

Io, Donna


CITTÀ DI TORINO


FEDERFABIA TORINO


Consulta
Femminile
Comunale



voglio
una vita serena

AUGURI alle diciottenni del 2010

e in

salute

2010 Torino Capitale Europea dei Giovani

Cara Diciottenne,

il libretto che hai tra le mani è un dono della tua Città, in un momento importante della tua vita.

18 anni significano molte cose: la maggiore età, il diritto al voto, la responsabilità piena sulle azioni quotidiane.

Questo opuscolo affronta un tema delicato e centrale, quello della salute e della sessualità, e contiene informazioni necessarie per aiutarti a riflettere, a ragionare e a decidere.

I contenuti sono stati scelti e scritti da molte persone, impegnate nei più svariati ambiti della nostra società, ma tutte accomunate da una caratteristica: l'essere donna.

Donne quindi che si pongono le tue stesse domande, che esprimono i tuoi stessi bisogni e – perché no – i tuoi stessi desideri.

Le tue opinioni e i tuoi suggerimenti, così da migliorare continuamente quest'opuscolo e portare alle diciottenni di domani un regalo delle diciottenni di oggi, possono essere inviate all'indirizzo mail della Consulta Femminile Comunale, ideatrice dell'iniziativa: cfc@comune.torino.it.

Auspichiamo che questa lettura possa aiutarti ad affrontare, da diciottenne, la tua vita futura e ti auguriamo di saper cogliere appieno e positivamente tutte le possibilità che oggi ti si aprono davanti.

Giovanni Maria Ferraris
Assessore ai Servizi Civici

Giuseppe Castronovo
Presidente del Consiglio Comunale

Marta Levi
Assessore alle Pari Opportunità





INTRODUZIONE



3

La finalità della Consulta è promuovere interesse e partecipazione delle donne al miglioramento della loro condizione e di quella della vita cittadina nell'ambito dello sviluppo democratico della società. La Consulta Femminile Comunale è composta da Associazioni femminili, Rappresentanti movimenti femminili dei Partiti rappresentati in Comune e di Rappresentanti Sindacali.

Fanno parte di diritto le Consigliere Comunali. La Consulta è un'attività di volontariato che dipende direttamente dal Sindaco e dal Consiglio Comunale.

ASSOCIAZIONI ADERENTI IN CONSULTA:

A.D.E.I. - W.I.Z.O. Associazione Donne Ebreo d'Italia

A.Do.C. Associazione Donne Capofamiglia

A.I.D.D.A. Associazione Imprenditrici Donne Dirigenti Azienda

A.I.D.I.A. Associazione Italiana Donne Ingegnere e Architetto

A.P.I.D. Associazione Imprenditorialità Donna

AS.SO Associazione Solidale

C.I.F. Centro Italiano Femminile

D.I.V.A. Donne Volontarie Italiane Associate

DONNE PER LA DIFESA DELLA SOCIETÀ CIVILE

E.W.A. European Women Work Association

F.I.D.A.P.A. Federazione Italiana Donne Arti Professioni Affari

FUTURO R.O.S.A. Associazione Tumori Femminili

G.A.D.O.S. Gruppo Assistenza Donne Operate al Seno

LIONS CLUB

MOICA Movimento Italiano Casalinghe

PRO CULTURA FEMMINILE

PROMOZIONE DONNA

RADAR CLUB

SOROPTIMIST INTERNATIONAL d'ITALIA

TELEFONO ROSA

U.C.D.G. - Y.W.C.A. Unione Cristiana Giovani

ZONTA CLUB

Carissima DICIOTTENNE del 2010,

con i migliori auguri per un futuro di serenità ti inviamo questa pubblicazione che fa parte di una innovativa campagna informativa mirata a temi importanti come la salute e la sessualità per le Giovani Donne ed i Giovani.

In futuro la Consulta Femminile Comunale si propone di estendere l'iniziativa verso le allieve di tutti gli Istituti Scolastici della Città.

La Consulta F.C. ti propone di leggere con attenzione il contenuto e di diffondere, discutere e promuovere queste informazioni perché è fondamentale avere a disposizione indicazioni puntuali, corrette e concrete. L'approccio alla sessualità con l'atteggiamento consapevole di vivere e condividere esperienze di vita con percorsi positivi e, forse, costruire un futuro, è indicatore di sensibilità e di intelligenza. Stabilire oggi la base per un comportamento responsabile e corretto con il proprio essere completo è un investimento per il futuro.

Tu donna, puoi diventare regista della tua salute!

Senza riserve mentali è necessario favorire il "CONFRONTO" con le altre Donne: la riservatezza non è sempre utile, mentre il confronto è un efficace strumento di "DIALOGO" tra le generazioni.

Ci rivolgiamo a te perché hai le caratteristiche e le capacità necessarie a parlare con vocabolario idoneo ai Giovani per diffondere e mettere in pratica stili di vita non a **rischio salute**.

Le azioni positive a salvaguardia della salute sono indipendenti dalla cultura di appartenenza e dall'estrazione sociale di provenienza. Le tue riflessioni saranno utili e necessarie per affrontare con determinazione pregiudizi e tabù che in molti casi opprimono la cultura della femminilità. Le nuove generazioni sono fondamentali per cambiare e costruire un mondo migliore anche attraverso il rispetto della propria e altrui salute.

la vita di relazione consapevole

la procreazione sana e responsabile

le emozioni, il sapere

sono valori importanti per la gioia e la serenità durante tutta la vita

La Consulta F.C. che dal 1978 è impegnata al miglioramento della condizione delle Donne, vuole ribadire con forza il valore di tutte le forme di prevenzione perché "la prima difesa è la conoscenza"

Se conosci ed adotti alcuni metodi di prevenzione puoi evitare la dolorosa e traumatica interruzione volontaria di una gravidanza non desiderata e le malattie trasmissibili sessualmente.

Se ciò nonostante ti trovassi in queste situazioni non "andare nel pallone": a tutto si può rimediare, basta affrontarle con lucidità, con cautela e con l'indispensabile assistenza medica per non compromettere mai, la personale integrità e il benessere di altre persone.

LA SALUTE E' UN BENE IRRINUNCIABILE E UN DIRITTO DA TUTELARE

Passa le informazioni che trovi in questo opuscolo alle amiche, alle colleghe, a tutte le donne che conosci e ai tuoi amici, grazie





LA CONSULTA FEMMINILE COMUNALE di TORINO

desidera offrirti, in occasione del tuo **diciottesimo compleanno**, questo Opuscolo ideato e realizzato dal Gruppo di Lavoro **“Osservatorio salute Donna”**, con l'intento di darti informazioni utili per una vita individuale e di relazione più sana possibile.

In tutte le stagioni della vita è bene e necessario **“SAPERE”** che esiste ed è fruibile sul territorio una rete di Servizi, Strutture e Organismi pubblici “gratuiti” di alto livello per la prevenzione e la cura.

Il titolo di questa pubblicazione:

“Io, Donna, voglio una vita serena e in salute”

esprime il valore importante ed irrinunciabile della salute per un percorso di vita determinato ed equilibrato.

Le Donne devono interrogarsi e cercare risposte concrete e convincenti per tutelare la propria integrità fisica e il proprio benessere che si ottiene cominciando ad avere informazioni chiare ed affidabili che permettano poi di scegliere comportamenti personali e di coppia sereni e finalizzati.

Questa pubblicazione desidera:

- **offrire alle Giovani e alle Donne, in generale, spunti per approfondire il tema della procreazione responsabile e della prevenzione di alcune malattie legate alla sessualità**
- **contribuire a formare e a promuovere una nuova cultura femminile più sensibile ai temi della salute**
- **promuovere i percorsi più utili da adottare nelle situazioni che richiedono una attenzione medica**

IL CONTRIBUTO MEDICO SCIENTIFICO È STATO FORNITO DA:

dr. Ivano DAL CONTE

Ambulatorio IST Ospedale AMEDEO di SAVOIA corso Svizzera, 164
Torino

d.ssa Maria Rosa GIOLITO

Responsabile Coordinamento Consultori Familiari - Regione Piemonte

d.ssa Livia GIORDANO e d.ssa Roberta CASTAGNO

CPO - PREVENZIONE SERENA via San Francesco da Paola 31- Torino

d.ssa Luisa MONDO

Servizio Regionale Epidemiologico ASL TO3 - Regione Piemonte

d.ssa Antonella ERMACORA

Soc. Eclectica piazza Statuto 16 - Torino

a cui la Consulta Femminile Comunale porge sentiti ringraziamenti per la preziosa collaborazione.

Un particolare ringraziamento al.

Gruppo di Lavoro della Consulta "Osservatorio Salute Donna"
Carmela BRULLINO (DIRCOM), Aurelia CHIARI (C.I.F.), Maria Pia
PIANTA (GADOS)

Per la realizzazione e la spedizione dell' Opuscolo alle n. 3500
circa donne nate nel 1992 e residenti a Torino, è stato determinante il
Patrocinio della Città di Torino con la collocazione all'interno della
Manifestazione

2010 TORINO CAPITALE EUROPEA DEI GIOVANI

Grazie a tutte le Amiche che contribuiranno a divulgare il contenuto
di questo "dono".

10





S

SESSUALITÀ

LA SESSUALITA'

La gioia di crescere serenamente rispettando se stessi e il prossimo.

I giovani crescendo iniziano a manifestare interesse affettivo e sessuale per i loro coetanei: è un momento importante che tuttavia viene spesso vissuto con smarrimento. Niente paura... è normale non sapere cosa fare! E' importante che la curiosità ed il bisogno di sperimentare situazioni nuove trovino giusto spazio, ma è anche necessaria una preparazione adeguata: in altre parole le informazioni corrette aiutano ad affrontare le sfide di una crescita serena e consapevole.

Il mondo è cambiato e le opportunità di scelta sono grandi e i Giovani sono più liberi di viaggiare, muoversi, consumare e di stare con chi vogliono.

In un'unica parola **"libertà"** che raccoglie molti significati: una situazione liberatoria che occorre imparare a gestire e non è semplice neanche per gli adulti. Ma, vivere pienamente e serenamente il nostro tempo è facilitato da molte possibilità di sapere e di ascoltare.

Parlare con chiarezza, senza falsi pudori e senza timori, aiuta a sviluppare la conoscenza di quei comportamenti che possono favorire la salute ed il benessere.

La buona salute si ottiene e si mantiene:

- attraverso una adeguata informazione sui comportamenti di prevenzione di gravidanze indesiderate e delle malattie legate alla sessualità
- rispettando se stessi e i partner
- chiedendo consigli ai Servizi Sanitari che sono a te vicini
- eseguendo con regolarità i controlli medici che sono semplici, indolori, sicuri ed efficaci

Informati
Proteggiti
Ricerca il tuo benessere

12



ANTICONCEZIO **ALI**

13

I METODI ANTICONCEZIONALI

L'esperienza sessuale va vissuta con armonia e serenità, per questo è necessario conoscere i vari metodi anticoncezionali.

Esistono diversi metodi che ben si adattano alle differenti età e stili di vita:

la pillola, il profilattico, l'anello vaginale, il cerotto, i dispositivi intrauterini, i metodi naturali e la scelta è soggettiva.

Comunque è sempre bene farsi guidare e consigliare per una scelta del metodo anticoncezionale più sicuro ed adeguato alle proprie esigenze.

Il profilattico e la pillola sono ritenuti i mezzi più adatti ai giovani alle prime esperienze.

La "doppia barriera" (pillola e preservativo) è il metodo più sicuro per evitare gravidanze indesiderate e le malattie sessualmente trasmissibili come l'AIDS e l'epatite, ma anche patologie molto diffuse come l'herpes genitale, la candidosi o la clamidia.

Qualche informazione sulla pillola.

Cos'è:

è un contraccettivo a base di ormoni che mettono a riposo le ovaie e impediscono l'ovulazione. E' uno dei metodi anticoncezionali femminili più sicuri: si tratta di un sistema contraccettivo completamente reversibile; cioè nel momento in cui si sospende l'assunzione della pillola, le ovaie riprendono la loro normale funzione.

Benefici:

la pillola tende a riequilibrare la condizione ormonale, attenua i dolori mestruali e premenstruali, regolarizza il ciclo e porta al miglioramento di acne e seborrea. Inoltre riduce il rischio di fibromi, di cisti ovariche, aiuta a mantenere integra la fertilità che ogni donna desidera garantirsi, per poter scegliere di diventare madre consapevolmente.

Limiti:

incapacità di proteggere dalle malattie sessualmente trasmissibili e quindi per ridurre i rischi infettivi è necessario associare un altro contraccettivo, come il preservativo.

Da ricordare

la pillola è un **farmaco**, quindi prima di assumerla è necessaria una visita dal ginecologo, che in base alle esigenze, prescriverà la pillola più adatta. La pillola non è pericolosa, a condizione di assumerla secondo le indicazioni del medico e facendo regolarmente i controlli suggeriti in modo da assicurarsi che il proprio corpo reagisca bene alla sua assunzione.

Per saperne di più sulla pillola, sugli altri metodi contraccettivi puoi visitare il sito

www.sceglitu.it

e per maggiori informazioni specialistiche

www.perlasaltesessuale.it





I INFEZIONI

LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

“Non sapevo! Non immaginavo che esistessero malattie così

“racconta una ragazza turbata dal sapere di aver contratto l'infezione da Clamidia! - spesso la domanda ricorrente al medico che fa la diagnosi è: “perché proprio a me che ho avuto solo due ragazzi?”

“Si tratta”, dice il medico. “di un’ infezione che non dà sintomi immediati ma che può provocare la comparsa di danni successivi a tutto il sistema della riproduzione. E’ vero che il sesso con più persone aumenta i rischi, ma la malattia si diffonde soprattutto tra gli adolescenti proprio perché non provoca disturbi e perché troppo spesso non si usano le protezioni giuste come il preservativo...”

NELLA SESSUALITA' LA MASSIMA PRIORITA' DEVE ESSERE LA CONOSCENZA.

L'unica forma di protezione attualmente disponibile contro le infezioni sessuali è l'uso del profilattico **sempre, fino dalle prime esperienze.**

Occorre superare l'imbarazzo che frequentemente “blocca” le persone.

Si può iniziare attraverso la conoscenza dei rischi, cosicché è più facile prendere decisioni responsabili per la propria salute. Si può contrarre una infezione fin dal primo rapporto, qualora il o la partner, anche giovanissimi fossero portatori d'infezione senza saperlo.

Qualsiasi tipo di rapporto può trasmettere una delle trenta infezioni conosciute. La vita di relazione è cambiata e questa nuova realtà non consente di fare gli struzzi: “tanto a me non capiterà” è una formula che non funziona. Il successivo passo è il dialogo aperto sul profilattico: con questo semplice strumento si possono diminuire i rischi di contrarre malattie che un tempo venivano chiamate veneree;

oggi si parla più modernamente di infezioni sessualmente trasmesse o trasmissibili.

Queste infezioni (malattie) possono colpire chiunque abbia rapporti o attività sessuale non protetta dal profilattico, indipendentemente dall'età e dal sesso.

La massima attenzione è da porre soprattutto all'inizio di una nuova relazione.

Come avviene il contagio?

Il contagio avviene per via sessuale quando i microrganismi vengono portati all'interno del corpo attraverso lo sperma, le secrezioni vaginali o il sangue, oppure attraverso il contatto diretto della pelle o mediante il contatto tra le mucose che rivestono le parti intime del corpo compresa la bocca.

Alcune delle infezioni e malattie possono essere trasmesse al feto durante la gravidanza e al neonato attraverso il latte materno.

Come NON avviene il contagio?

Queste malattie NON POSSONO ESSERE TRASMESSE attraverso la tosse o starnuti e neppure sui mezzi pubblici, a scuola, nei posti di lavoro durante i contatti sociali in generale.

Non sono trasmesse dalle zanzare o dagli animali domestici, non sono dovute alla sfortuna o al malocchio.

Quali sono le malattie più diffuse?

La CHLAMYDIA, l'HERPES GENITALE, l'HPV, la SIFILIDE, la GONORREA, l'AIDS.

Attenzione però, ce ne sono molte altre



Le infezioni a trasmissione sessuale sono in buona parte curabili e, se la diagnosi è tempestiva, non danno luogo a danni a distanza. Le uniche malattie per le quali la guarigione non è possibile sono quelle a trasmissione virale. Tra queste l'AIDS è sicuramente quella più pericolosa e per la quale non esiste ancora un rimedio efficace. L'unica maniera per evitare il contagio è prevenire la sua comparsa.

La sindrome da Immunodeficienza Acquisita (AIDS) è una complicata malattia causata dal virus HIV (Human Immunodeficiency Virus), una piccola particella infettiva che si contrae per contatto diretto tramite il sangue, lo sperma o le secrezioni durante i rapporti sessuali di qualsiasi tipo, con una persona già sieropositiva per HIV. Una volta contratto il virus esso può rimanere silente (stato di sieropositività) per molti anni prima di portare pian piano alla distruzione del sistema di difesa del nostro corpo. Questa progressiva evoluzione porta allo stadio più avanzato chiamato AIDS che può portare alla morte. Dal momento in cui si è contratto il virus HIV si diventa potenziali veicoli di trasmissione del virus stesso.

Attualmente non esistono vaccini che possono prevenire l'infezione HIV, l'unica difesa è la prevenzione che consiste nell'evitare rapporti sessuali non protetti: soprattutto con partner occasionali. Usare sempre il profilattico.

Se si vuole accertare il proprio stato di salute nei confronti dell'infezione o nel caso si abbia avuto rapporto sessuale non protetto a rischio di infezione, è opportuno eseguire il test attraverso un semplice esame del sangue. Il test va ripetuto dopo 3-6 mesi e, durante tutto questo tempo è tassativo proteggersi con il profilattico! Siccome non è semplice decidere da soli chiedi senza indugio un consiglio al tuo medico di fiducia o al tuo farmacista.

Come si fa a individuare un' infezione e curarla?

Se si osservano secrezioni anomale dai genitali, ulcerazioni o piccole escrescenze sull' apparato genitale o anche solo in caso di dubbio, si consiglia di ricorrere ad una consulenza con il proprio medico o con lo specialista. Il vostro medico sarà senz' altro in grado di orientarsi per una diagnosi accurata o suggerire gli accertamenti indispensabili e consigliare poi la terapia più opportuna.

Occorre ricordare che le infezioni sessualmente trasmesse riguardano entrambi i partner e nel caso in cui uno dei due riscontrasse il problema, deve informare l' altro per poter curare tempestivamente la malattia e impedire così la sua diffusione.

Dove rivolgersi:

Centro I S T (Infezioni Sessualmente Trasmissibili)

presso l' Ospedale **AMEDEO di SAVOIA**

le consulenze sono gratuite e anonime per ragazzi e adulti

corso Svizzera 164 - Padiglione C - Rudigoz - telef. **011 4393788**

Altri centri per la Prevenzione e cura delle infezioni a trasmissione sessuale:
trova il centro più vicino su:

www.testhiv.piemonte.it/centrimst.php



Per completare questo discorso parliamo dell'importanza dell'

IGIENE INTIMA

La pulizia delle zone genitali è molto importante e deve essere equilibrata perché sia l'eccesso che l'insufficienza, possono condizionare seriamente il benessere delle parti intime con conseguenze negative della sfera genitale.

La pratica corrente dell'igiene e pulizia con adeguate precauzioni e prodotti è essenziale per la salute genitale e deve essere valorizzata a partire dall'infanzia.

Cos'è il pH?

Negli organi genitali femminili, così come nella pelle, nella bocca e nell'intestino, sono normalmente presenti numerosi germi che costituiscono quello che viene chiamato un "ecosistema", cioè un mondo in miniatura particolare dove vivono microrganismi buoni e germi meno buoni. La presenza dei germi "buoni" è importantissima perché rappresenta il sistema naturale di difesa dell'organismo che impedisce lo sviluppo dei germi "cattivi" che favoriscono e causano le malattie.

Il sistema difensivo delle parti intime è costituito dalla produzione da parte di germi buoni (chiamati lattobacilli di Doderlein) di una sostanza acida che impedisce la crescita degli altri germi. L'acidità della zona genitale interna della donna si misura con un sistema particolare e il valore di tale acidità viene espresso da un numero che si chiama pH. In condizioni normali questo valore oscilla fra 3,5 e 5,5.

Come fare?

Prima regola di una corretta igiene intima è una buona detersione della parte che tra l'altro determina una piacevole sensazione di freschezza.

Il risultato può essere ottenuto utilizzando prodotti che contengano delle sostanze detergenti in grado di mantenere inalterata **l'acidità naturale** dell'ambiente.



I saponi, di norma, sono troppo alcalini e, quindi, **non vanno bene** per detergere le parti intime perchè potrebbero causare una variazione del pH e questo, a sua volta, favorirebbe la crescita indiscriminata di batteri patogeni tra cui la **Candida**.

La regolare igiene intima è fondamentale sia per la cura della persona, per le donne e per gli uomini, sia per evitare ristagni di secrezioni che possono provocare facilmente irritazioni delle mucose. Questa pratica non deve essere sottovalutata perché molto importante per il mantenimento del benessere.

Cosa usare?

I detergenti intimi consigliati sono quelli **delicati** e l'offerta è ampia per una scelta personalizzata e l'uso è abbinato ad abbondante flusso di acqua fresca; in viaggio, fuori casa ect si possono usare **specifiche salviette umidificate usa e getta**.

Per quanto riguarda i **disinfettanti** vaginali o altre sostanze medicamentose, vanno usate solo dietro indicazione dello specialista per il tempo e con le modalità consigliate. (lavande interne, ect)

- **Evitare** i deodoranti locali; durante il flusso mestruale preferire l'utilizzo di assorbenti esterni, lavarsi regolarmente e preferibilmente ad ogni cambio di assorbente.

- **Evitare** l'utilizzo di capi di abbigliamento troppo attillati, di indumenti intimi e protezioni sintetiche che impediscono la naturale traspirazione favorendo anomala sudorazione locale.





CONSULTORI

23

CONSULTORI FAMILIARI

I Consultori familiari sono strutture territoriali ed interdisciplinari che si occupano in particolare delle Donne, minorenni comprese, per la prevenzione, accoglienza e cure primarie nel campo della salute sessuale e riproduttiva.

Tutte le donne si possono rivolgere ai Consultori che garantiscono loro, in ogni caso, l'anonimato delle prestazioni fornite.

Le prestazioni consultoriali, completamente gratuite, possono essere rivolte a singoli, a coppie oppure a gruppi di persone e la maggior parte delle attività prevede una articolazione in "percorsi" assistenziali volti ad accogliere la richiesta, a consentirne la presa in carico e ad assicurarne il livello di cura più adeguata e completo. Ad esempio: percorso nascita, percorso contraccezione consapevole, percorso di accompagnamento alla richiesta di IVG (Interruzione Volontaria di Gravidanza), percorso salute giovani.

Le principali aree di intervento pertanto riguardano:

- educazione sessuale e spazio adolescenti
- prevenzione e cura primaria delle infezioni a trasmissione sessuale (IST)
- maternità libera e responsabile: assistenza alla gravidanza fisiologica ed al puerperio (percorso nascita), infertilità, contraccezione e prevenzione di gravidanze indesiderate, contraccezione d'emergenza, IVG, supporto psico-sociale alla donna gravida in difficoltà, approccio integrato alle gravidanze multi-problematiche
- relazione di coppia, genitorialità e disagio familiare
- violenza sessuale nei confronti delle donne e dei bambini
- prevenzione e diagnosi precoce dei tumori della sfera genitale femminile



Come

Rivolgersi o telefonare al Consultorio familiare di riferimento

Dove

Consultorio familiare del quartiere di residenza

Quando

telefonare dal lunedì al venerdì ore 09.00-16.00

Costo

Gratuito.

I CONSULTORI FAMILIARI A TORINO

ASL TO 1

INDIRIZZO	NUMERO TELEFONICO
via Giorgio Bellono 1 - 10137 Torino	tel. 011 70953728
via Avigliana 33 - 10138 Torino	tel. 011 4476066
via Monte Ortigara 95 - 10141 Torino	tel. 011 70954722
via Pettiti 24 - 10126 Torino	tel. 011 5665825
via Ventimiglia 112 - 10126 Torino	tel. 011 5665302
via Candiolo 79 - 10127 Torino	tel. 011 6067031
corso Corsica 55 - 10135 Torino	tel. 011 5665033

ASL TO 2

INDIRIZZO	NUMERO TELEFONICO
via Maddalene 35 A - 10154 Torino	tel. 011 284738
via degli Abeti 16 - 10156 Torino	tel. 011 2622124
lungo Dora Savona 24 - 10152 Torino	tel. 011 2403681
via Cavezzale 6 - 10124 Torino	tel. 011 8134980
via Montanaro 60 - 10154 Torino	tel. 011 2402593
piazza Montale 10 - 10151 Torino	tel. 011 732264
via Coppino 152 - 10147 Torino	tel. 011 2161603
via Pacchiotti 4 - 10146 Torino	tel. 011 4395722

Per maggiori informazioni visita il sito:

www.comune.torino.infogio/schede/

25



INTEGRAZIONE

26

L'INTEGRAZIONE E LA SALUTE

Le Donne straniere, maggiorenni, minorenni, non residenti anche in mancanza di documento di riconoscimento o di permesso di soggiorno valido sul territorio italiano, possono al bisogno e senza limiti di età, usufruire di cure e prestazioni mediche di vario genere presentandosi spontaneamente e direttamente presso le strutture che illustriamo.

In particolare per effettuare il Pap-test è possibile all' interno del progetto Prevenzione Serena, recarsi presso l' ambulatorio **IST (Infezioni Sessualmente Trasmesse) dell' Ospedale AMEDEO di SAVOIA Padiglione C. Rudigoz** corso Svizzera 164 - Torino
tel. 011 4393788.

È in fase di valutazione l'apertura di un' altra unità di prelievo specificamente dedicata presso l' Ospedale Evangelico Valdese di Torino

ISI

Nel 1996 la Giunta Regionale del Piemonte ha istituito specifici **Centri di informazione Salute Immigrati (ISI)** per l'erogazione delle prestazioni sanitarie agli stranieri con o senza permesso di soggiorno valido sul territorio italiano, presenti sia a Torino che sul territorio Regionale.

Presentandosi ad un centro ISI si riceve gratuitamente un tesserino con un codice regionale necessario per accedere alle prestazioni che avvengono presso ambulatori ASL e altre strutture sanitarie pubbliche.

Ad esempio:

Cure ambulatoriali, ospedaliere urgenti o comunque essenziali, ancorché continuative per malattia ed infortunio con l'estensione dei programmi di medicina preventiva a salvaguardia della salute individuale e collettiva.

Sono in particolare garantiti:

- **la tutela sociale** della gravidanza e della maternità
- **la tutela della salute** del minore
- **le vaccinazioni**
- **gli interventi** di profilassi internazionale
- **la profilassi**, la diagnosi e la cura delle malattie infettive e la bonifica dei relativi focolai.

Centri ISI di Torino

ASL TORINO 1 - Responsabile dr. Massimo AIMONE

ambulatori: [redacted]
via Monainevro 130 - Torino - tel. 011 70952593
via San Domenico 22/c - Torino - tel. 011 5663050

ASL TORINO 2 - Responsabile dr. Matteo BAGATELLA

ambulatori: [redacted]
Lungo Dora Savona 24 - Torino - tel. 011 2403717/2403652
via Azuni 8 - Torino - tel. 011 732852

I centri **ISI** sono rivolti a migranti extracomunitari ed europei non in regola con le norme di soggiorno sul territorio italiano e forniscono assistenza sanitaria di primo livello (analoga a quella svolta presso uno studio medico di medicina generale), attività di mediazione interculturale ed informazioni per orientamento all'utilizzo corretto dei servizi sanitari delle **ASL**.

I Migranti extracomunitari con permesso di soggiorno e i cittadini europei in regola con le norme di soggiorno sul territorio italiano devono recarsi invece presso gli uffici di Scelta/Revoca dell'ASL, in cui si provvede all'iscrizione del migrante regolare presso un Medico di Medicina Generale o un Pediatra di Libera Scelta.

L'accesso ai Centri ISI delle ASL:

Può essere libero o previa prenotazione a seconda dell'organizzazione di ciascun centro ISI. Per avere in merito maggiori delucidazioni per i Centri ISI delle ASL di Torino si può telefonare ai numeri telefonici sopra indicati.

Non è necessaria alcuna prescrizione medica: gli operatori dei Centri provvederanno a valutare la situazione del migrante e, se è il caso, verrà rilasciato un attestato con cui il migrante potrà usufruire delle prestazioni per un periodo di sei mesi eventualmente rinnovabile.

E' necessario presentarsi con un documento di identità (passaporto o carta di identità del paese di provenienza). Nel caso il migrante ne sia privo l'iscrizione può avvenire ugualmente, facendo fede alle generalità fornite dallo stesso.



P

PREVENZIONE

29

PREVENZIONE SERENA

LA SALUTE E' PRIMA DI TUTTO UN DIRITTO

PREVENZIONE SERENA è il programma di diagnosi precoce dei tumori del seno e del collo dell'utero messo a punto per tutelare la salute delle donne piemontesi, attivo a Torino dal 1992 ed esteso all' intero territorio regionale a partire dal 1996. Sebbene interessi le donne sopra i 25 anni è importante cominciare a sapere che esiste questa possibilità nel tuo prossimo futuro: una occasione da non perdere quando avrai l'età giusta.

Grazie a questo programma oltre un milione di donne piemontesi potranno fare, ogni due anni, la

mammografia e ogni tre anni il **pap-test** presso strutture specializzate, gratuitamente, direttamente su invito dell' ASL di appartenenza su segnalazione del proprio medico di base (medico di famiglia)

Il consolidato programma Prevenzione Serena è frutto della collaborazione tra Regione Piemonte, Aziende Sanitarie, Comuni piemontesi, Ordine dei medici, Medici di medicina generale, Facoltà di medicina piemontese e dell' Associazione dei Titolari di Farmacia.

Perché:

- **essere sempre informate** sulla propria salute è il modo migliore per vivere serenamente

- **fare gli esami regolarmente** consente di individuare forme tumorali e pre-tumorali con molto anticipo, aumentando la possibilità di guarire completamente e salvare molte più vite

- **mammografia e pap-test SONO SEMPLICI e SICURI**

Nei centri di Prevenzione Serena:

- la mammografia, il pap-test e gli eventuali approfondimenti sono sempre **GRATUITI** e non occorre presentare l' impegnativa del medico di base

30

- ogni fase del programma è sottoposta a rigorosi controlli di qualità
- tutto il personale che lavora presso i Centri di Prevenzione Serena ha ricevuto una formazione specifica
- gli approfondimenti diagnostici e l'eventuale terapia vengono effettuati da medici altrettanto specializzati

Gli esami possono essere prenotati anche tramite i **C.U.P** (Centri Unificati di Prenotazione)

Per **informazioni** contatta il **numero verde 800-001141**

ASL TO 1 e TO 2.

Azienda Ospedaliera "OIRM-S.ANNA" di Torino

Azienda Ospedaliera "S. GIOVANNI BATTISTA" di Torino

(Se vuoi saperne di più sulla prevenzione consulta i siti:

www.reteoncologicaapiemontese.it Rete Oncologica Piemontese

www.coo.it Centro di riferimento per l'epidemiologia e la
Prevenzione Oncologica (CPO)

LA PREVENZIONE DEL TUMORE DEL COLLO DELL' UTERO, IL PROGRAMMA DI SCREENING,

L'IMPORTANZA DEL SAPERE A TUTTE LE ETÀ

In che cosa consiste la prevenzione del tumore del collo dell' utero?
Consiste nell' impiego regolare di un esame semplice, il **pap-test**, con lo scopo di prevenire ed individuare tempestivamente tumori invasivi del collo dell' utero.

A chi è rivolto il pap-test?

A tutte le Donne residenti a Torino e in Piemonte di età compresa tra i 25 ed i 64 anni.

Perché proprio il pap-test?

Perché attualmente è l'esame più efficace per la **prevenzione** e la **diagnosi** precoce del tumore del collo dell' utero.

Effettuare regolarmente il pap-test riduce il rischio di ammalarsi e di morire di questa malattia.

Come si fa per partecipare al programma di screening?

Tutte le donne residenti tra i 25 e i 64 anni ricevono, ogni tre anni, una lettera di invito con un appuntamento prefissato per eseguire il pap-test di screening. L'appuntamento è modificabile contattando l'apposito centralino telefonico. L'esame è **GRATUITO** e si effettua nei Centri di Prevenzione Serena.

Bisogna fare questo esame anche quando si sta bene?

Sì, è importante eseguire l'esame anche quando si sta bene, perché sovente il pap-test riesce sia a riconoscere la malattia anche in assenza di sintomi, che ad individuare quelle lesioni che non sono tumorali ma che lo potrebbero diventare.

L' eventuale proposta di eseguire dopo il pap-test ulteriori accertamenti medici, non deve allarmare perché giustificata dalla valutazione del medico per un maggiore approfondimento dei primi risultati e non necessariamente in presenza di malattia.

PARTECIPA ANCHE TU AL PROGRAMMA

Quando avrai 25 anni riceverai la lettera per il primo controllo e nel frattempo

AIUTACI AD INFORMARE

**le donne della tua famiglia e
tutte quelle che ti stanno accanto.**

32

A proposito del tumore del collo parliamo della

VACCINAZIONE CONTRO IL PAPILOMA VIRUS UMANO

La campagna è iniziata a fine anno 2008 con il coinvolgimento delle giovani 12enni su segnalazione del medico di base. (medico di famiglia)

Sai che cos'è il Papilloma virus umano?

Il Papilloma virus umano (HPV) è un virus responsabile di un'infezione genitale.

Alcuni tipi di questo virus possono causare il cancro del collo dell'utero. Il Papilloma virus è molto diffuso e si trasmette con facilità per via sessuale, anche con rapporti non completi. Nella maggior parte dei casi viene eliminato spontaneamente, in alcuni casi invece il papilloma virus umano è in grado di trasformare cellule normali in cellule anormali.

Perché la vaccinazione?

La vaccinazione serve a prevenire le infezioni.

Attualmente in Italia sono disponibili vaccini contro i due tipi di HPV che sono responsabili del 70% dei tumori del collo dell'utero. La vaccinazione è più efficace se somministrata prima dell'inizio dell'attività sessuale. La vaccinazione non serve a curare le infezioni già in atto.

A chi è rivolta la vaccinazione?

Alle ragazze di 11 e di 15 anni, età in cui si presume non siano iniziati rapporti sessuali.

Il vaccino contro il Papilloma virus umano è sicuro, efficace, indolore, gratuito ed essendo somministrato a giovani donne minorenni è necessario il benestare di chi esercita la patria potestà (familiari, tutore, ect.)

Dove ci si può vaccinare?

Le adolescenti per le quali in Piemonte è prevista l'offerta attiva e gratuita del vaccino, saranno invitate dal servizio vaccinale della propria ASL.



Le adolescenti con le loro famiglie potranno ottenere informazioni e chiarimenti presso i servizi vaccinali della propria ASL.

Provvederanno alla vaccinazione il pediatra, il medico di famiglia, i consultori ginecologici, il proprio ginecologo.

Con il vaccino oggi disponibile, non tutte le forme di tumore sono prevenibili ma in questo campo la ricerca medica è molto attiva.

Vaccinazione e pap-test,

oggi rappresentano insieme, la modalità più efficace per la prevenzione del cancro del collo dell'utero ed è determinante che le donne, vaccinate e non vaccinate, seguano scrupolosamente i piani sanitari Istituzionali

**Per informazioni ASL TO 1 e TO 2
telefonare Call Center 840 705007.**



LA PREVENZIONE DEL TUMORE ALLA MAMMELLA

IL PROGRAMMA DI SCREENING

In che cosa consiste lo screening mammografico?

È l'impiego regolare di un esame semplice, la mammografia, con lo scopo di diagnosticare in tempo i tumori del seno. Questo esame viene offerto ogni 2 anni a tutte le donne tra i 50 e i 69 anni che ricevono al proprio domicilio una lettera di invito su indicazione del proprio medico di base (medico di famiglia).

Effettuare la mammografia non significa impedire che insorga un tumore, tuttavia, riconoscere il tumore nelle prime fasi offre migliori possibilità di terapia e guarigione.

Perché la mammografia?

La mammografia è attualmente l'esame più efficace per la diagnosi precoce del tumore del seno. Se tutte le donne piemontesi tra i 50 e i 69 anni facessero la mammografia regolarmente, si eviterebbero ogni anno circa 150 morti per questo tumore.

In che cosa consiste l'esame?

La mammografia è una radiografia del seno che richiede poco tempo. Si effettua comprimendo (leggermente) la mammella tra due piani di plastica. Questa compressione può risultare lievemente fastidiosa, ma dura pochi secondi ed è indispensabile per ottenere un risultato chiaro.

La mammografia è GRATUITA e si effettua nei Centri di screening Prevenzione Serena

Hanno diritto ad effettuare la mammografia anche le donne di età compresa tra i 45 e i 49 anni (con cadenza annuale) e le donne tra i 70 e i 75 anni (con cadenza biennale) presentandosi spontaneamente presso i centri di screening o contattando i centralini telefonici predisposti sul territorio regionale in base alla zona di residenza.

PARTECIPA ANCHE TU AL PROGRAMMA, AIUTACI AD INFORMARE

le donne della tua famiglia e tutte quelle che ti stanno accanto.

Le donne devono avere grande e puntuale cura di se stesse, ecco perché

la PREVENZIONE è sempre importante

35





AssoFarmacie

36

LA FARMACIA: una porta sempre aperta per qualunque risposta di salute

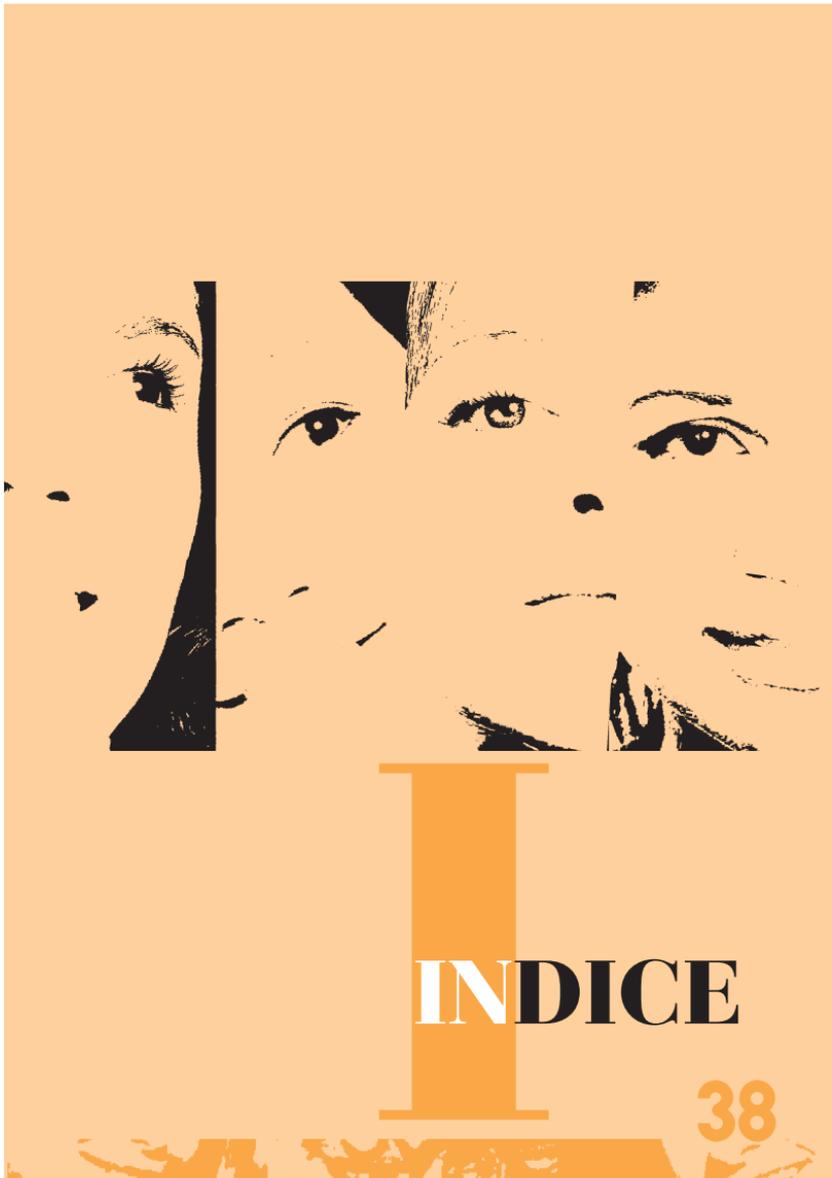


A pochi passi da casa tua, nel tuo quartiere, vicino alla tua scuola, nei luoghi che frequenti ogni giorno con le tue amiche c'è qualcuno che può aiutarti, consigliarti su come proteggere la tua salute. Vicino a te, in ognuno di questi luoghi, c'è un farmacista. Ad ogni ora, ogni giorno, puoi entrare in una farmacia.

In farmacia puoi trovare un consiglio qualificato, nel rispetto tuo e della tua riservatezza. In farmacia puoi trovare la risposta utile per ogni tuo dubbio, oppure l'indicazione più adeguata per trovare il medico giusto. Il farmacista e la farmacia sono da sempre il primo punto di riferimento quando si parla di salute, prima ancora che di malattia.

Trovi l'elenco delle farmacie aperte più vicine a te sul sito www.farmapiemonte.org. Siamo 700, a Torino e in tutto il territorio della provincia. Cerca una croce di colore verde e di certo troverai un farmacista o una farmacia pronti a trovare insieme a te una risposta, una soluzione ai tuoi dubbi o ai piccoli problemi di salute.

Federfarma Torino – che riunisce le quasi 700 farmacie del territorio di Torino e provincia - è garante del ruolo sociale della farmacia che è da sempre attenta ad intercettare e accompagnare i bisogni di salute della popolazione, anche attraverso un costante impegno di sensibilizzazione ed informazione. La Farmacia svolge correttamente il suo compito di presidio della salute sul territorio, al servizio del cittadino, perché è assolutamente attrezzata per porsi come fronte avanzato di una corretta politica di prevenzione.



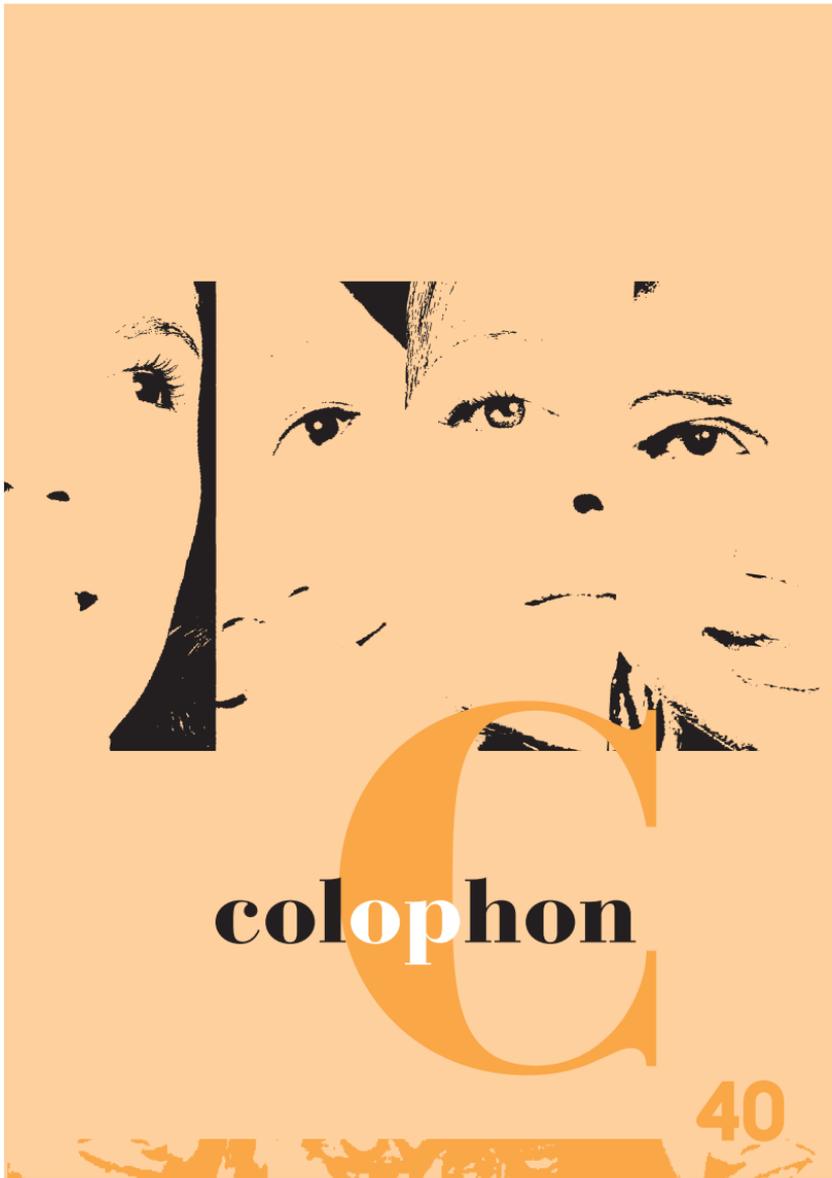
INDICE

38

INDICE

Le Associazioni della Consulta F.C.	- 5
Avviri alle diciottenni del 2010	- 6
La Consulta	- 9
La Sessualità	- 11
I metodi anticoncezionali	- 13
Le infezioni sessualmente trasmissibili	- 16
Igiene intima	- 21
Consultori familiari	- 23
L'interazione e la salute	- 26
Prevenzione Serena	- 30
La prevenzione del tumore del collo dell'utero	- 32
La vaccinazione contro il Papilloma Virus Umano	- 33
La prevenzione del tumore alla mammella	- 35
La farmacia amica presentata da Federfarma	- 36
Indice	- 38
Colophon	- 40





colophon

40

CITTÀ DI TORINO

Presidente del Consiglio comunale di Torino

Giuseppe Castronovo

Assessore Pari Opportunità

Marta Levi

Assessore ai Servizi Civici, Cooperazione e Relazioni Internazionali

Giovanni Maria Ferraris

Divisione Servizi Sociali

Federfarma Torino

L'Ufficio di Presidenza della Consulta Femminile Comunale

Maria Pia Pianta - presidente

Patrizia Goffi - vice presidente

M. Alessandra Parigi - vice presidente

Progetto e Coordinamento editoriale

Servizio Centrale Informazione e Rapporti con il Cittadino

Progetto Grafico

MG ufficio grafico della Città di Torino

foto ragazze in copertina

Claudia Mirante, sez. 5° fotografi - Istituto Professionale *Franco Balbis*

Stampa

Società Tipografica Ianni s.r.l. - giugno 2010



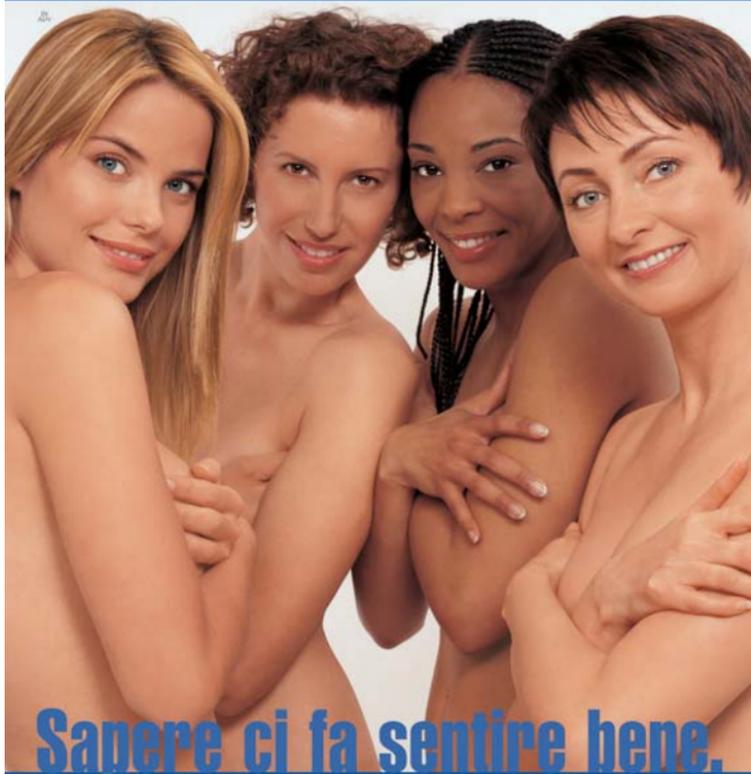




**regione
Piemonte**

**CAMPAGNA
DI INFORMAZIONE**

43



Sapere ci fa sentire bene.



Prevenzione Serena è il programma di diagnosi precoce dei tumori del seno e del collo dell'utero. Dal 1996 ad oggi le Aziende sanitarie piemontesi hanno effettuato oltre un milione di controlli gratuiti. Quando riceverai la tua lettera di invito per mammografia e Pap-test rispondi anche tu.

www.prevenzionenserena.com

Le Frotti. Un rendez-vous avec votre santé.

Pap Test. A date with your health.

Pap Test. Un encuentro con tu salud.

Pap Test. Appuntamento con la tua salute.

Pap test. وقائية سيرينا تعتني بالصحة

子宫颈取样涂片检查

Pap Test. Întâlnire cu sanatatea

ПАП ТЕСТ. ЭТО ВСТРЕЧА СО ЗДОРОВЬЕМ!



Esame gratuito per le donne residenti per la prevenzione del tumore del collo dell'utero.

Free examination for the resident women for the prevention of cervical cancer.

凡女性居民，子宫颈肿瘤预防检查均免费。

Controlul pentru prevenirea tumoarei de col uterin este gratuit pentru femeile care au rezidență.

Examen gratuit pour les femmes résidentes pour le dépistage de cancer du col de l'utérus.

El examen pag para la prevención del cáncer del cuello del útero es gratuito para las mujeres con la residencia.

التحسس مجاني لكل النساء المقيمتات في محافظة البصرة للتأكد من أمراض العنق الرحمي

БЕСПЛАТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ПРОПИСКУ В ПЬЕМОНТЕ.



PREVENZIONE SERENA



45

Info

Segreteria Consulta Femminile Comunale

tel. **011 4422957**

e-mail:

cfc@comune.torino.it

Sito internet:

www.comune.torino.it/consultafemminile