



Regione Puglia
OSPEDALI RIUNITI
Azienda Ospedaliero - Universitaria
FOGGIA

Asbat
BARLETTA-ANDRIA-TRANI



PROGETTO PER LA PROMOZIONE DELL'ACCESSO DELLE POPOLAZIONI IMMIGRATE AI SERVIZI SOCIO SANITARI
E LO SVILUPPO DELLE ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE ED ORIENTAMENTO SOCIO-SANITARIO NELLE ASL ITALIANE

Guida pratica ai servizi sanitari e orientamento alla promozione della salute delle popolazioni migranti



Istituto Nazionale
per la promozione
della salute
delle popolazioni migranti e per il contrasto
delle malattie della Povertà

INMP



NIHMP

National Institute for Health
Migration and Poverty

A cura dei Mediatori Interculturali Progetto PASS 2
Centro Regionale di Riferimento Puglia
Cerignola

A cura dei Mediatori Interculturali:

- Irina Ciocmata
- Imed Daas
- Badr Eddin Fakhour
- Mariana Larisa Izot
- Anila Kamberi
- Ahmed Mouaouia
- Irina Anca Radu
- Helen Sibhatu Tesfaselassie
- Ana Shahini
- Lucia Adriana Visan

Con la consulenza di:

- Dott. Piergiuseppe Bonfitto – Azienda *“Ospedali Riuniti” Foggia*
- Dott. Rosario Cortellessa – *ASL Foggia*
- Dott.ssa Anna Michelina d’Angelo – *ASL Foggia*
- Dott.ssa Rosa De Feudis – *ASP Potenza*
- Dott.ssa Stefania De Gennaro – *ASL Foggia*
- Dott. Angelo De Giorgi – *ASL Foggia*
- Dott. Nicola Gaeta – *ASL Barletta-Andria-Trani*
- Dott. Ennio Pompeo Guadagno – *ASL Foggia*
- Dott. Gianfranco La Nave – *ASL Foggia*
- Geom. Luciano Michele Lombardi – *ASL Foggia*
- Dott. Fernando Palma – *ASL Foggia*
- Dott. Giuseppe Pillo – *ASL Foggia*
- Dott.ssa Vincenza Oronza Rainone – *ASL Foggia*

Con la collaborazione di:

- YuanYuan Yang
- Olena Hordionok
- Milcheva Miliana
- Daniela Tzvetkova

Coordinamento redazione
Dott. Giuseppe Chiodo – *ASL Foggia*



Regione Puglia
OSPEDALI RIUNITI
Azienda Ospedaliero - Universitaria
FOGGIA



Cara cittadina, caro cittadino,

in Italia la salute è un diritto di ogni persona, qualunque sia la sua origine o la sua nazionalità.

Tale diritto è riconosciuto dalla Costituzione Italiana e dalle leggi che regolamentano la presenza di donne e di uomini sul territorio italiano .

E' quindi importante la conoscenza dei servizi che offre il nostro paese.

Il sistema di protezione sanitaria in Italia è costituito da una serie di servizi e strutture diffuse in maniera capillare sul territorio: Ospedali, Consultori, Ambulatori, Medici di Famiglia, Pediatri di Famiglia, Medici Specialisti, ecc.

Ugualmente importante è avere la conoscenza di come tali servizi vanno utilizzati, quali opportunità assistenziali offrono e quali attenzioni e iniziative occorre mettere in atto per mantenere e promuovere lo stato di salute.

Questa guida vuole accompagnare i “nuovi cittadini” di varia provenienza e nazionalità presenti in Italia con consigli utili per il mantenimento e la promozione della salute in tutte le fasi e in ogni età.

Per questo è stata tradotta nelle lingue delle comunità maggiormente diffuse nel nostro territorio.

Buona lettura e buona salute a tutti.

Il Direttore Generale
Azienda Ospedaliero – Universitaria
Ospedali Riuniti
Dott. Tommaso Moretti

Il Commissario Straordinario
Azienda Sanitaria Locale
Barletta – Andria – Trani
Dott. Rocco Michelangelo Canosa

il Direttore Generale
Azienda Sanitaria Locale
Potenza
Dott. Pasquale Amendola

il Direttore Generale
Azienda Sanitaria Locale
Foggia
Dott. Ruggiero Castrignano

I tuoi diritti

La normativa italiana

Tutti coloro che non fanno parte dell'Unione Europea presenti in Italia con regolare permesso di soggiorno per motivi di lavoro, familiari, asilo politico, asilo umanitario, richiesta d'asilo, attesa adozione, affidamento, acquisto della cittadinanza, hanno l'obbligo d'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale.

Con l'iscrizione si acquisiscono gli stessi diritti e doveri di assistenza riconosciuti ai cittadini italiani. L'assistenza è garantita anche ai familiari a carico regolarmente soggiornanti.

L'iscrizione si effettua presso la ASL di residenza o di dimora (quella indicata sul permesso di soggiorno) e vale fino allo scadere del permesso.

Per iscriversi sono sufficienti il permesso di soggiorno, il codice fiscale e il certificato di residenza (sostituibile se lo straniero non è residente, con una sua dichiarazione scritta di dimora abituale).

Anche agli stranieri irregolari (cioè privi di permesso di soggiorno in corso di validità, Stranieri Temporaneamente Presenti) sono comunque assicurate le cure ambulatoriali ed ospedaliere urgenti o comunque essenziali, continuative per malattia e infortunio e gli interventi di medicina preventiva.

In particolare, sono garantiti:

- ✓ cure ambulatoriali e ospedaliere urgenti o comunque essenziali e continuative, per malattie e infortunio;
- ✓ i programmi di medicina preventiva a salvaguardia della salute individuale e collettiva
- ✓ la tutela sociale e sanitaria della gravidanza e della maternità a parità di trattamento con le cittadine /i italiane/i
- ✓ la tutela della salute del minore
- ✓ le vaccinazioni secondo la normativa e nell'ambito di interventi di campagne di prevenzione collettiva
- ✓ gli interventi di profilassi internazionale
- ✓ la profilassi, la diagnosi e la cura delle malattie infettive
- ✓ l'assistenza farmaceutica
- ✓ la prevenzione degli stati di tossicodipendenza e di disagio mentale cura e riabilitazione

Il rilascio del codice STP consente l'erogazione delle prestazioni sanitarie ai cittadini che non hanno alcun titolo di permesso di soggiorno.

Ai cittadini comunitari, privi dei requisiti per l'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale, si applicano le stesse disposizioni previste per gli stranieri temporaneamente presenti, mediante l'attribuzione del codice ENI (Europeo Non Iscritto).

Per informazioni in merito al rilascio della Tessera sanitaria, codice STP e codice ENI bisogna rivolgersi agli Uffici Scelta e Revoca presso i Distretti Sanitari delle A.S.L.

Servizi distrettuali

Tutti hanno il diritto di essere informati sul proprio stato di salute

- ✓ Conoscere la malattia di cui si è affetti
- ✓ Quali sono le possibilità di guarigione
- ✓ Quali sono le cure possibili
- ✓ Quali sono i benefici e i rischi delle terapie

Quando si hanno problemi di salute,

Bisogna rivolgersi al medico di medicina generale o al medico degli ambulatori STP, ove esistenti, o al medico di continuità assistenziale (Guardia Medica).

- Chi non risulta iscritto al SSN potrà rivolgersi ai medici degli ambulatori STP dedicati, durante le ore di apertura degli ambulatori.
- Chi risulta iscritto al SSN o che comunque ha come riferimento un medico di medicina generale, potrà usufruire delle prestazioni del proprio medico di riferimento durante le ore di apertura dello studio.
- Nei casi di urgenze notturne, durante le giornate prefestive e festive, negli orari non coperti dai medici di medicina generale, ci si potrà rivolgere ai Servizi di continuità assistenziale, Guardie Mediche.

Il medico effettua visite mediche, presso il proprio studio o a domicilio, qualora le condizioni del paziente non consentano spostamenti, prescrive farmaci, analisi e visite specialistiche e propone il ricovero ospedaliero in caso di necessità.

Ricorda che...

Per aiutare il medico a prescrivere il farmaco più adatto, occorre riferire se stai assumendo altri farmaci o prodotti a base di erbe; se sei allergico ad alcune sostanze; se stai programmando una gravidanza; se sei in stato di gravidanza o se stai allattando il tuo bambino.

L'assistenza territoriale

Per chi è iscritto al Servizio Sanitario Nazionale

Chi è iscritto al SSN ha diritto a ricevere gratuitamente o pagando un contributo economico (ticket sanitario), a seconda delle leggi, le seguenti prestazioni:

- ✓ visite mediche generali e visite mediche specialistiche negli ambulatori;
- ✓ visite mediche a domicilio;
- ✓ ricovero in ospedale;
- ✓ vaccinazioni;
- ✓ esami del sangue, radiografie, ecografie, ecc;
- ✓ prescrizione di farmaci;
- ✓ assistenza per riabilitazione.

Per chi non è iscritto al Servizio Sanitario Nazionale

Anche i cittadini stranieri irregolarmente presenti hanno diritto alle cure ambulatoriali, ospedaliere urgenti o essenziali, anche in day hospital, presso ospedali pubblici o privati.

E' necessario richiedere in qualsiasi ASL un tesserino, chiamato STP (Straniero temporaneamente Presente).

Le visite specialistiche

Le visite specialistiche (ad es., cardiologiche, ortopediche, ginecologiche, dermatologiche ecc.) sono prescritte dal medico di famiglia e dal pediatra di fiducia. Gli esami di laboratorio (ad esempio, le analisi del sangue, delle urine, ecc.) o strumentali (ad es., radiografie, ecografie, TAC, ecc.) possono essere prescritti anche da altri specialisti che lavorano negli ospedali.

Prenotare la visita specialistica

Le prenotazioni si effettuano presso i CUP (Centri unificati di prenotazione) delle ASL.

Il ticket e le visite specialistiche

Per le visite specialistiche, nonché per gli esami di laboratorio e l'acquisto di medicine, bisogna pagare un contributo economico, chiamato ticket, in base alle leggi.

Se non hai reddito, puoi richiedere l'esenzione dal pagamento del ticket.

L'assistenza protesica

Il servizio di assistenza protesica autorizza la fornitura di:

- ✓ ausili tecnici (es. deambulatori, carrozzelle, letti ortopedici, materassi antidecubito, pannoloni, traverse per il letto, cateteri e sacche);
- ✓ protesi, ovvero apparecchi che sostituiscono parti del corpo mancanti o non funzionanti (es. arti artificiali, protesi acustiche, mammarie);
- ✓ ortesi, cioè le macchine che applicate al corpo, suppliscono a una funzione mancante o insufficiente (es. busti ortopedici, scarpe ortopediche, corsetti);
- ✓ assistenza riabilitativa
- ✓ fruizione di cure a favore di invalidi di guerra e categorie assimilate correlati all'infermità invalidante riconosciuta.

Come si accede

Con la prescrizione di un medico specialista del Servizio Sanitario Nazionale competente per la tipologia di menomazione o disabilità.

La prescrizione deve essere presentata all'Ufficio assistenza protesica (accompagnata dalla tessera sanitaria dell'avente diritto ed eventuale altra documentazione attestante il grado di invalidità o di richiesta di accertamento) per ottenere l'autorizzazione.

Ricorda che....

Per accedere alle prestazioni dei Servizi del Distretto Sanitario devi preventivamente rivolgerti al tuo medico di riferimento (medico di medicina generale, medico degli ambulatori STP, medici ospedalieri, medici dei servizi di libero accesso), avendo cura di portare sempre con te la Tessera sanitaria / codice STP / codice ENI.

E' importante anche consegnare al personale sanitario la documentazione clinica di ricoveri o esami precedenti e segnalare terapie farmacologiche in atto.

Promuoviamo la salute

L'igiene

L'igiene personale è una pratica essenziale che contribuisce a ridurre notevolmente le malattie infettive.

Le mani sono uno dei principali veicoli di diffusione delle infezioni, per questo è necessario mantenerle pulite.

Igiene delle mani: quando?

1. Prima e dopo la manipolazione ed il consumo degli alimenti
2. Dopo l'utilizzo dei servizi igienici
3. Dopo la manipolazione di oggetti sporchi
4. Al rientro da scuola, dal lavoro, dopo il gioco in aree aperte, dopo l'attività sportiva
5. Prima e dopo l'effettuazione del cambio del pannolino ad un bimbo piccolo
6. Prima di attaccare al seno un bimbo
7. Prima e dopo l'accudimento di un soggetto non autosufficiente

Come



Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



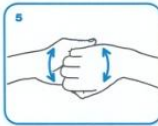
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

L'igiene intima

L'igiene intima è fondamentale per la pulizia degli organi genitali ma è anche altrettanto importante per mantenerli in buono stato di salute e in buona efficienza.

Per la donna l'attenzione all'igiene intima deve essere maggiore.

L'apparato genitale femminile subisce delle variazioni durante tutto l'arco della vita, variazioni determinate da diversi ritmi ormonali.

Una corretta igiene aiuta a evitare molti disturbi che possono mettere a disagio la donna e creare importanti malattie.

L'igiene intima è la prima regola da mettere in atto per prevenire infiammazioni pericolose.

Durante il periodo mestruale occorre una igiene più accurata da effettuare con maggiore frequenza sostituendo spesso l'assorbente.

L'igiene del naso

Un naso che gocciola o uno starnuto sono altrettante fonti di forte diffusione microbica, dato che le secrezioni nasali sono altamente contaminanti

La soluzione è semplice: il fazzoletto di carta "usa e getta".

Il frequente svuotamento delle narici evita l'accumulo di microbi e ne riduce la disseminazione.

L'igiene dell'orecchio

E' sufficiente la pulizia quotidiana della parte più esterna dell'orecchio mediante del cotone umido.

Il cerume non sempre è indice di sporcizia. E' una sostanza secreta da speciali ghiandole e ha una funzione protettiva.

Il cerume evita il deposito di particelle estranee (la polvere) nell'apparato uditivo.

Alcuni consigli di igiene dentale

Pulire i denti quotidianamente, dopo ogni pasto per almeno 3 minuti.

Usare uno spazzolino piccolo ed in buono stato.

Compiere movimenti verticali dalla gengiva verso la punta dei denti.

Usare un dentifricio fluorato.

L'igiene degli indumenti

Utilizzo di oggetti ed indumenti per l'igiene: alcune raccomandazioni

1. Uso strettamente personale di asciugamani, spazzolini da denti, pettini, forbicine
2. Evitare l'uso promiscuo di cappelli, sciarpe, scarpe ed indumenti in genere
3. Cambiare quotidianamente la biancheria intima
4. Evitare di mantenere a lungo indumenti e biancheria imbrattati (tovaglie, tovaglioli, strofinacci, bavaglino, asciugamani...)
5. Effettuare almeno una volta a settimana il lavaggio delle lenzuola
6. Effettuare quotidianamente la pulizia di giochi che possono essere imbrattati di saliva
7. Evitare l'uso promiscuo di stoviglie (piatti, posate e bicchieri)
8. Lavare le stoviglie dopo ogni uso

L'assistenza materno infantile

Al Consultorio familiare...

Se sei in attesa di un bambino rivolgiti al Consultorio Familiare dove troverai operatori qualificati che ti aiuteranno a vivere serenamente questo importante momento della tua vita.

Gli operatori del Consultorio Familiare sono a tua disposizione per controllare la tua salute durante la gravidanza, prepararti al parto, al dopo parto, all'allattamento ed a sostenere psicologicamente e socialmente te e, se lo desideri, anche il tuo partner.

Al Consultorio familiare..

Tutti gli interventi sono gratuiti ed anche le donne non in regola con il permesso di soggiorno possono rivolgersi tranquillamente agli operatori senza che questi facciano alcun tipo di segnalazione alle autorità.

Cosa fare in gravidanza

Se aspetti un figlio o se dopo il parto lo stai allattando al seno, cura la tua alimentazione consumando più latte, frutta e verdura e bevendo molta acqua naturale.

Cerca di non fumare ed evita l'alcol ed i farmaci che non sono necessari.

Effettua passeggiate rilassanti o fai un po' di attività fisica leggera, esegui con regolarità i controlli sanitari necessari per la mamma e per il figlio raccomandati dal tuo medico.

Se invece vuoi evitare la gravidanza

Se vuoi evitare una gravidanza puoi rivolgerti al Consultorio Familiare, da sola o con il tuo partner, dove sarai informata sul metodo contraccettivo più adatto a te e dove ti aiuteranno a soddisfare questo tuo bisogno.

Se vuoi interrompere la gravidanza

La legge n.194 del 1978 permette di interrompere la gravidanza in determinate situazioni. Gli operatori del Consultorio Familiare ti aiuteranno a superare questo delicato e difficile momento, restando accanto a te, e se non decidi di interrompere la gravidanza, ti indicheranno anche le possibili alternative all'interruzione di gravidanza.

E dopo il parto....

Quando tornerai a casa, telefona al Consultorio Familiare. Gli operatori verranno a trovarti per aiutarti con il bambino e per verificare il tuo stato di salute, per darti consigli sull'allattamento e su come comportarti nel dopo parto.

Ricorda che tuo figlio o tua figlia hanno diritto a visite specialistiche, analisi di laboratorio ed altri accertamenti sanitari gratuitamente fino all'età di sei anni, pagando una piccola somma (ticket) dopo i sei anni.

Qualche consiglio...

L'allattamento al seno

È molto importante. Il latte che la mamma produce è un latte unico, inimitabile, specifico per il proprio bambino, con una composizione ideale per le sue esigenze nutritive e di sviluppo.

Sono molti i benefici per il tuo piccolo che derivano dall'allattamento al seno.

Il bambino allattato al seno rispetto a quello allattato artificialmente risulta maggiormente protetto nei confronti di molte malattie e di conseguenza richiede minori cure mediche.

Questa protezione è di lunga durata e vale non solo nei riguardi delle malattie infettive (respiratorie e diarrea innanzitutto), ma anche delle allergie, dell'obesità, di alcuni tumori.

Allattare porta benefici anche alla mamma. La mamma che allatta, avrà:

- un risparmio economico
- una riduzione del rischio del cancro al seno
- un rafforzamento delle ossa con minor rischio di andare incontro ad osteoporosi nell'età senile
- un più rapido recupero del peso precedente alla gravidanza, specialmente quando l'allattamento si protragga oltre i primi mesi del parto

Per le mamme in difficoltà

Ricorda che....

- Se una donna aspetta un figlio ma non è in condizione di farlo nascere può effettuare l'interruzione volontaria di gravidanza (IVG) entro i primi novanta giorni. Gli operatori del Consultorio provvederanno ad assistere la donna garantendo il collegamento con l'ospedale dove effettuerà l'IVG ed accogliendola subito dopo per provvedere al controllo ginecologico e alla scelta del metodo contraccettivo più adatto.

Per le minorenni, qualora non si possano coinvolgere i genitori, viene interpellato il giudice tutelare per l'autorizzazione all'IVG.

- Se una donna aspetta un figlio ma non può farlo nascere e non intende effettuare l'IVG può comunque partorire in anonimato, non riconoscere il bambino e consentire che venga affidato alle cure di una famiglia.

Nessuno lo saprà. Questo vale anche per le donne immigrate.

Le immigrate clandestine possono partorire in ospedale senza essere segnalate alle autorità di polizia.

Se intendono tenere il bambino possono chiedere il permesso di soggiorno per tutto il periodo della gravidanza e fino a sei mesi dopo il parto e l'iscrizione al Servizio sanitario Nazionale.

Chi intende rientrare nel proprio Paese può chiedere il rimpatrio assistito.

Le Vaccinazioni

Le vaccinazioni sono uno strumento di prevenzione semplice ma formidabile: imitano la natura per costruire le difese immunitarie senza provocare i danni delle malattie e migliorano lo stato generale di salute della popolazione.

Le vaccinazioni, infatti, combattono malattie infettive molto pericolose per le quali non esiste una terapia, o, se esiste, questa non è sempre efficace, oppure malattie che possono essere causa di gravi complicazioni.

Quali vaccini

In Italia sono obbligatorie per tutti i bambini appena nati le vaccinazioni contro il tetano, la difterite, la poliomielite e l'epatite virale B e sono raccomandate le vaccinazioni contro il morbillo, parotite, rosolia, pertosse ed infezioni da haemophilus influenzae (Hib).

Sono disponibili altri vaccini, utili a prevenire alcune malattie del bambino, come i vaccini contro l'influenza, il pneumococco, la meningite C e la varicella, che sono raccomandati per i bambini in condizioni particolari.

Quando

Le vaccinazioni sono raccomandate secondo un calendario stabilito dalle autorità sanitarie italiane.

L'età prevista per la prima dose e per eventuali successivi richiami varia a seconda del tipo di vaccino, obbligatorio o raccomandato.

Se il tuo bambino è nato o ha soggiornato per i primi anni di vita in un paese diverso dall'Italia, anche se sei sicuro che ha già eseguito delle vaccinazioni, rivolgiti comunque ad un Centro vaccinale per sapere se i vaccini e le dosi già fatte sono quelli obbligatori e raccomandati previsti in Italia e per programmare eventuali integrazioni e richiami.

Dove

Per avere informazioni precise sul "calendario delle vaccinazioni" rivolgiti al pediatra o al centro vaccinazioni presso i Distretti Sanitari delle ASL di riferimento.

I Centri offrono tutti i vaccini previsti dal calendario nazionale, mentre le vaccinazioni raccomandate sono disponibili con scelte autonome nel costo da parte delle Regioni.

Schema calendario vaccinazioni

Vaccino	alla nascita	3 mesi	5 mesi	12 mesi	13 mesi	15 mesi	2 anni	5-6 anni	11-12 anni	13-14 anni	ogni 10 anni
DIFTERITE TETANO PERTOSSE		X	X	X				X			X
POLIOMELITE		X	X	X				X			
EPATITE B	X	X	X	X							
HAEMFILUS INFLUENZAE B		X	X	X							
MORBILLO PAROTITE ROSOLIA VARICELLA					X				X		
PNEUMOCOCCO		X	X	X							
MENINGOCOCCO C						X			X		
EPATITE A					X		X		X	X	
PAPILLOMA VIRUS									X		

Tutte le vaccinazioni del bambino vengono trascritte su un libretto o su una scheda o su un certificato. Conservalo con cura. E' un documento importante. Portalo con te quando vai dal pediatra, da un altro specialista, o al Pronto Soccorso o in Ospedale, oppure se viaggi all'estero o torni al tuo paese.

L'assistenza ospedaliera

Quando

La diagnosi e la cura di malattie che richiedono interventi di emergenza o di urgenza oppure il trattamento di malattie nella fase acuta, che non possono essere affrontate in ambulatorio o a domicilio, rendono necessario il ricovero in ospedale.

Esistono diversi tipi di ricovero a seconda dell'urgenza di cura e della gravità della malattia:

- **urgente:** effettuato su indicazione del Medico di Pronto Soccorso
- **programmato:** proposto dal Medico di famiglia o dal medico di riferimento, dallo specialista o dal medico ospedaliero
- **in day hospital/day surgery:** è una modalità di ricovero che permette di rientrare al proprio domicilio la sera stessa e si attua su indicazione del medico ospedaliero

Ricorda che....

Per accedere alle prestazioni dei Servizi ospedalieri devi presentare la Tessera sanitaria o il codice STP o il codice ENI, che è bene avere sempre con sé.

E' importante anche consegnare al personale sanitario la documentazione clinica di ricoveri o esami precedenti e segnalare terapie farmacologiche in atto, oltre ad un eventuale stato di gravidanza.

Screening: ovvero la medicina delle persone sane

Combattere e vincere i tumori è possibile!

Se ne può prevenire la comparsa attraverso la riduzione dei fattori di rischio, adottando stili di vita sani, evitando il fumo, facendo attività fisica, seguendo un'alimentazione corretta, ma soprattutto individuando la malattia tempestivamente attraverso una diagnosi precoce.

Tre sono i tumori nei cui confronti la scienza ha dimostrato che controlli medici periodici e preventivi migliorano la qualità di vita, riuscendo in parecchi casi a salvare molte vite: il tumore della cervice uterina, il tumore della mammella ed il tumore del colon retto.

Negli screening gli esami utili e necessari per formulare la diagnosi sono gratuiti.

Tumore della mammella

Riguarda donne con un'età compresa tra 50 e 69 anni.

La prevenzione si realizza attraverso l'esecuzione di una mammografia che, se negativa, potrà essere ripetuta a distanza di due anni, salvo diversa indicazione medica.

L'esame viene effettuato da due Medici senologi, autonomamente, in due momenti diversi.

Se sei nella fascia di età tra i 50 e i 69 anni rivolgiti al tuo medico che ti saprà consigliare dove rivolgerti per effettuare gli accertamenti.

Tumore della cervice uterina

Colpisce il collo dell'utero, è molto diffuso nei Paesi industrializzati; il ricorso al Pap-test ne ha ridotto la diffusione nelle forme più gravi.

È preceduto da alterazioni del tessuto che riveste il collo dell'utero (displasie), alcune di esse possono regredire spontaneamente o rimanere invariate senza provocare danni all'organismo, mentre una piccola percentuale, nell'arco 10-15 anni, può evolvere in tumore.

Il **Pap-test** consente di identificare le displasie e curarle, impedendo la comparsa del tumore; tale strategia può determinare una riduzione dei casi di tumore del collo dell'utero pari al 90%.

È un esame semplice e rapido, consigliato ogni tre anni a tutte le donne tra i 25 e i 64 anni.

Il Pap-test risulta più efficace quando viene eseguito:

- tre giorni prima dell'inizio o tre giorni dopo la fine delle mestruazioni;
- almeno due giorni dopo un rapporto sessuale;
- almeno tre giorni dopo un trattamento vaginale con ovuli, creme o lavande.

Tumore del colon retto

Colpisce la parte terminale dell'intestino, è molto diffuso nei Paesi industrializzati; il ricorso alla colonscopia ne facilita la riduzione e ne agevola la cura.

È preceduto da neoformazioni benigne (polipi) che in dieci anni, se trascurate o malcurate, possono evolvere in tumore.

La **colonscopia** rappresenta il gold standard nel programma di prevenzione, consentendo di eseguire contestualmente diagnosi e prevenzione attraverso l'asportazione di eventuali polipi presenti.

Nei soggetti con familiarità (fratelli e figli) si sviluppa con un'incidenza più elevata (da 2 a 4 volte in più). Il rischio aumenta con l'età, soprattutto dopo i 50 anni.

Un risultato positivo ad un esame di ricerca del sangue occulto nelle feci, confermato in due successivi controlli, rappresenta un'indicazione ad esame coloscopico.

L'ipertensione

L'ipertensione arteriosa è una tra le malattie più diffuse nei paesi industrializzati.

La pressione dipende dalla quantità di sangue che il cuore spinge quando pompa e dalle resistenze che possono esserci al suo scorrere.

Molte volte chi è iperteso lo scopre occasionalmente durante una visita medica senza sapere magari di esserlo da tempo.

Per questo è necessario eseguire dei controlli periodici, almeno una volta l'anno.

Conseguenze dell'ipertensione

Essere iperteso significa avere maggiori probabilità rispetto a chi ha valori normali di pressione di presentare nel tempo gravi complicanze cardiovascolari come l'ictus, l'infarto miocardico, lo scompenso cardiaco e l'insufficienza renale.

Riportare stabilmente alla normalità i valori della pressione arteriosa significa prevenire questi drammatici eventi e aumentare la sopravvivenza e la qualità di vita delle persone ipertese.

Per prevenire l'ipertensione è necessario:

- ✓ contenere il peso corporeo entro valori ragionevoli e secondo età, sesso, attività fisica e lavorativa;
- ✓ limitare l'apporto alimentare di grassi (burro, salumi e insaccati, frattaglie), di carni grasse e di condimenti di origine animale;
- ✓ aumentare il consumo quotidiano di ortaggi e verdure freschi e di alimenti contenenti fibre e scorie;
- ✓ utilizzare i condimenti a crudo privilegiando l'olio di extravergine oliva;
- ✓ ridurre l'utilizzo di sale da cucina;
- ✓ bere acqua in abbondanza per aiutare le funzioni circolatorie e renali;
- ✓ praticare quotidianamente attività fisica;
- ✓ eliminare il fumo.

L'obesità e il diabete

L'Obesità rappresenta un importante fattore di rischio per molte malattie: cardiovascolari, diabete, malattie del fegato, delle articolazioni, ecc.

C'è una stretta relazione tra obesità e insorgenza del diabete.

L'obesità e il diabete interessano sia le donne che gli uomini.

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue che con il tempo provoca gravi danni alla circolazione, alla vista e ai reni.

Il rischio di sviluppare la malattia aumenta con l'età, con la presenza di obesità e con la mancanza di attività fisica.

La prevenzione si basa sul controllo del peso attraverso la corretta alimentazione e sulla regolare attività fisica; un consumo maggiore di frutta e verdura ed una maggiore attività fisica possono scongiurare i rischi di incorrere nella malattia, causata ed aggravata dalla cattiva alimentazione e da stili di vita scorretti.

Le dipendenze patologiche

In Italia i Servizi per le tossicodipendenze si occupano della prevenzione, della cura e della riabilitazione degli stati di dipendenza patologica da sostanze legali e illegali (droga, alcol, fumo) e da altri comportamenti di dipendenza, come il gioco d'azzardo.

Le sostanze che innescano dipendenze sono diverse e sull'uso/abuso delle stesse incide anche la cultura di appartenenza di una persona.

In Italia l'assistenza, la cura e la prevenzione delle dipendenze patologiche è garantita, in particolare, dai Ser.T. (Dipartimento Dipendenze Patologiche) che costituiscono la risposta medica, sociale e psicologica alle problematiche legate alle dipendenze patologiche.

Alcol

Ricorda che.....

Ci sono buone ragioni per astenersi dall'alcol: dovrebbero rinunciare all'alcol tutti coloro ai quali il medico ha raccomandato di non bere alcol; chi assume farmaci i cui

effetti vengono accentuati dall'alcol; le donne in stato di gravidanza o che allattano; chi è ipersensibile all'alcol; i bambini.

Bere alcol rappresenta un grosso rischio per la salute delle persone che hanno problemi o malattie fisiche e/o psichiche; dei giovani e delle persone anziane; delle persone che sono in sovrappeso.

Vi sono situazioni in cui bisognerebbe rinunciare del tutto all'alcol: prima e durante la guida di un veicolo; prima e durante la pratica sportiva; prima e durante il lavoro.

L'alcol altera i riflessi ed espone te e gli altri a gravi rischi.

I dieci consigli degli esperti

1. Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
2. Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare
3. Non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile
4. Se proprio si vuole bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
5. Se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno
6. Bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto
7. Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
8. Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
9. Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
10. Sono tutti campanelli d'allarme vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere appena svegli.

Fumo

Ricorda che.....

Il fumo è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo delle patologie tumorali a carico dei polmoni, cardiovascolari e respiratorie.

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità il fumo di tabacco rappresenta la seconda causa di morte al mondo.

I dieci consigli degli esperti

1. Ricorda che smettere di fumare è possibile
2. Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
3. I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
4. Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
5. Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili)
6. Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
7. Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
8. Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni

9. Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
10. Non fumare ti arricchisce non solo in salute ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

Il disagio mentale

Come qualsiasi malattia un malessere psichico può essere provocato da diversi fattori.

Condizioni biologiche, psicologiche e sociali possono creare uno stato di vulnerabilità, che può sfociare in disturbi psicopatologici.

L'esperienza migratoria è una fonte continua di stress, specie se accompagnata da: conoscenza insufficiente della lingua, insufficienti possibilità di integrazione sociale e professionale, esperienze di razzismo e di discriminazione, mancanza di riconoscimento sociale, separazione dalla propria famiglia e dagli amici, timori relativi ai parenti rimasti in patria, preoccupazioni per l'integrazione dei figli, la condizione di clandestinità, l'incertezza per il futuro, disagiate condizioni di vita.

Ricorda che...

Tra i sintomi di un malessere psichico ci sono la tristezza, il pianto, l'irrequietezza, il senso di solitudine e di vuoto interiore, la debolezza.

Il modo in cui il malessere psichico viene percepito varia da una persona all'altra.

Le situazioni di disagio psicologico e di malattie psichiche insorgono spesso in contesti particolari: difficoltà personali, esperienze difficili, una situazione stressante che persiste nel tempo.

Ma un malessere psichico può manifestarsi anche in modo improvviso e inaspettato.

Il primo passo per risolvere i problemi psichici è rivolgersi al medico di medicina generale o al medico degli ambulatori dedicati, ove esistenti, ai Servizi di Salute Mentale, dove troverai

personale specializzato che può aiutarti a risolvere il problema.

I Servizi per la Salute mentale si occupano della prevenzione, della cura e della riabilitazione del disagio psichico degli adulti e dei bambini. Offrono assistenza psichiatrica, sociale, infermieristica e psicologica. L'accesso e le prestazioni sono gratuite.

Dove e come trovate aiuto psicologico e psicoterapeutico?

Se sei ancora in ospedale, rivolgiti con serenità al personale che potrà aiutarti a gestire al meglio questa tua condizione di malessere.

Se sei tornato a casa, puoi rivolgerti al tuo medico di riferimento, al Consultorio Familiare, ai Servizi di salute mentale, più vicini a te.

Numeri Utili in Italia

Emergenza sanitaria	118
Numero verde INMP Cerignola	800263377
Carabinieri	112
Polizia	113
Vigili del fuoco	115
Emergenza Infanzia	114
Minori scomparsi	116 000
Antiviolenza Donna	1522
Numero verde Fumo	800 554 088
Numero verde Alcol	800 632 000
Numero verde Aids	800 861 061
Contro le mutilazioni genitali femminili	800 300 558
Numero verde antitrattra	800 290 290
Antidiscriminazioni razziali	800 901 010