

## SOCIETÀ

### ANMIL E INFORTUNI-DONNA

L'Associazione nazionale mutilati ed invalidi sul lavoro (Anmil) promuove iniziative una conferenza che verterà sul tema: "Il punto sulle problematiche della donna infortunata e sugli infortuni in generale". L'appuntamento è presso la Palazzina della Fondazione Cfb in via Gramsci angolo via Caribaldi venerdì 5 marzo a partire dalle ore 15. L'oratore sarà il legale dell'associazione Mauro Dalla Chiesa responsabile sezionale per le pratiche di risarcimento e ricorso inail.

### GIORNATA DELLA LOGOPEDIA

Una giornata dedicata ai disturbi della voce. Se è rauca, debole, incostante, soffiata o nulla il 5 marzo, in occasione della Giornata Europea della Logopedia, la Medicina riabilitativa diretta dalla dottoressa Lia Rusca in collaborazione con l'Associazione Logopedisti Piemontesi, metterà a disposizione degli utenti un numero dedicato dalle 8 alle 16 per parlare con una logopedista e ottenere chiarimenti e

consigli. Chiamando lo 015.3503333 sarà, dunque, possibile avere un filo diretto con l'esperta nel gestire le patologie del linguaggio, della comunicazione e della deglutizione nell'età evolutiva, adulta e geriatrica e specializzata nella prevenzione e riabilitazione dei disturbi della voce. È il 5-10 per cento della popolazione di tutte le età a soffrire di queste affezioni, in particolare coloro che usano molto la voce per motivi professionali ma anche i bambini infortuni e gli anziani che devono fare i conti con la fragilità del parlare. Lo slogan

scelto per la giornata "A Voce Alta" è un appello a prestare attenzione alla prevenzione: prima che il disturbo si consolidi è bene tenere d'occhio i cambiamenti della propria voce e se la distonia si prolunga per oltre due settimane bisogna rivolgersi al foniatra o all'otorinolaringoiatra che valuta l'opportunità di effettuare un trattamento rieducativo o semplicemente un counselling di igiene vocale. I logopedisti hanno stesso un decalogo di consigli, che è bene osservare per mantenere sana la voce:

astenersi dal fumare, non urlare, bere un litro e mezzo di acqua al giorno per mantenere idratate le mucose, umidificare correttamente l'ambiente, evitare di parlare in un ambiente rumoroso, evitare di parlare lontani dall'interlocutore, usare sistemi di amplificazione quando si parla in pubblico, limitare l'uso della voce in caso di raffreddamento, evitare l'acidità digestiva poiché irrita le corde vocali e evitare cambi repentini di temperatura. È possibile scaricare materiale informativo dai siti: [web.wwww.fli.it](http://web.wwww.fli.it) e [www.alplogopedia.it](http://www.alplogopedia.it).