



L'informazione sulla salute: alcune esperienze di fonte pubblica

MAURELLA DELLA SETA
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
ROMA, POLO BIBLIOTECARIO PARLAMENTARE
4 DICEMBRE 2017



Argomenti

- Internet e l'informazione sulla salute in Italia
- Iniziative in rete per la informazione sulla salute
 - CignoWeb
 - Ministero della Salute
 - AIFA
 - AGENAS
 - ISS
- Progetto «Health Literacy» e il portale MEDUSA(Medicina Utenti Salute in Rete)

Internet in Italia



- 2016: su Internet il 73,7% degli italiani: +2,8% rispetto al 2015
- Tra i giovani under 30 è boom di smartphone (li usa l'89,4%)
- La crescita complessiva dell'utenza del web nel periodo 2007-2016 è stata pari a +28,4%: **nel corso degli ultimi dieci anni gli utenti di internet sono passati da meno della metà a quasi tre quarti degli italiani** (dal 45,3% di utenza complessiva nel 2007 al 73,7% nel 2016).

Fonte: 13 rapporto Censis-UCSI sulla comunicazione: i media tra élite e popolo. Milano; Franco Angeli, 2016.



Diffusione dei social network in Italia

13 rapporto Censis sulla comunicazione, 2016

Già nel 2013 quasi la metà della popolazione aveva dimestichezza almeno con uno di essi, ma nel 2016 siamo praticamente a due italiani su tre. Facebook è il social network più utilizzato e raggiunge l'89,4% di utenti tra i giovani under 30

L'unico social network che può reggere il confronto con Facebook è YouTube, passato dal 38,7% di utenza nel 2013 al 46,8% nel 2016

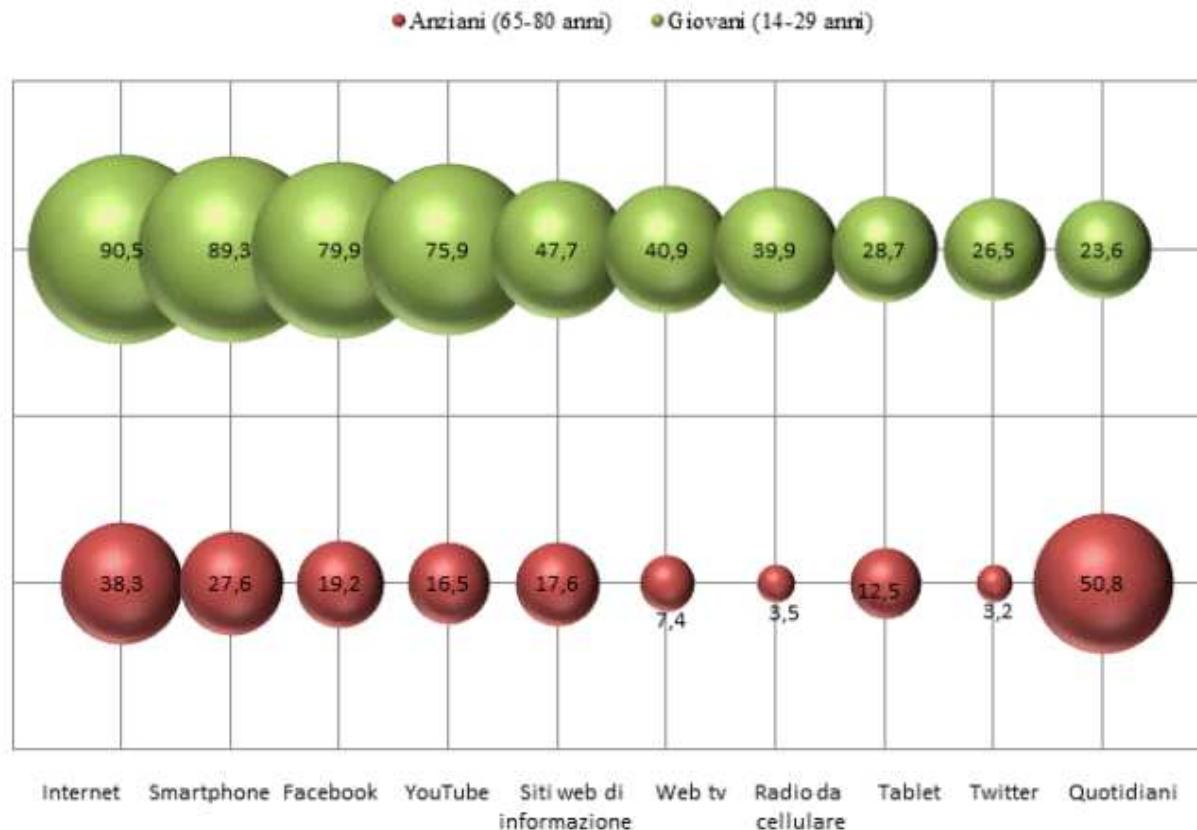
WhatsApp, a partire dal 2014, dopo l'acquisizione da parte di Facebook, ha conosciuto un vero e proprio boom, visto che nel 2016 è usato dal 61,3% degli italiani (l'89,4% dei giovani, l'82,5% di diplomati e laureati, il 63% delle donne)

Instagram è passato dal 4,3% di utenti nel 2013 al 16,8% nel 2016, con una diffusione che ha raggiunto il 39,6% dei giovani, il 24,2% dei soggetti più istruiti e il 18% delle donne



14° Rapporto
Censis-Ucsi sulla
comunicazione.
I media e il nuovo
immaginario
collettivo - 2017

Fig. 5 - L'utenza complessiva di new media e quotidiani: le distanze tra i giovani e gli anziani (val. %)



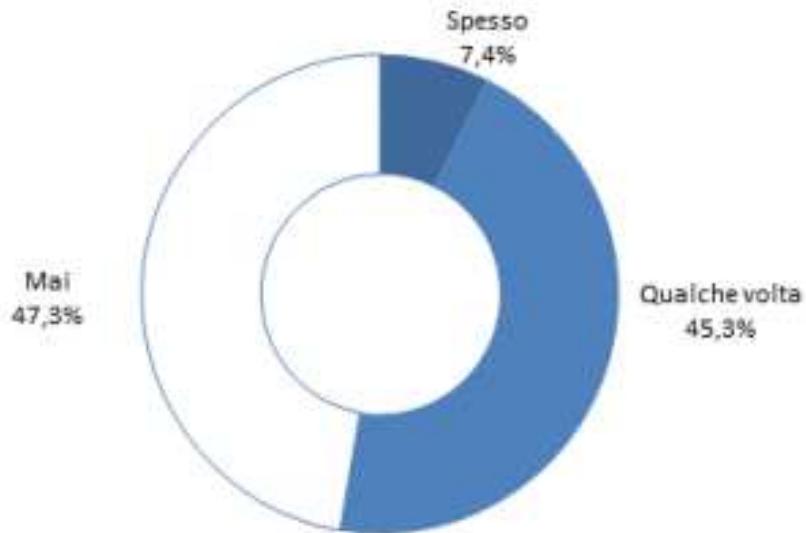
Fonte: indagine Censis, 2017

Notizie false nell'era della post-verità



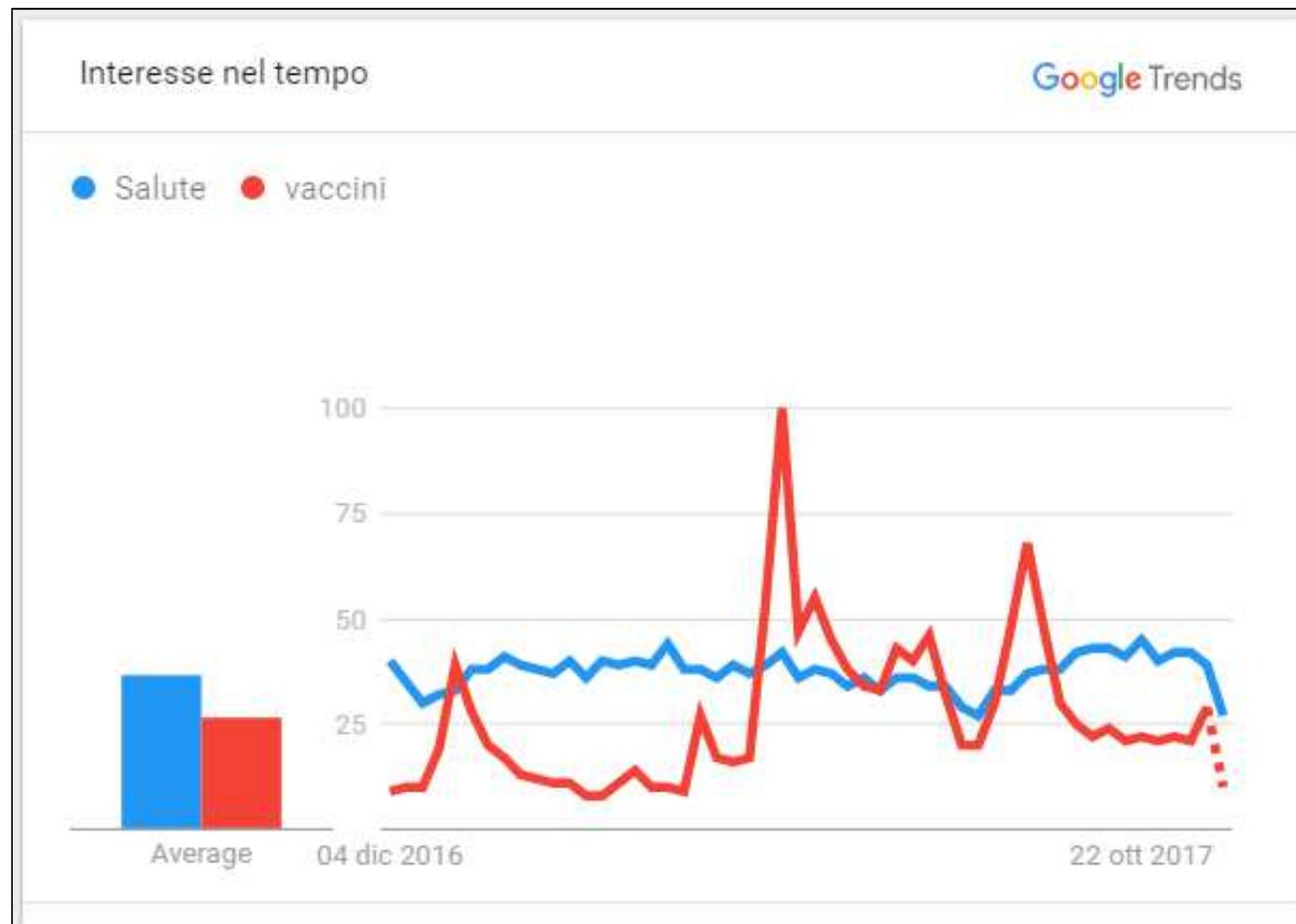
14° Rapporto
Censis-Ucsi sulla
comunicazione
I media e il nuovo
immaginario
collettivo - 2017

Fig. 6 - Utenti di internet che hanno dato credito a una informazione circolata in rete che poi si è rivelata falsa (val. %)



Fonte: indagine Censis, 2017

Cosa cercano gli italiani sul Web?



L'informazione sulla salute di fonte pubblica risponde alle esigenze dell'utenza?



**Istituti
Zooprofilattici
Sperimentali**



IRCCS

Il paziente al centro dell'assistenza sanitaria e dell'informazione

Servizio informativo

Un tempo  ricercatore, medico

Ora  paziente, familiari, cittadino

Trasformazione culturale



Definizione di Health Literacy

- *The degree to which individuals have the capacity to obtain, process, and understand basic health information and services needed to make appropriate health decisions (US initiative Healthy People 2010)*
- *The ability to read, filter and understand health information in order to form sound judgements (Commission of the European Communities. White Paper. Together for Health: A Strategic Approach for the EU 2008-2013)*
- *L'health literacy rappresenta le abilità cognitive e sociali che determinano la motivazione e la capacità degli individui di ottenere l'accesso, comprendere e usare informazioni in modo tale da promuovere e mantenere un buono stato di salute (definizione dell'OMS)*

Traduzione di Health Literacy

Traduzione italiana dei MeSH (Medical Subject Headings)

- Alfabetizzazione sanitaria (termine principale)
- Alfabetizzazione della salute (sinonimo)

Competenze nel campo della salute

- *Compétence informationnelle en santé*
- *Alfabetización en Salud*
- *Alfabetização em Saúde*

Nota d'ambito: *Degree to which individuals have the capacity to obtain, process, and understand basic health information and services needed to make appropriate health decisions*

Empowerment (del cittadino o del paziente)

Strettamente connesso a Health Literacy

EMPOWERMENT = Trasferimento di poteri, Delega, Potenziare

Nel MeSH Empowerment è Entry Term (sinonimo) di Power (Psychology)

Nota d'ambito: *Outcome of the process of increasing the capacity of individuals or groups to make choices and to transform those choices into desired actions as designed by the individuals or groups*

Sostanzialmente inadattabile in italiano



◦ **Potenziamento**

Patient Participation – Termine MeSH –sinonimo – Patient Empowerment

Codice Mesh	NLM Mesh Browser	Traduzione italiana	Cerca in PubMed
D010358	Patient Participation	Partecipazione del paziente	Patient Participation
<hr/>			
Sinonimi		Lingua	Termini Preferenziali
Patient Participation		ENG	Pref
Participation, Patient		ENG	
Patient Involvement		ENG	
Involvement, Patient		ENG	
Partecipazione del paziente		ITA	Pref
Coinvolgimento del paziente		ITA	
Patient Empowerment		ENG	
Empowerment, Patient		ENG	
Empowerment del paziente		ITA	
Patient Participation Rates		ENG	
Participation Rate, Patient		ENG	
Participation Rates, Patient		ENG	
Patient Participation Rate		ENG	
Tassi di partecipazione dei pazienti		ITA	
Patient Activation		ENG	
Activation, Patient		ENG	
Attivazione del paziente		ITA	
Patient Engagement		ENG	
Engagement, Patient		ENG	
Coinvolgimento attivo del paziente		ITA	

Patient involvement in the decision-making process in matters pertaining to health

Coinvolgimento del paziente nei processi decisionali concernenti questioni di salute

Che cos'è CIGNOweb.it?

CIGNOweb.it è una banca dati gratuita di risorse informative sul cancro per pazienti, familiari e cittadini



Cignoweb.it
Tumori: l'informazione che stai cercando

Home About Collaborazioni Info

Ricerca avanzata Ricerca per indici Ricerca medicinali Testimonianze Storico ricerche

Tumori: informazioni di qualità per i pazienti

Cignoweb è una banca dati gratuita e indipendente che raccoglie risorse informative di **qualità** sul tumore pubblicate in Italia.

Cerca fra centinaia di opuscoli, libri, siti web, medicinali e testimonianze.

I contenuti sono in continuo aggiornamento.

La fertilità negli adolescenti che ricevono cure oncologiche
Strategie di preservazione della fertilità pre-chemioterapia e pre-irradoterapia



Centro di Riferimento Oncologico
di Aviano IRCCS



Progetto Patient Education

Cosa trovo in CIGNOweb.it?

Cignoweb contiene oltre 1300 record fra

- ✓ Opuscoli, guide e siti web di informazione sul cancro
- ✓ Schede sui farmaci per il trattamento del cancro
- ✓ Associazioni di volontariato di supporto ai pazienti e alle loro famiglie
- ✓ Helpline, cioè servizi telefonici di informazione sulla malattia o supporto psicologico
- ✓ Storie di vita scritte da pazienti, familiari, medici, infermieri

© Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (info@cignoweb.it)

Cignoweb promuove la diffusione delle informazioni di qualità sui tumori per pazienti e cittadini.

È un servizio di informazione gratuito e non esistono conflitti di interesse o sponsorizzazioni.

Cignoweb è finanziato dal [5x1000 per la ricerca](#) al CRO di Aviano e fa parte del progetto Patient Education del CRO.

Le informazioni presenti in questo sito non sostituiscono il rapporto medico paziente

Powered by [@Cult](#)

Qual è lo scopo di CIGNOweb.it?

CIGNOweb.it raccoglie informazioni affidabili e di qualità su diversi aspetti della malattia, per esempio:

- ✓ Prevenzione
- ✓ Alimentazione
- ✓ Percorsi di cura
- ✓ Farmaci
- ✓ Terapie convenzionali e non convenzionali
- ✓ Riabilitazione
- ✓ Psicologia
- ✓ Diritti del paziente
- ✓ Servizi di sostegno a pazienti e familiari

Ministero della Salute <http://www.salute.gov.it/>

Sezione La nostra salute

Sei in: Home > La nostra salute

La nostra salute

"La nostra salute" è una guida per i cittadini sull'assistenza, sulla prevenzione, sulle principali malattie, realizzata in collaborazione con l'Istituto superiore di sanità. Nasce per aumentare l'informazione e la consapevolezza sui temi centrali della tutela e della promozione della salute, favorire la partecipazione alle scelte in sanità e l'utilizzo responsabile di un bene prezioso come il Servizio sanitario nazionale. I contenuti di questo canale sono in continuo sviluppo. Per informazioni e segnalazioni: infoportale@sanita.it



La nostra salute

- Tu e il Servizio Sanitario Nazionale
- Vivere in salute
- Enciclopedia Salute
- Indice A-Z



Notizie

Decreto vaccini, la sentenza della Corte costituzionale considera legittimo l'obbligo dei vaccini nel contesto attuale

Grande soddisfazione della ministra Lorenzin. "I vaccini sono una conquista della scienza e una delle più importanti misure di prevenzione esistenti. Il Decreto protegge la salute dei nostri bambini e di tutta la comunità".

[ARCHIVIO NOTIZIE](#)

Infografica



I vaccini, la miglior difesa per il nostro futuro. E' in vigore il nuovo decreto vaccini



Infografica



E' in vigore il nuovo decreto vaccini per l'anno scolastico 2017/2018. Facciamo chiarezza



Quaderno



Vaccinazioni, stato dell'arte, falsi miti e prospettive. Il ruolo chiave della prevenzione



Video



Decreto vaccini, campagna di comunicazione per le scuole



**Quaderni
del Ministero
della Salute**

ISSN 2038-5293

27

n. 27, marzo 2017

**Vaccinazioni:
stato dell'arte, falsi miti e prospettive.
Il ruolo chiave della prevenzione**



Ministero della Salute



I VACCINI, LA MIGLIOR DIFESA PER IL NOSTRO FUTURO

È IN VIGORE IL NUOVO DECRETO VACCINI

PERCHÉ I VACCINI SONO IMPORTANTI?

TUTTA LA COMUNITÀ SCIENTIFICA INTERNAZIONALE RICONOSCE CHE I VACCINI SONO UNO DEGLI STRUMENTI DI SALUTE PUBBLICA PIÙ SICURI ED EFFICACI DI TUTTI I TEMPI. NEL PASSATO HANNO, INFATTI, PERMESSO DI ELIMINARE, QUASI OVUNQUE, UNA TERRIBILE MALATTIA COME LA POLIOMIELITE E DI FAR SCOMPARIRE A LIVELLO GLOBALE IL VAIO.



95%

LE VACCINAZIONI OBBLIGATORIE E GRATUITE PASSANO DA 4 A 10

VACCINI OBBLIGATORI

- ANTI-POLIOMIELITICO
- ANTI-DIFTERICO
- ANTI-TETANO
- ANTI-PERTUSO
- ANTI-MORBILLO
- ANTI-ROTA
- ANTI-PAROTITE
- ANTI-VARICELLA
- ANTI-HAEMOPHILUS TIPO B

VACCINI FORTEMENTE RACCOMANDATI

- ANTI-HEMOPHILICO Cocco B
- ANTI-HEMOPHILICO Cocco C
- ANTI-PNEUMOCOCCICO
- ANTI-ROTAVIRUS

AMMISSIONE A SCUOLA

Le dieci vaccinazioni obbligatorie diventano un requisito per l'ammissione all'aula nido e alle scuole dell'infanzia (per i bambini da 0 a 5 anni).

PRENDITI CON CURE IN FARMACIA

Le famiglie possono prenotare gratuitamente all'aula nido e alle scuole dell'infanzia (per i bambini da 0 a 5 anni).

È VERO CHE:

Ciò che è stato detto delle esuberate scuole ha preceduto la necessarietà di alcune malattie, come il morbo di scarlattina, purtroppo di ritorno di altre malattie eradicate dal nostro paese. I bambini sono i primi a subire le conseguenze di questa mancanza di protezione e la difesa.

Il mondo può essere più complicato e bisognerebbe sempre tenere le difese ammorate, tutto ciò può essere preventivo del virus.

La accrescere dei vaccini di immunizzazione di milioni di paesi amministrati, dalla corteccia di stragranella sui possibili eventi avvenire e dagli studi di efficacia che vengono effettuati alle prime del nuovo millennio che dopo l'arrivo in camicia nera.

Chiedi a un po' di Paesi di rimanere a vedere come i "no" dei genitori dei bambini hanno sempre più spazio. In Francia, per esempio, nel 2017, circa 10 mila bambini non sono stati vaccinati.

È VERA CHE: I VACCINI SONO INCONTRIBUENTI AL MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE PUBBLICA.

È FALSO CHE:

I VACCINI POSSONO INGOLOSIRE IL SISTEMA IMMUNITARIO E PORTARE ALLA COMPARSA DI MALATTIE AUTOIMMUNI.

PERCHÉ: I vaccini non sono capaci di rispondere agli antigeni e all'aggressione provocata dalla caccia al sistema immunitario di un bambino è perfettamente capace di rispondere agli antigeni e alla migrazione degli antigeni, molti di più di quelli contenuti nei vaccini.

I VACCINI CONTENGONO SOSTANZE TOSICHE E PERICOLOSE COME AD ESEMPIO IL METALLO.

PERCHÉ È FALSO: nessuno dei vaccini commercializzati in Europa contiene detriti del mercato.

I VACCINI IN PARTICOLARE CONTRO MORBILLO, PAROTITE E ROSSOLA (MPV) CAUSANO CAUTELA.

PERCHÉ: I bambini con i vari affanni sono obbligati a ricevere i tre vaccini MPV e Caudino. Lo studio che riporta il leggero e solo strutturato frazionamento l'autore è stato pubblicato dall'elbo del ministero del Regno Unito.

A CAUSA DEL DECRETO SUL COLLEGIO ALIMENTARE I VACCINI SONO INAMMISERIBILI.

PERCHÉ È FALSO: il decreto non modifica il calcolo dei vaccinati. Inoltre, il numero di vaccini e la temporale nostra identità a quelli degli anni precedenti, con la sola differenza che vaccini che prima erano raccomandati ora sono obbligatori.

ESISTONO CEDOLASSE CHE POSSONO PRENDERE EVENTUALI EFFETTI COLLATERALI DEI VACCINI.

PERCHÉ È FALSO: non esiste alcun test di questa tip.

**PER MAGGIORI INFO E PER CONSULTARE IL CALENDARIO VACCINALE
VISITA IL SITO WWW.SALUTE.GOV.IT/VACCINI
O TELEFONA AL NUMERO VERDE 1500**









È IN VIGORE IL NUOVO DECRETO VACCINI

PER L'ANNO SCOLASTICO 2017/2018. FACCIAMO CHIAREZZA

IMPOSSIBILITÀ A VACCINARSI

LIBRETTO VACCINALE

Se non trovi il libretto vaccinale, cosa devi fare per cominciare alla scuola? Ecco le informazioni essenziali per presentare le documentazioni richieste nella scuola (22 settembre 2017 per la scuola primaria e 27 settembre 2017 per le scuole secondarie).

Finché il 18 marzo 2018 avrai precedenza nella scuola per le vaccinazioni dei bambini con libretto vaccinale e un'attestazione della scuola medica rilasciata dalla tua scuola.

DOCUMENTI NECESSARI

Se non trovi il libretto di vaccinazione, cosa devi fare per cominciare alla scuola? Ecco le informazioni essenziali per presentare le documentazioni richieste nella scuola (22 settembre 2017 per la scuola primaria e un'attestazione della scuola medica rilasciata dalla tua scuola).

MALATTIE GIÀ CONTRATTATE

Se non trovi il libretto di vaccinazione, cosa devi fare per cominciare alla scuola? Ecco le informazioni essenziali per presentare le documentazioni richieste nella scuola (22 settembre 2017 per la scuola primaria e un'attestazione della scuola medica rilasciata dalla tua scuola).

CALENDARIO VACCINALE

Se non trovi il libretto di vaccinazione, cosa devi fare per cominciare alla scuola? Ecco le informazioni essenziali per presentare le documentazioni richieste nella scuola (22 settembre 2017 per la scuola primaria e un'attestazione della scuola medica rilasciata dalla tua scuola).

**PER MAGGIORI INFO E PER CONSULTARE IL CALENDARIO VACCINALE
VISITA IL SITO WWW.SALUTE.GOV.IT/VACCINI
O TELEFONA AL NUMERO VERDE 1500**







The screenshot shows the homepage of the AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) website. The top navigation bar includes links for AIFA, Attività, Pillole dal Mondo, Concorsi, Bandi, and Modulistica e Linee Guida. Below the navigation is a horizontal bar with three user role icons: Cittadino (highlighted with a yellow circle), Operatore (with a green medical kit icon), and Azienda (with a blue pills icon). The AIFA logo and name are prominently displayed at the top left.

ABC del farmaco

- [Cos'è un farmaco](#)
- [Dal laboratorio al cittadino](#)
 - [Come nasce un farmaco](#)
 - [La qualità delle sperimentazioni cliniche dei medicinali](#)
 - [L'autorizzazione all'immissione in commercio](#)
 - [Il prezzo dei farmaci](#)
- [Il buon uso](#)
 - [Il foglio illustrativo](#)
 - [La ricetta medica](#)
 - [Come fare per?](#)
 - [Sapevi che?](#)
- [I Controlli sui Farmaci](#)
 - [Le ispezioni](#)
 - [La tracciabilità del farmaco](#)
 - [Ritiri e Sospensioni](#)
- [L'informazione indipendente sui farmaci](#)
- [La ricerca indipendente sui farmaci](#)



La ricetta medica

Non tutti i farmaci sono uguali, ciascuno ha proprie caratteristiche che lo rendono adatto a curare specifiche malattie. Alcuni di essi devono essere necessariamente usati sotto il controllo del medico altri, adatti a curare disturbi lievi, non richiedono la prescrizione del medico. Per di più alcuni sono di facile assunzione, altri richiedono che sia uno specialista a somministrarli.

Per tutto ciò il **regime di fornitura**, cioè la modalità con cui il cittadino può entrare in possesso del medicinale, riflette un'ampia gamma di possibilità.

Oggi in Italia esistono cinque diversi **regimi di fornitura**.

- **Medicinali soggetti a prescrizione medica**

Sono quei farmaci che per alcune caratteristiche o per la modalità d'impiego potrebbero comportare dei rischi se usati in modo inappropriate. Sono venduti in farmacia e sono facilmente riconoscibili poiché riportano sulla confezione esterna la frase: «**Da vendersi dietro presentazione di ricetta medica**».

- **Medicinali soggetti a prescrizione medica da rinnovare volta per volta**

Sono quei farmaci per i quali un uso continuato nel tempo può essere dannoso. Anche questa categoria di farmaci è facilmente riconoscibile in quanto reca sulla confezione esterna la frase: «**Da vendersi dietro presentazione di ricetta medica utilizzabile una sola volta**».

- **Medicinali soggetti a prescrizione medica speciale**

Sono farmaci appartenenti a una categoria particolare, quella degli stupefacenti e delle sostanze psicotrope (vale a dire che agiscono sulla psiche dell'individuo, modificandone l'umore, lo stato d'animo, eccetera), con un'elevata capacità di indurre dipendenza. Per tutti questi motivi è prevista un'apposita modalità di distribuzione e prescrizione.

- **Medicinali soggetti a prescrizione medica limitativa**

In questa categoria rientrano tre tipologie di farmaci accomunati dalla caratteristica di poter essere prescritti o utilizzati soltanto da alcuni medici o in alcuni ambienti:

- i medicinali vendibili al pubblico su prescrizione di centri ospedalieri o di specialisti (sono quei farmaci che, per poter essere somministrati correttamente, richiedono che la diagnosi sia effettuata in ambienti ospedalieri o in centri che dispongono di mezzi di diagnosi adeguati. Presentano sulla confezione l'indicazione del tipo di struttura o di specialista autorizzato alla loro prescrizione);

Sapevi che?

...una volta aperta la confezione, le diverse forme farmaceutiche differiscono per tempo di validità?

La data di scadenza, obbligatoriamente presente su tutte le confezioni di farmaci, si riferisce alla confezione integra e correttamente conservata. Ma dal momento dell'apertura ogni tipo di medicinale ha una durata diversa prima che diventi inefficace o addirittura nocivo.

Ecco un elenco del periodo di validità delle più comuni forme farmaceutiche (per le confezioni monodose o le forme confezionate in blister vale la data di scadenza riportata sull'involucro e nel foglietto illustrativo).

FORMA FARMACEUTICA

VALIDITÀ

fiale e siringhe	pochi minuti
granulati e polveri da sciogliere	5 giorni
pomate vaso	Dai 5 ai 15 giorni
spray e gocce per naso	Dai 15 ai 20 giorni
colliri	Dai 15 ai 20 giorni
gocce e sciroppi	Da 1 a 2 mesi
pomate	Da 2 a 3 mesi
compresse in flaconcino	Da 4 a 6 mesi



Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali

(•) Monitoraggio e

Valutazione



LEA



Spesa sanitaria



PNE



Empowerment del cittadino

Sommario | monitor 32

32

Editoriale

La centralità del paziente come spinta al cambiamento
di Giovanni Bissoni

pagina 3

Presentazione

Gli indicatori di umanizzazione per una migliore organizzazione del Ssn
di Fulvio Moirano

pagina 6

Focus on | L'esperienza dei cittadini per il miglioramento dei servizi

L'esperienza dei cittadini per il miglioramento dei servizi
di Francesco Di Stanislao, Giovanni Caracci e Sara Carzaniga

pagina 8

Il monitoraggio da parte dei cittadini della qualità dell'assistenza ospedaliera

di Giovanni Caracci, Francesco Di Stanislao e Sara Carzaniga

pagina 12

Il cittadino stakeholder della sanità

di Angelo Tanese e Alessio Terzi

pagina 18

Uno strumento per valutare il grado di umanizzazione delle strutture di ricovero

di Angelo Tanese, Alessandro Lamanna e Rosapaola Metastasio

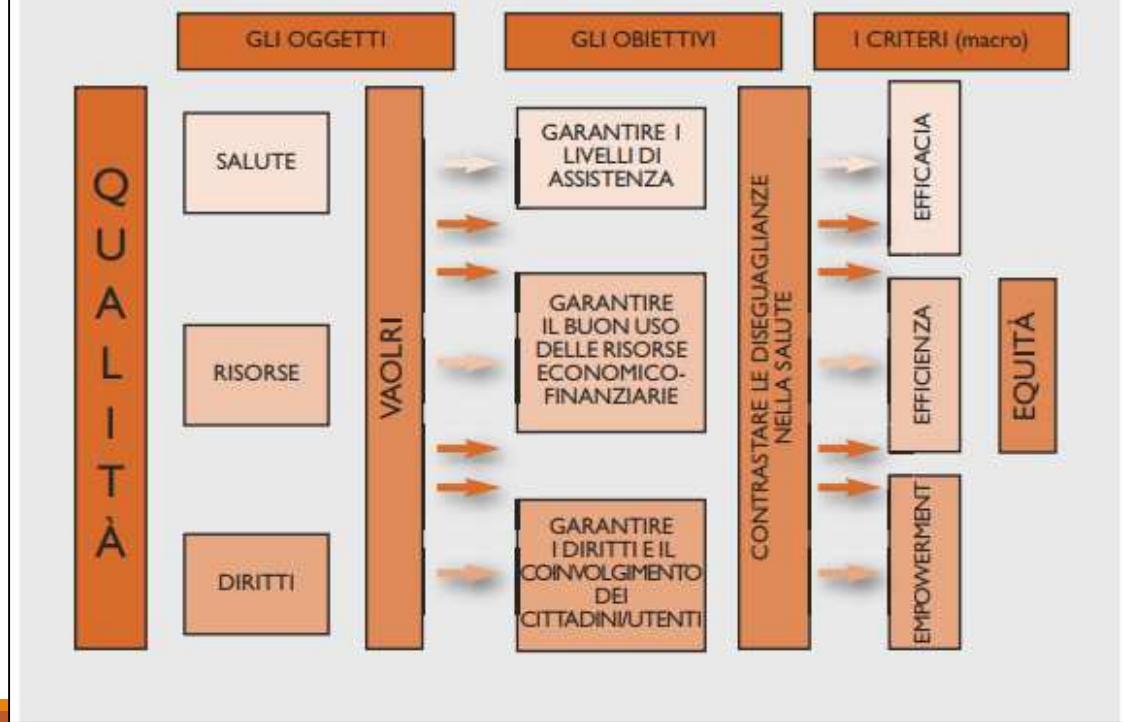
pagina 26



² Di Stanislao F. e Canini F. (2012), Verso un sistema nazionale di valutazione della qualità dell'assistenza sanitaria, Monitor, n. 30: 8-19 (http://www.agenas.it/agenas_pdfs/Monitor%2030.pdf).



Figura 1 - Lo schema di riferimento del Sistema di valutazione nazionale per il miglioramento della qualità dei servizi sanitari

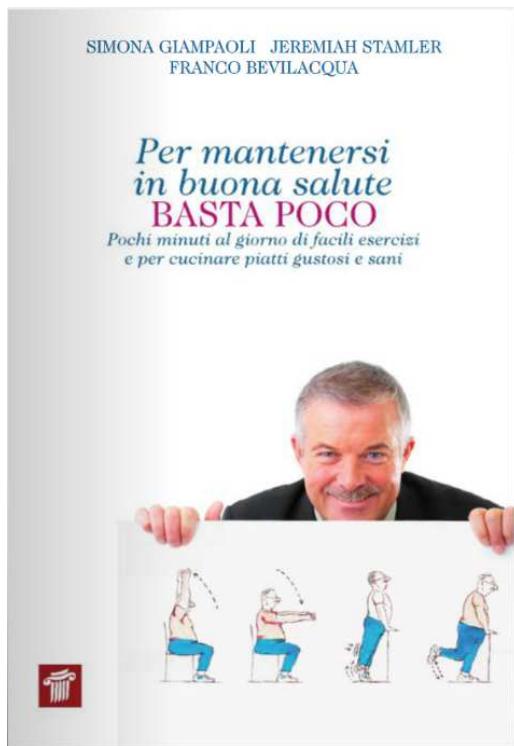


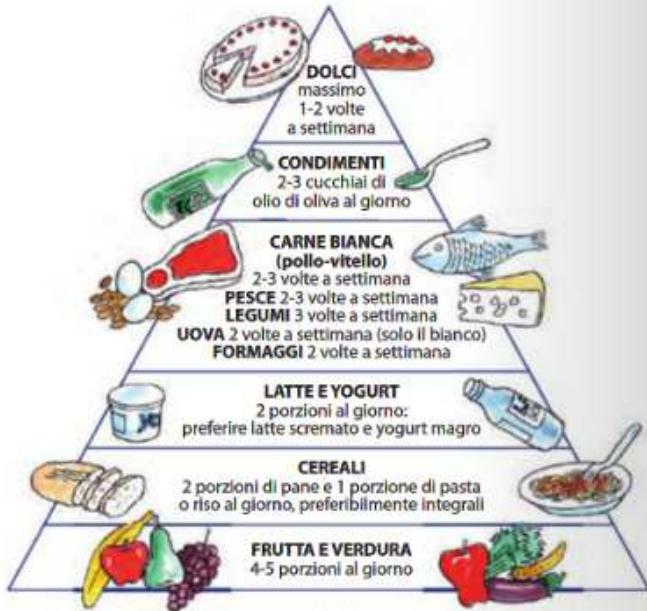
Istituto Superiore di Sanità



- Sito in corso di aggiornamento www.iss.it
- Diverse esperienze di informazione al pubblico
- Epicentro Portale di epidemiologia applicato alla sanità pubblica
<http://www.epicentro.iss.it>
- Linee guida prodotte anche in versione per il pubblico (SNLG)
<http://www.snlg-iss.it/>
- Progetto Cuore <http://www.cuore.iss.it/>
- Progetto Medusa – **M**edicina, **U**tenti, **S**alute in rete www.iss.it/medusa

Progetto Cuore <http://www.cuore.iss.it/> Pubblicazioni consultabili online



Piramide dell'alimentazione mediterranea moderna

Deve seguire i consigli della piramide dell'alimentazione mediterranea moderna, secondo le porzioni suggerite nella tabella a fianco, e dedicarsi a poche, semplici attività fisiche, per riportare il suo corpo a una soddisfacente tonicità, perduta con il passare degli anni. Fortunatamente il signor B ha smesso di fumare già da qualche anno.

Una porzione corrisponde a:

VERDURE 1 scodella di insalata verde ½ scodella di verdura cotta ½ scodella di verdura cruda	LATTICINI - FORMAGGI a basso contenuto di grassi ½ etto di formaggio 1 tazza di latte o yogurt magro
FRUTTA 1 pezzo ½ scodella di frutta fresca	DOLCI 1 dolcetto 1 cucchiaino di zucchero
CEREALI 1 fetta di pane ½ scodella di cereali, o pasta o riso	LEGUMI ½ scodella di fagioli cotti, o fave, o piselli, o ceci
CARNE DI POLLO O VITELLO Circa 1 etto	FRUTTA SECCA ¼ di scodella di noci, o mandorle, o pistacchi
PESCE Circa 1 etto	OLIO DI OLIVA 1 cucchiaio

Ricette



Ricette

ALCI MARINATE DEL CILENTO

Difficoltà bassa
Preparazione 25 minuti
Marinatura 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ▶ 500 g di alici fresche
- ▶ 5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ▶ 3 limoni
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino



- ▶ Pulite le alici privandole della testa e della spina e lavatele con acqua corrente. Scolatele e asciugatele con della carta da cucina.
- ▶ Mettetele in una pirofila con abbondante limone spremuto, olio, prezzemolo e peperoncino e servite dopo un paio d'ore.

Esercizi



2

Tenendosi con una mano sollevare all'indietro la gamba corrispondente piegando il ginocchio, poi slanciarla in avanti, come per calciare. Ripetere il movimento con l'altra gamba tenendosi con l'altra mano

Progetto MEDUSA

www.iss.it/medusa



- Titolo: *Alfabetizzazione sanitaria e empowerment del paziente attraverso lo sviluppo di un sistema informativo elettronico nel campo della salute*
- Finanziato dal Ministero della Salute nell'ambito del BANDO PROGETTI DI RICERCA FINALIZZATA 2010 nella categoria Giovani Ricercatori
- Durata del progetto: 2013-2016

Risultati del progetto

Creazione di un portale per accedere all'informazione sanitaria di qualità in modo semplice

Sviluppo di un percorso formativo secondo il modello a cascata, indirizzato ai referenti regionali delle associazioni di pazienti

Realizzazione di animazioni su vari argomenti di salute

MEDUSA oggi

Portale web <http://www.iss.it/medusa>

La *collezione MEDUSA comprende*

1. 440 documenti catalogati suddivisi in 64 macro aree e indicizzati con circa 500 termini MeSH
2. 139 video (diabete, artrite reumatoide, ipertensione, reflusso esofageo, spondilite anchilosante, ...)

Realizzati 6 corsi di formazione alle associazioni di pazienti nelle città di Roma, Reggio Calabria, Milano, Aviano, Siracusa e Catania



MEDUSA - MEDicina Utenti SAlute in rete



Home | Il Progetto | La tua salute | Eventi formativi | Per saperne di più | Link



BENVENUTO SUL PORTALE MEDUSA

MEDUSA (MEDicina Utenti SAlute in rete) è un portale per il cittadino che consente di recuperare nel web informazioni sanitarie qualificate ed affidabili. La realizzazione di questo portale si inserisce tra le attività di un più ampio progetto di educazione sanitaria finanziato dal Ministero della Salute, dal titolo "Alfabetizzazione sanitaria ed empowerment del paziente attraverso lo sviluppo di un sistema informativo elettronico nel campo della salute" ed ha l'obiettivo di aumentarne la consapevolezza in questioni attinenti la salute e fornire l'accesso, attraverso un'unica piattaforma, a risorse informative di diverso tipo e natura.

La tua salute

Eventi formativi

Chi siamo

Esempio di scheda introduttiva: Disturbi mentali - ANSIA

Tipo documento:	Scheda introduttiva Animazione
Titolo:	Ansia
Ente autore:	Istituto Superiore di Sanità : Settore Documentazione
Data:	2-dic-2013
MeSH:	Disturbi d'ansia Disturbo da attacco di panico Disturbo ossessivo-compulsivo Disturbi da stress post-traumatico Disturbi fobici
Macro aree:	Disturbi mentali
Descrizione:	La paura e l'ansia sono parte della vita quotidiana. E' normale sentirsi ansiosi prima di un esame o mentre si cammina per una strada buia, o comunque in situazioni che potrebbero essere rischiose per la propria incolumità. Questo genere di ansia, utile perché fa salire la soglia di attenzione, di solito è di breve durata e svanisce rapidamente, o persiste finché non si è fuori dalla situazione che l'ha generata e ci si sente al sicuro. Ma in alcuni casi, per milioni di persone in Italia, l'ansia non scompare e anzi peggiora nel tempo, con la comparsa di sintomi aggiuntivi quali dolori al petto e incubi. In alcuni individui la sintomatologia si accentua fino a causare il timore di spostarsi dalla propria abitazione o dai luoghi abituali che solitamente sono considerati sicuri. In questi casi si parla di disturbi d'ansia, che possono includere: • disturbo da attacco di panico; • disturbo ossessivo-compulsivo; • disturbo da stress post-traumatico; • disturbi fobici; • disturbo d'ansia generalizzato. L'approccio terapeutico attuale per questi disturbi prevede la prescrizione di farmaci o la psicoterapia, o la combinazione di entrambe le modalità terapeutiche. (Fonte: NIH: National Institute of Mental Health / MedlinePlus)

Animazioni relative all'argomento ANSIA

<http://medusa.iss.it/handle/2198/74>

Portale Medusa
Medicina Utenti Salute in Rete

ANSIA
Attacchi di panico

Portale Medusa
Medicina Utenti Salute in Rete

ANSIA
quadro clinico del disturbo
d'ansia

Portale Medusa
Medicina Utenti Salute in Rete

ANSIA
Fattori coinvolti nel disturbo
d'ansia

Questa animazione è stata realizzata con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito del progetto
Health literacy and patient empowerment through the development of an e-health information system -
Convenzione Ministero della Salute n. 156/08/2010-2313824

Questa animazione è stata realizzata con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito del progetto
Health literacy and patient empowerment through the development of an e-health information system -
Convenzione Ministero della Salute n. 156/08/2010-2313824

Questa animazione è stata realizzata con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito del progetto
Health literacy and patient empowerment through the development of an e-health information system -
Convenzione Ministero della Salute n. 156/08/2010-2313824

Catalogazione e indicizzazione

DSpace – Metadati del Dublin Core

Termini MeSH: standard ISO per la catalogazione semantica delle risorse elettroniche nel campo della salute

Traduzione italiana www.iss.it/site/mesh

Struttura ad albero dei MeSH che ha consentito l'aggregazione nelle macro-categorie

Ricerca per macro aree

Temi di ricerca ricorrenti

Elenco delle patologie rilevanti dal Piano Sanitario Nazionale

Malattie cardiovascolari e cerebrovascolari

Malattie oncologiche

Malattie respiratorie croniche



Documenti rinvenuti:

Tipo Documento	Titolo	Parole Chiave
Opere divulgative	Malattie cardiovascolari	Malattie del sistema cardiovascolare; Fattori di rischio
Legislazione	Proposta di legge n.1101: disposizioni in materia di malattie cardiovascolari per la prevenzione e la cura della fibrillazione atriale e dell'ictus cardioembolico	Fibrillazione atriale; prevenzione e controllo; diagnosi; terapia; Ictus cerebrale; legislazione e giurisprudenza
Opere divulgative	Prevenzione dell'ictus cerebrale: informazioni	Ictus cerebrale; prevenzione e controllo
Risorsa web	Il progetto cuore: epidemiologia e prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari	Cuore; Fattori di rischio; Segni e sintomi; prevenzione e controllo; Terapia; Malattie del sistema cardiovascolare