastiche, CONI, CIP (Comitato Italiano Paralimpico), Enti di Promozione Sportiva, Associazioni iscritte nei registri regionali di promozione sociale, preferibilmente attraverso progetti redatti e realizzati congiuntamente, anche con la collaborazione delle Aziende Sanitarie.

### TERMINI E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

È necessario registrarsi sul sito <http://progettosport.exec.it/>, compilare on-line in tutte le sue parti la domanda di contributo regionale e inviarla alla Regione anche tramite posta

In Italia l'inattività fisica è, insieme al fumo di sigaretta, il più importante fattore di rischio per le principali malattie che causano morte e disabilità. In particolare, è responsabile del 30% delle malattie ischemiche cardiache, del 27% dei casi di diabete, del 21-25% di tumori del colon e del seno. Da non dimenticare, che è ormai ampiamente dimostrato come l'attività fisica migliori l'umore e contrasti gli stati depressivi. Dunque, dallo sport inteso come attività riservata ai giovani stretta-

mente vincolata alla performance e all'agonismo, si tendere ad una cultura che associ l'esercizio fisico regolare al mantenimento della forma fisica (fitness) e della salute. Proprio per i benefici che lo sport ha sulla salute di tutti, la Regione Emilia-Romagna è impegnata a promuovere l'attività fisica nella popolazione e apre un bando per la concessione di contributi a sostegno dei progetti più meritevoli, con un investimento complessivo di 350.000 euro.

### AMMISSIONE DELLE DOMANDE

L'ammissione è subordinata al rispetto del termine e delle procedure indicate nel bando. Ogni soggetto può presentare fino a due domande di contributo a condizione che i progetti si riferiscano ad ambiti territoriali diversi. Non saranno ammesse domande relative ad attività svolte oltre il 30/06/2014 e spese di investimento per interventi sugli impianti e le infrastrutture. La data di inizio delle attività non dovrà essere antecedente all'1/7/2013 e le stesse dovranno, comunque, essere avviate entro il 31/12/2013. La graduatoria degli ammessi al finanziamento sarà approvata

entro il 31/12/2013 dalla Giunta regionale.

### CRITERI DI SPESA

Il costo di ciascun progetto e il tetto minimo di spesa ammissibile se diverso dal costo sono stabiliti in 20.000 euro. L'importo massimo di spesa ammissibile per progetto è di 40.000 euro. Il contributo regionale, non potrà essere inferiore al 40% e superiore al 90% del costo totale previsto per l'attuazione del progetto o del tetto di spesa ammissibile.

### INFO:

[www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)  
tel. 051.5273103;  
[sport@regione.emilia-romagna.it](mailto:sport@regione.emilia-romagna.it)

mente vincolata alla performance e all'agonismo, si tendere ad una cultura che associ l'esercizio fisico regolare al mantenimento della forma fisica (fitness) e della salute. Proprio per i benefici che lo sport ha sulla salute di tutti, la Regione Emilia-Romagna è impegnata a promuovere l'attività fisica nella popolazione e apre un bando per la concessione di contributi a sostegno dei progetti più meritevoli, con un investimento complessivo di 350.000 euro.



Foto: Africa Studio - Fotolia

Ufficio Stampa Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

### NOI SOSTENIAMO L'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA

Giovedì 24 ottobre alla sede del CONI di via Anedda n. 5/A, si terrà l'incontro organizzato dalla Regione "Noi sosteniamo l'attività motoria e sportiva". Tecnici, allenatori delle squadre giovanili e dirigenti delle società sportive, insieme a rappresentanti di istituzioni scolastiche, enti di promozione sportiva, associazioni iscritte nei registri regionali di promozione sociale sono invitati a partecipare. L'appuntamento è alle ore 18. Saranno illustrate le modalità di partecipazione al bando per ottenere i contributi regionali. Aprono i lavori: Alba Carola Finarelli (Servizio Sanità Pubblica Regione Emilia-Romagna), Giuliano Grandi (vice Presidente CONI Emilia-Romagna) e Gianni Scotti (Presidente CIP Emilia-Romagna). Intervengono: Emilio Mar-

chionni (Dipartimento Sanità Pubblica AUSL di Parma) sul tema "Attività fisica e salute: un'alleanza tra sanità e mondo dello sport"; Giacomo Abate (docente CSI Emilia-Romagna) su "Basi teoriche riguardanti gli effetti benefici del movimento e dell'attività fisica sulla salute"; Chiara Sergenti e Chiara Bonicelli (rispettivamente Psicologa Sport CIP Emilia-Romagna e esperta in psicologia dello sport) su "Elementi di psicopedagogia per promuovere lo sport per la salute dei giovani"; Maria Teresa Grilli (docente CONI/CIP Emilia-Romagna) su "Giocafianza. Esperienze al confronto" e Elio Volta (Coord. Giocampus) su "Giocampus Parma. Alleanza educativa per le nuove generazioni". La chiusura dei lavori è prevista alle 21,30.

### IL CONTROLLO DEL MEDICO

Per praticare attività sportiva agonistica in tutta sicurezza, è necessario sottoporsi ad una visita di idoneità effettuata dai medici specialisti in medicina dello sport dell'Azienda Usl, oppure, rivolgersi ai professionisti di centri privati accreditati. La visita è gratuita per i minori e per le persone con disabilità.

I Servizi della Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Parma sono:

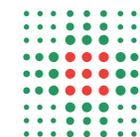
- a Parma, alla Casa della Salute di largo Palli n. 1;
- a Langhirano, alla Casa della Salute di via Roma n. 42/1;
- a Fidenza, all'Ospedale di Vaio di via don Tincati n. 5;
- a Borgotaro, all'Ospedale Santa Maria di via Benefattori n. 12.

Per info su orari e modalità d'accesso, consultare il sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)

Per praticare attività sportiva non agonistica è invece richiesta una certificazione preventiva attestata sul "Libretto Sanitario dello Sportivo" rilasciata dal medico di famiglia, dal pediatra di libera scelta o dallo specialista in Medicina dello Sport. La visita è gratuita per i minori e per le persone con disabilità. Gli stessi professionisti rilasciano anche il certificato di idoneità non agonistica per "Attività di particolare ed elevato impegno cardiovascolare". In questo caso, la visita è a pagamento. Per praticare tutta l'attività ludico motoria o amatoriale, che non rientra nelle categorie precedenti, non è necessario alcun tipo di certificazione.

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## TUTTI I VANTAGGI DEL FARMACO GENERICO

Efficace e sicuro come quello di marca, con un costo minore

**Il decreto sulla "spending review" prevede che i medici, nelle ricette, indichino il solo principio attivo e non il nome commerciale del farmaco, per incentivare l'utilizzo dei medicinali generici. Allora, vediamo quali sono le caratteristiche di questi prodotti, per imparare tutti i vantaggi che offrono e scoprire che è possibile curarsi in modo efficace, sicuro ed economico. Un risparmio sì, ma non sulla salute!**

### I FARMACI GENERICI

Il nome "generico", utilizzato nel gergo più comune, rischia di indurre a pensare a qualcosa di scarsa qualità, poco efficace e addirittura non sicuro. Primo luogo comune da sfatare! Infatti, il termine corretto per indicare questi prodotti è farmaco "equivalente", perché equivale al farmaco di marca nell'efficacia (ha lo stesso prin-

cipio attivo) e nella sicurezza. La differenza sta nel prezzo: il generico costa meno.

### IL PRINCIPIO ATTIVO È CIO' CHE CONTA

Perché è la sostanza che cura e che è presente in tutti i medicinali. Lo stesso principio attivo può essere in diversi farmaci, che hanno nomi e prezzi diversi, ma pari efficacia e

qualità. Tra quelli che costano meno, ci sono i farmaci generici o equivalenti.

### STESSA EFFICACIA E SICUREZZA

Il generico ha uguale principio attivo del farmaco di marca e ha quindi la medesima efficacia. Identiche anche le modalità e le dosi d'assunzione, così come le controindicazioni.

Vi possono essere elementi di differenza tra il generico (o i vari generici) e il farmaco di marca, non sempre a favore di quest'ultimo. Ad esempio, differenze nella composizione degli eccipienti possono rendere un prodotto più o meno idoneo a persone con specifiche intolleranze o possono influenzare sapore, solubilità in acqua, ecc. Si tratta sempre

di differenze che non hanno impatto sull'efficacia curativa e che devono essere valutate caso per caso, dal medico, in base alle esigenze dei singoli. Inoltre, il generico è sicuro come il farmaco di marca, perché, come quest'ultimo, è prodotto nel rispetto di standard qualitativi fissati dalla normativa europea.

### L'UNICA DIFFERENZA: IL PREZZO

Per scoprire un farmaco servo-

no anni di ricerca e investimenti elevati. Per questo ogni nuovo farmaco è coperto da brevetto, per permettere all'azienda farmaceutica che lo ha studiato di poterlo commercializzare in esclusiva, per circa 20 anni, ammortizzando così i costi della ricerca. Quando il brevetto scade, anche altre aziende possono produrlo e, per legge, il prezzo deve scendere almeno del 20%, ma spesso il calo arriva anche a toccare il 50%. I farmaci generici costano meno di quelli di marca per un semplice motivo: su di loro non pesa il costo del brevetto.

### E BENE SAPERE CHE

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

## ALLORA:

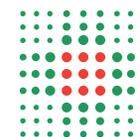
**segui il consiglio del farmacista e del tuo medico di fiducia quando ti indicano un farmaco generico, perché è sicuro e ha per te la stessa efficacia terapeutica di quello di marca. Risparmiare è possibile, senza rimetterci in salute.**



Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## TEATRO E SALUTE: UN BINOMIO VINCENTE

### Sul palcoscenico per cura e riabilitazione

Il laboratorio di teatro sociale è un'attività a sostegno del benessere: un'occasione di socializzazione, di divertimento, di sviluppo della creatività. A teatro, si può diventare chi si vuole, si può immaginare di vedere ciò che non c'è. A teatro, non c'è un comportamento in assoluto giusto o sbagliato, ma c'è un mettersi in relazione con l'altro, con un personaggio, con la scena, con il pubblico. Il teatro è un evidente sostegno alla capacità di relazione. È uno strumento utile a "riabilitare": aiuta le persone a sviluppare le proprie risorse e capacità, in modo da acquisire più fiducia in sé e raggiungere un equilibrio che porti alla più ampia e completa integrazione possibile nel proprio ambito sociale.

Tra i tanti progetti che vedono l'attività teatrale come occasione di riabilitazione e reinserimento sociale per gli assistiti dell'Azienda USL di Parma, vi sono quelli realizzati dal Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale e Dipendenze Patologiche (DAI-SMDP). Da oltre 10 anni il DAI-SMDP promuove progetti riabilitativi a favore di persone in cura nei propri servizi, attraverso percorsi d'arte: dalla scrittura creativa, alla libera espressione artistica (art brut), al teatro.

Il teatro, in particolare, si rivela sempre come forte strumento terapeutico capace di sviluppa-

re e potenziare nei pazienti competenze cognitive, comportamentali e comunicative che la malattia spesso nasconde, favorendo così un generale miglioramento delle condizioni di vita, una maggiore consapevolezza di sé e il recupero di abilità da esprimere anche in ambiti lavorativi e di vita quotidiana. Non di minore importanza, l'esperienza del teatro consente inoltre di interessare nel territorio relazioni in grado di favorire l'attenuazione dello stigma nei confronti della malattia mentale e nuove modalità di inclusione sociale e sviluppo culturale.

#### L'ESPERIENZA CON LENZ RIFRAZIONI

Il lavoro ultradecennale con attori "sensibili", ex lungodegenti psichici e persone con disabilità intellettiva, che ha maturato un percorso di ricerca unico in Europa per intensità e risultati espressivi, si innesta sulla messinscena del grande romanzo storico manzoniano "I Promessi Sposi", alla ricerca di una visione irrazionale e provvidenziale del teatro contemporaneo. Gli attori "sensibili" che compongono stabilmente il nucleo creativo dell'ensemble di Lenz sono di nuovo gli artefici, insieme ad un nucleo di attori storici, della riscrittura drammatica del romanzo che viene scomposto in 24 grandi quadri performativi e visuali installati nello spazio monumentale della Sala Majakovskij di **Lenz Teatro** (via Pasubio n. 3/e, Parma). Il progetto si inserisce, in accordo con il Comune di Parma, nel programma delle manifestazioni dedicate al Bicentenario Verdiano del 2013. A novembre lo spettacolo va in scena, nell'

ambito del *Festival Natura Dei Teatri* il 16, 21, 22 e 23 alle ore 20.30. Domenica 17 e 24 alle ore 18.30.

**Info e prenotazioni:** Lenz Teatro, tel. 0521.270141, fax 0521.272641, e-mail: natura@lenzrifrazioni.it; www.lenzrifrazioni.it  
**Prezzi:** € 10 intero, € 8 ridotto per over 60, studenti universitari, under 30, dipendenti Azienda USL (con prenotazione obbligatoria e fino ad un massimo di 5 ingressi ridotti a replica).

#### LE ALTRE COLLABORAZIONI

Con il **Centro permanente di ricerca e sperimentazione teatrale Giolli**, il laboratorio si svolge nei centri dell'Azienda USL "Primo Maggio" a Colorno e "Santi" a Parma. I due gruppi sono composti rispettivamente da 2 operatori e fino a 5 assistiti il primo e da 4 operatori e fino a 10 assistiti il secondo. Con la tecnica del "teatro dell'Oppresso" (creata dal regista brasiliano Augusto Boal, utilizza il linguaggio universale del teatro come un mezzo per

indagare la vita da parte di persone e comunità, per identificare i loro sogni e reinventare il loro futuro), i partecipanti sono stimolati all'improvvisazione, alla discussione dopo la lettura di brani, alla composizione di poesie e alla preparazione di spettacoli.

Con la **Cooperativa Fantasia**, al centro di aggregazione sociale "La Luna e il Sole" di Medesano, viene offerta da 2 operatori ai 10 partecipanti la possibilità di esprimersi attraverso l'interpretazione e l'improvvisazione verbale e corporea. Sono coinvolti fino a 10 pazienti.

Per circa 8 anni il Centro di Salute mentale, il Servizio sociale ed il Ser.T. (Servizio per le Tossicodipendenze) del distretto di Fidenza hanno dato vita al gruppo "**I Fuori di Teatro**" che, con la guida di 2 formatori, ha lavorato con i metodi del teatro dell'Oppresso e con la metodologia del

"teatro di Comunità" (o Playback Theatre. Nato negli anni '70, è la forma di esplorazione teatrale in cui gli attori guidano il pubblico alla ricerca di una soluzione a problemi comuni). Dal gruppo, composto da circa 20 persone tra operatori, familiari e utenti è nata nel 2006 l'Associazione "Fuori di Teatro" che ha come finalità quella di lavorare a favore dell'inclusione sociale. Da quest'anno, sempre a Fidenza, è stato avviato con la **Compagnia "TraAttori"** un laboratorio teatrale con cadenza settimanale, condotto da tre operatori che guidano fino a 20 assistiti, secondo le tecniche del teatro dell'improvvisazione.

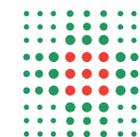
#### PER INFORMAZIONI

Le Referenti per le attività teatrali all'interno del DAI SM-DP dell'Azienda USL sono Rossella Cocconi e Patrizia Antonella Ceroni, e-mail rccocconi@ausl.pr.it e pceroni@ausl.pr.it

Ufficio Stampa Simona Rondani sronDani@ausl.pr.it

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## NON FARTI INFLUENZARE PROTEGGI LA TUA SALUTE Torna l'influenza. È il momento di fare il vaccino

### PERCHÉ VACCINARSI

In particolare per le persone anziane e per quelle con malattie croniche, l'influenza può provocare complicazioni, anche gravi. L'influenza, nei paesi industrializzati, è la terza causa di morte per malattie infettive. Inoltre, anche se per tanti si risolve in pochi giorni, provoca conseguenze sociali importanti, con rilevanti costi dovuti alla perdita di giorni di lavoro.

### PREVENIRE L'INFLUENZA SI PUÒ

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

**È in corso in tutta la provincia la campagna di vaccinazione anti-influenzale attuata dall'Azienda USL di Parma con la collaborazione dei Medici di medicina generale e dei Pediatri di libera scelta. E' consigliato sottoporsi alla vaccinazione nei mesi di novembre e dicembre.**

spesso le mani; coprirsi naso e bocca ogni volta che si starnutisce o tossisce e poi lavarsi le mani; utilizzare fazzoletti di carta monouso e gettarli in pattumiere chiuse e poi lavarsi le mani.

### A CHI È RIVOLTA LA VACCINAZIONE GRATUITA

A chi ha 65 anni o più; ai bambini (da 6 mesi), ragazzi e adulti affetti da specifiche malattie croniche; alle donne che tra novembre e marzo si trovano nel secondo e terzo trimestre di gravidanza; a chi è ricoverato in strutture per lungodegenti; al personale sanitario e di assistenza; ai familiari a contatto di malati cronici; agli addetti ai servizi essen-



li; al personale degli allevamenti, dei macelli, ai veterinari pubblici e privati, agli addetti ai trasporti di animali.

### IL VACCINO

I virus influenzali mutano spesso, per questo ogni anno l'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità - definisce la composizione del vaccino sulla base dei virus circolanti, che hanno più probabilità di causare l'epidemia stagionale.

### VACCINAZIONI GRATUITE: PER CHI, DOVE, COME, QUANDO

**Ai malati cronici (a partire dai 14 anni) e alle persone dai 65 anni** le vaccinazioni sono effettuate dal proprio medico di famiglia.

**Ai bambini dai 6 mesi ai 14 anni** le vaccinazioni sono effettuate negli ambulatori di Pediatria di comunità dell'AUSL

da lunedì a venerdì dalle 8 alle 18 e il sabato dalle 8 alle 12. Le vaccinazioni si eseguono negli ambulatori di via Vasari e via L. da Vinci a Parma, di via Suor Maria a Colomo e di via del Donatore a Sorbolo.

### Distretto di Fidenza

Per appuntamento, chiamare i servizi di Fidenza: il lunedì dalle 13.30 alle 14.30 e il giovedì dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0524.515517-515539; Salsomaggiore: il mercoledì dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0524.581821; Noceto: il venerdì dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0521.667412-667413; Fontanello: il lunedì dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0521.822504; San Secondo: il martedì dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0521.371743-371732; Busseto: il martedì dalle 13 alle 14, tel. 0524.932805.

### Distretto di Parma

Per appuntamento, chiamare il numero verde 800.146.263

### Distretto Valli Taro e Ceno

Le vaccinazioni sono effettuate con chiamata attiva dei bambini appartenenti alle categorie a rischio segnalati alla Pediatria di comunità dai Pediatri di libera scelta. Per chi non ha il Pediatra è necessaria la richiesta del Medico generico con indicata la patologia e telefonare, per appuntamento, a Borgotaro tel. 0525.970293 o a Fornovo tel. 0525.300422.

Colomo: via Suor Maria n. 3, mercoledì 20 dalle 14 alle 16.

### Distretto di Fidenza

Fidenza: via Carducci n. 41, martedì dalle 9 alle 13.30, giovedì dalle 14 alle 17, sabato 23 dalle 9 alle 12; Salsomaggiore: via Roma n. 9/a, venerdì dalle 9 alle 13.30; Noceto: via C. A. Dalla Chiesa n. 30, mercoledì dalle 9 alle 13.30; San Secondo: piazza Martiri della Libertà n. 24, lunedì dalle 9 alle 13.30.

### Distretto Sud-Est

Per appuntamento, chiamare i servizi di Langhirano: da martedì a venerdì dalle 12 alle 13, tel. 0521.865140; Collecchio: da martedì a venerdì dalle 8.30 alle 9.30, tel. 0521.307029; Traversetolo: il giovedì dalle 9 alle 12, tel. 0521.844903; Monticelli: il martedì dalle 9 alle 12, tel. 0521.865340.

### Distretto Valli Taro e Ceno

Borgotaro - via Benefattori 12, lunedì, mercoledì e giovedì dalle 9 alle 13; Fornovo - via Solferino, martedì e venerdì dalle 9 alle 13, giovedì dalle 14 alle 17.

### Distretto Sud-Est

Langhirano: via Roma, 42/1, lunedì 25 dalle 11.30 alle 13, sabato 30 dalle 9 alle 12; Collecchio: via Berlinguer, 2, venerdì 22 e 29 dalle 9.30 alle 12; Traversetolo: via IV Novembre, 95, lunedì 25 dalle 10 alle 12, giovedì 21 dalle 14 alle 16.

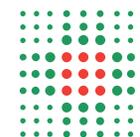
### VACCINAZIONI A PAGAMENTO

Le persone non appartenenti alle categorie sopracitate possono 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.

Ufficio Stampa Simona Rondani rondani@ausl.pr.it

# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



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

## NON FARTI INFLUENZARE PROTEGGI LA TUA SALUTE

### Torna l'influenza: è il momento di fare il vaccino



**DISTRETTO DI FIDENZA**  
Fidenza: via Carducci n. 41, giovedì 28 novembre dalle 14 alle 17; Salsomaggiore: via Roma n. 9/a, venerdì 29 novembre dalle 9 alle 13.30; Noceto: via C.A. Dalla Chiesa n. 30, mercoledì 27 novembre dalle 9 alle 13.30.

**DISTRETTO VALLI TARO E CENO**  
Borgotaro - via Benefattori 12, mercoledì 27 e giovedì 28 novembre dalle 9 alle 13; Fornovo - via Solferino, giovedì 28 novembre dalle 14 alle 17 e venerdì 29 novembre dalle 9 alle 13.

**DISTRETTO SUD-EST**  
Langhirano: via Roma, 42/1, sabato 30 novembre dalle 9 alle 12; Collecchio: via Berlinguer, 2, venerdì 29 novembre dalle 9.30 alle 12.

#### VACCINAZIONI A PAGAMENTO

Anche le persone non appartenenti alle categorie sopracitate possono 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.

Accanto al titolo la locandina realizzata dalla Regione Emilia-Romagna  
**Ufficio Stampa** Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

**Continua in tutta la provincia la campagna di vaccinazione anti-influenzale attuata dall'Azienda USL di Parma con la collaborazione dei Medici di medicina generale e dei Pediatri di libera scelta. E' consigliato sottoporsi alla vaccinazione a novembre e dicembre, anche se è possibile vaccinarsi per tutta la stagione endemica, cioè fino a marzo.**

#### PERCHÉ VACCINARSI

In particolare per le persone anziane e per quelle con malattie croniche, l'influenza può provocare complicazioni, anche gravi. L'influenza, nei paesi industrializzati, è la terza causa di morte per malattie infettive. Inoltre, anche se per tanti si risolve in pochi giorni, provoca conseguenze sociali importanti, con rilevanti costi dovuti alla perdita di giorni di lavoro.

#### PREVENIRE L'INFLUENZA SI PUÒ

Con la vaccinazione: il mezzo più efficace e sicuro. Efficace, perché garantisce una buona copertura contro il rischio di contrarre la malattia e soprattutto evita le possibili compli-

canze. 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 febbriicola. Attenzione: per limitare la diffusione del virus è bene lavarsi spesso le mani; coprirsi naso e bocca ogni volta che si starnutisce o tossisce e poi lavarsi le mani; utilizzare fazzoletti di carta monouso e gettarli in pattumiere chiuse e poi lavarsi le mani.

#### A CHI È RIVOLTA LA VACCINAZIONE GRATUITA

A chi ha 65 anni o più; ai bambini (da 6 mesi), ragazzi e adulti affetti da specifiche

malattie croniche; alle donne che tra novembre e marzo si trovano nel secondo e terzo trimestre di gravidanza; a chi è ricoverato in strutture per lungodegenti; al personale sanitario e di assistenza; ai familiari a contatto di malati cronici; agli addetti ai servizi essenziali; al personale degli allevamenti, dei macelli, ai

veterinari pubblici e privati, agli addetti ai trasporti di animali.  
**IL VACCINO**  
Il virus influenzale mutano spesso, per questo ogni anno l'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità - definisce la composizione del vaccino sulla base dei virus circolanti, che hanno più probabilità di causare l'epidemia stagionale.



#### VACCINAZIONI GRATUITE: PER CHI, DOVE, COME, QUANDO

**Ai malati cronici (a partire dai 14 anni) e alle persone dai 65 anni** le vaccinazioni sono effettuate dal proprio medico di famiglia.

**Ai bambini dai 6 mesi ai 14 anni** le vaccinazioni sono effettuate negli ambulatori di Pediatria di comunità dell'AUSL con le modalità sottoindicate fino al 29 novembre. Dal 2 dicembre, previo appuntamento telefonico al servizio nei consueti orari di apertura (elenco completo con telefoni e orari: [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)). È sempre necessaria la richiesta del Pediatra di libera scelta o del Medico di medicina generale.

#### DISTRETTO DI PARMA

Per appuntamento, chiamare il numero verde 800.146.263 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 18 e il sabato dalle 8 alle 12.

Le vaccinazioni si eseguono negli ambulatori di via Vasari e via L. da Vinci a Parma, di via Suor Maria a Colomo e di via del Donatore a Sorbolo.

#### DISTRETTO DI FIDENZA

Per appuntamento, chiamare i servizi di Fidenza: giovedì 28 novembre dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0524.515517-515539; Salsomaggiore: mercoledì 27 novembre dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0524.581821; Noceto: venerdì 29 novembre dalle 11.30 alle 12.30, tel. 0521.667412-667413.

#### DISTRETTO VALLI TARO E CENO

Le vaccinazioni sono effettuate con chiamata attiva dei bambini appartenenti alle categorie a rischio segnalati alla Pediatria di comunità dai Pediatri di libera scelta.

#### DISTRETTO SUD-EST

Per appuntamento, chiamare i servizi di Langhirano: da mercoledì 27 a venerdì 29 novem-

bre dalle 12 alle 13, tel. 0521.865140; Collecchio: da mercoledì 27 a venerdì 29 novembre dalle 8.30 alle 9.30, tel. 0521.307029; Traversetolo: giovedì 28 novembre dalle 9 alle 12, tel. 0521.844903.

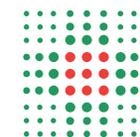
**Agli addetti ai servizi essenziali** le vaccinazioni sono effettuate negli ambulatori di Igiene pubblica dell'AUSL fino al 30 novembre oltre che nei consueti orari di apertura, anche nei giorni sottoindicati. Dal 2 dicembre nei consueti orari di apertura (elenco completo con telefoni e orari: [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)).

#### DISTRETTO DI PARMA

Parma: in via Vasari n. 13, mercoledì 27 novembre dalle 12.30 alle 14.30, sabato 30 novembre dalle 9.00 alle 12.00.

# Notizie dall'Azienda Usl di Parma

# Informa salute



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

Si chiama "programma di screening per la diagnosi precoce dei tumori femminili", più semplicemente si tratta di pap-test e mammografia. Due esami che l'Azienda USL offre gratuitamente e a cadenza periodica alle donne di Parma e provincia che hanno un'età in cui è più alto il rischio di ammalarsi di tumore al collo dell'utero e alla mammella. L'invito con la proposta di appuntamento arriva a casa di ognuna, così come anche la risposta con l'esito degli esami. Perché è importante fare questi controlli? Perché la diagnosi precoce è la strada più efficace per curare i tumori. Alcuni esempi. La diagnosi di un carcinoma al seno più piccolo di un centimetro consente alla donna la completa guarigione in oltre 90 casi su 100 e permette di eseguire interventi conservativi, cioè che non provocano sensibili danni estetici a beneficio dell'integrità e della femminilità. Ancora. Il tumore al collo dell'utero si sviluppa molto lentamente e non è riconoscibile con una normale visita ginecologica. Non dà segno della sua presenza per molto tempo, ma diventa pericoloso se non viene individuato e curato precocemente. Rimandare perché non si trova il tempo, per paura dei risultati, pensare di non averne bisogno, ...: sono tutte scuse. L'unica scelta giusta è rispondere con fiducia all'invito dell'Azienda USL ad effettuare i controlli.

## LUNGA VITA ALLE SIGNORE CON IL PAP-TEST E LA MAMMOGRAFIA

### Esami gratuiti per la diagnosi precoce dei tumori femminili

#### IL PAP-TEST

##### CHI RICEVE L'INVITO

Le donne residenti o domiciliate a Parma e provincia assistite da un medico di famiglia convenzionato con l'Azienda USL, di età compresa tra i 25 e i 64 anni, ogni tre anni, ricevono dall'Azienda Sanitaria una lettera al proprio domicilio dove è proposto un appuntamento per sottoporsi all'esame.

##### COS'È IL PAP-TEST

È un esame rapido ed indolore, che consiste nella delicata raccolta di cellule dal collo dell'utero con una spatola e uno spazzolino. Il materiale viene "strisciato" su un vetrino ed analizzato al microscopio.

##### LA PREPARAZIONE ALL'ESAME

Come indicato nella lettera di invito, prima di fare il pap-test, è necessario far trascorrere

almeno 3-4 giorni dalla fine del flusso mestruale, 7 giorni dalla fine di una terapia locale (ovuli o creme vaginali), 2 giorni da una visita ginecologica, 48 ore da un rapporto sessuale o da una ecografia transvaginale.

##### L'ESITO

Se il risultato dell'esame è "negativo", cioè normale, viene comunicato dall'Azienda USL con lettera spedita al

domicilio della donna entro circa un mese dall'esecuzione del pap-test. In caso di dubbi o di alterazioni cellulari, la donna viene contattata e invitata a fare ulteriori accertamenti, sempre gratuiti, come l'esame colposcopico e eventualmente la biopsia.

**Attenzione:** le alterazioni cellulari non sono necessariamente di origine tumorale. Le lesioni pre-tumorali, in una vasta percentuale di casi, non

evolvono in lesioni più avanzate e addirittura possono regredire.

##### DA SAPERE

Se si è in età di screening, fare il pap-test tutti gli anni o comunque con una frequenza maggiore rispetto ai tre anni è inutile. Il pap-test non sostituisce la visita ginecologica.

##### PER INFO

Scrivere a [colloutero@ausl.pr.it](mailto:colloutero@ausl.pr.it) o chiamare il numero verde del servizio sanitario regionale **800.033.033**.

Immagine e informazioni tratte dalla campagna "Lunga vita alle signore!" della Regione Emilia-Romagna

#### LA MAMMOGRAFIA

##### CHI RICEVE L'INVITO

Le donne residenti o domiciliate a Parma e provincia assistite da un medico di famiglia convenzionato con l'Azienda USL, di età compresa tra i 45 e 49 anni, ricevono ogni anno dall'Azienda Sanitaria una lettera al proprio domicilio dove è proposto un appuntamento per effettuare la mammografia. Alle signore dai 50 ai 74 anni l'invito è rivolto ogni 2 anni.

##### COS'È LA MAMMOGRAFIA

È un esame radiologico della mammella. Non è doloroso: per eseguire bene l'esame bisogna comprimere le mammelle, alcune donne provano un certo fastidio, che però dura pochi attimi. E' sicuro: la quantità di raggi X utilizzata è molto bassa, grazie ad apparecchiature moderne, controllate costantemente. Non è necessaria una particolare preparazione.

##### L'ESITO

La mammografia viene valutata

separatamente da due medici radiologi eventualmente anche da un terzo in caso di discordanza, a garanzia di una maggiore accuratezza nella diagnosi. Per questo motivo, se l'esito è negativo, se cioè la mammografia non evidenzia elementi di sospetto, la risposta viene comunicata dall'Azienda USL tramite lettera, entro circa 2-3 settimane dall'esame. Se la mammografia dà un esito positivo o dubbio, la donna viene contattata telefonicamente per eseguire gli accertamenti diagnostici necessari entro 24 ore (visita, ecografia, agoaspirato, risonanza magnetica) e per programmare eventuali cure, il tutto, sempre gratuitamente.

##### DA SAPERE

È raro (1 caso su 1500) che, dopo una mammografia dall'esito negativo e prima del controllo successivo, si possa sviluppare un tumore. È dunque importante, per ogni donna, effettuare l'auto-palpazione, prestare attenzione ad eventuali cambiamenti del seno e riferirli tempestivamente al proprio medico di fiducia o a un medico del Centro senologico "Vincenzo Bagnasco" dell'Azienda USL situato nei locali dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria (entrata n° 9).

##### PER INFO

Chiamare il numero verde del servizio sanitario regionale **800.033.033**.

REGIONE EMILIA-ROMAGNA  
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA

**LUNGA VITA ALLE SIGNORE!**  
LO SCREENING MAMMOGRAFICO SI ESTENDE DAI 45 AI 74 ANNI

mammografia pap-test

UNA SEMPLICE SANA ABITUDINE.

**PROGRAMMA REGIONALE PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI**  
NUMERO VERDE: 800.033.033 - WWW.SALUTER.IT/SCREENING\_FEMMINILI

Ufficio Stampa Simona Rondani [srondani@ausl.pr.it](mailto:srondani@ausl.pr.it)

## Numeri utili dell'Azienda USL di Parma

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