



NOTIZIARIO DI SANITÀ ATTIVA

periodico di informazione socio-sanitaria

AIES REGIONE LIGURIA Comitato Locale di Ortonovo, Via Madonnina 101, 19034 LUNI (La Spezia)

www.aiesortonovo.it aies_cl@iclab.it Tel 0187- 660705 cell 348 3657 783



Con il patrocinio del Comune di Luni

01/01/2018 Anno I N. 1

DEFINIZIONE DI SALUTE e Proposte AIES in sanità Pubblica

Di Giuseppe Vinazzani

È importante oggi capire il significato di Salute, poiché dalla sua definizione ne derivano scelte di interventi di sanità pubblica molto diverse da quelle del passato. La SALUTE nell'ultima definizione dell'O.M.S., non viene più intesa solo come ASSENZA DI MALATTIA ma bensì come una **CONDIZIONE DI ARMONICO EQUILIBRIO FUNZIONALE, FISICO E PSCHICO DELL'INDIVIDUO DINAMICAMENTE INTEGRATO NEL SUO AMBIENTE NATURALE E SOCIALE.**

Ne consegue che gli sforzi non devono essere indirizzati solo al momento di cura ma occorre avere come obiettivo il benessere delle persone. Occorre quindi compiere uno sforzo culturale per uscire dall'impostazione centrata sull'ospedale, avvicinare i servizi ai luoghi dove la gente vive, anche per evitare l'isolamento e sostenere la partecipazione costruttiva alla vita della collettività, utile alla Promozione della salute.

SALUTE che quindi coincide con lo STAR BENE e il che

significa oltre ad essere accettato e avere buoni rapporti con i propri simili, avere casa, avere lavoro, significa vivere in un ambiente non inquinato, avere accesso alle cure con la disponibilità di servizi socio-sanitari efficienti e utilizzabili vicino a casa o ai luoghi di lavoro. Tutto questo significa mettere le persone al centro del sistema, focalizzarsi sui problemi dei cittadini e sui sistemi in grado di risolverli. Già la Carta di Ottawa 30 anni fa (1986) ha segnato la nascita Ufficiale della PROMOZIONE DELLA SALUTE che assieme alla prevenzione e agli stili di vita punta proprio al raggiungimento del BENESSERE delle persone.

Per aumentare il benessere le persone i gruppi devono però essere messi in grado di esercitare un controllo sulla propria salute e sui propri ambienti per fare scelte favorevoli alla salute, devono cioè identificare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e modificare gli ambienti di vita (Esiste quindi un intreccio tra scelte politiche e salute).

Sono le scelte politiche, che condizionano i servizi, è una scelta politica sviluppare i servizi ospedalieri o all'inverso, sviluppare i servizi sul territorio.

E' una scelta politica non accentrare i distretti socio sanitari evitando così di creare disuguaglianza tra la popolazione.

Per perseguire tali obiettivi e migliorare la qualità della sanità pubblica e quindi del S.S.N. è importante realizzare quanto affermato dalla legge di Riforma sanitaria n. 833

(Continua a pagina 2)

In questo numero

| | |
|---------------------------------------|-------|
| Definizione di salute | 1-2-4 |
| Lotta contro i tumori- | 1-3-4 |
| Notizie dal Distretto socio sanitario | 2 |
| Notizie dall'Amministrazione | |
| Comunale di Luni | 4 |
| Come riconoscere un ictus cerebrale | 3 |

LOTTA CONTRO I TUMORI

Da Rivista bimestrale di educazione Sanitaria "La Salute Umana"

La prevenzione dei tumori, richiede l'impegno di tutti a livello individuale e della collettività di appartenenza. Comportamenti e rischi ambientali sono alla base di oltre la metà dei tumori: la metà dei 120.000 morti ogni anno potrebbe essere evitata.

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

< Se infatti questi "Dieci Comandamenti europei" fossero osservati, si otterrebbe una riduzione significativa del numero di decessi per cancro nella Comunità Europea, riduzione che potrebbe già raggiungere il 15% all'orizzonte del 2000 >

Alcuni tumori possono essere evitati

- 1- Non fumate. Fumatori, smettete al più presto e non fumate in presenza di altri.
- 2-Non eccedere nel consumo di alcolici
- 3-evitate l'eccessiva esposizione al sole specie se avete la pelle chiara
- 4- Attenersi scrupolosamente alle istruzioni ricevute durante la produzione, la manipolazione e l'utilizzazione di qualsiasi sostanza cancerogena.

PER LA VOSTRA SALUTE, E PER RIDURRE IL RISCHIO DI ALCUNI TUMORI, SEGUITE QUESTE DUE REGOLE:

5. Mangiate frequentemente frutta fresca, verdura e cibi integrali
- 6- Non aumentate troppo di peso e limitate l'uso di grassi e di carne.

I TUMORI SONO PIÙ CURABILI SE DIAGNOSTICATI IN TEMPO

- 7- Consultare un medico in caso di evoluzione anormale: cambiamento di aspetto di un neo, comparsa di un ingrossamento e perdita di sangue.
8. Rivolgersi al medico se avete sintomi persistenti come tosse, raucedine, cambiamenti delle abitudini intestinali, o un'inspiegabile perdita di peso. Dopo i 40 anni è consigliabile sottoporsi annualmente al controllo medico della cavità orale e ad esplorazione rettale.
per le donne:
- 9- fate regolarmente il pap test ogni tre anni dopo i 25 anni di età.
10. controllatevi il seno regolarmente specie dopo i 30 anni, eseguendo almeno due mammografie tra i 40 e i 50 anni. Dopo i 50 anni, sottoponetevi ogni due anni a mammografia.

Notizie dal Distretto Sanitario di LUNI

(Continua da pagina 1)

del 23/12/78 che è tutt'ora in vigore, dove all'art. 1 e all'art. 13, impegna i comuni ad assicurare la più ampia partecipazione degli operatori della sanità, delle formazioni sociali esistenti sul territorio e dei cittadini a tutte le fasi della programmazione, alla gestione sociale dei servizi ad al controllo delle attività delle allora chiamate U.S.L. ed oggi aziende. (A. Seppilli definì la partecipazione come la forza PROPULSIVA indispensabile per attuare la Riforma sanitaria) e **l'esperienza di Ortonovo, dove si è costituita una Commissione Utenti di distretto**, ne è un esempio.

La Commissione Utenti è infatti uno strumento partecipativo approvata sia dalla Conferenza dei Sindaci d'ambito sociale 67 che dall'asl. 5, che sta dando ottimi risultati e secondo noi è da riproporre anche in altre ASL. Tale commissione, insediatasi il 12 gennaio 2013 presso la sala giunta del comune di Luni, ha come obiettivo il buon funzionamento del Distretto "A. Seppilli" che serve i Comuni di Luni, Castelnuovo e Ameglia, attraverso attività di programmazione, e controllo del Servizio distrettuale stesso. Essa ha raggiunto importanti risultati con il miglioramento del servizio distrettuale, con particolare attenzione alle azioni di Prevenzione e Promozione della salute.

Fanno parte della commissione le seguenti figure, indicate nella delibera di giunta del Comune di Ortonovo:

n. 1 Rappresentante dei Medici di Famiglia indicato dai sindacati

n. 1 Rappresentante dei Medici Pediatri indicato dai sindacati

n. 1 Rappresentante degli operatori di Distretto indicato dagli operatori di Distretto A. Seppilli

La coordinatrice delle Assistenti Sociali del Distretto sanitario ATS n. 67

n. 1 Rappresentante dell'AIES (associazione proponente)

n. 1 Rappresentante dei Farmacisti del territorio.

Per concludere:

le scelte di politica sanitaria dovrebbero tenere in maggior considerazione le seguenti strategie:

1-Focalizzarsi sui problemi dei cittadini e sui sistemi in grado di risolverli. Per ottemperare alla mancanza di personale, causa delle lunghe liste di attesa, occorrerebbe fare altre scelte di politica sanitaria come quelle di utilizzare parte dei finanziamenti che il SSN destina alla costruzione di nuovi ospedali per le assunzioni di nuovo personale sanitario (utile anche a combattere la disoccupazione giovanile che in provincia supera il 50%), poiché il rischio è di avere strutture vuote per mancanza di personale. Nel contempo, utilizzare le strutture già esistenti che tra l'altro non vengono utilizzate al pieno delle potenzialità (vedi servizi territoriali quali ad esempio il Distretto A. Seppilli, utilizzato solo la mattina e l'Ospedale S. Bartolomeo di Sarzana ecc.).

(Continua a pagina 4)

Notizie dal Distretto Sanitario di LUNI Del Dott. Enzo Ceragioli

Questi i servizi erogati dal
Distretto Socio Sanitario
"Alessandro Seppilli"



PRELIEVI PRENOTATI dalle 7.30-8.30
lunedì-martedì- giovedì-sabato

PRELIEVI LIBERI venerdì 7.30 - 8-30

CARDIOLOGIA lunedì 8.30 - 13.00

CONSULTORIO GINECOLOGICO martedì 8,30-12.30

NEUROLOGIA mercoledì 9.00-13.00

FISIATRIA giovedì 8.30-13.00

CONSULTORIO PEDIATRICO giovedì 9.00-2.30

Numeri utili

GUARDIA MEDICA E OSPEDALI

Dalle 20 alle 8 nei feriali, dalle 8 del sabato alle 8 del lunedì e dalle 10 dei prefestivi alle 8 del giorno dopo al festivo.

NUMERO UNICO per i tre Distretti dell'Asl:
0187/026 198 (Distretto 18: via Moria Asso 35, Spezia).

La Spezia (città, Portovenere, Lerici) 0187/507 727

Dentista (festivi 9-18): tel. 0187/515 715. Riviera (Levanto, Cinque Terre) 0187/ 800 973. Val di Vara (Brugnato, Borghetto, Rocchetta, Peve di Zignago, Pignone, Beverino, Sesta Godano, (Carrodano) 0187/894 279 Val di Magra tel. 0187/604 668.

OSPEDALI: Sant'Andrea (0187/533 111) visite: feriali e festivi ore 13-14 e 17.15-18.15.

San Bartolomeo Sarzana (0187/6041): feriali e festivi 13-14 e 17.30 -18.30

SOS ALCOOL via Piandarana 4, La Spezia - 0187/706 040 (riunioni mercoledì e venerdì 17-18.30, colloqui sabato 15-161).

COME RICONOSCERE UN ICTUS CEREBRALE

Di Maria Elena Cavallo

Come riconoscere un ictus cerebrale

Durante una festa, Federica cade. qualcuno vuole chiamare l'ambulanza ma Federica rialzandosi, dice di essere inciampata con le scarpe nuove. Siccome era pallida e tremante, l'aiutano a rialzarsi, Federica trascorre il resto della serata serena e in allegria. Il marito di Federica mi telefonò dicendomi che aveva sua moglie in ospedale. Verso le 23 mi richiama e mi dice che Federica è deceduta. Federica ha avuto un ictus cerebrale durante la festa.

Se gli amici avessero saputo riconoscere i segni di un ictus, Federica sarebbe ancora viva. La maggior parte delle persone non muore immediatamente. Basta 1 minuto per leggere il seguito.

Un neurologo sostiene che se si riesce ad intervenire entro tre ore dall'attacco si può facilmente porvi rimedio.

La questione è riconoscere per tempo l'ICTUS!!!! Riuscire a diagnosticarlo e portare il paziente entro tre ore in terapia. Cosa che non è facile.

Nei prossimi 4 punti vi sono le indicazioni per riconoscere se qualcuno ha avuto un ictus cerebrale.

1- Chiedere alla persona di sorridere (non ce la farà)

2-Chiedere alla persona di pronunciare una frase completa (esempio: oggi è una bella giornata) e non ce la farà.

3-Chiedere alla persona di alzare le braccia (non ce la farà o ci riuscirà solo parzialmente)

4-Chiedere alla persona di mostrarvi la lingua (se la lingua è gonfia o la muove solo lateralmente è un segno di allarme)

Nel caso si verificano una o più dei sopraccitati punti chiamare immediatamente il pronto soccorso. In tal modo si può essere certi che alcune persone potranno essere sal-

Prevenzione tumori al seno

Da Rivista bimestrale di educazione Sanitaria "La Salute Umana"

« DOTTORE; COME CI SI PUO ACCORGERE DI UN NODULO AL SENO? »

Utili informazioni sull'autoesame del seno per difendersi dal tumore mammario.

- Il primo segno di un tumore della mammella è quasi sempre la presenza di un nodulo che, quando viene scoperto, può essere più piccolo di un pisello e generalmente non provoca dolore.

-- In questa fase non vi sono gonfiori, ispessimenti o raggrinzamenti della pelle; ma anche un nodulo molto piccolo situato sotto la cute può essere avvertito con l'auto-palpazione.

-- Nessuna donna può essere sicura che non si ammalerà di tumore alla mammella. Il segreto per guarire può essere nelle vostre mani. Infatti moltissime donne nel mondo sono vive perché hanno scoperto precocemente un nodo nel seno ed hanno provveduto per tempo.

- I segni a cui dovete fare attenzione .sono i seguenti:

- 1) comparsa di un nodulo in sede mammaria;
- 2) raggrinzamento od infossamento della pelle;
- 3) alterazione del volume o della forma delle mammella;
- 4) secrezione sierosa-ematica dal capezzolo;
- 5) presenza di piccole squame o retrazione recente del capezzolo.

-- La presenza di uno o più di questi segni non significa necessariamente l'esistenza di un tumore, ma è opportuno consultare subito il medico per scoprirne la causa.

- I dolori mammari raramente sono causati da un tumore; il medico spesso può spiegarne il motivo.

- Il vostro medico desidera che Voi conosciate tutto circa l'autopalpazione.

- Perciò domandate se non capite.

Se avete qualche dubbio sull'autoesame chiedete chiarimenti al medico curante.

POSIZIONI:

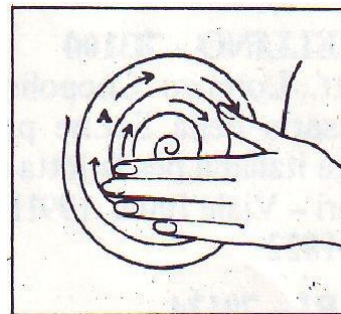
Sdraiatevi sulla schiena con il braccio sotto la testa. Le donne con seni più grossi dovrebbero mettere un cuscino o un asciugamano sotto la spalla, dalla parte del seno da esaminare.

Se preferiscono, le donne con seni più piccoli e sodi, possono stare in piedi (per esempio durante la doccia a patto che usino, la manualità qui di seguito indicata:



METODO:

Esamina il seno Sinistro usando la mano destra. Cambia mano e posizione del cuscino per la mammella destra. Premi dolcemente e con le dita a piatto fai piccoli movimenti circolari dall'esterno all'interno. Bisogna fare vari movimenti con una



certa decisione ma senza premere eccessivamente, considerando la mammella come un cerchio con quattro quadranti. I noduli vanno ricercati in ciascun quadrante e nell'area centrale del capezzolo, che deve essere leggermente premuto tra pollice ed indice per evidenziare eventuali secrezioni.

L'esame del seno deve essere fatto una volta al mese, dai 25 anni in poi. Il momento migliore corrisponde al termine di ogni periodo mestruale quando il seno è generalmente meno teso, questo esame mensile va continuato anche dopo la menopausa e durante la gravidanza.

Non allarmarti se durante l'auto-palpazione trovi qualcosa che Tu ritieni anormale. Consulta immediatamente il Tuo medico. La diagnosi precoce è molto importante perché più dell'80% delle donne con cancro mammario può guarire se il tumore è diagnosticato per tempo.

Ricorda: 9 noduli su 10 che possono comparire nella mammella non sono cancro.

(Continua da pagina 2)

2-Mettere la persona al centro, evitando di creare disagio alla popolazione, evitare ad esempio l'accentramento dei distretti socio sanitari, ma al contrario diffonderli sul territorio e potenziarli, assieme all'assistenza domiciliare e alla difesa della salute nei luoghi di lavoro (*la disponibilità di servizi vicini al cittadino è un determinante di salute*) seguendo quindi quanto profuso dalla legge di riforma sanitaria che richiede un vero cambio di prospettiva segnato dall'importanza della prevenzione. Evitare quindi gli enormi sprechi di soldi pubblici nell'ambito sanitario, con la costruzione di Nuovi Ospedali, (**fatte alcune eccezioni come per l'Ospedale S. Andrea che per esperienza personale non è certamente funzionale, mi è capitato di assistere allo spostamento di malati che per raggiungere la sala chirurgica dalla sala di rianimazione e viceversa debbano essere spostati su l'autoambulanza anche se per un tragitto di pochi metri e non prevedere nello stesso padiglione entrambe le sale- cose assurde**, utilizzare quindi al meglio le strutture esistenti e strutturalmente ancora valide, come si ricorda la non lontana costruzione dell'ospedale di Sarzana S. Bartolomeo che è stato concepito come monoblocco tenendo conto del quadro nosologico profondamente cambiato e pertanto non si capisce per quali motivi sia sottoutilizzato e sottoposto a continui ridimensionamenti di servizi nonostante siano stati allontanati - Ginecologia - Ortopedia - Don Gnocchi e pronto soccorso ecc.

3- Garantire la partecipazione dei cittadini per l'attuazione del S.S.N. come indicato da 3 comma dell'art. 1 della legge n. 833 del 23-12-1978, dando quindi più potere decisionale ai sindaci in materia di programmazione sanitaria nei servizi territoriali, potendo essi più, facilmente interloquire con i cittadini che li hanno eletti e dove ci si augura che l'etica economica dei paraggi di bilancio non sia l'obiettivo da raggiungere.

Notizie dal Comune di LUNI

Nome Descrizione

Area [Area Servizi alla Persona - Pubblica Istruzione](#)

Responsabile Antonella Romiti

Personale Villa Laura - assistente sociale - minori, contributi, assistenza domiciliare anziani e disabili - tel. 0187/690143

Tognotti Tiziana-Istruttore Amministrativo servizi sociali Tel. 0187/690124

Corsi Marina - Istruttore Amministrativo Servizi scolastici e servizio trasporto dei pulmini.

Indirizzo Via Castagno, 61

Telefono 0187.690111 Fax 0187.660175

E-Mail lvilla@comune.luni.sp.it

tiziana.tognotti@comune.luni.sp.it

corsi.marina@comune.luni.sp.it

Note **Orari servizio di Segretariato al Pubblico:**

Per Ufficio servizi sociali : **Venerdì dalle 9 alle 12**

o su appuntamento con le Assistenti Sociali

Amministrativo Servizi Sociali: **Giovedì-Martedì-Sabato h.9 -12**

Amministrativo Servizi Scolastici: **Martedì--Sabato presso**

Biblioteca Civica dalle h. 9,00 alle ore 12,00 -

Giovedì presso palazzo Comunale dalle h. 9,00 alle ore 12,00

TUMORI DELLA PELLE

La regola del 5

A-B-C-D-E

Dalla Rivista bimestrale di

Educazione sanitaria

"La Salute Umana"

Occhio alla pelle

È bene imparare a conoscere i propri nei, esaminandosi tutta la pelle con uno specchio o con l'aiuto di un'altra persona, in modo da accorgersi se compare un nuovo neo o se uno vecchio si modifica. Dopo i 30 anni questa auto visita dovrebbe essere fatta ogni anno. Se si hanno molti nei conviene farsi esaminare dal proprio medico o da uno specialista almeno una volta, per farsi indicare quale è meglio tenere sotto controllo.

Conviene farsi vedere anche se si hanno uno o più nei di diametro superiore ai 5 millimetri. Non aspettatevi pruriti, bruciori, o dolore: i melanomi non danno alcun fastidio. Ma ecco cinque lettere che riassumono i mutamenti che possono far individuare il melanoma:

A come asimmetria. Un neo dalla forma irregolare richiede un accertamento.

B come bordi frastagliati. il disegno è ben delineato, ma irregolare come quello di una carta geografica.

C come colore policromo. Coesistono più colori (nero,bruno, rosa. Rossastro).

D come dimensione. Superiore ai 5 mm.

E come evoluzione; C'è la tendenza ad allargarsi progressivamente da parte del neo, raddoppiando in circa 3-6 mesi.

Se notate una o più variazioni del genere andate dal dermatologo.

