

Informare, comunicare ed educare è spesso altrettanto importante che curare. Il dialogo con il paziente o con i soggetti potenzialmente a rischio è una delle fasi fondamentali del processo diagnostico e terapeutico.

Per favorire il contatto diretto con gli specialisti e gli esperti, l'Amministrazione Comunale e l'Azienda Speciale Farmacia Multiservizi Comunale, promuovono e organizzano "A tu per tu con l'esperto", una serie di incontri, dove, a partire dal 12 novembre sino al 17 dicembre 2008, sarà possibile incontrare medici e specialisti, ricevere informazioni sulle varie patologie, porre domande e, in alcuni casi, sottoporsi a test gratuiti per definire il grado di rischio personale rispetto a quella determinata malattia.

Con un linguaggio chiaro e accessibile a tutti, si parlerà delle più comuni patologie, delle modalità di profilassi e delle eventuali cure. **Psicologia, terapia del dolore, ginecologia, alimentazione, cardiologia, emergenze sanitarie**, sono solo alcune delle specialità che verranno affrontate di volta in volta durante **I Mercoledì della Salute**, strutturati in modo da poter rendere possibile un reale interscambio tra medici e cittadinanza.

I medici coinvolti saranno disponibili a rispondere a domande che, attraverso l'esposizione di casi personali, possano risultare di interesse collettivo. Gli incontri ospiteranno infatti le dissertazioni degli specialisti senza però precludere l'opportunità di formulare domande, chiarire dubbi, condividere esperienze cliniche.

L'Amministrazione Comunale di Cormano, pensando e realizzando questa iniziativa con l'importante contributo dell'Azienda Speciale Farmacia Multiservizi Comunale, tenta di offrire alla città un servizio utile, favorendo un'informazione corretta con l'obiettivo di **tutelare la salute pubblica**.

## CALENDARIO APPUNTAMENTI

12 NOVEMBRE + ORE 18,00 SALA CONSILIARE

**PSICOLOGIA**

**DIFFICOLTÀ NELLE RELAZIONI CON GLI ALTRI:  
COME COSTRUIAMO I NOSTRI LEGAMI AFFETTIVI?**

Dr.ssa Anna Poletto

19 NOVEMBRE + ORE 18,00 SALA CONSILIARE

**DOLORE**

**IL DOLORE,  
UNA MALATTIA SPESSO CURABILE**

Dr. Roberto Moroni Grandini

26 NOVEMBRE + ORE 18,00 SALA CONSILIARE

**GINECOLOGIA**

**VACCINAZIONE CONTRO IL PAPILOMA VIRUS  
UMANO NELLE GIOVANI DONNE**

Dr.ssa Elisabetta Massa

3 DICEMBRE + ORE 18,00 SALA CONSILIARE

**ALIMENTAZIONE**

**MANTENERSI SANI CON LE GIUSTE  
SCELTE ALIMENTARI**

Dr.ssa Clara Granatieri

10 DICEMBRE + ORE 18,00 SALA CONSILIARE

**CARDIOLOGIA**

**LE NUOVE FRONTIERE DELLA PREVENZIONE  
DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI:  
INCONTRO INTERATTIVO  
CON L'ESPERTO SPECIALISTA**

Dr. Fabio Lucio Albini

17 DICEMBRE + ORE 18,00 SALA CONSILIARE

**EMERGENZE SANITARIE**

**ATTIVAZIONE DEL 118:  
PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI**

Croce Rossa Italiana - Monitore Vincenzo Guarniera

**Cormano**  
COMUNE DEL NORD MILANO

Azienda Speciale Farmacia Multiservizi Comunale  
**PUNTO SALUTE**  
CENTRO DEI SERVIZI SOCIO-SANITARI

Azienda Speciale  
Farmacia  
Multiservizi Comunale

**Per informazioni:**

Tel. 02.66.305.228 + Tel. 02.61.51.693 + Fax 02.66.307.753

Cormano + Via Gramsci, 44

www.cormanomultiservizi.it + poliambulatorio@cormanomultiservizi.it

**Cormano**  
COMUNE DEL NORD MILANO

# A TU PER TU CON L'ESPERTO I MERCOLEDÌ DELLA SALUTE PREVENZIONE E TERAPIE

Incontri d'informazione e prevenzione sanitaria  
con medici specialisti e operatori sanitari

Ingresso Gratuito



Azienda Speciale  
Farmacia  
Multiservizi Comunale

12 NOVEMBRE

PSICOLOGIA

ORE 18,00 + SALA CONSILIARE

## DIFFICOLTÀ NELLE RELAZIONI CON GLI ALTRI: COME COSTRUIAMO I NOSTRI LEGAMI AFFETTIVI?

Dr.ssa Anna Poletto

Psicologa, psicoterapeuta

*L'esistenza umana non è solo un-essere-nel-mondo ma anche un-essere-con-gli-altri; un io isolato non è mai dato poiché, in maniera originaria e costitutiva, l'esistenza è apertura verso il mondo e verso gli altri (Heidegger, 1969). Questa condizione umana originaria, l'uomo è un "animale sociale" diceva Aristotele, può essere fonte di gioia e di esperienze piacevoli, ma anche di emozioni negative, come la tristezza o la rabbia, e di difficoltà. Chi non litiga con il partner, il figlio/genitore, l'amico, il collega di lavoro? Quanto dipende da me? Ho la sensazione che alcune situazioni si ripetano, anche se entro in relazione con persone diverse? Affrontare le difficoltà relazionali con consapevolezza rappresenta la strategia fondamentale per raggiungere e mantenere il proprio benessere psico-fisico. Si cercherà di far luce sul fenomeno delle difficoltà relazionali, aumentando la consapevolezza da parte dei partecipanti delle dinamiche profonde sottese ad esse.*

DOLORE

ORE 18,00 + SALA CONSILIARE

## IL DOLORE, UNA MALATTIA SPESSO CURABILE

Dr. Roberto Moroni Grandini

Master universitario in terapia del dolore,  
perfezionamento in agopuntura, esperto in cure palliative

Il dolore è uno dei meccanismi protettivi fondamentali per la sopravvivenza. Senza dolore quasi nessuna specie animale potrebbe sopravvivere. Il dolore è dunque vita. Ma il dolore è anche sofferenza, malattia, qualche volta morte. E intorno a questa dicotomia non solo fisiologica ma anche psicologica e morale si è sviluppato un dibattito che da Giobbe arriva sino ai nostri giorni. Un dibattito che passa attraverso esperienze personali (chi non ha mai provato dolore?) paure individuali (il dolore da cancro o il dolore nelle malattie croniche) opinioni medico-scientifiche (è giusto controllare il dolore? Con quali tecniche e con quali farmaci?) e riflessioni collettive (l'eutanasia). In questa serata si parlerà di: vecchi e nuovi farmaci per il controllo del dolore; l'uso degli oppioidi nel dolore da cancro e nel dolore cronico; le nuove tecniche di trattamento e le medicine complementari; il dolore in agopuntura.

Sarà distribuito materiale informativo

19 NOVEMBRE

26 NOVEMBRE

GINECOLOGIA

ORE 18,00 + SALA CONSILIARE

## VACCINAZIONE CONTRO IL PAPILOMA VIRUS UMANO NELLE GIOVANI DONNE

Dr.ssa Elisabetta Massa

Spec. in ginecologia

Tema di grande attualità rivolto soprattutto alle giovani donne e ai genitori ed educatori di pre-adolescenti e adolescenti. Saranno affrontati diversi argomenti: che cos'è il papilloma virus e come si contrae l'infezione, sintomatologia e conseguenze dell'infezione, l'importanza e l'efficacia della vaccinazione, qual è l'età giusta per vaccinarsi e perché, rischi e controindicazioni.

*Al termine verrà distribuito materiale informativo  
e campioni gratuiti di prodotti per l'igiene del corpo.*

3 DICEMBRE

ALIMENTAZIONE

ORE 18,00 + SALA CONSILIARE

## MANTENERSI SANI CON LE GIUSTE SCELTE ALIMENTARI

Dr.ssa Clara Granatieri

Spec. in medicina interna,  
Assoc. Med. It. Kousmine, Omotossicologia e Fiori di Bach

Le scelte alimentari influenzano la salute e la malattia. Nell'ultimo secolo il nostro modo di mangiare è cambiato. Se ne era accorta la dottoressa Kousmine che già negli anni '30 proponeva ai suoi pazienti precise scelte nutrizionali, in grado di prevenire o guarire molte patologie. Negli ultimi anni è stato confermato che ciò che mangiamo è determinante per mantenerci in salute o per favorire le malattie. Gli errori dietetici, insieme alla sedentarietà, sono la causa del progressivo aumento dei casi di sovrappeso e obesità.

*All'ingresso, prima dell'incontro, sarà possibile fare un breve check mass, con calcolo dell'indice di massa corporea, massa grassa e massa magra.*

Verrà distribuito materiale informativo.

10 DICEMBRE

CARDIOLOGIA

ORE 18,00 + SALA CONSILIARE

## LE NUOVE FRONTIERE DELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI: INCONTRO INTERATTIVO CON L'ESPERTO SPECIALISTA

Dr. Fabio Lucio Albini

Spec. In cardiologia e medicina interna,  
Soc. Italiana ipertensione arteriosa,  
Soc. Italiana per lo studio e la cura dell'aterosclerosi

Le malattie cardiovascolari sono la causa più importante di mortalità, morbilità e invalidità nella popolazione italiana. L'incontro ha lo scopo di verificare le conoscenze del pubblico riguardo le malattie cardiovascolari, il corretto stile di vita e le terapie per prevenirle. Al termine verranno discussi alcuni casi clinici reali e compilato un questionario di verifica dell'apprendimento nel pubblico.

*Prima dell'incontro, è possibile calcolare il proprio rischio cardiovascolare con l'infermiera e la farmacista: è indispensabile portare gli ultimi esami del sangue (colesterolo totale e HDL, trigliceridi, glicemia) e fornire una breve anamnesi personale.*

17 DICEMBRE

EMERGENZE SANITARIE ORE 18,00 + SALA CONSILIARE

## ATTIVAZIONE DEL 118 PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

Croce Rossa Italiana

Sig. Vincenzo Guarniera

Monitore C.R.I. di Primo Soccorso

### Intossicazioni per ingestione

Come intervenire in caso di ingestione accidentale di farmaci, alcolici, piante velenose, detersivi, sostanze acide od alcaline, saponi e shampoo.

### Ustioni e Ferite

Classificazione delle lesioni, primo intervento e medicazioni in caso di ferite ed ustioni.

### Attivazione del 118

*A tutti i partecipanti verrà rilasciato un manuale di primo soccorso.*

*Al termine: "Auguri di buon Natale in dolcezza" e omaggio natalizio della farmacia*