

Dolore cronico

Che fare?



© Mathieu Hubacher



Impressum

Edizione: 2014

Editore: Croce Rossa Svizzera
Dipartimento Sanità e integrazione
Servizio Sanità e diversità
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Telefono: 031 960 75 75, www.redcross.ch

Testo: Renate Bühlmann

Traduzione: Servizio traduzioni CRS

Realizzazione grafica: graphic-print CRS

Prestampa: www.alscher.ch

Ordinazione:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Bestellnummer: 316.202.i

Indice

Perché questo opuscolo?	4
Le diverse tipologie di dolore	5
Cosa fare per restare attivi nonostante il dolore?	9
In caso di contratture muscolari	9
In caso di stress e tensione	11
In caso di disturbi del sonno	13
Come si cura il dolore cronico?	15
L'aiuto del medico di famiglia	15
Trattamento psicologico	18
Fisioterapia	19
Metodi di cura alternativi, medicina complementare	20
Dove trovare maggiori informazioni?	21

Perché questo opuscolo?

Il dolore è un segnale d'allarme utile e importante che il nostro corpo lancia per avvisarci che qualcosa non va.

Il dolore, però, è anche una sensazione spiacevole che può creare un malessere generale. Chi è in preda a un dolore ha un unico pensiero: che passi il più velocemente possibile. Questo opuscolo spiega che cosa si può fare per contrastare il dolore.

- Come insorge il dolore?
- Che cosa succede nel nostro organismo quando sentiamo dolore?
- Quali effetti ha il dolore sull'organismo e sul benessere generale?
- Che cosa si può fare per contrastare il dolore e i suoi effetti?
- Come si cura il dolore?

Nelle ultime pagine di questo opuscolo è riportato un elenco di indirizzi e link utili per chi volesse saperne di più sull'argomento.

Le diverse tipologie di dolore

Dolori acuti

Tutti conosciamo i dolori acuti che possono insorgere in seguito a un trauma, una malattia o una sollecitazione fisica eccessiva. Questo tipo di dolore è generalmente localizzato in un punto ben preciso del corpo. A mano a mano che si guarisce dal trauma o dalla malattia, il dolore diminuisce, segnalando che la situazione si sta normalizzando. Contro questo tipo di dolore può essere utile tenere a riposo la parte del corpo interessata: se ci si è feriti a una gamba, ad esempio, è bene evitare di camminare, mentre se si ha mal di testa, è consigliabile coricarsi. Un'altra soluzione è rappresentata dagli antidolorifici, che però non andrebbero mai presi per un periodo prolungato, perché possono perdere di efficacia o avere effetti collaterali indesiderati.

Buono a sapersi

Se non vengono curati da uno specialista, i dolori acuti rischiano di cronicizzarsi. È quindi consigliabile rivolgersi tempestivamente a un medico per individuarne ed eliminarne le cause scatenanti. Anche quando si è subito un trauma è opportuno farsi visitare da un medico se si vuole guarire completamente.

Dolori cronici

I dolori vengono definiti cronici quando perdurano su un arco di tempo di almeno tre mesi. Spesso sono il sintomo di una malattia o la conseguenza di un trauma dal quale non si è guariti completamente. Le loro cause, tuttavia, possono anche essere di natura psichica.

Per una persona che soffre di dolori cronici è un grande sollievo conoscere il motivo della propria sofferenza. Anche in caso di dolori cronici è importante rivolgersi a un medico per farsi curare correttamente. Il rischio altrimenti è di chiudersi sempre più in se stessi e di isolarsi.



Dolori cronici dovuti allo stress

Molte persone si trovano in una condizione di dolore permanente all'origine della quale, però, non vi è alcuna disfunzione fisica. Spesso i dolori cronici colpiscono chi ha delle difficoltà nella vita ed è sottoposto a uno stress continuo. È il caso ad esempio di chi, pur lavorando sodo, guadagna il minimo indispensabile per sopravvivere e magari non ha nessuno su cui contare e a cui chiedere aiuto in caso di bisogno. In questo caso, il dolore è il sintomo che questa persona è giun-

ta al limite della sopportazione psicofisica. Talvolta il dolore si estende a tutto il corpo, talvolta invece colpisce ora una parte ora l'altra parte del corpo.

Il dolore cronico può anche essere dovuto a esperienze traumatiche: catastrofi naturali, guerre o torture. Chi è stato torturato, ad esempio, sente ancora dolore nelle parti del corpo straziate, anche se dalle radiografie non risulta nulla.

Spesso chi soffre di dolore cronico è affetto anche da disturbi del sonno, esaurimento, difficoltà di concentrazione, irritabilità e contratture muscolari. Non di rado queste persone finiscono per allontanarsi dalla famiglia e dagli amici perché non hanno la forza di affrontare la convivenza quotidiana. Spesso il dolore o la sofferenza non sono visibili agli occhi degli altri e quindi il diretto interessato non viene preso sul serio, il che diventa un ulteriore motivo di sofferenza.

Buono a sapersi

Nei casi di dolore cronico può capitare che una radiografia, una TAC o una risonanza magnetica non evidenzino alcun danno fisico. Ciò sta a indicare che il dolore è dovuto a un sovraccarico dell'intero sistema nervoso. In questi casi gli antidolorifici convenzionali non sono sempre di aiuto. L'importante, però, è non rassegnarsi a questa situazione e rivolgersi a un medico o a uno psicologo per farsi curare.

Memoria del dolore e dolore patologico

Il dolore cronico sensibilizza l'organismo, che reagisce più rapidamente e intensamente agli stimoli dolorosi esterni. In casi estremi può risultare doloroso un semplice contatto fisico o lo sforzo muscolare necessario a svolgere la propria professione o i lavori domestici. Questa reazione del corpo è correlata con la memoria del dolore propria dell'organismo.

Quando il dolore perdura, può diventare una malattia. In questo caso si parla di dolore patologico. L'interessato sente dolore, ma non si riesce a trovarne la causa fisica scatenante. Spesso il dolore patologico scaturisce da una lunga storia di malattie. I pazienti affetti da dolore patologico devono ricorrere all'aiuto degli specialisti se vogliono curarsi adeguatamente.

Buono a sapersi

Contro il dolore cronico si può e si deve fare qualcosa. Il trattamento varia a seconda della causa scatenante e della percezione soggettiva del dolore. La terapia va quindi determinata caso per caso, tenendo conto della situazione specifica del paziente. Oltre a sottoporsi alle cure suggerite dal medico, l'interessato può lui stesso fare qualcosa per alleviare le proprie sofferenze. Quando il dolore dura ormai da molto tempo, i miglioramenti sono lenti e graduali, per cui bisogna avere molta pazienza.

Cosa fare per restare attivi nonostante il dolore?

Qui di seguito trovate alcuni consigli per contrastare gli effetti del dolore cronico. Non tutti i rimedi funzionano per tutti. Inoltre può accadere che una terapia faccia effetto per un certo periodo, ma che poi perda totalmente di efficacia. Probabilmente dovrete provare diversi rimedi prima di trovare quello che fa al caso vostro.

In caso di contratture muscolari

Spesso il dolore cronico provoca tensione e stress. Chi ne soffre, infatti, si accorge di avere i muscoli contratti, cosa che peraltro non fa che intensificare ulteriormente il dolore. Molti tipi di mal di schiena e dolori cervicali nascono proprio così. Vi sono tanti modi per sciogliere i muscoli contratti, ma danno risultati soltanto se si ha la pazienza di seguirli a lungo e con costanza.

Distendere i muscoli con il calore

Il calore può essere di aiuto perché ha un effetto rilassante sui muscoli. Potete per esempio provare ad applicare una borsa dell'acqua calda o un cuscino termico sul punto contratto e dolente. Questa semplice operazione può essere eseguita la sera davanti alla TV o a letto prima di addormentarsi. Per ottenere un effetto duraturo, è bene ripetere regolarmente gli impacchi caldi per un periodo piuttosto lungo. L'importante è che l'oggetto riscaldante non sia troppo caldo.

I muscoli possono essere decontratti anche con un bagno caldo o con una seduta alle terme.



Distendere e potenziare i muscoli con l'attività fisica

Praticare regolarmente un'attività fisica ha molti effetti positivi sull'organismo e sul benessere in generale. Il movimento scioglie i muscoli contratti, riduce lo stress e migliora l'umore e il sonno. Fare un po' di moto può diventare anche un momento di socializzazione: passeggiare con un amico o un conoscente o giocare con i propri figli fa bene non solo al fisico ma anche alla mente.

Per migliorare il benessere con il movimento non è necessario praticare una disciplina sportiva in particolare. L'importante è svolgere regolarmente un'attività fisica di vostro gradimento tre o quattro volte alla settimana o, meglio ancora, mezz'ora al giorno: vi sentirete meglio e rinvigoriti, avrete notti più tranquille e sopporterete meglio anche il dolore.

Consigli per muoversi di più durante il giorno

Cercate di muovervi il più possibile all'aria aperta e fate un po' di moto tutti i giorni. Potete ad esempio andare a fare la spesa o percorrere almeno una parte del tragitto per recarvi al lavoro a piedi o in bicicletta. Al tramonto, invece, salutate la fine del giorno con una passeggiata nel vostro quartiere. Spesso svolgere un'attività fisica con

un familiare, un amico o un conoscente garantisce una maggiore costanza.

Muovetevi regolarmente e non arrendetevi se all'inizio il dolore si accentuerà. Il vostro fisico deve abituarsi alla nuova attività e i muscoli contratti hanno bisogno di tempo per sciogliersi e rinforzarsi. Cercate di essere costanti e di praticare la nuova attività ininterrottamente per tre mesi, dopo di che vi sentirete più forti e anche più in forma. Il vostro medico di famiglia vi aiuterà a scegliere l'attività fisica a voi più confacente.

In caso di stress e tensione

Il dolore fisico ha un impatto negativo anche sul benessere generale. Svolgere le mansioni quotidiane a casa o sul lavoro diventa faticoso, si è assaliti da un senso di impotenza e insofferenza verso il dolore. Spesso le persone affette da dolore cronico si accorgono di essere diventate molto più sensibili e di far sempre più fatica a sopportare stimoli esterni, ad esempio il rumore provocato dai propri figli. Il dolore può suscitare rabbia o tristezza. Spesso si ripercuote negativamente anche sulla vita familiare e sociale. In questi casi è opportuno rivolger-



si al proprio medico per ottenere informazioni sulle possibilità di sostegno esistenti.

Distribuire le forze

Convivere con il dolore cronico richiede molta forza. Per riuscire a svolgere le attività quotidiane nonostante il dolore, occorre dosare bene le proprie energie. Se possibile, non lavorate troppo a lungo senza pause, altrimenti ne pagherete le conseguenze con l'acuirsi dei dolori. Meglio distribuire il lavoro nell'arco della giornata e svolgerlo un po' per volta.

Concedetevi delle pause durante la giornata e fate in modo di non essere disturbati in quei momenti. Potete ad esempio prendervi un caffè tra un lavoro domestico e l'altro, fare un riposino dopo pranzo oppure, una volta finito di lavorare, dedicarvi a un'attività che vi rilassa, come chiacchierare della giornata appena trascorsa con una persona cara, ascoltare musica o leggere.

Farsi del bene

Le persone affette da dolore cronico possono perdere la sensazione di benessere, ma fortunatamente, per risvegliare la gioia di vivere, a volte basta poco. L'importante è fare ogni giorno qualcosa che vi piace. Farsi del bene è rilassante e distrae dal dolore. Pensate a che cosa vi farebbe bene: stare a contatto con la natura? Stare in compagnia? Mangiare qualcosa di buono? Ascoltare musica? Disegnare? O magari curare la vostra persona? Programmate delle attività che vi fanno bene o che vi piacciono. L'ideale è praticarle ogni giorno e non rinunciare per nessun motivo.

Un'altra possibilità è tenere un diario dei momenti belli che avete vissuto durante la giornata. Può trattarsi anche di piccole cose, come una telefonata inattesa, la vittoria della vostra squadra del cuore, l'aver visto la vostra serie televisiva preferita o il ricordo di un momento speciale. Questo diario vi aiuterà a prendere coscienza dei bei mo-



menti trascorsi giorno per giorno. Altrimenti, se soffrite di dolore cronico, rischiate di ricordare solo le cose negative.

In caso di disturbi del sonno

Il dolore cronico può provocare disturbi del sonno che, a loro volta, impediscono di riposare sia fisicamente che mentalmente. A lungo andare si rischia un esaurimento. Chi è stanco e spossato è meno efficiente e meno resistente, il che può ripercuotersi sulla vita familiare, sui rapporti con gli altri e sullo svolgimento delle mansioni quotidiane.

Si può fare molto per contrastare i disturbi del sonno e per riuscire a riposare e ricaricarsi meglio. Ma se i problemi sono gravi e persistono, è bene rivolgersi a un medico e farsi consigliare una cura specifica.

Predisporre al riposo e rilassarsi

Le attività svolte prima di coricarsi possono aiutare a dormire meglio. Provate a organizzarvi delle serate tranquille: dedicatevi a qualcosa che vi piace e vi fa bene come ascoltare musica, chiacchierare con una persona cara, leggere, risolvere un cruciverba, fare lavoretti manuali, giocare con i bambini o con tutta la famiglia.

Se siete tesi o nervosi, può essere utile fare una passeggiata prima di andare a letto. Anche un bagno caldo ha un effetto rilassante, specie se all'acqua aggiungete sali da bagno all'essenza di lavanda, fiori d'arancio o melissa, che con la loro fragranza favoriscono ulteriormente la distensione.

Bere una bevanda calda prima di andare a letto ha un effetto calmante, purché non si tratti di caffè, tè nero o tè verde che contengono principi attivi stimolanti. Meglio optare per una tisana rilassante o sedativa. Chiedete al farmacista di consigliarvi quella più adatta alle vostre esigenze.

Se non riuscite a dormire, non restate a letto

Se soffrite di disturbi del sonno, andate a letto solo quando siete veramente stanchi.

Se non riuscite a prendere sonno o se vi svegliate nel cuore della notte e non riuscite più a riaddormentarvi, non restate a letto ma alzatevi. Restare coricati senza riuscire a chiudere occhio, agitati e con l'assillo dei dolori e delle preoccupazioni che vi affliggono non vi farà riposare. Di notte, poi, qualsiasi problema sembra più grave di quel che è. A questo punto è meglio trascorrere i momenti insonni svolgendo un'attività che vi consenta di distrarvi: ascoltare musica, leggere, scrivere una lettera o un'e-mail a un amico o a un familiare, dipingere o disegnare. L'importante è fare qualcosa che vi piace e continuare a farlo finché iniziate ad avere sonno. Solo allora tornate a coricarvi. Il mattino dopo vi sentirete sicuramente più riposati che se aveste trascorso delle ore a letto senza riuscire a chiudere occhio.

Come si cura il dolore cronico?

La cura del dolore cronico va determinata caso per caso, tenendo conto della situazione specifica del paziente. Spesso consiste in una combinazione di terapie diverse a seconda della causa e della percezione soggettiva del dolore. La terapia ha anche lo scopo di insegnare al paziente a gestire e controllare il dolore.

L'aiuto del medico di famiglia

Il medico di famiglia svolge un ruolo fondamentale nel trattamento del dolore cronico. Il suo compito è di aiutarvi a trovare la terapia più adatta a voi e al tipo di dolore che vi affligge.

Se soffrite di dolore cronico, è importante che vi fidiate di lui e che gli parliate liberamente dei vostri dolori e della vostra situazione. Un medico di famiglia che vi conosce bene e con il quale avete confidenza



può essere di grande aiuto. Più cose sa su di voi, sulla vostra situazione e sui dolori che avete, più probabilità ci sono che possa aiutarvi. Se necessario, inoltre, il vostro medico saprà indirizzarvi dallo specialista giusto.

Più sapete sui dolori di cui soffrite, meglio potrete aiutare gli specialisti a trovare una soluzione adeguata. Non esitate quindi a porre al medico di famiglia tutte le vostre domande. Se ritenete di non avere conoscenze linguistiche sufficienti per parlare con lui della vostra situazione, fatevi accompagnare da una persona di fiducia in grado di tradurre la conversazione. Se non conoscete nessuno, sappiate che alcuni ospedali o cliniche collaborano con interpreti professionisti o con il Servizio nazionale d'interpretariato telefonico. Informatevi.

Alla pagina seguente trovate un questionario che vi aiuterà a prepararvi meglio alla visita medica. Rispondendo a queste domande raccoglierete tutte le informazioni necessarie da fornire al vostro medico.

Questionario preparatorio alla visita medica

Dov'è localizzato il dolore?

- Quale parte del corpo mi fa male?
- C'è un punto in cui il dolore è più forte?

Che tipo di dolore sento?

- Come potrei descriverlo?
- È bruciante? Pungente? Tirante? Pulsante? Compressivo?
O crampiforme come una morsa che si stringe e si allenta?

Da quando soffro di questi dolori?

- Quando li ho avuti per la prima volta?
- A che cosa penso siano dovuti? Cosa può averli scatenati (un trauma, una malattia, lo stress ecc.)?

Con quale frequenza compaiono i dolori?

- Ogni giorno, più volte alla settimana, più volte al mese?
- Ci sono momenti del giorno in cui i dolori sono più lievi?
- Ci sono giorni in cui ho meno dolore?

In che modo il dolore si ripercuote sulla mia vita, sul mio lavoro e sulla mia famiglia?

- Il dolore compromette la qualità del mio sonno, la mia capacità di concentrazione o la mia memoria?
- Mi sono chiuso in me stesso? Non esco più di casa?
- Ho perso la gioia di vivere?
- Il dolore mi ha reso più suscettibile a casa/sul lavoro?

Che cosa ho fatto finora contro il dolore?

- Che cosa mi fa stare meglio?
- Che cosa accentua il dolore?

Che cosa mi preoccupa o mi spaventa di più del mio dolore?

Che cosa voglio sapere dal mio medico?

- Come si spiega i miei dolori?
- Quali sono le possibili terapie cui posso sottopormi?
- Che cosa posso fare io?

Trattamento psicologico

Quando perdura, il dolore ha inevitabilmente conseguenze psicologiche. Alcuni dolori, invece, scaturiscono proprio da una causa psicologica. In questi casi può essere di aiuto sottoporsi a una psicoterapia. Non esitate a ricorrere all'aiuto di uno psicologo, come fanno del resto anche gli sportivi di punta e i manager di successo.



Poiché spesso il dolore cronico è legato allo stress, la psicoterapia può mirare a definire strategie per affrontare diversamente questo fattore. Un altro obiettivo può essere quello di insegnare al paziente a non abbandonarsi passivamente al dolore. Il trattamento aiuta a comprendere quale posto il dolore occupa nella propria vita e a rendere la quotidianità più sopportabile.

La psicoterapia contro il dolore cronico può essere individuale o collettiva. Durante la terapia si possono apprendere anche alcune tecniche di rilassamento che possono rivelarsi utili in caso di dolore. A volte fa bene anche parlare con chi ha lo stesso problema. È utile infatti sapere come gli altri affrontano i loro dolori e che cosa li fa sentire meglio.

Se pensate che un trattamento psicologico possa apportarvi dei benefici, parlatene con il vostro medico. Questo può aiutarvi a trovare un bravo psicologo o prescrivervi una terapia adatta.

Fisioterapia

La fisioterapia serve a rilassare o rafforzare il corpo che risente di situazioni patologiche. In fisioterapia esistono diversi modi per alleviare il dolore cronico. All'inizio di ogni trattamento il fisioterapista stabilirà quali di questi sono più adatti a darvi sollievo.

Potete migliorare i risultati del trattamento eseguendo regolarmente anche a casa gli esercizi prescritti, purché vi atteniate alle indicazioni del vostro fisioterapista. Quest'ultimo può anche darvi consigli su come compiere movimenti corretti quando siete al lavoro o mentre sbrigate le faccende domestiche, in modo da farvi risparmiare il più possibile le forze e mettervi al riparo da sollecitazioni dannose.



Buono a sapersi

All'inizio, la fisioterapia può accentuare il dolore. È normale, perché i muscoli tesi o contratti devono abituarsi ai nuovi movimenti. Vedrete che, con il passare del tempo, se gli esercizi o le terapie verranno eseguiti regolarmente e i muscoli impareranno a rilassarsi, il dolore inizierà a diminuire.

Metodi di cura alternativi, medicina complementare

Nel trattamento del dolore cronico possono rivelarsi utili anche i metodi di cura suggeriti dalla medicina alternativa o dalla medicina complementare. Ne sono un esempio la fitoterapia per il trattamento di determinati sintomi, gli impacchi, i massaggi, l'osteopatia e l'agopuntura. Anche in questo caso, potete chiedere consiglio al medico di famiglia. Se conoscete altre persone che soffrono di dolore cronico, chiedete loro come si sono trovate con i metodi di cura alternativi. Le terapie della medicina alternativa o complementare vengono rimborsate solo parzialmente dall'assicurazione di base della cassa malati. Quindi, a scanso di equivoci, prima di iniziare una terapia, chiedete al vostro assicuratore se una determinata prestazione è rimborsabile o meno.



Dove trovare maggiori informazioni?

- **Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (Società svizzera per lo studio del dolore)**
Il sito www.pain.ch, disponibile in tedesco e francese, contiene molte informazioni sul dolore e sulle possibilità di trattamento. La rubrica d'informazione per i pazienti riporta indirizzi di gruppi di autoaiuto.
- **Lega svizzera contro il reumatismo**
Il sito www.rheumaliga.ch, disponibile in italiano, francese e tedesco, offre molti spunti a chi deve convivere con il dolore cronico.
- **Guida alla salute in Svizzera (18 lingue)**
Questo opuscolo spiega come funziona il sistema sanitario svizzero e fornisce tra l'altro informazioni sui servizi sanitari e sulle prestazioni delle casse malati. La guida, disponibile in ben 18 lingue, è gratuita e può essere ordinata o scaricata in formato PDF al sito www.migesplus.ch.
- **migesplus.ch (9 lingue)**
www.migesplus.ch è una piattaforma Internet che fornisce informazioni (opuscoli, promemoria ecc.) su diversi temi inerenti alla salute, tra cui anche il dolore. Il sito è tradotto in nove lingue. Quasi tutto il materiale informativo pubblicato su [migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) è disponibile gratuitamente e può essere scaricato e stampato in formato PDF.
- **Il movimento è vita (10 lingue)**
Opuscolo con proposte, informazioni e consigli utili sull'attività fisica quotidiana. Può essere ordinato gratuitamente al sito www.migesplus.ch (→ Pubblicazioni) o scaricato in formato PDF.

- **Malessero psichico – cosa fare?** (9 lingue)
Questa pubblicazione contiene preziose informazioni sul tema del malessero psichico, consigli sulle possibili terapie e indirizzi utili. Può essere ordinata gratuitamente al sito www.migesplus.ch (→ Pubblicazioni) o scaricata in formato PDF.
- **Quando è impossibile dimenticare il passato** (5 lingue)
Questo opuscolo è rivolto a donne, uomini e bambini che hanno vissuto un'esperienza traumatica e ai loro familiari. Partendo da esempi concreti, spiega come nascono i disturbi post-traumatici da stress, quali conseguenze hanno e come possono essere affrontati. Può essere ordinato gratuitamente al sito www.migesplus.ch (→ Pubblicazioni) o scaricato in formato PDF.
- **Elenco ufficiale dei medici FMH che esercitano in Svizzera**
www.doctorfmh.ch è un sito in quattro lingue il cui motore di ricerca vi permette di trovare i medici suddivisi per regione, specializzazione e conoscenze linguistiche.
- **Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi**
www.psychologie.ch è un sito in italiano, francese e tedesco il cui motore di ricerca vi permette di trovare gli psicologi suddivisi per regione, specializzazione e conoscenze linguistiche.
- **Ambulatorio per vittime della tortura e della guerra**
I quattro ambulatori per vittime della tortura e della guerra con sede a Berna, Ginevra, Losanna e Zurigo svolgono un lavoro interdisciplinare nei settori della medicina, della psicoterapia, della fisioterapia e della kinesiologia nonché della consulenza e dell'accompagnamento sociale. Maggiori informazioni al sito in francese, tedesco e inglese www.torturevictims.ch.
- **Gruppi di autoaiuto**
In diversi Cantoni esistono gruppi di autoaiuto composti da persone accomunate dal problema del dolore cronico. Una panoramica è disponibile su www.selbsthilfeschweiz.ch, sito in italiano, francese e tedesco della Fondazione Autoaiutosvizzera.

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Albanisch, albanais, albanese

Spanisch, espagnol, spagnolo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Türkisch, turc, turco

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /

Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Informazioni e ordinazione:

www.migesplus.ch – piattaforma d'informazione sulla salute in diverse lingue

Questa pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario e il supporto specialistico di migesplus nell'ambito del Programma nazionale «migrazione e salute» dell'Ufficio federale della sanità pubblica.