



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► **Schulärztlicher Dienst**



In buona salute durante
l'intero ciclo scolastico

Informazioni per i genitori

Cari genitori

La salute dei bambini e dei giovani sta molto a cuore a tutti noi. Il Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt si adopera affinché bambini e giovani crescano e si sviluppino in buona salute.



Dr. med.
Markus Ledergerber, MPH
Leiter Schulärztlicher Dienst

Con l'inizio della scuola dell'infanzia, per i bambini interviene un radicale cambiamento nella struttura della loro giornata. Trascorrono molto tempo nella scuola dell'infanzia e più tardi a scuola. Per gli insegnanti e il personale di assistenza, la salute dei bambini e dei giovani nell'ambiente scolastico è importante: temi quali alimentazione sana, movimento, benessere, etc. vengono trattati durante le lezioni e diventano parte integrante della vita scolastica quotidiana.

I problemi di salute dei bambini e dei giovani possono ripercuotersi facilmente sulla frequenza scolastica e influenzare la capacità di apprendimento e il benessere fisico generale. Un riconoscimento precoce, un accertamento diagnostico accurato con l'adozione di adeguate misure e un buon accompagnamento specialistico sono fattori importanti e fanno parte dei compiti del Schulärztlicher Dienst del Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Durante l'intero periodo scolastico, dalla scuola dell'infanzia fino al termine degli studi, il Schulärztlicher Dienst è, in tutte le questioni riguardanti la salute, un importante anello di congiunzione tra bambini, genitori, scuola e medici privati. I medici scolastici conoscono bene le situazioni scolastiche. Sono pronti ad assistere voi genitori con consigli, consulenze e vi aiutano a mantenere e a promuovere la salute dei vostri figli.

In questo opuscolo vi presentiamo diverse offerte di medicina scolastica, dalle visite mediche alla possibilità di consulenza e alle vaccinazioni. Troverete anche molte utili informazioni e suggerimenti su come poter promuovere la salute dei vostri figli.

Auguriamo a voi e ai vostri bambini di trascorrere gli anni della scuola dell'infanzia e tutti quelli dell'intero ciclo scolastico il più possibile senza preoccupazioni e soprattutto in buona salute.

Per una maggiore leggibilità del testo è stata utilizzata solo la forma maschile ma è sempre indistintamente riferita ad entrambi i sessi

Colophon

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
6ª edizione 2023

Testo: Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt
Design: Stadtluft, Basel
Fotografie: Maria Gambino, Basel

Indice

	Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt Attività di medicina scolastica	6		Accertamento, consulenza e promozione della salute Offerte per genitori, giovani e scuola	26
	Visita di medicina scolastica Scuola dell'infanzia / Scuola primaria / Livello secondario	10		Vaccinazioni	30
	Buona vista	14		Pidocchi – sbarazziamocene!	35
	Buon udito	16		Cosa fare quando mio figlio è ammalato? Linee guida per la frequenza all'asilo nido, alla scuola dell'infanzia e a scuola	36
	Peso, altezza, alimentazione Sovrappeso / Znünibox / Rüeblì, Zimt & Co.	18		Il corretto zainetto scolastico	38
	Movimento	22		Benessere interiore	39
	Sviluppo del linguaggio	24		www.gesundheit.bs.ch	40
	Denti sani	25		Indirizzi importanti	42



Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Attività di medicina scolastica

SÄD

I compiti principali di medicina scolastica del Schulärztlicher Dienst sono la prevenzione sanitaria, la protezione e la promozione della salute dei bambini e dei giovani. I medici scolastici accompagnano e consigliano genitori, bambini, giovani e personale didattico in tutte le questioni aventi una particolare rilevanza per la salute e lo sviluppo.

Medici scolastici

I medici scolastici si adoperano per la tutela della salute dei bambini e dei giovani ed hanno perciò una vista d'insieme ottimale dell'intera popolazione giovane. Ogni scuola dell'infanzia e ogni scuola di Basilea Città ha un medico scolastico responsabile. Grazie al loro costante contatto con la scuola e alla pluriennale esperienza conoscono molto bene le situazioni scolastiche e rilevano le condizioni e la salute di bambini e giovani direttamente nell'ambito della scuola. Nello stesso tempo concorrono ad allestire il quadro generale dell'attività di promozione della salute nelle scuole. In questo senso si possono considerare dei medici «dell'azienda scuola».

La salute è indivisibile. Il mantenimento e la promozione della salute degli scolari è un compito comune. In questo contesto, i medici scolastici costituiscono un importante anello di congiunzione tra bambino, genitori, scuola, medici privati e altri specialisti. Oltre alle loro ampie conoscenze specialistiche di pediatria e dello sviluppo sono anche specialisti in public health, la salute pubblica. Dispongono di buone conoscenze del lavoro di progetto e collaborano strettamente con altri centri specialistici. La visita di medicina scolastica non sostituisce comunque le visite preventive che i pediatri effettuano ad intervalli prefissati. È importante che il vostro bambino sia seguito e curato da un pediatra, risp. da un medico privato, e che si sottoponga regolarmente alle previste visite pediatriche preventive.

Nel lavoro di medicina scolastica, al centro dell'attenzione vi sono sempre i bambini e i giovani in quanto individui. Che si tratti di una visita medica alla scuola dell'infanzia, di una vaccinazione di recupero a scuola o di un colloquio durante l'ora di consultazione per i giovani – la salute dei bambini e dei giovani ha la massima priorità.

Il lavoro di medicina scolastica come pacchetto globale di servizi nel settore della promozione della salute nelle scuole

Ogni singola offerta di medicina scolastica è parte di un pacchetto globale di servizi interdipendenti tra loro nel settore della prevenzione e della promozione della salute nelle scuole ed è comparabile ad un moderno servizio di medicina del lavoro in una grande azienda. In questo senso, i medici scolastici possono a giusta ragione essere considerati i medici aziendali della scuola.

Nell'ambito delle visite di medicina scolastica, i medici consigliano, per esempio, anche il personale didattico di classe in merito ad una serie di quesiti riguardanti i problemi di salute degli alunni e richiamano personalmente l'attenzione sulle diverse offerte di promozione della salute quali, per esempio, esposizioni nelle classi, materiale didattico, etc. o sulle linee guida per la gestione di malattie trasmissibili. Questa concatenazione di diversi elementi è tipica dell'attività di medicina scolastica.

Il Schulärztlicher Dienst presta particolare attenzione al tema delle pari opportunità per tutti i bambini e giovani e a semplificare e facilitare l'accesso a tutte le sue proposte. Tutte le offerte di medicina scolastica sono gratuite.

Il lavoro di medicina scolastica comprende essenzialmente

- ▶ visite mediche
- ▶ accertamenti e consulenze
- ▶ protezione della salute
- ▶ vaccinazioni
- ▶ promozione della salute
- ▶ monitoraggio della salute

Accertamenti e consulenze come elementi di supporto per bambini, giovani, genitori e scuole

I medici scolastici conoscono molto bene il sistema scolastico e la vita quotidiana dei bambini e dei giovani all'interno dell'ambiente scolastico. In caso di domande riguardanti la salute e la scuola, allievi, genitori e insegnanti possono rivolgersi al Schulärztlicher Dienst. I medici scolastici possono, in caso di necessità, svolgere una funzione di intermediari tra genitori e bambino, scuola e medici privati e collaborano strettamente con altre istituzioni.

Visite di medicina scolastica per la tutela della salute e del benessere

Le visite di medicina scolastica servono a identificare quanto più precocemente possibile i rilievi o i rischi sanitari, permettendo così di adottare, se del caso, le necessarie misure correttive. Grazie alle opportunità di accesso su larga scala che la scuola offre, tutti i bambini e i giovani hanno la possibilità di usufruire di un controllo di medicina scolastica. I medici scolastici non curano i bambini ma li affidano, in caso di necessità, a medici con studio proprio o ad altri specialisti.

Impedire la diffusione di malattie trasmissibili

In caso di comparsa di determinate malattie infettive come tubercolosi, meningite, morbillo, etc., il Schulärztlicher Dienst intraprende i passi necessari per impedirne un'ulteriore diffusione. In caso di domande concernenti malattie trasmissibili, i medici scolastici forniscono informazioni sulle misure necessarie quali, per esempio, informazioni ai genitori o esclusione dalle attività scolastiche per il tempo occorrente a risolvere il problema. Ulteriori informazioni in merito sono reperibili sotto www.gesundheit.bs.ch

Protezione grazie alle vaccinazioni

La prevenzione di malattie trasmissibili è una delle attività più importanti svolte dal Schulärztlicher Dienst. Nell'ambito delle visite di medicina scolastica, delle azioni di vaccinazione nella 1ª classe secondaria e dell'ora di consultazione individuale sulle vaccinazioni vi è la possibilità di usufruire di una consulenza e di farsi vaccinare. Le vaccinazioni di medicina scolastica colmano a volte delle lacune nel quadro delle immunoprofilassi degli allievi.

Promozione della salute nella scuola

Le offerte riguardanti la promozione della salute nella scuola sono costituite da materiali didattici, da sessioni di classe o da esposizioni su diversi temi riguardanti la salute quali, alimentazione, movimento, sessualità, dipendenza, etc. Specialmente per i giovani, le nostre riviste specializzate forniscono informazioni su temi aventi una particolare rilevanza per l'età. I medici scolastici si impegnano attivamente nella coordinazione cantonale della Rete delle scuole 21, rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità.

Analisi della situazione sanitaria di bambini e giovani

Per poter stimare la situazione sanitaria di bambini e giovani e identificare le tendenze problematiche per la loro salute, vengono regolarmente rilevati, analizzati e documentati i dati sulla salute. I risultati vengono poi pubblicati in rapporti sanitari che a loro volta confluiscono nell'attività di pianificazione e attuazione di progetti nel campo della promozione della salute e della prevenzione. La maggior parte dei dati sulla salute derivano dalle visite di medicina scolastica e consentono di formulare considerazioni molto attendibili sulla salute dei bambini e dei giovani del Cantone.

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Il Schulärztlicher Dienst è un reparto dei Medizinische Dienste nel Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. Il Schulärztlicher Dienst collabora molto strettamente con entrambi i reparti Prävention e Übertragbare Krankheiten, in particolare nel campo delle malattie trasmissibili e della promozione della salute nelle scuole.

Nel Schulärztlicher Dienst lavorano, oltre a medici, anche assistenti di studi medici e un ortottista.



Visita di medicina scolastica

Scuola dell'infanzia / Scuola primaria / Livello secondario



Le visite di medicina scolastica sono misure di riconoscimento precoce per la prevenzione di malattie. Servono a tutelare la salute e il benessere dei bambini e dei giovani.

Visita di medicina scolastica per un sano sviluppo del bambino

Nelle scuole del Cantone di Basilea Città, il Schulärztlicher Dienst effettua visite di medicina scolastica nelle scuole dell'infanzia, nella 4ª classe elementare e nella terza media. Queste visite hanno lo scopo di identificare precocemente rilievi nell'evoluzione dello stato di salute di un bambino e di avviare, se necessario, le adeguate misure correttive. Così, per esempio, è importante identificare quanto più precocemente possibile una ametropia (anomalia dell'occhio) in un bambino e trattarla.

Questionario sulla salute

Per preparare in modo ottimale la visita di medicina scolastica, ai genitori (scuola dell'infanzia e 4ª classe elementare) e ai giovani (terza media) viene consegnato in precedenza un questionario. La compilazione del questionario è facoltativa e tutti i dati vengono trattati in modo strettamente confidenziale. Dai risultati di queste inchieste derivano inoltre i regolari rapporti sanitari. I questionari e i referti delle visite vengono valutati statisticamente in forma resa anonima. Otteniamo così preziose indicazioni sulla salute dei bambini e dei giovani basilesi e possiamo sviluppare o adeguare in modo mirato le offerte in tema di prevenzione.

Avviso ai genitori

Se durante la visita si constata che un bambino ha bisogno di ulteriori accertamenti o provvedimenti, i genitori vengono avvisati con una lettera personale o telefonicamente. Se è necessario, mandiamo il bambino / il giovane da uno specialista (p. es. pediatra, oculista, etc.).

Protezione dei dati e segreto professionale del medico

I medici scolastici sono soggetti al segreto professionale.

I risultati della visita non vengono inoltrati a terzi se i genitori non danno il loro esplicito consenso.

Solo i rilievi sanitari che hanno una particolare importanza ai fini scolastici, p. es. la necessità di indossare un paio di occhiali, possono essere comunicati all'insegnante.

Visita di medicina scolastica nella scuola dell'infanzia

Nella scuola dell'infanzia, i bambini sono accompagnati alla visita di medicina scolastica dall'insegnante della scuola dell'infanzia. L'assistente di studio medico e il medico scolastico visitano sempre 2 o 3 bambini insieme. Se sono in piccoli gruppi, i bambini non hanno alcun timore, collaborano volentieri e solitamente trovano divertente questo «fuori programma».

La visita nel primo anno di scuola dell'infanzia

- ▶ Test della vista, incl. visione dei colori e visione tridimensionale
- ▶ Test dell'udito
- ▶ Misurazione di altezza e peso
- ▶ Valutazione dell'apparato motorio e dello stato di salute del cuore
- ▶ Analisi della motricità fine e della motricità macroscopica
- ▶ Controllo della salute dei denti
- ▶ Valutazione dello sviluppo del linguaggio e delle emozioni
- ▶ Controllo dello stato delle vaccinazioni e raccomandazioni sulle vaccinazioni

La visita oculistica viene eseguita da un ortottista, una persona specializzata e appositamente formata per individuare eventuali debolezze dell'apparato visivo o strabismi.

Visita di medicina scolastica in 4^a classe elementare

Nella 4^a classe elementare, i bambini vengono, con la loro classe e l'insegnante, al Schulärztlicher Dienst per sottoporsi alla seconda visita di medicina scolastica. La visita viene effettuata singolarmente. Un team, formato da un'assistente di studio medico e da un medico scolastico, esegue i seguenti esami:

La visita in 4^a classe elementare:

- ▶ Test della vista, incl. visione dei colori
- ▶ Test dell'udito
- ▶ Controllo dello stato delle vaccinazioni e raccomandazioni sulle vaccinazioni
- ▶ Vaccinazione gratuita in caso di oggettiva necessità e con avviso scritto ai genitori
- ▶ Misurazione di altezza e peso

Se voi o vostro figlio lo desiderate, il medico scolastico procederà ad effettuare un'ulteriore visita oppure organizzerà un colloquio.

Visita di medicina scolastica al livello secondario

La visita di medicina scolastica al livello secondario si effettua in terza media. Gli allievi vengono da soli, senza insegnante, al Schulärztlicher Dienst. Un team, formato da un'assistente di studio medico e da un medico scolastico, esegue i seguenti esami:

La visita in terza media

- ▶ Test della vista, incl. visione dei colori
- ▶ Test dell'udito
- ▶ Misurazione di altezza e peso
- ▶ Controllo dello stato delle vaccinazioni e raccomandazioni sulle vaccinazioni

Consigliare e chiarire al livello secondario

In caso di rilievi sanitari o su richiesta dei giovani, alla fine della visita discutiamo con loro su varie questioni concernenti, per esempio, lo sviluppo fisico, i disturbi della salute, l'alimentazione e il movimento, lo stress e la pressione per produrre risultati, la scuola e l'insegnamento, la sessualità o il tema delle droghe. In un colloquio personale i medici scolastici danno una serie di consigli e raccomandazioni individuali ai giovani su come condurre uno stile di vita sano.



La visita di medicina scolastica dà un importante contributo alla tutela della salute di bambini e giovani. Tutti i servizi di medicina scolastica e tutte le vaccinazioni del Schulärztlicher Dienst sono gratuite e facoltative. Il nostro personale è soggetto al segreto professionale dei medici.



Buona vista



I nostri occhi sono organi sensoriali altamente sviluppati. Quando la luce colpisce gli occhi, nella nostra retina vengono attivate le cellule sensoriali. Le informazioni recepite vengono inoltrate al nostro cervello, dove si forma un'immagine. Per vedere tridimensionalmente, dobbiamo disporre di un buon potere visivo in entrambi gli occhi.

Visite preventive

L'acuità visiva e la visione dei colori si sviluppano entro il primo anno di vita. Le immagini che quotidianamente vengono captate da entrambi gli occhi sviluppano la capacità di questi organi di comporre la visione tridimensionale degli oggetti. Questa evoluzione avviene entro il decimo anno di vita. Se questo non avviene in forma completa e non si interviene con un adeguato trattamento, possono rimanere gravi disabilità visive. Una buona vista è di grande importanza anche per lo sviluppo generale del bambino. I bambini che vedono male devono sforzarsi maggiormente, fanno più fatica a leggere e ad imparare o ad effettuare correttamente i processi che stanno alla base dei movimenti e possono perciò avere delle difficoltà di concentrazione o mostrare comportamenti anomali. È in ogni caso molto importante riconoscere e correggere una debolezza visiva. Sono perciò indispensabili regolari controlli degli occhi da parte del pediatra o dell'oculista e del medico scolastico.

Una particolare attenzione per i bambini con difetti della vista non corretti nei primi anni di vita

Lo strabismo o una cattiva acuità visiva a un occhio possono condurre all'incapacità dell'occhio più debole di «imparare» a vedere. Successivamente, l'occhio colpito «diventa cieco» e anche più tardi non può più essere corretto con degli occhiali. In questi casi, un adeguato e tempestivo trattamento, ideale sarebbe ancor prima del quinto anno d'età, è particolarmente importante. Per questo motivo, nel corso della visita di medicina scolastica alla scuola dell'infanzia gli occhi vengono controllati in modo particolarmente accurato.

Non esitate a sottoporre vostro figlio ad una visita oculistica se...

- ▶ uno o entrambi gli occhi appaiono insolitamente grandi
- ▶ una pupilla sembra grigiasta anziché nera
- ▶ è strabico o è presente un movimento oscillatorio involontario dei bulbi oculari (nistagmo)
- ▶ si comporta spesso in modo maldestro, inciampa, cade o urta facilmente contro oggetti fissi
- ▶ manca spesso la presa
- ▶ strizza spesso uno o entrambi gli occhi, li socchiude spesso o mette la testa storta
- ▶ non guarda volentieri i libri oppure li tiene molto vicini al viso
- ▶ ha difficoltà a leggere o a scrivere o si stanca rapidamente
- ▶ si lamenta spesso di avere mal di testa
- ▶ si stropiccia spesso gli occhi, gli occhi lacrimano frequentemente o avverte bruciori agli occhi
- ▶ siete a conoscenza di problemi visivi nella vostra famiglia



Buon udito



Oltre agli occhi, anche i nostri orecchi sono un organo sensoriale della massima importanza. Abbiamo bisogno di un buon udito per imparare a parlare bene, per capire bene quello che gli altri dicono e per trovarci a nostro agio e sicuri nel nostro ambiente. È perciò importante riconoscere precocemente eventuali problemi d'udito e adottare delle adeguate misure.

Regolari visite preventive dal vostro pediatra, e in particolare anche le visite di medicina scolastica, sono molto importanti per verificare se vostro figlio sente bene. Se viene scoperto un problema d'udito, possono essere presi idonei provvedimenti.

Esporre i nostri orecchi ad un rumore continuo causato dal traffico o dal volume eccessivo della musica equivale a mettere in costante tensione il nostro corpo, una situazione che può creare alla lunga problemi d'udito. Bambini e giovani che non sentono bene, spesso non se ne rendono conto da soli. In Svizzera, un giovane su dieci ha una capacità uditiva ridotta.

Quando dovrete far visitare vostro figlio da un medico specialista

- ▶ Vostro figlio soffre spesso di otiti
- ▶ Vostro figlio non fa progressi nello sviluppo del linguaggio
- ▶ In caso di forti rumori vostro figlio non si sveglia o non si spaventa
- ▶ Vostro figlio non risponde o lo fa in ritardo quando gli si rivolge la parola
- ▶ A scuola e nello studio vostro figlio ha dei problemi
- ▶ Vostro figlio ha pochi contatti sociali o tende a rimanere solo
- ▶ Siete a conoscenza di problemi d'udito nella vostra famiglia

Possibili cause di un cattivo udito:

- ▶ Sovraccarico di rumori
- ▶ Ostruzione del condotto uditivo a causa di cerume (Cerumen)
- ▶ Infiammazione cronica dell'orecchio medio
- ▶ Lesione dell'orecchio interno dovuta ad infezioni (p. es. parotite)
- ▶ Sordità congenita

+ Come genitori potete fare questo

Evitate nella vita quotidiana situazioni in cui voi e vostro figlio siete esposti a forti rumori. Non usate i bastoncini di cotone per la pulizia degli orecchi, facilitereste la formazione di «tappi» negli orecchi o potreste lesionare il timpano.

Non sottovalutate le infiammazioni dell'orecchio e fatele curare dal medico.

Attenzione ai giocattoli rumorosi: fischiotti, trombette, fuochi d'artificio e simili possono danneggiare irrimediabilmente l'udito.

Fate attenzione al volume della musica ascoltata da giovani e bambini, che non deve essere troppo alto.

Interpellate il medico se dei rumori auricolari (acufeni) persistono per più di un giorno.



Peso, altezza, alimentazione

Sovrappeso / Znüibox / Rüepli, Zimt & Co.



Altezza e peso sono criteri essenziali per un normale sviluppo dei bambini e dei giovani. La misurazione e la valutazione tramite le cosiddette curve di crescita permettono di stabilire se i valori rientrano nei parametri normali.

Altezza

La **misurazione dell'altezza** è importante per la valutazione della crescita. L'altezza di un bambino dipende in buona misura da quelle dei genitori. Dietro un ritardo della crescita o una crescita superiore alla norma può celarsi, anche se molto raramente, una malattia.

Peso

La **misurazione del peso** ha, ai giorni nostri, un'importanza particolare. Molti bambini e giovani pesano troppo. Un peso insufficiente, abbinato ad un disturbo dell'alimentazione, è raro, ma è una malattia seria. Se i giovani pesano troppo o troppo poco, riceveranno dal medico scolastico dei consigli su come correggere la situazione.

Il rilevamento e la registrazione dei dati ci permette di monitorare la problematica del sovrappeso a Basilea Città e di sviluppare e adattare dei progetti di prevenzione che contrastino questa tendenza.

Rüepli, Zimt & Co.

Rüepli, Zimt & Co. è un'offerta per la scuola primaria sul tema dell'alimentazione. Nell'esposizione sull'alimentazione Rüepli, Zimt & Co., i bambini imparano a conoscere in modo ludico gli aspetti più importanti di una sana alimentazione.

Un sano peso corporeo

Anche se nell'infanzia un sovrappeso non comporta ancora, nella maggior parte dei casi, dei diretti problemi sanitari di una certa gravità, non si può, però, negare che faciliti già nelle prime fasi dell'età adulta la comparsa di patologie conseguenti come malattie cardiovascolari, diabete o disturbi articolari. Il sovrappeso è originato principalmente da uno squilibrio tra l'assunzione di energia (troppi generi alimentari energetici) e il consumo di energia (troppo poco movimento). **Un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica sufficiente sono perciò gli elementi centrali per un sano peso corporeo.**

Alimentazione sana



Affinché i bambini e i giovani possano crescere in buona salute, hanno bisogno di una sana alimentazione e di una sufficiente quantità di liquidi. L'offerta odierna non rende sempre facile motivare i bambini a mangiare in modo sano. Qui di seguito trovate dei suggerimenti utili e alcune importanti regole fondamentali.

Pasti regolari sono importanti

I bambini e i giovani dovrebbero suddividere le quantità di cibo giornaliere tra pasti piccoli e di media portata. Ideale è la suddivisione in tre pasti principali e due spuntini. Il cibo piace di più se viene assunto a tavola insieme al resto della famiglia.

Prima colazione e Znüni – un buon inizio della giornata

La prima colazione costituisce la base energetica fondamentale per affrontare un lungo giorno di scuola. Se vostro figlio fatica a fare una prima colazione adeguata, offritegli qualcosa da bere e dategli una nutriente Znüni da consumare nel corso della mattinata.

Per la Znüni sono adatti frutta, verdura o pane integrale con un po' di formaggio o prosciutto. Anche gli spuntini per studenti o una piccola porzione di noci non salate sono una buona alternativa.

Una sana Znüni – azione Znünibox nella scuola dell'infanzia

Per poter gestire al meglio la giornata da trascorrere alla scuola dell'infanzia o a scuola, è particolarmente importante fare una sana Znüni. Il Schulärztlicher Dienst e la Schulzahnklinik Basel-Stadt distribuiscono ad ogni bambino che inizia la scuola dell'infanzia una Znünibox ed un volantino con diverse idee per una sana Znüni.

Calmare la grande sete – senza zucchero

Per calmare la sete non c'è niente di meglio dell'acqua del rubinetto, dell'acqua minerale o del tè non zuccherato. Le bevande ci sono proprio per coprire in primo luogo il fabbisogno di liquidi e dovrebbero contenere la minor quantità possibile di zucchero. Bevande dolci quali limonata, tè freddo o coca non sono adatte e dovrebbero essere bevute solo raramente.

Molta frutta e verdura

Frutta e verdura dovrebbero sempre far parte di ogni pasto. Cinque porzioni al giorno sono l'ideale. Privilegiate frutta e verdura di stagione – meglio se provenienti da coltivazioni della regione. Anche frutta e verdure surgelate sono ricche di sostanze nutritive e possono costituire un adeguato sostituto.

Suggerimenti per piccoli spuntini a base di frutta e verdura

- ▶ Piccoli spiedini di frutta o verdura con pane e formaggio, che i bambini possono comporre da sé
- ▶ Fingerfood (striscioline di peperoni, bastoncini di carote, pomodorini ciliegini, etc.) da insaporire con una gustosa salsa a base di quark ed erbe fresche
- ▶ Una colorata macedonia di frutta
- ▶ Composta di frutta con latte (frullato di frutta) o mischiata con uno yogurt naturale

Patate, riso e pasta saziano

Pasta, patate, riso o pane costituiscono la base di un'alimentazione equilibrata. Privilegiate i prodotti integrali che contengono più sostanze nutritive e saziano più a lungo. Nel preparare i cibi prestate particolare attenzione alla quantità di grassi, che deve essere quanto più limitata possibile.

I latticini sono un «must»

Latticini quali latte, yogurt naturale, quark o formaggio fanno parte della dieta quotidiana e dovrebbero figurare nel menu una o due volte. Contengono molto calcio e sono importanti per la struttura ossea e per denti sani.

Carne, pesce, uova e salumi con moderazione

Da una a due porzioni di pesce, carne e uova alla settimana sono sufficienti per fornire all'organismo importanti sostanze nutritive come per esempio ferro. I salumi contengono molti grassi nascosti e dovrebbero perciò essere mangiati solo raramente.

Pochi grassi, dolciumi e salatini

Oli e grassi andrebbero impiegati con parsimonia. Privilegiate l'uso di oli pressati a freddo come olio d'oliva, olio di zucca, olio di noci od olio di lino. Dolciumi e salatini vanno gustati con moderazione perché contengono molti grassi e zuccheri, ma poche sostanze nutritive.



Suggerimenti affinché i pasti diventino un piacere

Lasciate che vostro figlio vi aiuti a cucinare, ad apparecchiare o sparecchiare. I bambini sono in grado di stimare da soli il loro fabbisogno di cibo. Non forzate vostro figlio a mangiare di più se non lo desidera. Proponete a vostro figlio anche cibi sconosciuti. I bambini imparano imitando e col tempo si abituano alle novità. Il cibo non è un mezzo educativo: non premiate e non punite con del cibo vostro figlio. Se avete il dubbio che vostro figlio sia intollerante o allergico a qualche alimento, prendete p.f. contatto con la vostra o il vostro pediatra.

Movimento

Sani e in forma con il movimento



Il movimento e il gioco sono per i bambini e i giovani un'esigenza fondamentale per svilupparsi in modo sano e sentirsi bene. I giovani devono fare almeno 1 ora al giorno di movimento, i bambini piccoli ancora di più.

A bambini e giovani basta poco per indurli a fare movimento.

Aiutiamoli a farlo, perché il movimento regolare...

- ▶ migliora le capacità motorie
- ▶ aiuta a dormire bene
- ▶ aiuta contro lo stress e li rende più equilibrati interiormente e più predisposti ai contatti sociali
- ▶ aiuta nello studio ed ha un effetto positivo sulle prestazioni scolastiche
- ▶ promuove la percezione e lo sviluppo del linguaggio
- ▶ sostiene una postura stabile e rafforza la struttura ossea
- ▶ può proteggere da malattie, p. es. dal sovrappeso

Molto movimento in tutta la giornata

In ogni fascia d'età, un bambino ha bisogno di movimento per restare sano. Le possibilità per farlo sono diverse: lungo il tragitto casa-scuola-casa, in ogni momento della giornata, in casa, nel tempo libero, durante la lezione di sport e altre attività scolastiche o nell'ambito di associazioni sportive. Inserite per voi stessi e per i vostri figli il movimento nella vita di tutti i giorni, perché qualsiasi tipo di movimento è meglio che nessun movimento. Vi sono 1000 possibilità per fare quotidianamente più movimento: p. es. salire le scale, andare a passeggio, aiutare a sbrigare le faccende domestiche o fare piccoli lavori in giardino.

Sostenete i bambini e i giovani nelle loro attività sportive e di movimento. Privilegiate le attività all'aperto e insieme ad altri, ma contano anche tutte le altre forme di movimento. Per questo è importante soprattutto che il tempo libero sia visto come un momento di animazione e vivacità, perché i bambini e i giovani trascorrono molte ore al giorno seduti a scuola o durante le ore di studio a casa. Anche i mezzi elettronici quali, per esempio, computer, Internet, televisione, DVD, giochi e smartphone sono i killer n. 1 del movimento. Il tragitto casa-scuola-casa è un'opportunità per fare del movimento in modo sano e regolare, se viene fatto a piedi, con lo skateboard, il monopattino o più tardi in bicicletta.

Ora di classe interattiva SIT-UP

Per discutere del tema «schiena sana» offriamo un'ora di classe interattiva per alunne e alunni a partire dai 14 anni d'età. Vengono affrontati i seguenti contenuti:

biologia della colonna vertebrale e fisiologia della postura seduta
come riconoscere le zone di contrattura e dimostrazione di esercizi di distensione
come portare e sollevare pesi evitando possibili conseguenze per la schiena
teoria concernente la corretta postura seduta e i possibili mezzi ausiliari
regolazione individuale dei posti di lavoro al computer

Il tema è presentato in modo chiaro e viene approfondito con suggerimenti individuali, esercizi pratici e una rivista riassuntiva.

Fatto insieme, il movimento è più divertente

Allo Sportamt Basel-Stadt sono disponibili per tutti i gruppi di età molte e variate offerte per fare del movimento. Maggiori informazioni sono reperibili sotto www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler

Suggerimenti per i genitori

Basta poco per motivare bambini e giovani a fare del movimento. Sostenete il loro naturale impulso a farlo e...

offritevi come partner di gioco e di movimento

fate insieme dei giri in bicicletta, delle passeggiate, dei giochi con la palla, delle nuotate in piscina e così via.

coinvolgete l'intera famiglia in lavori in casa o in giardino

È importante anche controbilanciare le lunghe fasi in cui rimangono seduti con attività che richiedono movimento e animazione. Discutete con i vostri figli per quanto tempo al giorno possono essere utilizzati i mezzi elettronici. Affinché rimanga ancora tempo sufficiente per il movimento, in generale si raccomanda che i bambini della scuola dell'infanzia trascorrono con dei mezzi elettronici al massimo 30 minuti al giorno, i bambini in età scolastica al massimo 1 ora al giorno e i giovani al massimo 2 ore al giorno: ancor meglio se i tempi fossero più ridotti.

Sviluppo del linguaggio



Per l'essere umano il linguaggio è il più importante mezzo di comunicazione. Ci dà la possibilità di entrare in contatto con l'ambiente che ci circonda, di esprimere le nostre esigenze e di scambiare esperienze.

Anomalie nello sviluppo del linguaggio

Durante la visita di medicina scolastica nella scuola dell'infanzia viene valutato lo stato di sviluppo del linguaggio di vostro figlio. Anche bambini che sentono bene possono mostrare delle anomalie nello sviluppo del linguaggio. In caso di evidenti anomalie nello sviluppo del linguaggio, nella maggior parte dei casi si tratta di disturbi dell'articolazione delle parole (difetti di pronuncia). Per esempio, il bambino non riesce ancora ad articolare fonemi sibilanti o confonde «l» e «r». A seconda dell'età si può attendere prima di iniziare una terapia. È tuttavia importante farlo esaminare da uno specialista (logopedista).

La o il logopedista può riscontrare anche altre difficoltà nell'acquisizione del linguaggio: disturbi nella comprensione della lingua, limitazione del patrimonio lessicale, errata formazione delle frasi, disturbi nel flusso di parole o nell'educazione della voce, ma nella corrispettiva età anche difetti nella lettura e nella scrittura.

Tutte le scuole dell'infanzia e le scuole dispongono di logopedisti che possono effettuare, con il consenso dei genitori, queste visite.

Bambini plurilingue

Per i bambini che crescono in ambienti plurilingue (due o più lingue), è importante che i genitori a casa parlino con loro nella madrelingua. Oggi si sa che i bambini che parlano bene la loro madrelingua imparano anche meglio e più in fretta il tedesco.

- ▶ Se vi accorgete che vostro figlio non ascolta con attenzione quando leggete ad alta voce, non dimostra alcun interesse per il canto e per i racconti o non fa progressi nello sviluppo del linguaggio, dovrete far controllare la sua facoltà uditiva. Perché il bambino può imparare la lingua solo quando il suo udito è perfetto.

Denti sani



I denti sono di grande importanza per la salute e il benessere. Dei denti sani non significano soltanto un sorriso splendente, ma sono anche il presupposto per un buon sviluppo e per una buona funzione masticatoria.

La carie dentaria è una malattia evitabile

La carie è un processo distruttivo del dente provocato da determinati batteri presenti nel cavo orale che causano, combinandosi con gli zuccheri introdotti con il cibo, la formazione dei tanto temuti «buchi» nei denti. Persino i denti di latte possono essere fortemente danneggiati dalla carie. Questi danni non vengono eliminati con la caduta dei denti di latte, la carie viene trasmessa ai denti permanenti. Per questo è così importante già da piccoli prestare una particolare attenzione all'igiene orale. Una prima visita dal dentista dovrebbe aver luogo già all'età di 2 anni. A partire dalla scuola dell'infanzia e fino alla terza media, i bambini a Basilea Città vengono visitati ogni anno dal dentista scolastico.

L'igiene orale mediante una regolare pulizia dei denti

Per preservare i denti dall'attacco della carie è necessaria una buona igiene orale. I dentisti raccomandano di lavare i denti con un dentifricio al fluoro tre volte al giorno, cioè dopo ogni pasto principale, per 2-3 minuti. Un contributo importante consiste quindi nel fare in modo che spuntini o merende contengano poco zucchero. Come bevande non c'è niente di meglio dell'acqua o del tè non zuccherato. Quanto più a lungo lo zucchero contenuto nelle bibite zuccherate o nei residui di cibo rimane nella cavità orale, tanto maggiore è la probabilità di danneggiare i denti. È importante anche aiutare i bambini nella pulizia dei denti fino a quando abbiano compiuto i 9 anni e che i genitori diano il buon esempio.



Primi soccorsi in caso di infortunio dentario

Se cadendo o urtando un oggetto vostro figlio ha subito una lesione traumatica ad un dente permanente (rottura o fuoriuscita del dente) o il dente è molto instabile, si può ancora salvarlo.

Non afferrate mai il dente dalla parte della radice e non pulitelo.

Per trasportare il dente o il pezzo di dente rotto, usate un piccolo contenitore con un po' di latte (l'acqua non va bene!) oppure, se l'avete a portata di mano, un contenitore "dentosafe" (che potete trovare in farmacia o in uno studio medico). Se si tratta di un dente di latte, l'intervento del dentista non è urgente.

In tal caso informate il vostro dentista o rivolgetevi alla Schulzahnklinik entro 24 ore.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



Accertamento, consulenza e promozione della salute

SÄD

Le attività di accertamento, consulenza e promozione della salute sono gli elementi chiave del lavoro dei medici scolastici. Oltre alle specifiche conoscenze mediche disponiamo di un'esperienza pluriennale a contatto con bambini e giovani e abbiamo dimestichezza con il sistema scolastico e con la vita scolastica quotidiana.

Il nostro obiettivo è quello di accompagnare bambini, giovani e i loro genitori durante l'intero ciclo scolastico della scuola dell'infanzia e della scuola ed essere loro di aiuto in caso di domande o problemi. Forniamo la nostra consulenza ad alunni, genitori, insegnanti e assistenti su **questioni mediche, scolastiche e sociali** e offriamo anche ore di colloquio gratuite su temi inerenti alla **medicina preventiva**. In quest'ambito non si tratta solo di assistenza per problemi già esistenti: un aspetto molto importante del nostro lavoro riguarda anche la promozione della salute, il mantenimento cioè di un buon stato di salute e il suo costante miglioramento.

In base alla necessità, le consulenze possono aver luogo personalmente da noi al Schulärztlicher Dienst o anche telefonicamente.

Offerte per le scuole

Vi sono specifiche questioni per le quali il Schulärztlicher Dienst può essere coinvolto dalla scuola o deve eventualmente esserlo in forza della legge scolastica.

► Domande di dispensa dalla frequenza scolastica

Se un allievo deve essere dispensato per motivi di salute dalle lezioni scolastiche o dalle lezioni di ginnastica per un periodo superiore alle tre settimane, il medico privato deve compilare una domanda di dispensa dalla frequenza scolastica e farla pervenire per approvazione al Schulärztlicher Dienst. Le assenze fino a tre settimane possono essere giustificate primariamente dai genitori.

► Accertamenti del medico di fiducia

Se gli insegnanti sono preoccupati per lo stato di salute di un bambino o di un giovane, possono ricorrere all'offerta di un accertamento di un medico di fiducia. Durante questo accertamento viene chiarito se debbano essere adottate delle misure mediche o se debbano essere coinvolti altri centri specialistici come lo Schulsozialarbeit, lo Schulpsychologischer Dienst, etc.

Uno dei motivi più frequenti per un tale accertamento sono le **assenze**. Quando gli alunni mancano molto spesso da scuola per ragioni sanitarie, la scuola può coinvolgere il Schulärztlicher Dienst per chiarire queste assenze. Noi possiamo, se necessario, fungere da intermediari tra i diversi interessati.

Offerte per insegnanti e assistenti

Il Schulärztlicher Dienst fornisce consulenze a scuole e asili nido diurni su questioni concernenti malattie trasmissibili e su altri temi sanitari. Sulle diverse malattie, sotto www.gesundheit.bs.ch sono a disposizione anche dei promemoria che forniscono una serie di informazioni professionali sulle necessarie misure precauzionali da adottare. Quando, in caso di sviluppo di un focolaio epidemico di malattie trasmissibili, si rende necessario adottare delle misure specifiche (p. es. in caso di tubercolosi, meningite, morbillo, etc.), è il Schulärztlicher Dienst ad avviarle.

Offerte per i genitori

In caso di problemi scolastici e sociali collegati alla salute, i genitori possono chiedere la nostra consulenza. Poiché il primo interlocutore per problemi medici individuali dovrebbe essere il pediatra, spesso il nostro aiuto in caso di problemi sanitari collegati alla scuola consiste nello svolgere una funzione di intermediari tra i singoli interessati, vale a dire tra genitori e bambino, tra scuola e medici privati.

Offerte per i giovani

I giovani possono rivolgersi a noi in caso di problemi sanitari, scolastici e sociali e noi li consigliamo e diamo loro un supporto telefonicamente, per e-mail o nel corso di un colloquio personale.

► Il tema della sessualità

Poiché il tema della sessualità è d'importanza centrale per i giovani e può sollevare molte domande e preoccupazioni, il Schulärztlicher Dienst offre **un'ora di ricevimento per giovani**, durante la quale i giovani possono ottenere informazioni e porre domande ad un medico scolastico sullo sviluppo fisico, sull'amore e sulla sessualità.

► Il tema delle dipendenze

Un sondaggio condotto tra gli alunni basilesi che frequentano la terza media sul tema del consumo di sostanze che danno dipendenza ha evidenziato che il consumo problematico di alcol nel periodo giovanile è un tema attuale. Qui interviene il workshop di prevenzione **Tom & Lisa**. Questo workshop è indirizzato ai giovani dai 14 ai 16 anni e viene proposto alle scuole basilesi. Scopo di questo workshop interattivo è di informare i giovani sull'effetto e sui pericoli diretti derivanti dal consumo di alcol e di trasmettere loro il messaggio che è possibile gestire il problema dell'alcol riducendo nel contempo al minimo i rischi.

► Riviste per i giovani

Per i giovani sono state create alcune riviste che trattano i temi che interessano i ragazzi in questa fascia di età. Sui seguenti temi sono già state pubblicate delle riviste, disponibili gratuitamente presso il Schulärztlicher Dienst o che possono essere scaricate da www.gesundheit.bs.ch

► Rivista per i giovani «Hautnah»

Utili suggerimenti sul tema della pelle

► Rivista per i giovani «EATfit»

Rivista per un'alimentazione sana

► Rivista per i giovani «Ohaa»

Informazioni sui temi dell'amore e della sessualità

► Rivista per i giovani «SIT-UP»

Rivista sul tema della postura seduta e dei disturbi alla schiena

► Rivista per i giovani «flash»

Rivista sul tema della dipendenza

► Rivista per i giovani «relax»

Rivista sul tema dello stress

► Rivista per i giovani «ready2go»

Rivista sul tema del movimento

Offerte per gli apprendisti

In conformità a quanto previsto dalla legge cantonale sulla formazione professionale, prima dell'inizio di un apprendistato, gli apprendisti devono sottoporsi ad un accertamento sanitario presso il Schulärztlicher Dienst. Di regola, un questionario sullo stato di salute sostituisce una visita medica e serve al medico scolastico come base per una consulenza individuale.



Vaccinazioni



Le vaccinazioni rientrano nel gruppo di misure ritenute le più efficaci per proteggere vostro figlio da gravi malattie e dalle loro complicazioni.

Grazie a dei buoni vaccini oggi alcune temute malattie, e in parte le loro gravi conseguenze, sono diventate molto rare. In caso di insufficienti richiami delle vaccinazioni, però, queste stesse malattie possono in ogni momento ripresentarsi e mettere in pericolo bambini e adulti.

Come può una vaccinazione impedire l'insorgere di una malattia?

Le malattie contagiose sono provocate da agenti patogeni quali batteri e virus. Dopo un contagio, il nostro sistema immunitario inizia a combattere gli agenti patogeni formando sostanze difensive – i cosiddetti anticorpi – proprio contro questi agenti patogeni. In un normale contagio, la reazione del sistema immunitario è tuttavia troppo lenta per riuscire ad opporsi alla progressiva diffusione della malattia.

Con la vaccinazione, all'organismo viene somministrato un agente patogeno inoffensivo, attenuato o perfino ucciso. L'organismo ha così l'impressione di essere contagiato da questa malattia e forma gli anticorpi senza passare attraverso lo stadio della malattia vera e propria.

Se in tempi successivi si dovesse essere effettivamente contagiati, l'organismo possiede già le sostanze difensive e può efficacemente controbattere l'insorgenza della malattia.

Tolleranza delle vaccinazioni

Dopo una vaccinazione possono subentrare degli effetti collaterali, evento tuttavia piuttosto raro. È possibile che si avvertano dei leggeri dolori, che si noti un arrossamento o un gonfiore nel punto dove è stata effettuata l'iniezione. Molto più rari sono senso di stanchezza, mal di testa o nausea. Nella maggior parte dei casi, però, questi sintomi tendono a scomparire dopo poco tempo. Effetti collaterali di una certa gravità sono estremamente rari e i vantaggi di una vaccinazione superano di gran lunga questo rischio.

Con quale frequenza devo far vaccinare mio figlio?

Alla maggior parte dei bambini, le necessarie vaccinazioni vengono praticate dal pediatra durante i primi anni di vita. Per mantenere la protezione, nel corso della vita devono tuttavia essere effettuati più volte i cosiddetti «richiami» della maggior parte delle vaccinazioni.

Quali vaccinazioni vengono praticate durante la visita di medicina scolastica?

Durante le visite mediche nella scuola dell'infanzia, il team medico controlla il libretto delle vaccinazioni. Se ad un bambino risultano mancanti delle vaccinazioni, i suoi genitori vengono avvisati e a loro volta possono far recuperare le vaccinazioni dal pediatra.

Nell'ambito della visita di medicina scolastica in 4ª classe elementare e della campagna di vaccinazione nella prima media, i bambini e i giovani possono essere vaccinati gratuitamente dal Schulärztlicher Dienst.

In terza media vengono controllati, nell'ambito della visita di medicina scolastica, i libretti delle vaccinazioni e qualora ne mancasse qualcuna vaccinazione vengono date alcune raccomandazioni sulle vaccinazioni oppure, su richiesta, verrà concordato, nell'ora di consultazione sulle vaccinazioni di medicina scolastica, un appuntamento.

I medici scolastici seguono le raccomandazioni del Calendario vaccinale svizzero ufficiale solo quando una vaccinazione è necessaria e quando i genitori danno il loro consenso scritto.

I bambini e i giovani devono portare con sé il libretto delle vaccinazioni ad ogni visita effettuata dal Schulärztlicher Dienst!



Di quali vaccinazioni ha bisogno mio figlio?

Il Bundesamt für Gesundheit (BAG) pubblica annualmente nel Calendario vaccinale in vigore l'elenco delle vaccinazioni raccomandate in Svizzera.

Vi sono delle vaccinazioni raccomandate per tutti i bambini e ragazzi e altre consigliate in più a seconda della situazione individuale.

Fategli fare tutte le vaccinazioni raccomandate per tutti e parlate con il vostro pediatra per chiarire quali vaccinazioni complementari possono essere eventualmente utili o necessarie per vostro figlio.

Oppure informatevi in merito consultando il sito www.sichimpfen.ch

Quadro d'insieme delle vaccinazioni della medicina scolastica

Paralisi infantile (poliomielite)

Kinderlähmung

Un'infezione con il poliovirus può presentarsi in modo completamente inavvertito o con gravi paralisi alle braccia, alle gambe o alla muscolatura respiratoria. Quest'ultima forma può avere gravi conseguenze destinate a durare a lungo nel tempo, con posizioni scorrette delle articolazioni, ipotrofia muscolare, o condurre alla morte. Come vaccinazione di base sono raccomandate cinque vaccinazioni che vanno dalla primissima infanzia fino alla fine dell'età scolastica.

Difterite

Diphtherie

La difterite è una malattia batterica delle vie aeree altamente contagiosa. Le complicazioni possono essere: paralisi, polmoniti, morte per asfissia o un'infiammazione del muscolo cardiaco. Questa vaccinazione deve essere richiamata per tutta la vita.

Tetano

Starrkrampf

Il tetano viene trasmesso da un batterio diffuso in tutto il mondo, che può penetrare nell'organismo attraverso una lesione. Provoca convulsioni e rigidità della muscolatura respiratoria e può avere un esito letale. Il tasso di mortalità nel caso in cui venga contratto il tetano è ancora oggi attorno al 25%. Questa vaccinazione deve essere richiamata per tutta la vita.

Tosse asinina (pertosse)

Keuchhusten

La pertosse è una malattia infettiva altamente contagiosa e si manifesta con forti accessi di tosse, per lo più notturni, e con grave dispnea. Nei lattanti possono subentrare crisi asfittiche, talvolta con esito letale. Questa vaccinazione deve essere richiamata fino all'età adulta.

Morbillo

Masern

Il morbillo è un'infezione virale altamente contagiosa e viene, a torto, considerata una malattia banale. Il suo stadio iniziale comincia con febbre alta, sintomi da raffreddamento e un esantema. Nella maggior parte dei casi il morbillo guarisce senza problemi. In alcuni casi, però, può provocare gravi complicazioni quali polmonite o encefalite, che possono avere esito letale o lasciare dei danni permanenti. Solo la vaccinazione offre una protezione sicura.

La vaccinazione contro il morbillo viene abbinata con quelle contro la parotite (orecchioni) e la rosolia (vaccinazione MMR). Sono necessarie due dosi, che poi proteggono per tutta la vita.

Meningite (da meningococchi)

Hirnhautentzündung (durch Meningokokken)

La trasmissione dei batteri avviene con lo stretto contatto con persone che ne sono affette o con portatori sani tramite il secreto rinofaringeo. La malattia può portare a gravissimi decorsi come la meningite con conseguenze tardive, setticemia o morte. Sono colpiti principalmente i bambini sotto i 5 anni e i giovani dai 15 ai 19 anni. Nell'ora di consultazione sulle vaccinazioni proponiamo una vaccinazione in età giovanile.

Parotite (orecchioni)

Mumps

La parotite è una malattia virale contagiosa che si manifesta con febbre e una dolorosa tumefazione della ghiandola parotide. Nella maggior parte dei casi la malattia ha un decorso benigno, ma possono intervenire temibili complicazioni quali meningite, encefalite, lesione dell'orecchio interno con sordità o, nei ragazzi nella pubertà, un'infiammazione dei testicoli (orchite).

La vaccinazione contro la parotite viene praticata insieme a quelle contro il morbillo e la rosolia (vaccinazione MMR). Sono necessarie due dosi, che poi proteggono per tutta la vita.

Rosolia

Röteln

Un'infezione da rosolia ha di regola un decorso benigno, con una scarsa sensazione di avere una malattia in corso e un leggero esantema. Diventa pericolosa soprattutto per le donne incinte perché può provocare gravi danni al feto. La vaccinazione contro la rosolia viene abbinata con quelle contro il morbillo e contro la parotite (vaccinazione MMR). Sono necessarie due dosi, che poi proteggono per tutta la vita.

Varicella

Varizellen

La varicella è una malattia altamente contagiosa e si manifesta con febbre e un caratteristico esantema molto pruriginoso, con vescicole sparse su tutto il corpo. Dal 2023 la vaccinazione viene raccomandata nella primissima infanzia insieme alla protezione contro il morbillo, la parotite (orecchioni) e la rosolia e come vaccinazione di recupero nei giovani. Sono necessarie due dosi di vaccino per una protezione per tutta la vita.

Epatite B (infiammazione del fegato)

Hepatitis B

L'epatite B è una grave malattia virale. Il contagio con il virus dell'epatite B avviene entrando in contatto con piccolissime quantità di sangue, di altri liquidi corporei (p. es. durante rapporti sessuali non protetti) o tramite siringhe e strumenti non sterili utilizzati per piercing / tatuaggi. I virus dell'epatite danneggiano il fegato e possono causare tra l'altro febbre, itterizia, grave spossatezza, inappetenza e dolori addominali. Questi sintomi della malattia variano d'intensità, da appena percepibili a molto marcati. Le conseguenze a lungo termine, come la cirrosi epatica (fegato grinzoso) o il cancro del fegato, sono particolarmente temute.

Per tutti i giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni è raccomandata una vaccinazione contro l'epatite B, che offre la migliore protezione contro un eventuale contagio.

Virus del papilloma umano (HPV)

Humane Papillomaviren (HPV)

I virus HP provocano verruche genitali, cancro del collo dell'utero e altri tumori associati a questo agente patogeno. In tutto il mondo, il cancro del collo dell'utero è nelle donne il secondo più frequente tipo di cancro, dopo il cancro del seno. Il papillomavirus umano, in breve HPV, è l'agente patogeno coinvolto in quasi tutti i casi di cancro del collo dell'utero. La trasmissione del virus avviene durante i rapporti sessuali e i rapporti intimi. I giovani tra gli 11 e i 14 anni dovrebbero farsi vaccinare, sicuramente comunque prima del primo rapporto sessuale. Anche per le giovani donne e i giovani uomini fino a 26 anni è raccomandata la vaccinazione. La vaccinazione è gratuita se viene praticata nel quadro di un programma di vaccinazioni cantonale, p. es. nel Schulärztlicher Dienst.

Pidocchi – sbarazziamocene!



I pidocchi sono fastidiosi ed è più facile prenderli che eliminarli. Purtroppo tutti i tentativi per annientare definitivamente questi animaletti sono falliti e così l'essere umano deve imparare a «convivere» con loro. Per ridurre quanto più possibile il tempo e la frequenza di queste sgradite «convivenze» in famiglia, vi diamo alcune informazioni e qualche suggerimento:

Suggerimento 1 L'infestazione da pidocchi non ha nulla a che fare con l'igiene. Lavarsi quotidianamente i capelli non protegge dai pidocchi.

Suggerimento 2 La trasmissione avviene con il contatto diretto testa a testa. I pidocchi non sanno saltare.

Suggerimento 3 Se vostro figlio ha i pidocchi informate quelle persone che sono state in stretto contatto con lui e la scuola/la scuola dell'infanzia.

Suggerimento 4 In periodi in cui i pidocchi sono più attivi, controllate i capelli almeno 1 volta alla settimana alla ricerca di pidocchi e lendini (uova vuote). Rispetto alla forfora, i lendini aderiscono al capello e non possono essere rimossi così facilmente.

Suggerimento 5 Trattate i capelli con un prodotto specifico contro i pidocchi (shampoo), unicamente se trovate dei pidocchi vivi. Un trattamento preventivo non serve a nulla!

Suggerimento 6 Esistono diversi prodotti contro i pidocchi. Suggeriamo l'uso di uno shampoo in grado di esercitare anche un'azione «meccanica». Chiedete consiglio in farmacia o informati consultando il sito www.lausinfo.ch. Per il trattamento, è indispensabile pettinare i capelli 2 volte alla settimana con uno speciale pettine a denti sottili e fitti (pettinina) in grado di rimuovere le uova del pidocchio.

Suggerimento 7 Non perdetevi tempo a lavare lenzuola, vestiti, giocattoli, etc. NON è possibile una trasmissione tramite questo tipo di oggetti. I pidocchi non abbandonano i capelli perché per loro significherebbe la morte certa. Se un pidocchio «cade» dal capello, non è più in grado di sopravvivere. Mettere pettini e altri utensili per i capelli in acqua saponata calda (60 °C) per 10 minuti.

Suggerimento 8 Misure preventive: legare i capelli lunghi, controllare tutti i membri della famiglia con la pettinina 1 volta alla settimana.



Per eventuali domande, il Schulärztlicher Dienst è volentieri a vostra disposizione.

Oppure informatevi consultando il sito www.lausinfo.ch

Cosa fare quando mio figlio è ammalato?



I bambini ammalati dovrebbero restare a casa finché risultano sfebbrati da almeno 24 ore e si sentono nuovamente bene. Per determinate malattie infettive valgono tuttavia speciali disposizioni riguardanti la sospensione temporanea dell'obbligo di frequenza scolastica, disposizioni riportate nei nostri promemoria (vedi riquadro informativo).

Quando i bambini sono ammalati hanno bisogno – oltre ad un eventuale trattamento medico – di un ambiente conosciuto e di cure amorevoli a casa. In particolare i bambini con febbre possono far ritorno all'asilo nido, alla scuola dell'infanzia o a scuola solo quando si sentono di nuovo bene e sono sfebbrati **da più di 24 ore senza aver fatto uso di farmaci antipiretici**.

Per determinate malattie contagiose, quali p. es. morbillo, parotite, rosolia o pertosse, ai bambini può essere vietato per un certo tempo, indipendentemente dal loro stato di salute, di frequentare l'asilo nido, la scuola dell'infanzia o la scuola. Per il morbillo questo provvedimento non colpisce solo il bambino ammalato ma anche i bambini che sono stati a stretto contatto con lui e che non sono vaccinati contro il morbillo, o non lo sono in modo sufficiente. Questi provvedimenti servono ad evitare la diffusione del contagio.

Ecco perché in alcuni casi di malattie contagiose è necessario informare i genitori degli altri bambini. In questo modo è possibile da un lato comunicare ai genitori quali sono i sintomi caratteristici della malattia ai quali prestare una particolare attenzione e, dall'altro lato, i genitori possono mettersi per tempo in contatto con il pediatra. Sotto www.gesundheit.bs.ch trovate una serie di promemoria con importanti informazioni sulle più frequenti malattie (vedi riquadro informativo).

Nella maggior parte dei casi, i bambini ammalati rappresentano per i genitori una sfida in più: l'assistenza di cui hanno bisogno determina inevitabilmente una situazione non certo semplice da gestire. Se ad esempio per motivi professionali non foste in grado di assisterli personalmente, è senz'altro utile porsi il problema per tempo per identificare chi può prendersi cura di vostro figlio se dovesse ammalarsi.

Fate verificare dal vostro pediatra il **libretto delle vaccinazioni** di vostro figlio, per potere, se del caso, recuperare le vaccinazioni mancanti.



Promemoria

I promemoria servono per disporre rapidamente di informazioni corrette su malattie frequenti o pericoli e sulle loro conseguenze riguardanti la frequenza di asili nido, scuole dell'infanzia o scuole.

Trovate questi promemoria dalla A come Augenentzündung alla Z come Zecken sul nostro sito web www.gesundheit.bs.ch alla voce Schulgesundheits.

Il corretto zainetto scolastico



Il giusto zainetto scolastico è importante per un sano sviluppo della schiena e per la sicurezza nel traffico stradale. Quando scegliete uno zainetto scolastico dovrete perciò prestare attenzione a determinati aspetti.

Suggerimento 1

Lo zainetto scolastico dovrebbe piacere al bambino o al giovane (ev. sceglierlo insieme). Quando acquistate lo zainetto, controllate la presenza del marchio di qualità dell'upi, il marchio TÜV o l'etichetta della certificazione a norma.

Suggerimento 2

Lo zainetto scolastico dovrebbe avere un peso proprio modesto (al massimo 1.2 kg), essere portato sulla schiena ed essere regolato in modo ottimale in base alla statura del bambino.

Suggerimento 3

Lo zainetto scolastico dovrebbe essere in materiale robusto, idrorepellente, dotato di un numero sufficiente di elementi riflettenti e avere superfici catarifrangenti.

Suggerimento 4

Lo zainetto scolastico dovrebbe contenere solo il materiale scolastico realmente necessario ed essere indossato correttamente.

Benessere interiore



Il benessere non significa solo salute fisica ma anche uno stato interiore equilibrato.

Benessere interiore

In primo luogo i bambini hanno bisogno di un ambiente familiare in cui si sentano protetti e possano esprimersi liberamente. La disponibilità di uno spazio libero ma anche di strutture e regole fanno parte di questo contesto. Un buon sonno ristoratore di sufficiente durata, un'alimentazione equilibrata, lo spazio per giocare e muoversi sono gli elementi base per uno sviluppo sano di ogni bambino.

Per preparare i bambini ai fardelli piccoli e grandi che la vita ha in serbo per loro è di grande importanza trasmettere loro la fiducia in se stessi e l'autostima. I bambini vogliono essere presi sul serio e hanno bisogno di attenzione. Siate sempre disponibili ad ascoltare i loro problemi e aiutateli a trovare le soluzioni. Per il vostro bambino siete un importante modello di riferimento. Preoccupandovi anche voi del vostro benessere interiore, gli insegnerete come fare per affrontare stress e situazioni pesanti.



Indicazioni per la giornata scolastica

Quanto dovrebbe pesare al massimo lo zainetto scolastico riempito dipende dal peso di vostro figlio. Per bambini di peso normale vale:

Bambino in kg	Zainetto scolastico in kg (circa)	Bambino in kg	Zainetto scolastico in kg (circa)
fino a 24 kg	3.0 kg	41-44 kg	5.5 kg
25-28 kg	3.5 kg	45-48 kg	6.0 kg
29-32 kg	4.0 kg	49-52 kg	6.5 kg
33-36 kg	4.5 kg	oltre 53 kg	7.0 kg
37-40 kg	5.0 kg		

Chiedete agli insegnanti se certi quaderni o libri possono essere lasciati a scuola: vostro figlio potrebbe così portare solo quello di cui ha realmente bisogno.



Suggerimenti

Se avete l'impressione che voi o il vostro bambino state soffrendo, chiedete aiuto tempestivamente. Se parlate apertamente dei pesi che vi opprimono, parenti, vicini o amici vi daranno volentieri una mano. Inoltre esiste anche una vasta rete di servizi professionali pronti ad aiutarvi in caso di bisogno.

Sul nostro sito web www.gesundheit.bs.ch trovate molte utili informazioni e suggerimenti concernenti diversi temi sulla salute, come alimentazione e movimento, salute psichica e dipendenze, etc.

www.gesundheit.bs.ch

Sotto la rubrica Schulgesundheits potete informarvi sui temi seguenti:

- ▶ visite di medicina scolastica
- ▶ programma vaccinale scolastico
- ▶ offerte di consulenza per allievi, genitori e docenti
- ▶ accertamenti in caso di assenza o dispense
- ▶ promemoria su varie malattie
- ▶ offerte per le scuole su vari temi legati alla salute

www.gesundheit.bs.ch

SÄD

Indirizzi importanti



Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) (fino ca. ai 17 anni)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel.: 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Universitätsspital Basel (USB) (dai 16 anni)

Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel.: 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Tox Info Suisse (Emergenza intossicazioni / avvelenamenti)

Notfalltelefon: 145
www.toxinfo.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Kinder- und Jugendliche (fino ai 18 anni)

Kornhausgasse 7, 4051 Basel
Tel.: 061 325 82 00
www.upk.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Erwachsene (dai 18 anni)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Tel.: 061 325 51 11
www.upk.ch

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt (SPD)

Austrasse 67 und 120, 4051 Basel
Tel.: 061 267 69 00
www.volksschulen.bs.ch/spd

UZB Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel (Schulzahnklinik)

Mattenstrasse 40, 4058 Basel
Tel.: 061 267 25 25
E-Mail: akjzm@uzb.ch
www.uzb.ch

Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Opferhilfe beider Basel

Kinder- und Jugendberatung bei Gewalt
Steinengraben 5, 4051 Basel
Tel.: 061 205 09 10
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel.: 061 686 68 68
E-Mail: info@fabe.ch
www.fabe.ch

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Abteilung Sucht
Malzgasse 30, 4001 Basel
Tel.: 061 267 89 00

Telefon 143 (Assistenza telefonica per genitori)

Tel.: 143
www.basel.143.ch

Telefon 147 (Assistenza telefonica per bambini e giovani)

Tel.: 147
SMS: 147
E-Mail: beratung@147.ch
www.147.ch

Altri link:

www.gesundheit.bs.ch
www.lausinfo.ch
www.ed.bs.ch
www.bag.admin.ch

Le visite di medicina scolastica e altre offerte del Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt danno un importante contributo alla salute e al benessere dei bambini e dei giovani. Le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori sono lieti di fornire la loro consulenza e di darvi, in caso di domande, tutte le necessarie informazioni.

Schulärztlicher Dienst

Malzgasse 30
4001 Basel
Tel.: +41 61 267 90 00
E-Mail: schularzt@bs.ch

Orari d'apertura

Dal lunedì al venerdì
ore 8.00 - 12.00
ore 13.30 - 17.00



+41 61 267 90 00
www.gesundheit.bs.ch