

ISTRUZIONI PER L'USO

Prima regola: scegli il pediatra appena puoi

Il regolamento della pediatria di famiglia prevede che i genitori possano scegliere un pediatra presso gli uffici della loro Azienda Sanitaria Locale fin dal primo giorno di vita dei loro figli. In alcune città italiane (poche ancora, purtroppo!) è possibile avere l'elenco dei pediatri disponibili in zona già presso i reparti di maternità. Dappertutto comunque, negli uffici ASL dove si effettua la scelta del medico, esistono elenchi aggiornati e pubblici, reperibili ormai quasi in tutta Italia sui siti delle Regioni nell'area dedicata alla sanità.

Per scegliere il pediatra generalmente bisogna recarsi presso l'ufficio ASL più vicino alla propria abitazione, dichiarare la nascita del figlio, fornire all'impiegato il suo nome, cognome e data di nascita. Non è necessario esibire alcun certificato, perché in Italia vige ormai da un bel po' di tempo la regola dell'autocertificazione (il genitore dichiara i dati anagrafici del figlio, la ASL, se ha motivi di ritenere la dichiarazione non veritiera, controlla di sua iniziativa presso lo stato civile).

Si richiede anche il codice fiscale, che è anche codice sanitario. Niente paura: non è necessario fare code presso altri sportelli o aspettare addirittura che arrivi per posta il tesserino di plastica; il codice fiscale è soltanto una combinazione di lettere e numeri che derivano dai dati anagrafici (nome, cognome, sesso, data e luogo di nascita); lo stesso impiegato della ASL dovrebbe essere in grado di ricavarlo dalle notizie che voi gli fornirete. Un suggerimento: se è possibile cercate di incontrare il pediatra che avete deciso di scegliere; intanto potete verificare se ha disponibilità di posti nel suo elenco, e poi potete farvi un'idea di com'è e come lavora.

Seconda regola: segui il programma di visite che il tuo pediatra suggerisce

La seconda regola è quella di seguire scrupolosamente il programma di visite di controllo (bilanci di salute) che il vostro pediatra vi suggerisce. Scelto il pediatra e preso il primo contatto con lui o lei, informatevi e seguite le scadenze dei tagliandi per controllare salute, crescita e sviluppo del bambino, e anche per parlare dei piccoli problemi di ogni giorno, programmare l'allattamento e lo svezzamento, organizzare il calendario delle vaccinazioni. Questi schemi, che spesso sono stabiliti dai pediatri di comune accordo con le autorità sanitarie regionali, potranno anche variare da uno studio pediatrico all'altro, ma le differenze fra il programma di bilanci di salute di un pediatra di famiglia e un altro saranno sicuramente meno delle somiglianze.

Se il bambino o la bambina non hanno particolari problemi non è necessario chiedere visite supplementari, però evitate di saltare i tagliandi perché potreste perdere il filo del discorso e ridurre l'efficacia di un dialogo costante con il pediatra.

Dove l'organizzazione sanitaria è più evoluta, ai genitori vengono distribuiti dei libretti di salute, una specie di diario dove si registrano i dati e i risultati delle visite di controllo (pesi, altezze, tappe dello sviluppo, vaccinazioni ecc.); su questi libretti vengono indicate anche le date previste per ciascun bilancio.

Terza regola: la puntualità è un vantaggio per tutti



e forse anche per altre visite vi verranno dati
a cerca così di organizzare in maniera ordinata la

sua attività e, contemporaneamente, si preoccupa di non costringere genitori e bambini a lunghe, e spesso faticose, soste in sala d'attesa. Nello svolgimento di una normale giornata di ambulatorio pediatrico non sempre è possibile prevedere tutto quello che può capitare, come pure non sempre una famiglia riesce a spostarsi e ad organizzarsi come vorrebbe. Per questi motivi ci possono essere dei piccoli ritardi; se questi sono ragionevoli, non ci saranno perdite di tempo e disfunzioni e, di conseguenza, l'assistenza che il pediatra potrà offrirvi sarà migliore. Ma se molte famiglie arrivano in ritardo (oppure molto in anticipo) ostacoleranno l'attività del pediatra e peggioreranno la qualità del suo lavoro e il livello dell'assistenza prestata ai pazienti. Se avete qualche problema con il vostro appuntamento perciò avvertite per tempo lo studio del pediatra.

Quarta regola: impariamo ad usare il telefono

Il vostro pediatra trascorre al telefono una parte consistente della sua giornata di lavoro e voi stessi sapete quanto sia importante parlare con lui in caso di necessità. Non trascurate di comunicargli quello che vi sembra indispensabile, ma quando gli telefonate, ricordatevi sempre che state consultando un medico a cui fanno riferimento centinaia di famiglie. È meglio perciò che le telefonate siano:

- il più brevi possibile, per non impedire ad altri genitori di mettersi in contatto con lui;
- documentate: procuratevi carta e penna per prendere appunti, ricordatevi di dirgli con precisione tutto quanto è necessario (qual è la temperatura in quel momento, per esempio, oppure quanto tempo è che non sta bene, quali sono esattamente i vostri dubbi ecc.);
- fatte nel momento giusto: dalle 8.00 alle 9.00 del mattino al cellulare;
- pertinenti: chiedetegli al telefono solo cose che vi sembrano importanti.

Quinta regola: meglio soli...

Una famiglia numerosa e sempre disponibile con i bambini è una fortuna averla, così come è bello vedere il fratellino o la sorellina maggiore che assistono alla visita di un neonato. Non dimenticate però che ogni consultazione con il vostro pediatra richiede attenzione e concentrazione; per voi è importante essere esaurienti nel fare le vostre domande o raccontare quello che è successo, per il pediatra è indispensabile visitare con calma, riflettere su quello che ha visto, prendere decisioni importanti, a volte in pochi minuti. Per questo troppe persone in ambulatorio potrebbero diventare un problema: ciascuno vorrà dire la sua, la nonna polemizzerà con il papà, quante volte poi si vedono fratellini che sono venuti per ófare compagniaô mettersi a strillare sul più bello? Perciò vi consigliamo di non affollare la sala d'attesa e l'ambulatorio del vostro pediatra; le troppe chiacchiere e la confusione non vi aiuteranno a capire e farvi capire.

Sesta regola: meglio consultare il pediatra prima di precipitarsi in ambulatorio



pediatra come e quando vogliono; il pediatra ha
venire, per quello che può e sa, a difesa della

salute di vostro figlio. In un rapporto così libero si possono però verificare abusi e incomprensioni; a volte i genitori scambiano per problemi quelli che sono fenomeni banali e decidono di recarsi dal pediatra e chiedergli di visitare il piccolo paziente più spesso di quanto non sia utile. Se queste richieste si moltiplicano o si concentrano tutte in un breve periodo di tempo (lööra in cui i bambini escono da scuola, la stagione dei raffreddori o delle influenze) si possono creare situazioni spiacevoli: löambulatorio si affolla allöimprovviso, il lavoro diventa difficile e frettoloso, può addirittura capitare che, nella confusione, si trascuri un bambino che ha veramente bisogno.

È facile evitare questo tipo di inconvenienti: se avete un problema, se vi assale un dubbio, è meglio sentire il pediatra (o la sua segretaria) per telefono, prima di precipitarsi in ambulatorio. Può darsi che una breve chiacchierata basti a dissipare le ansie e a sciogliere i dubbi, con grande risparmio di tempo e di fatica per tutti.

Settima regola: in caso di febbre mantenete sempre la calma

Chi ha paura del ólupo mannaroô? La febbre è come il ólupo mannaroô; fa paura, ma non fa male a nessuno. È normale che un bambino fra due e sei anni abbia la febbre più di una volta durante löanno, soprattutto se frequenta löasilo nido o la scuola materna: è così che si difende attivamente dai vari germi che incontra allöasilo. Nessuna malattia grave si manifesta soltanto con la febbre; la febbre alta non danneggia il fisico e neppure il sistema nervoso centrale; nessuna febbre sale allöinfinito. Esistono medicine che fanno scendere la febbre e che alleviano il fastidio che dalla febbre deriva al bambino e löansia che la febbre causa in famiglia. Perciò, se vostro figlio ha la febbre, cominciate tranquillamente ad usare la medicina giusta (è quella che il vostro pediatra vi consiglia sempre) e aspettate un poö. Se oltre alla febbre ci sono sintomi che vi sembrano diversi dal solito, oppure se avete la sensazione che il bambino stia veramente male, consultate il vostro pediatra, ma evitate di precipitarvi in ospedale; il pronto soccorso è lì per aiutare i malati gravi che hanno bisogno di cure immediate, non per curare le influenze e i mal di gola. Se è necessario spostare un bambino con la febbre (per portarlo dalla nonna che lo accudisce, o dal dottore che lo visita), potete farlo tranquillamente. Non cöè nessun rischio.

Ottava regola: accertamenti e analisi solo se necessari

Accade frequentemente che i genitori, per rassicurarsi sullo stato di salute dei propri figli, chiedano di fargli fare ótutte le analisiô. Diciamolo subito con franchezza: è una richiesta che non sta né in cielo né in terra. Un`analisi di laboratorio ha valore solo se ci aiuta a rispondere ad una domanda precisa: óAllöorigine di questo o quel sintomo cöè una malattia o non cöè?ô Esistono analisi ógiusteô, scelte con cura per rispondere ad ogni dubbio diagnostico, ma le analisi fatte óa casoô in un bambino in cui non cöè nessun sintomo da spiegare, seguendo un elenco più o meno standardizzato, non servono a nulla. Sono uno spreco di tempo, di denaro e portano spesso angosce e

decidere sia il vostro pediatra, sempre e soltanto approfondire una diagnosi.

Nona regola: non andate mai in ospedale senza sentire il vostro pediatra

Gli ospedali moderni sono un concentrato di professionalità e tecnologia, dove si curano le malattie più difficili; sono più confortevoli di una volta, ma non sono il posto giusto per chiedere ospitalità. Molti lo dimenticano, e corrono in ospedale anche quando basterebbe rivolgersi al proprio medico. L'ospedale è fatto per le malattie importanti, il pronto soccorso per curare le urgenze e cercare di salvare la vita di chi rischia di perderla; non è giusto intasarlo per un mal di gola, un po' di febbre o qualche macchiolina. In ospedale ci si va quasi sempre di corsa, ma, se i sintomi non sono gravi, si rischia poi di fare lunghe code per dare la precedenza a chi sta male sul serio. Quando arriva poi il momento di essere visitati, spesso la risposta è (necessariamente) frettolosa e il consiglio è... rivolgetevi al vostro medico. Tanto vale andarci prima; è vero, il suo ambulatorio non può essere aperto 24 ore, spesso sarà necessario rimandare la visita al giorno dopo, ma a volte aspettare serve anche a capire.

Diverso è il caso in cui si rende necessario un ricovero programmato. Allora in ospedale ci si deve andare sul serio, perché la diagnosi in ambulatorio è troppo difficile, oppure è indispensabile un intervento chirurgico, o la malattia è così grave che per curarla occorrono competenze e tecnologie che si trovano solo lì. Quella è l'occasione giusta per concordare il ricovero con il vostro pediatra, o quanto meno avvisarlo appena possibile. Potrà così contattare l'ospedale, informarsi di come procedono la diagnosi o la cura e prepararsi ad aiutarvi dopo la dimissione.

Decima regola: non rinunciate troppo presto al vostro pediatra

Quando vostro figlio sarà cresciuto, il suo pediatra sarà diventato per voi un vecchio amico: vi conosce da molti anni, forse addirittura da quando il bambino è nato. Nessuno meglio di lui sa valutare serenamente ogni problema e dare il consiglio giusto. Il nostro Servizio Sanitario Nazionale offre l'opportunità di far assistere i bambini da uno specialista in pediatria fino al compimento dei 14 anni, sarebbe sciocco non approfittarne.

In realtà un adolescente, anche quando è recalcitrante e restio a mescolarsi alla folla dei poppanti, è sempre ancora un po' bambino. Se ne accorgono bene le mamme e i papà che si trovano alle prese con i tredicenni e i quattordicenni: ragazze che cominciano a truccarsi un po' o ragazzi con la voce da uomo e qualche peletto di barba, che però sono ancora nella fase evolutiva, cioè cambiano da un giorno all'altro. Il pediatra è il medico specialista del cambiamento, ecco perché conosce meglio di altri le problematiche degli adolescenti. Se vostro figlio ha un problema particolare, potete chiedere alla vostra ASL di prolungare l'assistenza pediatrica fino al compimento di 16 anni.