



Vita difficile per le strutture convenzionate, come Villa Aprica

zioni in ricetta, sino a un massimo di 36 euro). Esempio: per una prescrizione di risonanza magnetica della colonna un cittadino non esente paga 66 euro (corrispondenti a 36 euro di ticket "ordinario" e 30 euro di "super ticket"). Mentre un cittadino con esenzione E15 paga solo 36 euro. A seconda del valore della prestazione, l'assistito con esenzione risparmia una quota che va da 1,50 euro a un massimo di 30 euro per ricetta. Il modulo per l'autocertificazione è disponibile sul sito dell'Asl (asl.como.it). Va compilato e

consegnato agli sportelli di Scelta e Revoca della stessa azienda sanitaria, consapevoli che la dichiarazione è soggetta a verifiche e alle responsabilità penali che insorgono qualora non sia veritiera. L'ufficio si trova in via Croce Rossa 1 ed è aperto da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Oltre al modulo compilato e firmato bisogna portare la tessera sanitaria e una fotocopia della carta d'identità. Per informazioni telefoniche: 031-370710, numero attivo lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 14 alle 15. M.SAD.

## Lo psicologo e le mail in azienda «Creano stress, giusto limitarle»

**Esperimento alla Gabel.** Niente posta elettronica, molto meglio parlarsi  
L'esperto: «Influiscono negativamente sul mantenimento dell'attenzione»

**SIMONA FACCHINI**

Eliminare le mail aziendali per abbattere lo stress sul luogo di lavoro. Una operazione controcorrente quella avviata in via sperimentale per una settimana alla Gabel di Rovellasca che è vista di buon occhio da chi si occupa di sostegno psicologico agli imprenditori in difficoltà.

**«Ma non vanno demonizzate»**

«È una operazione altamente intelligente - spiega il dottor Vito Tummino, direttore dell'Unità operativa di psicologia clinica dell'ospedale Sant'Anna - obbligare le persone a parlarsi può servire, ad esempio, a risolvere in maniera migliore i conflitti; lo scritto, infatti, può essere interpretato in maniera errata rispetto a quelle che sono le intenzioni di chi invia una mail, peggiorando le situazioni».

Ecco perché, sostiene il professionista dell'ospedale comasco, le mail andrebbero sempre scritte soltanto in seguito a un contatto verbale diretto tra le persone interessate.

«Questo però non vuol dire demonizzare le mail - aggiunge ancora Vito Tummino - I mezzi moderni sono formidabili in quanto ci permettono di sviluppare la nostra voglia umana e innata di comunicare; quindi ben vengano, a patto che non siano utilizzati come sfogo per le proprie frustrazioni ma piuttosto per formarsi e trasmettere una opinione, sforzarsi



La settimana senza mail è una iniziativa decisa dai vertici della Gabel di Rovellasca

**«Mezzi moderni formidabili Ma non siano usati per sfogare le frustrazioni»**

**«L'essere costantemente bombardati sovraccarica il nostro cervello»**

sempre di produrre qualcosa di originale».

**Patologie da multitasking**

Uno stress, quello che nasce sui luoghi di lavoro, che è sempre più accentuato, tanto da spingere l'ospedale di San Fermo a istituire un servizio psicologico destinato al sostegno e al potenziamento dell'imprenditore e del lavoratore al fine di affrontare situazioni di disagio.

«Dai discorsi dei pazienti - spiega Matteo Radavelli, psicologo in servizio presso l'unità operativa del Sant'Anna e l'ambulatorio di medicina preventiva - emerge che le mail sono un elemento che

influisce in maniera negativa sul mantenimento dell'attenzione. In America è stata individuata anche una vera e propria patologia legata al multitasking, ovvero dallo stare sempre connessi ed il fare più cose contemporaneamente.

Secondo lo psicologo non vi è alcun dubbio sull'utilità di "alleggerire" il carico di mail: «L'essere costantemente bombardati dalle informazioni - conclude il dottor Radavelli - sovraccarica il nostro cervello e provoca uno stato di stress che interagisce negativamente sulle prestazioni e può provocare diversi disturbi».

## Urologi a congresso a Como «Più collaborazione tra medici»

**Il convegno**

Sul Lario si è tenuto il terzo congresso nazionale di urologia promosso da Azimut

Il ruolo della multidisciplinarietà in urologia, così come le ultime novità chirurgiche e l'importanza della collaborazione tra medico di famiglia e specialista. «Ci sono patologie dove questa collaborazione è fondamentale - aggiunge Radice - per esempio quando si trattano pazienti con ipertrofia prostatica benigna. Dopo la diagnosi dallo specialista, infatti, l'inizio della terapia e la sua continuità sono seguite attentamente anche dal medico di famiglia, stessa cosa se i pazienti vengono sottoposti a intervento chirurgico, per il post operatorio».

Una collaborazione tra esperti fondamentale anche per la cura delle infezioni delle vie urinarie, ma soprattutto per la

pazione non solo di esperti del territorio, ma di specialisti a livello nazionale».

Tre giorni di congresso dove ancora una volta è emersa l'importanza di un approccio multidisciplinare al paziente, così come quella del rapporto tra medico di famiglia e specialista. «Ci sono patologie dove questa collaborazione è fondamentale - aggiunge Radice - per esempio quando si trattano pazienti con ipertrofia prostatica benigna. Dopo la diagnosi dallo specialista, infatti, l'inizio della terapia e la sua continuità sono seguite attentamente anche dal medico di famiglia, stessa cosa se i pazienti vengono sottoposti a intervento chirurgico, per il post operatorio».

Una collaborazione tra esperti fondamentale anche per la cura delle infezioni delle vie urinarie, ma soprattutto per la



Rossella Radice

diagnosi precoce di tumori della prostata: «È il medico di famiglia il primo canale per la valutazione di esiti di esami che preoccupano - precisa la specialista - indirizzando il proprio assistito ad una visita urologica per una diagnosi precoce che consenta di iniziare le adeguate terapie».

Patologie, quelle legate alla sfera urologica, che spesso incontrano la difficoltà delle persone di rivolgersi a uno specialista, quando invece il supporto di più esperti è fondamentale per la cura. Ecco perché Aimut sta realizzando anche un'applicazione per smartphone e tablet dove le persone interessate potranno trovare tutte le informazioni utili.

Per garantire la salute sessuale ad ogni età l'ospedale Sant'Anna da un anno ha attivato un ambulatorio di uro-sessuologia all'avanguardia. L'ambulatorio, afferente all'unità operativa di Urologia diretta da **Giario Conti**, si trova in via Napoleona, ed è seguito dalla stessa Radice e da **Viviana Pessina**, psicologa e sessuologa.

Le visite possono essere prenotate tramite i Cup dell'azienda ospedaliera e tramite il numero verde di Regione Lombardia 800-638.638. Il costo della visita che sia di un solo paziente o anche in coppia con il partner è quello del ticket per le visite specialistiche.

**Francesca Guido**

## Giornata dei prematuri Quanti eventi in città

**Associazioni**

Si comincia domenica In prima linea le realtà attive al Sant'Anna e al Valduce

L'ospedale Sant'Anna celebra la Giornata mondiale della prematurità con una serie di iniziative organizzate dall'unità operativa di Terapia intensiva neonatale. Martedì 17 novembre, alle 11, nella hall del presidio, incontro "Dalla Tin passo dopo passo verso casa", con il personale del reparto e dell'associazione Protin; previste anche le testimonianze di alcuni genitori e accompagnamento musicale. Sarà distribuito materiale informativo, ci sarà la possibilità di visionare il filmato "Mani per crescere" realizzato dal gruppo di Studio Care, quindi l'ormai tradizionale lancio di

palloncini. La hall sarà allestita con foto e disegni realizzati da alcune scuole materne del territorio.

Il 27 novembre, inoltre, è in programma all'auditorium Don Guanella la serata informativa dal titolo "Dalla Tin passo dopo passo verso casa. Primo anno dopo la dimissione: problematiche e consigli".

L'associazione Goccia dopo Goccia, nata nel reparto del Valduce, sarà invece presente domenica prossima dalle 10.30 alle 15 in piazza Volta con un gazebo informativo. Mentre dalle 15.30 alle 17, al quarto piano dell'ospedale, scambio di saluti e merenda.

Martedì 17 novembre, nel salone Musa dell'associazione Carducci (viale Cavallotti), spettacolo teatrale "Una stella sorriderà. Nascere pretermine in musica e parole".