

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINȚIA AUTONOMĂ DE BULZAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol

GESUNDHEITSBEZIRK
BRUNECK

COMPENSOARIO SANITARIO
DI BRUNICO

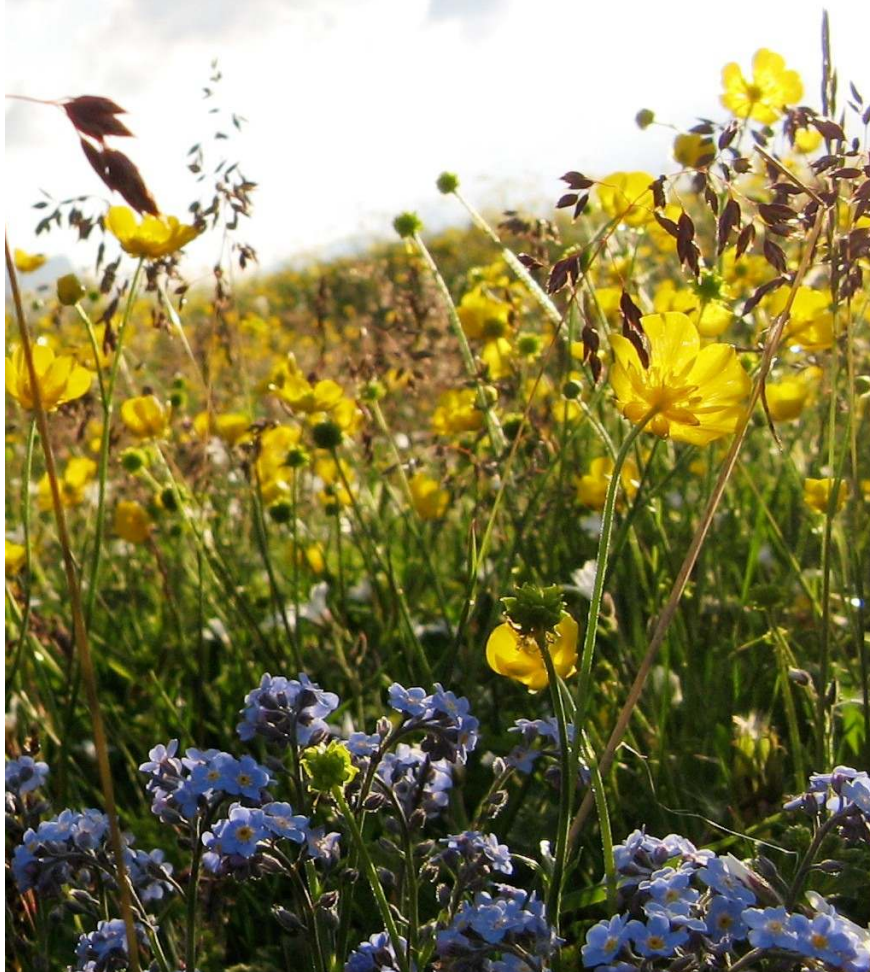
Mel? Miec ne do!

N codejel d'informazion
per pazienc y si familiars

Metede averda ...

Chest codejel ne sostituesc te degun caje na vijita y la valutazion de vost mel da pert de n dotour. Al ne é assolutamente nia pensé sciche strument de diagnosa, de prevenzion o de cura y daldutnenia sciche istruzion per tò ite dassoui medejines contra l mel. Sce i sentieis sintoms o desturbs da malatia, damanede vost dotour de creta o vost farmizist.

Tegnide cont de si conseis: per vost ben, ma ence per l ben de vosc familiars y de d'autres persones.



Introduzion: Mel? Miec de no!

Stimé pazient, stimés familiars,

„N mut ne pita nia“. „Cie che ne se copa, nia se fej plu sterco“. Dessegur ves tòmel ciamò ite truepes d'autres frases y esprescions soura l mel.

Tres ciamò arata truepes persones, che an ne dess nia o finamai che ala ne vae nia da alesiré l mel endretura y per tres. Pervia dla tema da na dependenza, végnel refodé medejines a basa de morfina che essa na gran fazon. Perchel patesc ence tl Südtirol milesc de persones n gran mel per nia.

Chest ne messessa y ne daussessa nia ester!

Na cura efizienta contra l mel é n laour de grup anter pazient, dotour y infermiers. Daidesse ence vos da curé vost mel!

Chest codejel volessa ves daidé da capì miec sciche l mel se forma, sciche an pò l curé y sciche l dotour fej da tò sies dezijions. Al contegn emplù informaziuns d'util per alesiré vosta vita da vigni di y enscì da auzè vosta cualité de vita y de benester.

Dut l ben per vosta sanité!

L grup de laour "Ospedal y raiun senza mel tl raion sanitar da Bornech"

Bornech, Dezember dl 2013

L'emportanza dl mel

Imaginesse sciche ala fossa sce i ne sentìssen degun mel!

Ne fòssel nia bel?

Da doman saltàssen fora de let, i podéssen fé i laours de ciasa y dl mestier, jì su per mont y fé dutes les autres activités sportives che i volon, y da seira s'endormedì bieì relassés - y dut senza mel!

Ma fòssen bogn da souravive senza senti l mel?

Bonamenter no!

L mel n'é nia dagnora per nia. Te situaziuns speziales àl finamai na funzion de sconanza y d'alarm. Per ejempl:

Sce i azicon na plata de fornèl lurenta, tironse atira demez la man.

I sconon n brac entort.

Na giama rota fajonse ite te n ghips o i la lascion enfinamai operé.

Sce i pation na malatia sceria, che mess assolutamente vegnì curesa, pò l mel ester l prum sintom de avvertiment y perchel pòl enchinamai nes salvé la vita.

L mel é sovenz mure y da sté ert.

Ma sce i ne sentìssen degun mel ne fòssen nia bogn da souravive cis giut.

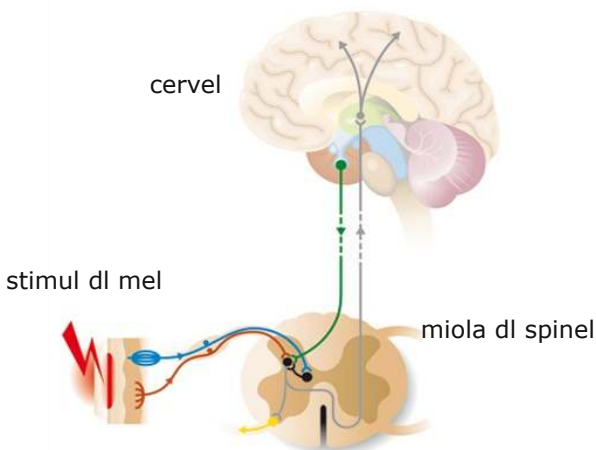
Co se forma pa l mel?

L mel é na perzezion sensoriala y emozionala da sté ert. Al pò se formè tres influsc estrens, sciche prescion, freit o ciaut, o ence tres prozesc patologics te nost corp che delibreia sostanzes chimiches. Chestes ultimes stimoleia les terminazions di nerfs che ruva te vigni pert de nost corp.



La informazion "mel" vegn deda inant a la miola dl spinel y ruva da ilò tl cervel.

La pruma comutazion dla informazion vegn fata tla miola dl spinel y la seconda tl cervel. Empermò encsì sentionse l mel y i podon l localisé te na pert dl corp avisa.



Cie influenzeia pa nost mel?

L cervel controleia l prum post de comutazion dla informazion "mel" tla miola dl spinel tres n sistem gradual de atenuazion dl mel. Perchel ne lascionse per ejempl nia tomé atira via per tera na cossa ciauda ma preziosa.

Tl caje de tema, de deprescions y souraldut tl caje de stress psicologich ne n'à chest sistem gradual de atenuazion dl mel puecia o deguna fazion. Perchel sentionse l mel cotant deplù.

Te situazions de gran stress, sciche per ejempl tl caje de n inzident sun streda, tratant na competizion sportiva o te d'autres situazions somientes, él l corp enstés che delibreia sostanzas che ti someia a la morfina (les endorfines) y che limiteia dassen o dldut la perzezion dl mel. Empermò canche l corp é endò relassé y mana fora manco endorfines, sentionse l mel gaujé da ferides o da n sourasforz fisich.

Canche i son dldut relassés y i penson a valch d'auter, sentionse ence l mel manco dassen.

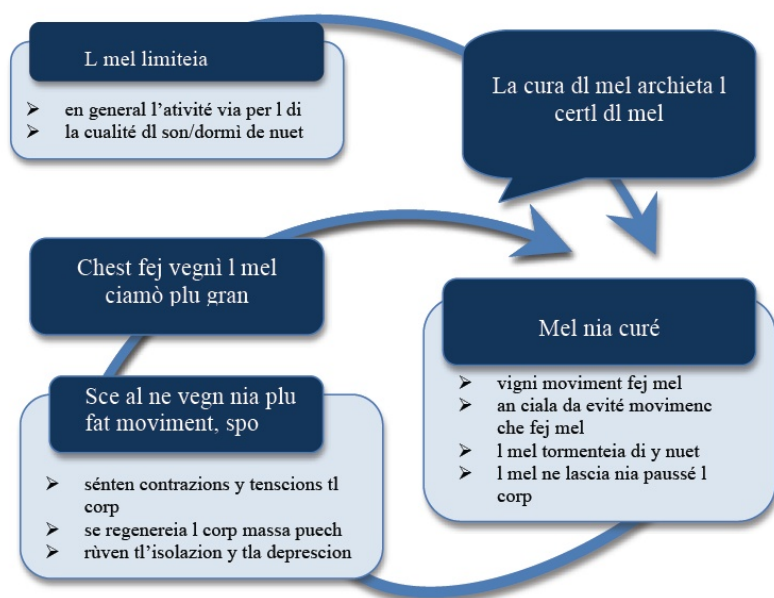
Sovenz vegn l mel da tenjions muscolares. Chestes nasc da reflesc che peia via da la miola dl spinel y ne vegn nia atenués dal cervel. A la basa de chisc dolours él sovenz n stress emozional, sciche na plura nia laoreda su, na tema incoscianta, na delujion y e.i. N ejempl classich de chest vers é l mel de spinel cronich che i giaton tant sovenz anter la popolazion.

Mel: n certl dl malan

Sce la gauja de n mel nuef vegn reconesciuda y curesc atira, sparesc l dolour acut scialdi debota.

Ma sce al ne vegn fat nia, pò l mel diventè cronich, chel vuel dì che al pò duré - con na intensité desvaliva - meisc o enchinamai agn alalongia y diventè enscì na gran pena.

Te chisc caji sent l corp inant l mel, ence senza che al ae na origina ben definida. Enchinamai stimui debli pò gaujé n dolour dret gran.



Sce an vuel ti sciampé a chest certl dl malan, éi da tò su l scerio y da curé atira vigni mel.

L mel cronich

Al ne é nia vei che "an s'ausa al mel" o che "n mel nuef vegn sentì demanco da chi che à bele n mel cronich". L mel cronich é sovenz la conseguenza de patologies al aparat muscolo-scheletrich. Ejempli per chest é l mel de spinel cronich (dorsopatia), l'osteoporosa y les truepes patologies a les lesures gaujedes dal anuzament, dal porté damat y da inflamaziuns.

Cie fajeise pa sce les lesures ves fej mel?

I cialareis da les sconé.

Ma la mancanza de moviment aumenteia endere sovenz la gauja dl mel, daviache an auza i peisc demé sun una na pert y chest ti fej mel ai muscui.

N mel cronich, sovenz dret sterch, pò ence ester la conseguenza dl "fuech de Sant Antone" (Herpes) o ester lié a patologies da tumor.

Te chisc caji messeise ves lascé curé da n dotour.



Mesuré l mel

L mel é na esperienza umana de basa y fej pert de nosta vita. Vigniun sent l mel autramenter, sibe te sia intensité che te sia cualité. Al é dolours che encen, che bruj, che ficia o che ti someia a na colica.

Demé l pazient enstès sent si dolour. Un da defora se stenta da valuté l mel de n auter. Acioche l dotour poe valuté miec l mel dl pazient y ence l suzés de na terapia, végnel adoré deplù scales.

Les scales plu conosciudes è cheles numeriches de intensité, olache l pazient valuteia con numeri da 0 a 10 si dolour individual ("0"= degun mel, "10"= l dolour plu gran che l pazient é bon da s'imaginé).

Pro la "scala analoga visuala" mostra l pazient si mel sun n lineal: la pert ciancia vuel dì che an ne à degun mel, la pert dreita che an à dassen mel.

Pro la "scala analoga verbala" vegn l'intenisté dl mel descrita con paroles.



La terapia contra l mel é n laour de grup

L suzés de na terapia
contra l mel depen
dassen da la
colaborazion de dutes
les persones atochedes.
Pro chestes audieise
ence VOS.

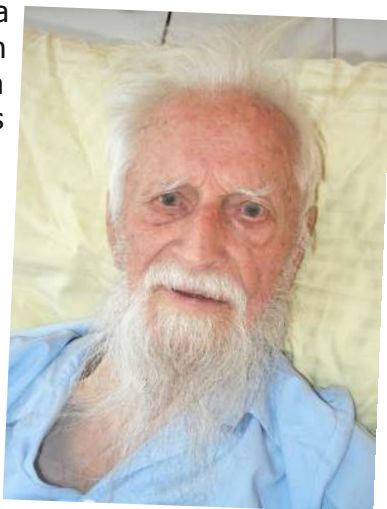
A la basa dla fazion de
na terapia él na bona
comunicazion anter
pazient y dotour.

I désses ti dì a vost
dotour can y olache l
mel à metù man y
canche al é reaparì o

vegnù plu sterch. L dotour ves damanarà ence cie
sort de dolour che i sentieis: encénel, brùjel,
fìcel, o él sciche na colica? Per l dotour él ence
emportant da savei vostes malaties y operazions
da sen y da n iade, les terapies che i eis bele fat
y cie medejines che i eis tout ite o che i toleis ite
dutaorela.

Dijéditi ence a Vost dotour, sce i eis bele metù
man terapies spezifiches contra l mel! Y tolesse
para costatazions y letres dl dotour che i eis bele!

N "diare dl mel" pò ester d'utl nia demé per
valuté miec l'intensité dl mel, ma ence si
andament y l suzés y les fazions colaterales dla
terapia contra l mel.



Co pòn pa curé l mel?

Informazioni generales

Tl caje de n mel cronich y che vegn tres endò, tol trueps pazienc ite medejines per cheles che an n'adora deguna rezeta. Trei cherc de dutes les medejines contra l mel vegn compredes senza consei o rezeta de n dotour. Y sovenz ne méten spo gnanca averda a les porzioni mascimales consentides, a les contraindicazioni y a les interazioni eventuales con d'autres medejines. Sce an les tol ite massa giut y tl caje de malaties preesistentes, pò medejines sciche l Aje acetilsalicilich (ASS), l Ketoprofen, l Diclofenac y truepes d'autres ester plu de dann che medejines che ti someia a la morfina che à na fazon plu sterscia (i opioids). N valgunes medejines contra l dolour gauja sovenz emoragies al magon y ai stentins. Tò ite te na forma acritica na medejina sciche Paracetamol pò gaujé na insufienza al fié.

La morfina y les medejines contra l mel che ti someia a la morfina (i opioids) é na alternativa utla tl caje de dolours dret sterco o cronics. Ales à fazon sun la miola dl spinel y tl cervel, y pro dolours cronics ence tla periferia dl corp. Nost corp enstés forma de tel' sostanzes, les endorfines.

Al didancuei onse a desposizion n grum de medejines che ti someia a la morfina. N valgunes fej fazon dret debota y vegn adoredes per ejempl tl cheder de operazioni chirurgiches. D'autres fej endere fazon plu plan, tegn perchel plu giut y mess perchel vegnè toutes ite demé 1 o 2 iadi al di.

I opioids é da giaté sibe tla forma de piloles o de capsules o de gotes da tò ite tres na veina o tres la mucosa dl nes y dla bocia, o ence tla forma de flastri.

A cies déssen pa mete averda da tò ite medejines contra l mel?

- An dess les tò ite (o taché su l flaster) proscibilmenter dagnora aldò de n orar fis (per ejempl dagnora da les 8:00 da doman): enscì vàla da garantì na concentracion omogenea dla sostanza tl sanch; y l mel pò vegnì alesiré con costanza.
- An dess les tò ite regolarmenter: les medejines per la cura dl mel de basa dess vegnì toutes ite vigni di aldò de n schema fis.
- Les medejines per la cura dl dolour acut dess vegnì toutes ite adertora, ciodiche vigni medejina adora sie temp per fé fazion deplen.
- Sce vost mel muda, dijédele a vost dotour! Al pò ester che an messe adaté la dosa o sclari miec l mel.

Ne stede a tò ite dassoui d'autres medejines o endormies!

Canche an tol ite plu giut medejines, déssen tegnì cont de fazions colaterales che pò vegnì dant y ti les comuniché al dotour. Sce an ciala da jì de corp regolarmenter, se arséren cotant plu dinrer l magon. La ciurnité y l stome passa normalmenter do da curt temp.



Mel al aparat muscolo-scheletrich

Eise mel?

Spo muevesse! Ma endretura!

L moviment renforza la musculatura y i osc. Chest pò smendrì l risch da se fé mel sce an toma. Muscui sterco pò enchinamai arferé che les lesions se desfeje tl caje de artrosa o de malaties inflamatores.

Fisio- y ergoterapisć y d'auter personal con na formazion aposta pò ves daidé da ester bogn da se mueve endò te na maniera plu naturala y che ves scona deplù. L mel darà do.



Cie pòn pa ciamò fé?

L mel n'é nia demé n peis per nost corp. Al é ence na gran desfida per nostra anima. Sovenz porta n mel cronich a la izolazion sozuala. Truepes ativités sportives - sciche per ejempl jì su per mont y enchinamai jì a compré ite vigni di - ne vàla nia plu da fé senza festidi. L mel diventa n argument che determineia vigni aspet de nosta vita.

Provede, ence sce i eis mel, da tò pert a la vita da vigni di! Metedi plu averda a les beles cosses! Ne lascede nia pro che l mel vegne l zenter de vosta vita! Fajede cie che ves sà bel!

Sostegnide la terapia contra l mel fata con medejines, tres aplicazions ciaudes o freides, relassament, meditazion, tecniches da relassé i muscui, ipnosa, agopuntura, massajes, biofeedback, moviment regular y na alimentazion sana! Festidiesse ence da dormì assé y bon!



N eserzize per VOS

Pro pazienc che à mel adòren con suzés n grum de terapies de rilassament, sciche training autogen, yoga, meditazion y truepes d'autres. Ala nen và chilò nia tant de na metoda singola. I podeis ves chirì fora enstesc la metoda che ves buta l plu.



Ejempl:

Se rilassé da tré l fle

- Tirede ite l fle bel plan (plu o manco 4 seconco alalongia) y sot!
- Tegnide l fle plu o manco 4 seconco!
- Daldò lascede endò fora bel plan l fle per plu o manco 4 seconco!
- Fajede chest eserzize ciamò cater iadi! Tirede l fle plan y te na maniera regulara!
- Sentieise sciche i meteis bel plan man da ves rilassé?

I podeis mioré la regolarité de Vosta respirazion sce i cumpedeis daplàn.

Fontana: nia conosciuda

Persones y istituzions de referiment

La pruma persona de referiment sce i eis mel é vost dotour de ciasa o l dotour che ves cura bele.

Per domandes spezifiches podeise ves adressé a n dotour spezialisé te neurochirurgia, neurologia, ortopedia y traumatologia, reabilitazion o a n dotour spezialisé te n'autra disciplina, o a nostes ambulanzas contra l mel. Ilò vegneise curés da dotours spezialisés y enjignés ca aposta per l'anestesia y la medejina intensiva.

Nos piton ence agopuntura y medejina cineisa tradizionala (TCM), sciche ence d'autres metodes invasives. Sce al é de uega, podonse ence adaté miec vosta terapia permanenta a vosc bujegns.

Te caji particulars adoronse ence pumpes per l mel, enschè che i podeise ves mueve y ester plu independenc.

I laoron adum con d'autres disciplines spezialisedes. Aldò de vost mel vegniràl trat ite te vosta terapia fisioterapisć, psicologs y d'autri.

Miscions



Ospedal da Bornech

Ambulanza contra l mel: 2a auzeda/fabricat C

Diretour de repartizion: dot. M. Pizzinini

Orar de daurida: i dis da laour 8:00-12:30

Per fé fora n termin: dantmesdì da les 8:00-12:30
sot al numer 0474 581670

Ospedal da Sanciana

Diretour dl servisc: dot. Th. Lanthaler

Termins aldò dla disponibelté di dotours

Zentrala telefonica: 0474 917111

Link: www.sabes.it

Grup de laour "Ospedal y raiun zenza mel raion sanitar da Bornech"; responsabli per la elaborazion: Evi Burgmann, Marlis Fuchs, Elisabeth Kuenzer, Markus Mair am Tinkhof, Rosmarie Oberhammer, Adele Reichegger, Margareth Reier; Letorat: Elisabeth Gruber, Anton Huber, Amalia Karbacher, Marco Pizzinini, Susanne Rudolf, Anita Tschafeller; Tradutour: Paul Videsott; Grafica: Maria Burgmann.

[illegible]

Material ilustratif: Rosmarie Oberhammer, Andreas Preindl

Per gaujes de na mioura letura végnel te chest codejel adoré dagnora la forma masculina dl inom per persones y funziuns. Tant inant che al ne vegn nia dé dant autramenter, mînen chilò dagnora tramidui i sesc.

Inoms o loghi de produc y de firmes che podessa vegnì dant é cajuai y n'è nia da entene sciche reclam per chisc produc o firmes.

Al n'è degun conflit d'interés.

