

Con il patrocinio del



COMUNE DI TRENTO

Con il contributo finanziario della



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



ASSOCIAZIONE TRENTINA
ACCOGLIENZA STRANIERI ONLUS

In partenariato con

Comune di Trento, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, Associazione Infusione,
Associazione Il Gioco degli Specchi, Associazione AMIC, Associazione RASOM, Associazione CASVI onlus,
Gruppo Immigrazione Salute - Gr.I.S. Trentino, Cooperativa Città Aperta, Croce Rossa Italiana - Trentino



Salute in cammino

Percorso formativo per donne
sull'educazione alla salute e la prevenzione

CHE COS'È

Un percorso formativo di 40 ore rivolto a donne sull'educazione alla salute e la prevenzione

PERCHÉ

Per promuovere il benessere della persona; per conoscere il diritto alla salute e la prevenzione;
per imparare a muoversi nel sistema sanitario locale; per favorire lo scambio tra diverse culture

A CHI SI RIVOLGE

A 15 donne straniere con regolare permesso di soggiorno e 8 donne italiane (2 moduli su 5)
È richiesta una conoscenza di base della lingua italiana

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Il corso è gratuito e prevede il rilascio di un attestato di frequenza
(partecipando ad almeno il 70% delle ore programmate)

QUANDO E DOVE

Inizio: 22 maggio 2013

Fine: novembre 2013

Gli incontri si terranno mercoledì e venerdì ore 9.30 - 11.30
presso la Casa di Accoglienza Femminile
Località Stella di Man, Trento

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

eleonora.gabrielli@atas.tn.it - Tel. 342 5049467

ATAS onlus, Via Madruzzo 21 - 38122 TRENTO

Tel. 0461 263330, Fax 0461 263346

Orario di apertura: dal lunedì al venerdì 9.00 - 12.00; mercoledì anche 17.00 - 19.00

Con il contributo finanziario della



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



Con il patrocinio del



COMUNE DI TRENTO

Miniguide

SALUTE IN CAMMINO

Per il benessere delle donne
IN TRENTINO

PRIMA EDIZIONE
GENNAIO 2014



A cura dell'**Associazione Trentina Accoglienza Stranieri onlus**

in collaborazione con Silvia Gadda

PREMESSA

La miniguia è stata realizzata nell'ambito del progetto "Salute in cammino: tra cultura e prevenzione per i diritti alla salute delle donne migranti", promosso da ATAS onlus con il contributo finanziario della Provincia autonoma di Trento - bando per iniziative di pari opportunità e in partenariato con il Comune di Trento, l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, la Croce Rossa Italiana – Comitato provinciale di Trento, le associazioni Gruppo Immigrazione Salute - Gr.I.S. Trentino, Il Gioco degli Specchi, Infusione, AMIC, RASOM, CASVI onlus e la cooperativa Città Aperta.

All'interno del progetto è stato realizzato un percorso formativo sulla salute per donne, sia nuove trentine sia italiane, su temi quali il funzionamento e l'accesso al sistema sanitario trentino, il diritto alla salute e i diritti dei migranti e delle migranti, la prevenzione in relazione a diversi ambiti, la gestione delle emergenze e il primo soccorso. Sono stati inoltre trattati alcuni aspetti culturali relativi alla salute ed è stato organizzato un laboratorio di cucina nell'ottica di favorire lo scambio culturale ed al tempo stesso l'educazione alimentare. Il percorso formativo è stato realizzato in collaborazione con alcuni dei partner, in particolare con l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, la Croce Rossa Italiana – Comitato provinciale di Trento, la cooperativa Città Aperta, l'associazione Il Gioco degli Specchi e l'associazione Infusione.

I contenuti del percorso sono ripresi e riassunti in questa miniguia, che ci auguriamo possa costituire un utile strumento di primo orientamento nell'ambito dei temi trattati anche per le donne che non vi hanno partecipato.

Ringraziamo per gli interventi, i materiali, la revisione dei testi e la disponibilità i docenti e le docenti che sono intervenuti/e durante il corso: Adriano Passerini, Gianpaolo Rama, Claudia Facchinelli, Rossella Mazza, Simona Sforzin, Silvia Eccher, William Mantovani, Daniela Kaisermann, Marina Granzotto, Patrizia Postal, Paolo Pandini, Margherita Taras, Luca Clementi, Stefania Martini, Veronica Ciubotaru, Mariarosa Mura, Giovanna Camertoni, Daniela Brena. Ringraziamo inoltre Silvia Gadda per la redazione dei testi.

INDICE

1. Cos'è la salute?	4
2. Cos'è la prevenzione?	6
2.1. La prevenzione delle malattie attraverso gli stili di vita	6
2.2. La prevenzione delle malattie attraverso le vaccinazioni	7
2.3. La prevenzione ginecologica	8
2.4. La prevenzione dei tumori	14
3. Come si accede al sistema sanitario?	16
3.1. La tessera sanitaria e il diritto all'assistenza sanitaria	16
3.2. Il medico/la medica di medicina generale e il/la pediatra di libera scelta	18
3.3. La guardia medica	20
3.4. Il pronto soccorso	20
3.5. Come prenotare le visite specialistiche?	22
3.6. Altri tipi di assistenza	24
4. Cosa è importante sapere nella vita di tutti i giorni per la nostra salute?	26
4.1. Emergenze e primo soccorso	26
4.2. La sicurezza in casa	28
4.3. Alimentazione sana	30
4.4. Igiene orale	32
5. Salute e cultura	34
6. Infusioni in cucina: consigli e ricette dal mondo	39
6.1. Consigli in cucina	39
6.2. Ricette	41

1. COS'È LA SALUTE?

Salute è uno stato di **benessere fisico, mentale e relazionale: vuol dire stare bene con se stessi, con il proprio corpo, con la propria mente e con gli altri.** È molto più di assenza di malattia o infermità.

È uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano, qualunque ne sia la razza, la religione, le opinioni politiche e le condizioni economiche e sociali.

La salute è la risorsa per la vita di tutti i giorni e non l'obiettivo del vivere.

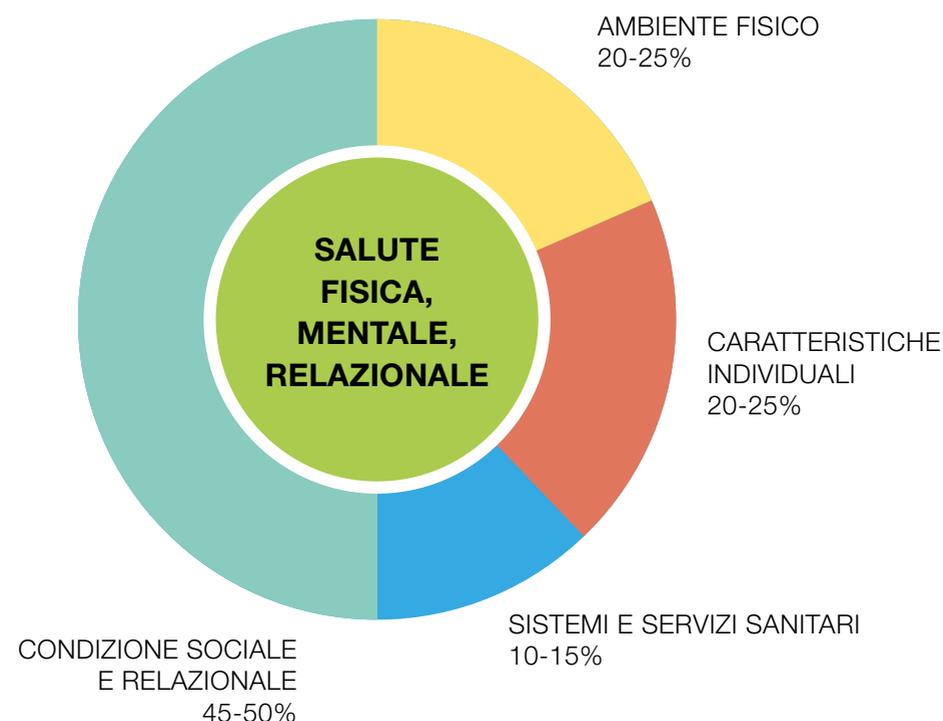
Organizzazione Mondiale della Sanità, Atto Costitutivo, 1948

Da cosa dipende la nostra salute?

Per "misurare" la salute usiamo la longevità, cioè la lunghezza della vita. Scopriamo così che la nostra longevità, e quindi la nostra salute, dipende da:

- 20% Biologia e genetica: caratteristiche individuali che non possiamo controllare, quali età, sesso, profilo genetico
- 20-25% Ambiente: situazione geografica, ecologica, risorse alimentari e idriche, igiene
- 10-15% Sistemi sanitari: prevenzione, cura, riabilitazione
- **45-50% Condizione sociale, economica e relazionale:** ad esempio i comportamenti e gli stili di vita che adottiamo... Ma non solo, anche stare con gli altri e avere buone relazioni è molto importante per la nostra salute e il nostro benessere.

Questo vuol dire che metà della nostra salute dipende dai nostri comportamenti e dalle nostre scelte!



... quindi la tua salute dipende soprattutto da TE!

2. COS'È LA PREVENZIONE?

La prevenzione è l'insieme di **azioni e comportamenti che hanno lo scopo di impedire o diminuire il rischio di ammalarsi**.

I nostri organi funzionano secondo un delicato equilibrio, che permette al corpo di auto-regolarsi e funzionare correttamente. La rottura di questo equilibrio causa la malattia. Considerando l'individuo nel suo insieme si può considerare la malattia come una rottura dell'equilibrio interiore psichico e dell'equilibrio sociale fra individuo ed ambiente.

Il passaggio tra benessere e malattia avviene gradualmente, attraverso stadi. In corrispondenza di ciascuno di questi stadi, è possibile fermare o contenere il danno, ma anche ricostituire le condizioni iniziali di benessere.

È questo il compito della prevenzione!

2.1 La prevenzione delle malattie attraverso gli stili di vita

Gli stili di vita sono modelli di comportamento che creano condizioni di vita diverse, che hanno un effetto sulla salute.

Attività fisica: elemento chiave per mantenersi in buona salute e per mantenere un giusto rapporto tra peso e altezza. Riduce il rischio di malattie.

Fai almeno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per 20 minuti almeno tre giorni alla settimana? Hai un lavoro pesante dal punto di vista fisico? Se sì, sei una persona attiva. Altrimenti, puoi migliorare!

Alimentazione: sovrappeso e obesità aumentano il rischio di malattie come diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, disturbi alle articolazioni e tumori.

Curare queste malattie è molto difficile e quindi è molto importante prevenirle anche attraverso un'alimentazione corretta!

Consumo di alcool: l'alcool è associato a più di 60 malattie, tra cui malattie cardiovascolari, tumori e cirrosi del fegato. Ma l'alcool è anche una causa importante di traumi: violenza, incidenti stradali, incidenti sul lavoro, suicidio.

Il danno causato dall'alcool si estende alla famiglia e alla comunità!

Per questi motivi è importante ridurre le quantità consumate (1 bicchiere al giorno per le donne, 2 per gli uomini, ai pasti), ed eliminare completamente il consumo in determinate situazioni (alla guida, sul lavoro, in gravidanza e allattamento, durante la preadolescenza e l'adolescenza, in caso di problemi legati all'obesità, ecc.).

Abitudine al fumo: è il principale responsabile di alcune malattie croniche e degenerative, in particolare legate a polmoni, cuore e apparato circolatorio. È anche la principale causa di morte prematura evitabile.

Il tuo medico o la tua medica può aiutarti a smettere di fumare e tu puoi aiutare a smettere chi ti è vicino!

2.2 La prevenzione delle malattie attraverso le vaccinazioni

Bambine e bambini

È importante eseguire tutte le vaccinazioni, obbligatorie e consigliate, per prevenire alcune malattie molto pericolose.

Primo anno di vita: tre chiamate (3°, 5° e 11° mese) per fare le seguenti vaccinazioni: poliomielite, difterite, tetano, pertosse, epatite B ed emofilo. Nella stessa seduta è possibile fare anche il vaccino antipneumococcico.

Secondo anno di vita (13-15 mesi): invito per i seguenti vaccini: morbillo-parotite-rosolia. Nella stessa seduta è possibile fare gratuitamente il vaccino antimeningococco coniugato di tipo C.

Adulti e adulte

Rosolia: la vaccinazione nelle donne in età fertile è importante perché questa malattia può causare gravi malformazioni al feto nel primo trimestre di gravidanza.

Epatite B: si propone la vaccinazione per i lavoratori e le lavoratrici a rischio (ambito sanitario, pulizie, ecc.).

Tetano: è una malattia grave per cui ogni persona dovrebbe proteggersi perché le spore del tetano si trovano nell'ambiente. Si è a rischio, in caso di ferita, se non si è vaccinati o se non ci si è rivolti in pronto soccorso per la medicazione ed apposita iniezione nelle 24 ore successive.

2.3 La prevenzione ginecologica

Valgono le regole generali della prevenzione, in tutte le fasi della vita della donna. In particolare:

- Alimentazione bilanciata e varia è importante per avere un ciclo mestruale regolare e per far crescere bene le ossa
- Regolare attività fisica (almeno 30 minuti al giorno) è importante per rinforzare i muscoli e l'agilità fisica, per controllare il peso, per il benessere mentale e per ridurre lo stress
- Evitare il consumo di alcool e droghe e il fumo di sigaretta: i danni da alcool nella donna avanzano più velocemente, l'alcool favorisce il tumore al seno, la menopausa anticipata, le mestruazioni irregolari.

Prevenzione delle gravidanze indesiderate

Ci sono vari metodi contraccettivi: naturali (temperatura basale, Ogino Knaus), di barriera (preservativo, diaframma), dispositivi intrauterini (spirale) o metodi ormonali (pillola, cerotto, anello, dispositivo sottocutaneo).

La tua ginecologa o il consultorio può aiutarti a capire qual è il metodo contraccettivo più adatto a te.

COITO INTERROTTO: non è considerato un metodo contraccettivo! Consiste nell'estrarre il pene dalla vagina prima dell'ejaculazione. Si verificano molte gravidanze indesiderate perché qualche goccia di liquido che contiene spermatozoi fuoriesce dal pene prima dell'ejaculazione vera e propria. Questo può accadere in qualsiasi momento del rapporto sessuale.

METODI NATURALI

Si basano sul controllo di alcuni segni che ci dicono quando dovrebbe essere l'ovulazione. Sono metodi poco sicuri perché richiedono una buona familiarità con il proprio corpo.

METODI DI BARRIERA

Servono per impedire agli spermatozoi di raggiungere la cellula uovo.

Preservativo (o profilattico): è una sottile guaina di lattice che viene infilato sul pene eretto prima di iniziare un rapporto sessuale; il preservativo impedisce allo sperma di entrare nella vagina.

Da qualche anno si trova in commercio anche il preservativo femminile (Femidom): è una morbida guaina trasparente con un anello flessibile su entrambe le estremità. Si inserisce nella vagina prima di un rapporto sessuale, formando una barriera tra il pene e la vagina, la cervice ed i genitali esterni. È più resistente del lattice, inodore e non provoca reazioni allergiche.

Il preservativo maschile e quello femminile hanno un'efficacia tra l'85 e il 93%.

Il preservativo è al momento l'unico metodo valido per la prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili, quali HIV-AIDS, epatite B e altre malattie.

Diaframma: È un cappuccio di gomma che serve per separare la vagina dal canale cervicale ed impedire la risalita degli spermatozoi. Ne esistono di varie misure. Va inserito prima di ogni rapporto e rimosso dopo almeno otto ore. È meglio utilizzarlo con crema spermicida. Se usato correttamente, il diaframma ha un'efficacia paragonabile a quella del preservativo.

DISPOSITIVI INTRAUTERINI

Spirale: È un piccolo dispositivo a forma di T, avvolto da un sottilissimo filo di rame e argento, posizionato dalla ginecologa all'interno dell'utero. Può rimanere nell'utero fino a tre anni. Ha il compito di interferire con la fertilità. Non è consigliata a donne che non hanno mai avuto gravidanze.

Può contenere anche un ormone. Deve essere rimosso dal ginecologo.

La spirale ha un'efficacia del 98-99%.

METODI ORMONALI

Si tratta di ormoni che bloccano l'ovulazione, prevenendo così l'insorgere di gravidanze. Inoltre modificano il muco cervicale e il rivestimento della cavità uterina, impedendo temporaneamente la gravidanza. Se usati correttamente, i contraccettivi ormonali hanno un'efficacia superiore al 99%.

Pillola: è un contraccettivo che si prende una volta al giorno sempre alla stessa ora, per 21 o 28 giorni al mese. Si assume per via orale.

Cerotto: è un patch che si mette una volta alla settimana sulla pelle (spalla, braccio, parte bassa dell'addome). Deve essere attaccato bene alla pelle, senza pieghe.

Anello: è un dispositivo che si inserisce facilmente nella vagina per tre settimane consecutive.

CONTRACCEZIONE DI EMERGENZA

Cosiddetta **pillola del giorno dopo**: metodo di emergenza, a cui si ricorre subito dopo un rapporto sessuale durante il quale non ci siamo protette/i, che ci mette a rischio di una gravidanza indesiderata. **Non deve essere usato al posto dei contraccettivi.** La pillola va assunta il più presto possibile, e comunque non dopo 72 ore dal rapporto a rischio. Tanto prima la si assume, tante più sono le possibilità che faccia effetto.

Deve essere prescritta da una medica o un medico di medicina generale, guardia medica, pronto soccorso, consultorio.

Si può avere bisogno della contraccezione di emergenza:

- Se il preservativo si è rotto o sfilato
- Se un metodo anticoncezionale non è stato usato in modo corretto
- In caso di violenza sessuale.

Per ulteriori informazioni sulla prevenzione di gravidanze indesiderate si veda http://www.apss.tn.it/public/Allegati/DOC_632529_0.pdf

Centro Malattie Sessualmente Trasmissibili

Presso i poliambulatori Crosina Sartori a Trento in via Gocciadoro n. 82 all'interno di dermatologia 1° piano ambulatorio nr. 6, viene offerto il servizio riguardante le malattie a trasmissione sessuale, quali HIV, epatite B,C e sifilide, rivolto a tutta la popolazione, anche alle persone extracomunitarie prive di documenti e comunitarie prive di tessera TEAM o di assicurazioni. Il servizio è gratuito, e per i test dell'HIV e SIFILIDE anonimo. Non serve impegnativa. Orario dalle 8.30 alle 11.30. Per tamponi maschili o femminili o altri accertamenti è necessario concordare un appuntamento. Tel: 0461 903582.

Cosa fare in caso di gravidanza?

In Italia sono previsti controlli ed esami di laboratorio **gratuiti** per tutte le donne, da fare in modo programmato durante i nove mesi di gravidanza.

Il “test di gravidanza”, per verificare se si è gravide, si compra in farmacia o si esegue presso un laboratorio di analisi. Se il test risulta positivo c'è una gravidanza in atto, si deve prenotare una visita ginecologica tramite il CUP al più presto possibile (tel. 848 816 816). **Non bisogna andare al pronto soccorso!**

Durante la gravidanza è importante frequentare i **corsi di accompagnamento alla nascita (pre parto)**, che vengono svolti anche in Consultorio.

Il consultorio

È una struttura che ha il compito di fornire servizi di consulenza, ascolto e assistenza sanitaria, psicologica e sociale. Al consultorio troviamo diverse figure professionali che operano in equipe (ginecologhe, ostetriche, assistenti sanitarie, infermiere professionali, psicologhe e assistenti sociali).

Puoi trovare ascolto e consulenza per:

- Problemi adolescenziali e problemi psicologici individuali
- Consulenza per le relazioni di coppia e familiari
- Consulenza per le problematiche sociali e legali della coppia
- Consulenza contraccettiva (prevenzione delle gravidanze non desiderate)
- Assistenza e consulenza per la gravidanza e il parto
- Assistenza e consulenza per l'interruzione volontaria di gravidanza (aborto)
- Consulenza andrologica (salute dell'apparato genitale maschile)
- Esecuzione del Pap Test.

ELENCO DEI CONSULTORI PRESENTI IN TRENTINO

Consultorio di Trento

Via Malta 12, telefono: 0461 902190

Consultorio di Rovereto

Via S. Giovanni Bosco 6, telefono: 0464 403675

Consultorio di Riva del Garda

Via Rosmini 5/b, telefono: 0464 582706

Consultorio di Pergine Valsugana

Via S. Pietro 2, telefono: 0461 515367

Consultorio di Cles

Via Romana 55, telefono: 0463 422132

Consultorio di Borgo Valsugana

Viale Vicenza 9, telefono: 0461 755650

Consultorio di Mezzolombardo

Via Damiano Chiesa 6, telefono: 0461 611276

Consultorio di Malè

Via IV Novembre 8, telefono: 0463 909419

Consultorio di Cavalese

Via Roma 4, telefono: 0462 242360

Consultorio di Tonadico

Via Roma 1, telefono: 0439 764480

Consultorio di Tione

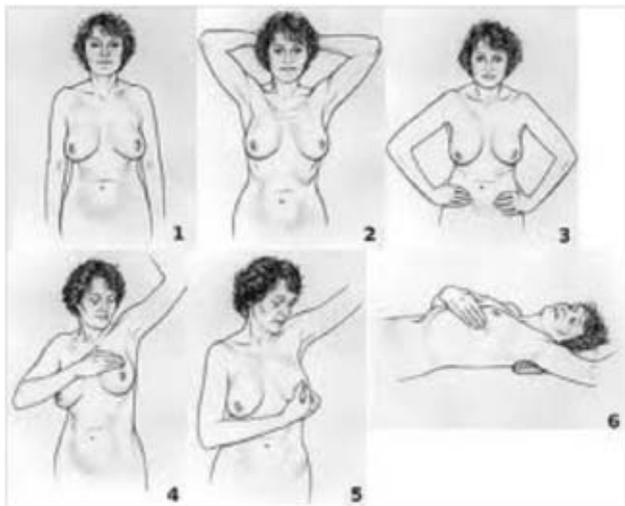
Via della Cros 4, telefono: 0465 331530.

2.4 La prevenzione dei tumori

La prevenzione di tumori all'apparato genitale e al seno è importante. La diagnosi precoce può salvare la vita ed è gratuita.

Nelle donne il tumore al seno è il più frequente, e colpisce soprattutto le donne sopra i 45 anni. Per questo bisogna controllare spesso il seno, anche da sole. È importante fare l'auto-palpazione ogni 2-3 mesi.

La tua ginecologa può insegnarti come eseguire l'auto-palpazione del seno, necessaria per la prevenzione del tumore al seno. Importante è osservare eventuali cambiamenti nel colore della pelle o deformazioni al seno.



Gli screening per la prevenzione dei tumori

MAMMOGRAFIA: è la visita di controllo specifica per diagnosticare eventuali **tumori al seno**. Tutte le donne dai 50 ai 69 anni vengono invitate tramite una lettera a fare la mammografia ogni due anni.

È un esame semplice, non necessita di particolare preparazione e non è doloroso.

PAP TEST: è la visita di controllo specifica per diagnosticare eventuali **tumori al collo dell'utero**. Tutte le donne dai 25 ai 64 anni vengono invitate tramite una lettera a fare il PAP TEST ogni tre anni.

Il PAP TEST può essere fatto da ostetriche e ginecologhe tramite appuntamento CUP, oppure su appuntamento al consultorio.

Nel PAP TEST viene fatto un prelievo della mucosa nel collo dell'utero e non è doloroso.

ESAME DEL COLON-RETTO: consiste in due esami specifici per diagnosticare il **tumore del colon-retto**. Tutti gli uomini e le donne dai 50 ai 69 anni vengono invitati tramite una lettera a fare ogni due anni il primo esame:

- Ricerca del sangue occulto nelle feci: si può fare a casa, prelevando una piccola quantità di feci e riponendola in un kit fornito dall'Azienda Sanitaria, che poi andrà portato a fare analizzare.

Se il primo test risulta positivo si procede al secondo:

- Colonscopia: prima dell'esame ci sarà un colloquio con il medico che spiegherà in cosa consiste il test e risponderà alle domande della persona. L'esame è sicuro e ben tollerato.

3. COME SI ACCEDE AL SISTEMA SANITARIO?

L'articolo 32 Costituzione Italiana stabilisce che: "La Repubblica **tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività**, e garantisce cure gratuite agli indigenti".

Quali sono i valori fondanti del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) italiano?

Universalismo: Tutti e tutte hanno diritto di accedere a tutti i servizi, a seconda dei loro bisogni e non della capacità di pagare

Uguaglianza: A tutte e tutti deve essere garantita pari opportunità di accesso ai servizi

Solidarietà: Tutti i cittadini e tutte le cittadine contribuiscono a finanziare il SSN, a seconda del reddito posseduto

3.1 La tessera sanitaria e il diritto all'assistenza sanitaria

Le cure urgenti ed essenziali ancorchè continuative sono garantite a tutti e tutte, indipendentemente dalla cittadinanza, dalla nazionalità, e dalla condizione di regolarità (D.G.P. 576 del 28/03/13 ai paragrafi 1.2 e 2.4).

1. Cittadini e cittadine non comunitari/e: l'iscrizione al SSN è obbligatoria per i residenti e le residenti in Italia per motivi di lavoro autonomo, subordinato (dipendente) o iscritti/e nelle liste di collocamento (Centro per l'Impiego), asilo politico, asilo umanitario, richiedenti asilo, in attesa di adozione o di affidamento, in attesa di ottenere la cittadinanza, apolidi, necessità di particolari cure mediche (donne in gravidanza, padri, neonate e neonati fino a sei mesi), minori presenti nel territorio, famigliari ricongiunti. La tessera sanitaria, che si richiede presso l'anagrafe sanitaria dei distretti sanitari, dà diritto a ricevere gratuitamente o con il pagamento del ticket le seguenti prestazioni (in alcune situazioni è richiesto il pagamento del ticket, in altre situazioni il servizio è gratuito. Vedi pagina 23 per saperne di più):

- Scelta della medica o del medico di famiglia e del/la pediatra
- Visite mediche specialistiche
- Visite mediche a domicilio
- Ricovero in ospedale
- Attività di prevenzione.

Le persone che non rientrano tra le categorie sopra, sono tenute/i ad **assicurarsi** contro il rischio di malattia, infortunio e maternità, tramite polizza assicurativa o iscrivendosi volontariamente al SSN.

Può avere accesso al SSN chi ha un permesso di soggiorno di durata **superiore ai tre mesi**, o se studenti, studentesse e/o au pair con permesso di soggiorno anche inferiore ai tre mesi.

Chi non può iscriversi volontariamente ha comunque diritto alle cure urgenti e di elezione, che però sono a pagamento.

1.1. Cittadini e cittadine non comunitari irregolari: hanno diritto alle cure urgenti e/o essenziali, anche continuative, vige il divieto di segnalazioni da parte del personale medico.

Per accedere alle cure è necessario richiedere un documento (codice STP - Straniero Temporaneamente Presente) presso l'anagrafe sanitaria o nei casi di urgenza al pronto soccorso, con il quale è consentito l'accesso al medico di base e alle varie prestazioni sanitarie.

2. Cittadini e cittadine comunitari/e: hanno diritto ad iscriversi obbligatoriamente al SSN se lavoratori e lavoratrici subordinati/e o autonomi/e, se a carico di un familiare lavoratore o lavoratrice, in stato di disoccupazione involontaria, se seguono un corso di formazione, in possesso di attestazione di soggiorno permanente, dei formulari E106/S1, E120/S1, E121/S1 (ex E33), E109/S1 (ex E 37), SED 072, oppure se in lista di mobilità, vittime di tratta ammesse a programmi di protezione sociale, genitori dell'UE di minori italiani, tutti i minori, ed altri casi specifici. Chi non è compreso o compresa nelle categorie sopra, deve assicurarsi o iscriversi volontariamente al SSN se soggiorna in territorio italiano per più di tre mesi.

Il cittadino comunitario/la cittadina comunitaria a cui è stata rilasciata la tessera TEAM, che si trovi temporaneamente in un altro stato membro, ha diritto con essa di ricevere tutte le prestazioni sanitarie. In tal caso non viene effettuata l'iscrizione al Sistema sanitario Regionale.

Il cittadino comunitario/la cittadina comunitaria soggiornante per più di tre mesi senza attestazione di diritto di soggiorno, senza TEAM, senza i requisiti per l'iscrizione al SSR, ha diritto di ricevere le cure ambulatoriali ed ospedaliere urgenti e/o essenziali, anche continuative, la tutela della gravidanza e della maternità, gli interventi di prevenzione delle malattie, tramite l'emissione del codice ENI (Europeo Non Iscritto).

Testo completo dell'accordo Stato-Regioni per l'assistenza sanitaria alla popolazione straniera al seguente link:

<http://www.trovanorme.salute.gov.it/renderNormsanPdf?anno=0&codLeg=44785&parte=1%20&serie=>

3.2 Il medico/la medica di medicina generale (conosciuto/a anche come medico e medica di famiglia o di base) e la/il pediatra di libera scelta

Il medico/medica di base e il/la pediatra sono il **primo riferimento, la prima persona a cui rivolgersi per la tutela della nostra salute**. Ci si rivolge al proprio medico o alla propria medica ogni volta che si presentano problemi, anche piccoli, che riguardano la nostra salute. La medica e il medico di base offrono **assistenza continuativa e gratuita**.

Che cosa fanno?

- **Informazione**, attività di prevenzione ed educazione sanitaria
- **Visite in ambulatorio** che possono avvenire in modo diretto oppure attraverso un sistema di prenotazione; la richiesta di visita urgente deve essere soddisfatta entro il più breve tempo possibile
- **Visite a domicilio** per pazienti che non possono essere trasferiti/e in ambulatorio: quando sono ritenute necessarie secondo la valutazione del medico o della medica,

e/o del pediatra o della pediatra, e quando sono richieste entro le ore 10, le visite a domicilio devono essere fatte in giornata; se la richiesta avviene dopo le ore 10, allora le visite domiciliari devono essere garantite entro le ore 12 del giorno successivo

- **Richieste e prescrizioni di farmaci** e di tutti gli accertamenti (esami di laboratorio, visite specialistiche, indagini strumentali) che servono a curare o a mantenere in buona salute i pazienti e le pazienti

Nel caso si vada da uno/a specialista per iniziativa personale, **senza l'accordo della propria medica o del proprio medico di famiglia**, la visita e le richieste di esami e di farmaci saranno a pagamento; il medico e la medica, infatti, **non sono obbligati a prescrivere farmaci e/o esami se non sono d'accordo o credono sia meglio affrontare il problema in un altro modo**

- **Proposta di ricovero** ordinario ed urgente
- **Certificati gratuiti** per malattia (non a fini assicurativi), riammissione scolastica, idoneità sportiva non agonistica.

Per più informazioni sul ruolo di mediche e medici di base si veda:

<http://www.apss.tn.it/Public/ddw.aspx?n=47475>

Per ulteriori informazioni sul ruolo del pediatra di libera scelta si veda:

<http://www.apss.tn.it/Public/ddw.aspx?n=47483&h=-2147468035>

IL MIO MEDICO/LA MIA MEDICA DI BASE SI CHIAMA	
TELEFONO.....
ORARIO.....
.....
.....

3.3 La guardia medica (o servizio di continuità assistenziale)

Quando la nostra medica o il nostro medico di base non presta servizio (orario notturno, giorni festivi e prefestivi), possiamo rivolgerci alla guardia medica.

La guardia medica garantisce l'assistenza sanitaria per le urgenze, può eseguire visite ambulatoriali, a domicilio e prescrivere medicine o rilasciare proposte di ricovero. Questi servizi vengono svolti solo se in **condizioni di urgenza**, in orari in cui il medico o la medica di base non prestano servizio:

- Dal lunedì al venerdì dalle 20.00 alle 8.00
- Dalle 8.00 del sabato alle 8.00 del lunedì
- Dalle 10.00 del giorno prefestivo alle 8.00 del primo giorno feriale (lavorativo).

Il servizio della guardia medica è gratuito per tutti gli assistiti e le assistite del Servizio Sanitario Nazionale.

SEDE DELLE GUARDIE MEDICHE DI TRENTO E ROVERETO

Guardia medica di Trento

Via Paolo Orsi 1 (di fronte Ospedale S.Chiara), telefono: 0461 904298

Guardia medica di Rovereto

Corso Verona 4, telefono: 0464 433347

Per ulteriori informazioni sul ruolo della guardia medica e per le altre sedi dislocate sul territorio si veda <http://www.apss.tn.it/public/ddw.aspx?n=47647>

3.4 Il pronto soccorso

Il pronto soccorso è la struttura dell'ospedale che assicura l'assistenza in situazioni di urgenza ed emergenza, non si occupa di risolvere i problemi cronici o non urgenti. Ci

rivolgiamo al pronto soccorso in caso di malessere e/o traumi che richiedono una diagnosi e una cura in tempi rapidi.

Il pronto soccorso prevede il pagamento di un ticket, tranne per le prestazioni più urgenti. **Molte prestazioni offerte a pagamento al pronto soccorso sono gratuite presso il medico o la medica di base!**

Quando si arriva in pronto soccorso (tranne i casi più gravi che entrano subito in sala emergenze), si effettua il "triage": è un sistema per capire e classificare la gravità di ogni paziente e quindi identificare la priorità di intervento. Pertanto, all'entrata in pronto soccorso, ad ogni persona viene assegnato un codice-colore.

Ticket al Pronto Soccorso – Tariffe in vigore dal 1° ottobre 2011

CODICE	PRIORITÀ DI ACCESSO ALLE CURE	SOLO VISITA MEDICA DI PRONTO SOCCORSO	CON PRESTAZIONI STRUMENTALI, DIAGNOSTICHE, CONSULENZE SPECIALISTICHE
BIANCO : situazioni che dovrebbero essere affrontate con la propria medica o il proprio medico di famiglia, oppure presso la guardia medica.	Non urgente: i tempi di attesa possono essere molto lunghi e non prevedibili	Euro 25,00	Euro 75,00
VERDE : situazione che deve essere controllata, ma non critica né acuta.	Accesso di bassa priorità	--	Euro 50,00
GIALLO : le funzioni vitali sono mantenute, ma c'è il pericolo che i sintomi si aggravino. Oppure vi è uno stato di sofferenza importante e/o acuto.	Accesso rapido alle cure	--	--
ROSSO : pericolo di vita	Accesso immediato alle cure	--	--

Non devono pagare il ticket:

- Persone con traumi e fratture recenti (se ad esempio mi sono rotta/o un braccio, ho diritto alla cura gratuita solo se vado al pronto soccorso subito)
- I bambini e le bambine sotto i 14 anni
- Persone che soffrono di malattie croniche o rare
- Donne in gravidanza
- Persone esenti per motivi di reddito.

Per l'elenco completo delle persone esenti dal ticket di pronto soccorso, si veda

<http://www.apss.tn.it/public/ddw.aspx?n=47479>

PER URGENZE, CHIAMARE IL 118

(gratis da tutti i telefoni, anche quando non abbiamo soldi nel cellulare)

3.5 Come prenotare le visite specialistiche?

Quando abbiamo un problema di salute, il nostro medico o la nostra medica di famiglia può ritenere opportuno farci fare un controllo approfondito, con uno o una specialista.

L'assistenza specialistica offre diversi tipi di prestazioni per le diverse branche specifiche (aree) della medicina, e quindi per i diversi problemi di salute.

I tempi di attesa per ottenere la visita specialistica dipendono dalla gravità del nostro caso, e dipendono dal codice che ci assegna il nostro medico o la nostra medica. Lui o lei ci darà l'impegnativa (la ricetta, scritta su un foglietto rosso), su cui è indicato il tipo di prestazione ed il grado di urgenza (RAO).

- **Urgente:** il paziente va indirizzato in Pronto Soccorso
- **Tipo A:** prestazione da erogare entro tre giorni dal momento della prenotazione
- **Tipo B:** entro 10 giorni

- **Tipo C:** entro 30 giorni
- **Tipo E:** prestazione da erogare senza un limite massimo di attesa dal momento della prenotazione
- **Tipo P:** prestazione programmata di controllo.

Per prenotare la visita bisogna telefonare al CUP, parlare con l'operatore o l'operatrice leggendo ciò che è scritto sulla nostra ricetta e prenotare la visita specialistica. Non possiamo scegliere la struttura e il medico o la medica specialista che ci visiterà.

Per prenotare una prestazione specialistica è possibile:

- Utilizzare il sistema di prenotazione on-line all'indirizzo <http://www.apss.tn.it/Public/ddw.aspx?n=47474>
- Chiamare il servizio CUP (Centro Unico di Prenotazione) al numero 848 816 816, attivo nei seguenti orari:
8.00 – 18.00 (LUN – VEN)
8.00 – 13.00 (SAB)
- Rivolgersi agli sportelli distrettuali dell'Azienda Sanitaria.

Nel momento in cui si prenota una visita specialistica tramite il CUP, **si può richiedere gratuitamente la presenza di un mediatore o di una mediatrice culturale** durante la visita.

Per le visite specialistiche è previsto il pagamento di un ticket, un contributo di 36,15 euro. Alcuni gruppi di persone sono esenti dal ticket, non devono quindi pagarlo. Le esenzioni dipendono da:

- Età e reddito (persone sotto i 6 anni o sopra i 65, appartenenti a famiglie con reddito annuale non superiore ad euro 36.150)
- Titolari di pensioni minime, età superiore ai 60 anni
- Titolari di pensioni o assegno sociale, età superiore ai 65 anni
- Persone disoccupate/inoccupate (iscritte al centro per l'impiego)

- Patologia o condizione invalidante
- Condizione soggettiva (maternità, infortuni sul lavoro, donazione sangue e/o organi...).

Per ulteriori informazioni sulle esenzioni dal pagamento del ticket si veda

<http://www.apss.tn.it/Public/ddw.aspx?n=47486&h>

3.6. Altri tipi di assistenza

Servizio di alcologia

Il Servizio di alcologia offre aiuto alle persone con problemi di consumo di alcol. Ad esso possono rivolgersi tutte le persone portatrici di tali problemi, i loro familiari, ma anche medici/mediche, insegnanti, servizi ed enti che abbisognano di informazioni, indicazioni, consigli ed aiuti sui problemi legati all'alcol.

Gli operatori/le operatrici saranno a disposizione per dare risposte concrete e proporre, alla persona ed alle famiglie interessate, un adeguato percorso riabilitativo.

Per accedere al Centro di alcologia è sufficiente telefonare o recarsi direttamente nella sede presso il Distretto. Non è necessaria l'impegnativa.

L'accesso al Servizio di alcologia è diretto. È preferibile prendere appuntamento telefonico.

Sede di Trento

Via Rosmini 16, telefono: 0461 904990

Orario: 8.30 – 10.30 (LUN – VEN)

Per ulteriori informazioni sul servizio di alcologia si veda

<http://www.apss.tn.it/Public/ddw.aspx?n=47658&h=-2147446987>

Servizio per le dipendenze

Il SerD offre aiuto alle persone a rischio o che fanno uso di droghe, sostanze stupefacenti o psicotrope, o sono dipendenti dal gioco d'azzardo.

Le professioni presenti nella struttura sono lo/la psicologo/a, la/il medica/o, l'infermiere/a.

Gli interventi di aiuto di norma si strutturano attraverso tre fasi strettamente correlate fra loro: l'accoglienza, la valutazione, la presa in carico.

Sede di Trento

Via Gocciadoro 47, telefono: 0461 904772

Orario: 7.30 – 13.00 / 14.00 – 17.30 (LUN – VEN)

Per ulteriori informazioni sul servizio per le dipendenze si veda

<http://www.apss.tn.it/Public/ddw.aspx?n=47658&h=-2147446988>

Servizio di salute mentale

Il Servizio di salute mentale offre aiuto alle persone di età superiore ai 18 anni con problemi legati a disturbi psichici. Il servizio fornisce prestazioni in ambulatorio, a domicilio, in ospedale e in strutture diurne e residenziali. L'accesso è libero e non serve la prescrizione medica. Ad esso possono rivolgersi anche tutti e tutte coloro che si trovano a contatto con persone che presentano un disturbo psichico o con i loro familiari.

L'accesso al Centro di salute mentale è diretto; è preferibile prendere appuntamento telefonicamente. L'appuntamento verrà fissato entro massimo 15 giorni dalla data della richiesta.

Viene assicurata la massima disponibilità a prendersi cura dell'utente con atteggiamenti in grado di metterlo/a a proprio agio.

Sede di Trento

Via San Giovanni Bosco 10, telefono: 0461 902870

Orario: 8.00 – 19.00 (LUN – VEN)

8.30 – 16.30 (SAB)

8.30 – 12.30 (DOM)

Per ulteriori informazioni sul servizio di salute mentale si veda

<http://www.apss.tn.it/Public/ddw.aspx?n=48631>

4. COSA È IMPORTANTE SAPERE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI PER LA NOSTRA SALUTE?

4.1 Emergenze e primo soccorso

Cosa posso o devo fare in una situazione di emergenza, quando qualcuno si sente male?

AUTOPROTEZIONE - Non correre rischi!

Verifico che l'ambiente non presenti pericoli per la mia salute (esempio: gas nell'aria, strada molto trafficata in cui rischio di essere investito/a, ecc.), altrimenti l'ambulanza avrà 2 persone da soccorrere anziché 1!!

VERIFICO LE FUNZIONI VITALI

Coscienza: Chiamo la persona ("signora/signore, mi sente?!"), battendo le mani vicino al suo viso (produco rumore forte, gesto visibile) e scuotendo delicatamente le sue spalle per verificare se è cosciente.

Chiamo/urlo per chiedere aiuto ("Qualcuno chiami il 118, c'è una persona incosciente!")

Respiro e circolazione: Metto la persona sdraiata, con le braccia allineate lungo il corpo, su un piano rigido (perfetto il pavimento, non vanno bene letti, divani e altre superfici morbide), iperestendendo la testa (spingo la testa indietro e sollevo il mento con due dita), verifico che la bocca sia libera da corpi estranei.

Scopro il torace ed eseguo la manovra G.A.S.: Guardo Ascolto Sento. Accosto la guancia alla bocca della persona per 10 secondi, guardo se si solleva il torace, ascolto se ci sono rumori respiratori, sento il fiato sulla guancia. Nel frattempo guardo tutto il corpo, osservo MO.TO.RE. (movimenti, tosse, respiro): il diaframma si solleva e si abbassa? Ci sono movimenti in alcune parti del corpo?

Un uomo è autorizzato ad eseguire le manovre G.A.S. e B.L.S. anche sulle donne, e viceversa.

La catena della sopravvivenza



Se la risposta alla manovra di G.A.S. è “non respira”:

1. CHIAMO IL 118 (numero per le emergenze sanitarie in Italia): rispondo alle domande dell'operatore o dell'operatrice, assicurandomi di spiegare con chiarezza dove mi trovo ed ascoltando i consigli che mi vengono dati. È importante restare calmi e calmi, cercare di tranquillizzare la persona che sta male e **aspettare l'arrivo dell'ambulanza sul posto.**

La chiamata al 118 e l'attesa dell'ambulanza sono obblighi imposti dalla legge.

2. R.C.P. (rianimazione cardio-polmonare): se abbiamo seguito un corso di primo soccorso e ce la sentiamo, possiamo seguire le istruzioni dell'operatore o dell'operatrice del 118 che telefonicamente ci guiderà nell'eseguire la rianimazione cardiopolmonare.

Puoi salvare una vita!!

È utile seguire i corsi di primo soccorso, puoi contattare la sede locale della Croce Rossa per sapere quando si tengono.

Croce Rossa Italiana
comitato provinciale di Trento
via Muredei 51, telefono: 0461 380000
www.critrentino.it

3. DEFIBRILLAZIONE: uso di un defibrillatore automatico esterno (D.A.E.), può usarlo chiunque seguendo le istruzioni impartite dal dispositivo stesso. Lo si trova in luoghi pubblici come le stazioni, gli aeroporti.

4. ARRIVO DELL'AMBULANZA E DEL PERSONALE MEDICO.

4.2 La sicurezza in casa

Gli incidenti causati dagli strumenti e dagli oggetti che si usano in casa riguardano principalmente le donne. Utilizzare in modo scorretto gli utensili può provocare ferite e tagli anche seri. Gli oggetti taglienti in particolare vanno maneggiati con cura e tenuti fuori dalla portata dei bambini e delle bambine.

Cosa fare se sentiamo **odore di gas**?

- Aprire finestre e porte
- Spegnerne le fiamme presenti in casa
- Non accendere nessun oggetto che può far nascere scintille (campanello, telefono, interruttore)
- Chiudere il rubinetto del gas
- In caso di emergenza (se si continua a sentire odore di gas o se si sviluppa un incendio) chiamare il 115 (pompieri) da un telefono esterno.

Comportamenti per evitare incidenti in casa

SI	NO
Tieni il pavimento libero da ostacoli, con fili elettrici e del telefono lontani dai punti di passaggio	Non allontanarti dalla cucina lasciando pentole sui fornelli
Utilizza i coltelli con cautela, mettili in un luogo sicuro, lontano dalla portata dei bambini	Non lasciare bambini e bambine vicino ai fornelli e alle bombole del gas
Asciuga i liquidi che cadono a terra e fai attenzione alle superfici bagnate	Non lasciare pentole o contenitori di liquidi bollenti sul bordo dei piani di appoggio
Usa scarpe e pantofole chiuse e con soles antiscivolo	Non mischiare tra loro prodotti diversi
Usa i tappetini antiscivolo nella doccia e nella vasca	Non immergere i piccoli elettrodomestici in acqua per pulirli
Conserva detersivi e medicinali fuori dalla portata dei bambini e nelle confezioni originali	Non disinserire le spine delle prese tirando il filo
Dota la cucina a gas di valvole di sicurezza	Non stirare con mani e/o piedi bagnati
Stacca sempre la spina prima di pulire gli elettrodomestici	Non usare apparecchi elettrici in prossimità di acqua
Usa strumenti appositi per ogni azione (es. NON usare coltelli per stappare bottiglie)	Non collegare gli apparecchi elettrici/elettronici con più prese

4.3 Alimentazione sana

Uno stile di vita sano e una alimentazione corretta sono indispensabili per una lunga vita e per prevenire l'insorgenza di malattie degenerative.

Bambini, bambine e adolescenti sono tra i più esposti/e ai rischi derivanti da un'alimentazione scorretta! La famiglia ed in particolare i genitori devono essere di esempio. Il sovrappeso e l'obesità stanno divenendo un grosso problema sociale visto l'aumento dei casi.

Nutrirsi significa fare in modo che al corpo arrivino tutti gli elementi, nelle giuste quantità: un'alimentazione equilibrata garantisce un apporto adeguato di energia (apporto quantitativo) e di nutrienti (apporto qualitativo). Attenzione quindi alle diete iper-proteiche (eccesso di proteine, soprattutto animali), iper-lipidiche (eccesso di grassi), iper-glucidiche (eccesso di zuccheri)!

Oltre a soddisfare il palato, alimentarsi significa nutrirsi in modo adeguato. Il bisogno di alimentazione infatti varia da persona a persona! L'alimentazione deve tenere in considerazione il **bilancio energetico**, tra entrate e uscite, cioè rapporto fra i quantitativi introdotti e l'energia che consumiamo.

Il fabbisogno varia da persona a persona dipende da vari fattori come sesso (maschio o femmina), età, attività lavorativa svolta, attività sportiva svolta, razza, clima, ecc.

Con il cibo noi forniamo:

- Materiale energetico (con carboidrati e grassi)
- Materiale plastico (di costruzione di nuove cellule) per l'accrescimento e la riparazione dei tessuti (proteine)
- Materiale che regola lo svolgersi delle funzioni cellulari (vitamine e sali minerali).

L'acqua è indispensabile alla vita, infatti circa il 60% del nostro corpo è composto da ac-

qua. **Una persona adulta dovrebbe bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno**, (ma la quantità varia a seconda del clima, del tipo di alimentazione, dell'attività fisica, dell'ambiente, ecc.).

È bene **rispettare regolarmente l'orario dei pasti!** Ricordiamoci di fare una buona colazione al mattino e di fare merenda a metà mattina e metà pomeriggio, mangiucchiare continuamente nel corso della giornata

La **piramide alimentare** è una semplice guida alla scelta del cibo e delle giuste quantità:



È importante variare spesso gli alimenti, mangiare frutta e verdura tutti i giorni più volte al giorno e mangiare preferibilmente in compagnia, non consumare i pasti facendo altre attività, non guardare la televisione!

Attenzione alla pubblicità: la pubblicità serve a vendere prodotti, usando un linguaggio e delle immagini che ci trasmettono benessere. Non fidiamoci di quello che dice la pubblicità!

4.4 Igiene dentale

L'igiene orale quotidiana (di tutti i giorni), insieme ad una sana alimentazione, serve per mantenere i denti e la bocca sani. **È importantissimo rimuovere quotidianamente dai denti la placca batterica e i residui di cibo, principali cause di carie e parodontite!** Le conseguenze di carie e parodontite sono varie, tra cui sanguinamento delle gengive, difficoltà nel masticare, dolore, infezioni, mobilità e perdita precoce dei denti. I batteri orali (della bocca) possono scatenare anche gravi disturbi, lontani dalla bocca come endocarditi e polmoniti.

Gli strumenti per mantenere sana la bocca

Spazzolino da denti: la sua azione meccanica è indispensabile per rimuovere i residui di cibo e la placca batterica che si attaccano in modo tenace sui denti. Va cambiato ogni 2-3 mesi o comunque quando le setole sono consumate (piegate verso l'esterno). Spazzolare i denti tre volte al giorno, dopo i pasti principali, facendo una rotazione dalla gengiva verso i denti sulle superfici esterne ed interne e un movimento avanti-dietro su quelle masticatorie. Meglio usare spazzolini piccoli, con setole a durezza media/morbida ed esercitare poca pressione ma con più movimenti su ogni gruppo di denti.

Filo interdentale: importantissimo per una corretta igiene orale quotidiana, serve per pulire gli spazi tra i denti, dove le setole dello spazzolino non arrivano. Da usare una volta al giorno.

Dentifricio: il sapore rende più piacevole l'igiene orale, il fluoro contenuto in quasi tutti i dentifrici è antibatterico e rinforza lo smalto. I dentifrici possono inoltre contenere agenti abrasivi per rimuovere le macchie dalla superficie dei denti o sostanze che riducono la sensibilità al freddo. Il dentifricio da solo non rimuove la placca!

Controlli regolari dal/la dentista (almeno una volta all'anno, meglio ogni sei mesi), soprattutto nei bambini e nelle bambine, sono indispensabili per trovare eventuali piccoli problemi prima che si trasformino in grandi problemi!

Le prestazioni odontoiatriche (=dentistiche) degli ambulatori pubblici e convenzionati della Provincia di Trento, vengono regolamentate dalla Legge Provinciale n° 22 del 2007 e successive integrazioni. L'accesso per le persone con più di 14 anni è condizionato dall'indicatore ICEF o eventuale patologia; è comunque riservato agli iscritti e alle iscritte al Servizio Sanitario Provinciale, residenti in Provincia di Trento da almeno tre anni al momento della richiesta di accesso. Sono sempre garantite la prevenzione primaria e le urgenze odontoiatriche, assicurate a tutta la popolazione presente sul territorio.

Eccezioni al requisito dei tre anni di residenza: minori in adozione, in affidamento o stranieri e straniere se i genitori hanno la residenza da almeno tre anni.

5. SALUTE E CULTURA

Ognuna e ognuno di noi ha un rapporto unico con il proprio corpo e con la malattia, un modo diverso di viverla e di prendersi cura di sè. Così come le persone, anche i sistemi sanitari dei vari paesi del mondo sono strutturati secondo approcci diversi, che rispecchiano la cultura locale.

Quando una persona migra e va a vivere in un altro Paese, si trova a convivere con un sistema sanitario che può essere profondamente diverso da quello a cui lei o lui è abituata/o. Questo spesso crea una barriera, sia perché non si sa come accedere alla cure, non si conosce la struttura ed il funzionamento del nuovo servizio sanitario, sia perché magari alcuni metodi di erogazione delle cure non sono ritenuti compatibili con la propria sensibilità e le proprie esigenze (pensiamo per esempio alle donne, soprattutto di fede musulmana, che richiedono una ginecologa donna... Nel sistema sanitario italiano non si può scegliere il medico o la medica se accediamo alle cure gratuitamente!). Oggi il servizio sanitario italiano sta prendendo in considerazione e cercando di rispondere a queste nuove esigenze.

La mancanza di informazione sulla struttura e sull'accesso, sommata a questa barriera culturale, ha un impatto sul nostro stato di salute, poiché determina il nostro accesso alle cure.

Ma un vissuto di migrazione può avere un impatto sulla nostra salute anche in un altro modo. Un percorso migratorio può portarci a vivere in una situazione, in un luogo dove non abbiamo relazioni sociali, e dove ci sentiamo sole/i e/o isolate/i. Come abbiamo visto, il nostro benessere mentale e relazionale è parte integrante dello stato di salute e quindi la mancanza di relazioni sociali e l'isolamento influiscono profondamente sulla nostra salute (ricordiamoci che metà della nostra salute è determinata dal nostro ambiente sociale e relazionale!). Solitudine, stress e ansia sono spesso sintomi di una situazione di disagio e di malessere psichico.

Cosa può fare allora una persona quando prova queste condizioni di disagio? E in particolare, una donna o un uomo migrante, che spesso vive lontano dalla famiglia e dagli affetti, a chi si può rivolgere?

In primo luogo si possono cercare spazi e contesti nel territorio dove viviamo in cui è possibile intessere relazioni, ad esempio nel mondo dell'associazionismo. Si può fare del volontariato oppure rivolgersi alle associazioni che si occupano di cultura e tempo libero, o ancora alle associazioni di migranti.

Oppure, possiamo rivolgerci al nostro medico o alla nostra medica di base, che sapranno consigliarci cosa fare per sentirci meglio. Se lo stress, l'ansia e l'isolamento provocano problemi alla nostra salute, allora è compito proprio della medica o del medico occuparsene.

Un disagio, un malessere psicologico può anche essere causato dalla divisione tra due mondi, come accade ad alcune persone migranti, due mondi che riusciamo a capire ma a cui forse non ci sentiamo appartenere fino in fondo. In queste situazioni ci si sente diversi/e, ed è difficile trovare la propria collocazione, il proprio "posto". Questo sentirsi fuori luogo, sentirsi "sbagliati", può causare un malessere, ripercuotendosi sulla nostra salute.

Ecco come interpreta una scrittrice la situazione di una donna che migra dall'India all'Inghilterra:

Lascia che ti racconti la storia di una donna a zig-zag, è così che era nata, con occhi a zig-zag, ed è così che vedeva il mondo, a zig-zag. Ora, se fosse stata l'unico essere umano al mondo, tutto sarebbe andato benissimo, ma non era l'unica e questo provocava fraintesi, problemi e dolore. Non era capace di vedere come vedevano loro e loro non vedevano perché non potesse vedere come loro.

[...] Questa donna cominciò ad essere confusa e sconcertata; se non poteva fidarsi della sua vista, di che cosa poteva fidarsi? Decise che avrebbe dato retta alla gente e che avrebbe fatto come dicevano loro; forse tutto sarebbe andato per il meglio e sarebbe stata uguale a tutti gli altri. Inutile dire che andò peggio. [...] Divenne passiva, depressa, convinta di essere inutile. Negli abissi del suo scoramento decise che, invece di dare retta alla gente che le diceva che cosa fare, l'avrebbe osservata, avrebbe imitato e imitato. Sarebbe stato un sistema "fai da te" per risolvere i suoi problemi. Così dimenticò se stessa e osservò, notò e scoprì qualcosa di veramente interessante. Una volta puntati su di loro i riflettori, le differenze splendevano come la luce del giorno in una stanza buia. Queste differenze alcuni le dissimulavano, altri ancora persuadevano il prossimo a vedere come loro, altri infine guardavano da un'altra parte. Mi venisse un colpo,

pensò lei, torno immediatamente alla mia vista a zig-zag e che continuo pure a dirti che è sbagliata. Da allora in poi visse felice e contenta.”

Ravinder Randhawa, Una Vecchia Signora Malvagia, Giunti Editore, 1990

Ma la mescolanza tra due mondi e due culture non ha solo effetti negativi! Anzi, può essere una grande risorsa. Può permetterci di guardare le cose da un punto di vista diverso, innovativo, come ci racconta la signora di cui sopra, e può produrre mescolanze e incontri unici. Dall'incontro tra due culture può nascere qualcosa di unico e nuovo, e possiamo imparare molto, arricchendoci a vicenda. Questo racconto parla di una donna italiana che sta per partorire, accanto a lei nel reparto maternità una giovane marocchina: durante il travaglio è assistita da due parenti, che alleviano il suo dolore cantando una strana e dolce litania. Poco dopo, anche la donna italiana entra in travaglio...

“**A**lcune gocce di sudore mi stanno scendendo dalla fronte e mi entrano negli occhi, ho la vista annebbiata, ma adesso non ho più paura, non sono più sola. Mi escono dei suoni dalla bocca, non posso più frenarmi. I miei lamenti acquisiscono un ritmo, si adagiano sulle modulazioni, si conformano ai timbri e ai fraseggi. Adesso faccio parte anch'io di questa sconosciuta melodia. Ne avverto il significato, l'energia, la forza che trasmette. Sento i miei suoni unirsi e confondersi con i loro. Il mio dolore e la mia felicità e quella dell'altra donna... Quanto tempo è passato? Non lo so. La luce che filtra dalla finestra si appoggia sul lenzuolo formando delle strisce oblique. Un'atmosfera silenziosa e tranquilla avvolge tutta la stanza. Accanto a me c'è Amina che mi sorride mentre tiene tra le braccia il suo Rajid. Con una carezza sfioro la guancia di mio figlio. Non lo voglio svegliare, ha le labbra un po' aperte e i pugnetti chiusi, quando sarà grande gli racconterò di un paese lontano e di un'antica tradizione, gli dirò che l'ho partorito cantando.”

Daniela Boarino, Gli Dirò, in "Racconti di Donne Straniere in Italia", a cura di Daniela Finocchi, Lingua Madre 2010, Edizioni SEB27, Torino

Il lavoro è un aspetto importantissimo per la vita di tutti e tutte; ed anche in questo ambito, fattori diversi influenzano la nostra salute.

Pensiamo ai comportamenti a rischio, alla mancanza di sicurezza sul luogo di lavoro, o alla discriminazione e le pressioni che possiamo subire da parte del nostro datore o della nostra datrice di lavoro e/o da colleghe e colleghi.

“**D**itta di imbianchini con tre dipendenti, due italiani e uno albanese. Allora vanno a fare le intonacature, poi lui mi ha detto che era la regola, e avevano una scala rotta che non aveva sistemi di sicurezza e che davano sempre a lui cioè quella era sua...”

“**F**orse il caso più grave che ho seguito è quello dell'infortunio sul lavoro di una ragazza del Marocco. Lei era assunta in nero presso un'azienda di Rovereto e il quarto giorno di lavoro ha subito un grosso infortunio alla pressa con perdita di quattro dita delle due mani. È stato un caso grave perché il datore ha denunciato il rapporto di lavoro solo il giorno dell'infortunio.”

Valgono per tutti e tutte le stesse regole? Essere migranti ci costringere ad accettare garanzie diverse dagli italiani e dalle italiane? E ancora, essere donne o uomini, ci porta a dover accettare condizioni diverse?

Gli uomini e le donne migranti vengono generalmente impiegati in ambiti lavorativi diversi: gli uomini lavorano prevalentemente nell'edilizia o nelle fabbriche, settori che offrono più tutele e garanzie, più protezione perché, almeno in Trentino, si viene assunti regolarmente, con un contratto di lavoro. Le donne sono invece impiegate prevalentemente nel settore dell'assistenza domestica, tipologia di lavoro che si svolge spesso anche in nero, senza contratto, e che quindi non offre nessuna tutela alla lavoratrice ed alla sua salute.

I lavoratori e le lavoratrici stranieri/e hanno difficoltà a trovare impiego anche a causa della discriminazione e del diffuso pregiudizio nei loro confronti.

Ma anche quando trovano lavoro, possono subire molestie, psicologiche e/o fisiche, approfittando della situazione di precarietà in cui vivono molte straniere e molti stranieri.

Spesso infatti queste molestie non vengono denunciate, per paura di perdere il posto di lavoro e i documenti. Queste difficoltà fanno sì che ci siano pochi dati che indicano quanto siano realmente diffuse la discriminazione e le molestie nei luoghi di lavoro.

“Il responsabile mi ha detto: guarda io ti do lavoro, ti pago un po’ di più, ma tu devi stare con me... Quindi io lì perché comunque entrava nella mia stanza, mi portava da mangiare là...”

Ovviamente la discriminazione e le molestie, unite alla paura per la perdita del lavoro e conseguentemente dei documenti, provocano dei forti stati di stress psicologico. In questi casi, possiamo andare al pronto soccorso, per farci certificare questi stati di ansia. I certificati sono utili come prova, nel momento in cui decidessimo di procedere nei confronti del nostro datore denunciando i soprusi.

6. INFUSIONI IN CUCINA: CONSIGLI E RICETTE DAL MONDO

Come abbiamo visto, l'alimentazione gioca un ruolo molto importante nel mantenerci in buona salute. Le donne hanno un ruolo molto importante, centrale per la salute e il benessere di tutta la famiglia. Sono infatti principalmente loro che si occupano della spesa e della preparazione dei pasti, influenzando le scelte e le abitudini alimentari della famiglia. Inoltre sono soprattutto le donne a prendersi cura dei figli e delle figlie, accompagnandoli dal medico o dalla medica e insegnando loro le regole elementari di prevenzione e tutela della salute.

È quindi importante per noi stesse, ma anche per i nostri figli e le nostre figlie, sapere come mantenere il benessere fisico e mentale.

Durante gli incontri di Salute in Cammino, ci siamo scambiate ed abbiamo sperimentato delle ricette provenienti da tutto il mondo... è stato un modo per passare dei momenti di incontro e scambio in compagnia di persone nuove, migliorando così il nostro benessere relazionale, e per imparare alcune regole di educazione alimentare.

6.1. Consigli in cucina

Togliere gli anelli quando si impasta, e soprattutto non portare smalto! È facile che qualche scaglia di smalto si stacchi dall'unghia e rimanga nell'impasto.

Quando si affetta la cipolla, lasciare la radice (la parte centrale) intera. Sono infatti i liquidi contenuti in questa parte che irritano gli occhi e provocano il pianto.

Alcune erbe aromatiche non vanno cotte, perché perdono gran parte delle proprietà nutritive e del loro gusto. In particolare non vanno cotti il rosmarino, il prezzemolo e il basilico. Inoltre alcune erbe possono essere usate come sostitutive del sale, in particolare il timo.

Per pelare con facilità il pomodoro, incidere a croce la buccia sul fondo del pomodoro, buttare il pomodoro per qualche secondo in una pentola di acqua bollente e poi metterlo in acqua fredda.

Se facciamo il soffritto usando l'aglio, l'olio deve essere già molto caldo quando buttiamo lo spicchio. Se invece lo prepariamo usando della cipolla, questa va buttata all'inizio, quando l'olio è ancora freddo.

Quando aggiungiamo acqua ai cibi in cottura, meglio aggiungerla calda, in modo da non abbassarne la temperatura.

Quando cuciniamo, cerchiamo di usare più verdure possibile. Ci aiuteranno a sentirci sazi/e prima e ci forniranno le vitamine di cui il nostro corpo ha bisogno.

Non eccediamo con i cibi fritti. Una golosità ogni tanto si può mangiare (fa bene all'umore!), ma fa male mangiare cibi fritti spesso o addirittura quotidianamente.

Anche se sono gustose e saporite, le ricette che prevedono l'uso di un soffritto e di un condimento abbondante non vanno preparate quotidianamente ma solo in occasioni speciali!

6.2. Ricette

PASTA ALL'UOVO FATTA IN CASA E SUGHI AL RAGÙ E DI VERDURE (ITALIA)

- 100 grammi farina
- 1 uovo ogni 100 grammi di farina (sopra gli 800 grammi, non aggiungere uova. (ES: 8 uova per 1 kg di farina)
- Un pizzico di sale
- Acqua quanto basta.

PROCEDIMENTO: fare una montagnola sul tavolo con la farina, creare un piccolo cratere centrale dove rompere le uova. Aggiungere un pizzico di sale e impastare. Spruzzare qualche goccia d'acqua per ammorbidire la pasta, continuando ad impastare. Quando l'impasto è uniforme, avvolgerlo nel cellophane e lasciarlo riposare per almeno mezz'ora. Nel frattempo preparare i sughi.

Dopo mezz'ora, l'impasto è pronto per essere lavorato. Stendere una sfoglia sottile, meglio se con una macchina per tirare la pasta. Con la pasta si possono preparare piatti diversi, come ad esempio i tortellini o le tagliatelle. La cottura è molto veloce, bastano pochi minuti.

RAGÙ:

Tagliare a dadini una cipolla, una carota e una gamba di sedano, soffriggere con poco olio, fino a doratura. Aggiungere del macinato di carne, lasciar cuocere un po' la carne. Aggiungere salsa di pomodoro e lasciar cuocere per due - tre ore.

SUGO CON VERDURE E BESCIAMELLA:

Besciamella: 50 g burro, 60 g farina, 1 lt latte. Sciogliere il burro in una pentola e lentamente e mescolando, aggiungere la farina e poi il latte.

Tagliare melanzane, peperoni, zucchine e una cipolla a dadini. Far soffriggere uno spicchio di aglio in un filo d'aglio. Attendere qualche minuto e aggiungere le verdure. Se necessario, aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

POLLO AL CURRY (CAMERUN)

- 1 kg di pollo
- Curry (attenzione, il curry è un mix di spezie, pertanto il sapore può variare da una miscela all'altra)
- Verdure per soffritto (cipolla, carote, porro – si usa solo la parte bianca)
- Zucchine e peperoni
- Farina (se qualcuno/a è intollerante al glutine, la farina può essere sostituita con maizena, amido di mais)

PROCEDIMENTO: Far soffriggere le verdure tagliate a dadini in un filo d'olio. Tagliare il pollo a bocconcini e infarinarlo (si può aggiungere un po' di curry alla farina). Buttare il pollo in padella con il soffritto. Tagliare le verdure e buttarle in padella. Aggiungere acqua calda. Aggiungere sale, pepe, a piacere salsa di soya e/o succo di limone. Lasciare cuocere a fuoco lento e aggiungo il curry.

Servire con del riso basmati bollito in acqua salata.

POLPETTE AL LATTE DI COCCO (THAILANDIA)

- 150 g di pane grattato
- 1kg di carne macinata
- 8 cucchiaini di latte
- Una confezione di latte di cocco

PROCEDIMENTO: Far bollire una pentola d'acqua e preparare del brodo; in alternativa, possiamo sciogliere delle spezie nell'acqua bollente (ad esempio, la miscela per couscous). Aggiungere sale e pepe alla carne e preparare delle palline di carne macinata.

Passarle nel pan grattato, a cui abbiamo aggiunto 8 cucchiaini di latte, sale e pepe (a piacere, peperoncino). A piacere, si può tagliare a dadini e far soffriggere una cipolla, e poi aggiungerla al macinato.

Quando abbiamo preparato le polpette, scaldare abbondante olio di oliva in una padella bassa e larga. L'olio deve arrivare a metà polpette. Quando l'olio è bollente, mettere le polpette a cuocere, girandole spesso. Metterne poche alla volta, senza riempire la padella, per evitare di abbassare la temperatura dell'olio.

Come faccio a capire quando l'olio è caldo al punto giusto? Faccio una piccola pallina di sale e farina, e la butto nell'olio. Quando la pallina inizia a sfrigolare, significa che l'olio è in temperatura. La pallina aiuta anche a non far bruciare l'olio.

Quando le polpette sono cotte, asciugarle con della carta assorbente. Rosolare in un'altra padella 2 stecche di cannella ed eventualmente dello zenzero. Mettere in padella le polpette e aggiungere il brodo caldo (o l'acqua speziata) e il latte di cocco, fino a metà polpetta. A piacere aggiungere la scorza grattugiata e il succo di un lime. Cuocere a fuoco lento, lasciando asciugare e girando spesso le polpette.

SUGO DI VERDURA CON COUSCOUS (MALI)

- Porro, cipolle, carote
- Pomodoro fresco
- Salsa di pomodoro
- Melanzane e zucchine
- Zucca, cavolo cappuccio e peperone

PROCEDIMENTO: tagliare tutte le verdure a pezzettoni grossi. Per sbucciare il pomodoro, vedi sopra. Far soffriggere il porro, la cipolla e le carote. Aggiungere il pomodoro

sbucciato. Aggiungere della salsa di pomodoro, salare e pepare. Aggiungere poi melanzane e zucchine. Aggiungere infine la zucca, il cavolo cappuccio e il peperone. Lasciar cuocere a fuoco lento per circa un'ora. A cottura quasi ultimata aggiungere spezie a piacere. Servire con cous-cous.

AREPITAS DE YUCCA (REPUBBLICA DOMINICANA)

- 2 kg di manioca (yucca)
- 4 uova
- Circa 50 g di burro
- Formaggio
- Prosciutto

PROCEDIMENTO: sbucciare, lavare e grattugiare la manioca. Scolare bene, eliminando il succo. Mescolarla con le quattro uova, il burro sciolto, due cucchiaini di zucchero e mezzo cucchiaino di sale, ottenendo una specie di pastella.

Tagliare a pezzetti il formaggio e il prosciutto. Fare delle crocchette dalla forma appiattita, avvolgendo il prosciutto e/o il formaggio nella pastella. Scaldare abbondante olio in una padella bassa e piatta (per consigli su come vedere quando l'olio è in temperatura, vedi sopra). Quando l'olio è bollente, friggere le crocchette di manioca, poche per volta per non abbassare la temperatura dell'olio. Bucherellare le crocchette con una forchetta durante la cottura. Asciugare con carta assorbente e servire.

HUMMUS (PALESTINA)

- Ceci
- Aglio, limone e prezzemolo
- Tahina (pasta di sesamo)
- Curry e paprika
- Olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO: spremere il limone togliendo i semini. Frullare i ceci, aggiungendo il succo di limone, sale, un cucchiaino di tahina, uno spicchio di aglio e le spezie. Aggiungere gradualmente l'olio (ne serve tanto!) e continuare a frullare fino ad ottenere una crema omogenea.

Servire tiepido, con un filo d'olio a crudo e una spolverata di paprika, accompagnato da pane azzimo, non salato.

BUON APPETITO!



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari*
Provincia Autonoma di Trento



Gr.I.S. Trentino
Società Italiana Medicina delle Migrazioni



ASS. CASVI
Associazione Per la Cooperazione Alle Risorse,
alla Valorizzazione ed Integrazione degli Immigrati



CITTÀ APERTA