

FARMACOM

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno II - Numero 5 - SETTEMBRE/OTTOBRE 2017

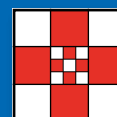


LA FARMACIA COMUNALE 4 SI PRESENTA

Intervista al direttore Stefano Salani

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing



RAVENNA
FARMACIE
Srl

LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA FARMACIE

Comunale n. 1

Via Berlinguer, 34 • Ravenna
Tel. 0544 404210 • Fax 0544 407473
comunale1@farmacieravenna.com



Comunale n. 2

Via Faentina, 102 • Ravenna
Tel. 0544 460636 • Fax 0544 461557
comunale2@farmacieravenna.com



Comunale n. 3

Via Po, 18 • Porto Corsini Ravenna
Tel. 0544 446301 • Fax 0544 441162
comunale3@farmacieravenna.com



Comunale n. 4

Via Nicolodi, 21 • Ravenna
Tel. 0544 421112 • Fax 0544 423821
comunale4@farmacieravenna.com



Comunale n. 5

Via delle Nazioni, 77 • Marina di Ravenna
Tel. 0544 530507 • Fax 0544 531683
comunale5@farmacieravenna.com



Comunale n. 6

Via Giannello, 3 • Fornace Zarattini
Tel. 0544 212835 • Fax 0544 216317
comunale6@farmacieravenna.com



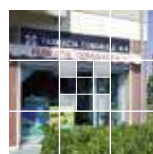
Comunale n. 7

Via Bonifica, 6 • Porto Fuori Ravenna
Tel. 0544 433021 • Fax 0544 432503
comunale7@farmacieravenna.com



Comunale n. 9

Viale Petrarca, 381 • Lido Adriano Ravenna
Tel. 0544 495434 • Fax 0544 495434
comunale9@farmacieravenna.com



Comunale n. 10

Via 56 Martiri, 106/E • Ponte Nuovo Ravenna
Tel. 0544 61088 • Fax 0544 476553
comunale10@farmacieravenna.com



Comunale 1 Pinarella

Viale Tritone, 13 • Pinarella di Cervia Ravenna
Tel. 0544 987105 • Fax 0544 987105
comunale.pinarella@farmacieravenna.com



Comunale Cotignola

Via Matteotti, 55 • Cotignola Ravenna
Tel. 0545 40119 • Fax 0545 40119
comunale.cotignola@farmacieravenna.com



Comunale 2 Malva

Via Martiri Fantini, 86/a • Cervia
Tel. 0544 977650 • Fax 0544 977141
comunale2cervia@farmacieravenna.com



Comunale Alfonsine

C.so Matteotti, 58 • Alfonsine
Tel. 0544 81253 • Fax 0544 84642
comunale.alfonsine@farmacieravenna.com



Comunale S. Rocco

Piazza B. Emaldi, 4B • Fusignano
Tel. 0545 50133 • Fax 0545 953866
farmcofusignano@racine.ra.it

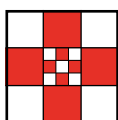


Comunale n. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 • Ravenna
Tel. 0544 402514 • Fax 0544 407713
comunale8@farmacieravenna.com



Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno - Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno



www.farmacieravenna.com



FARMACOM edizione di RAVENNA
Anno II - Numero 5
SETTEMBRE/OTTOBRE 2017

Fotografia di copertina:
Stefano Salani, direttore della FC 4
(Foto: Ravenna Farmacie)

In questo numero

ENTRIAMO IN FARMACIA La Farmacia Comunale 4 si presenta	4
DALLE FARMACIE COMUNALI Preparazioni galeniche	6
INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE	
CHE COSA SIGNIFICA Prevenzione	9
PREVENZIONE E CURA La sfida quotidiana mondiale alla malattia di Alzheimer	11
ONLINE Documenti e materiali per i caregiver	12
APPROFONDIMENTO Iperplasia prostatica benigna	14
IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA Quale alimentazione per bambini e ragazzi?	16
SERVIZI IN FARMACIA Farmaco Amico	19

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comuni Torino S.p.A.
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
redazione: redazione@fctorinospa.it

Hanno collaborato a questo numero
Maria Grazia Conti, Andrea Militello,
Sonia Mirandola, Stefano Salani

Collaborazione grafica
Ravenna Farmacie s.r.l.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.



Tiratura 5.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

FONDO ALZHEIMER 360°: RETE CONTRO LA MALATTIA

Sono oltre 11mila ogni anno in Emilia-Romagna le nuove diagnosi di demenza senile - la malattia di Alzheimer è la forma più frequente - con una stima complessiva di 74mila persone malate e oltre 100mila coinvolte, se si considerano anche i familiari che se ne prendono cura. Non esiste una terapia in grado di guarire l'Alzheimer che in futuro rischia di diventare una delle principali forme d'invalidità: gli 800mila malati in Italia raddoppieranno entro il 2050 (dati ISTAT e OMS).

Oggi, contro la malattia che ruba la mente, in Emilia-Romagna esiste uno strumento in più: il **Fondo Alzheimer 360°**, il primo fondo permanente creato da un'associazione - *Amici di Casa Insieme* di Cesena - che raccoglie donazioni singole o di rete, che finora sono arrivate da 8 Associazioni Alzheimer della regione tra le quali **Alzheimer Ravenna**, ma anche da privati cittadini e dai runner solidali che corrono la *Maratona Alzheimer*, che ogni anno a settembre traccia il suo percorso tra i paesaggi della Romagna collinare e marittima.

Grazie alle donazioni raccolte in meno di un anno, oggi prendono vita due progetti diversi ma con l'obiettivo comune di arrivare prima della malattia:

- una *ricerca triennale* presso la Fondazione Iret di Ozzano - ente di ricerca scientifica in campo biomedico, dedicata allo studio delle malattie degenerative del sistema nervoso centrale - per indagare i meccanismi iniziali della malattia e per individuare contromisure atte a rallentarne il più possibile il decorso naturale;
- decine di *Laboratori benessere* sul territorio regionale. Questi ultimi saranno realizzati in rete con le Associazioni Alzheimer della regione e ospitati nei centri sociali, quartieri o sedi messe a disposizione da enti partner. Una rete di laboratori per contrastare l'insorgenza di disturbi neurodegenerativi e aiutare le persone a diventare protagoniste della propria salute, aumentando i livelli soggettivi di benessere.

Agire nella ricerca e con la prevenzione è la strategia per contrastare il morbo di Alzheimer e più in generale le demenze: l'Emilia Romagna è scesa in campo su entrambi i fronti con la prima esperienza a livello nazionale.



LA FARMACIA COMUNALE 4 SI PRESENTA

Intervista al direttore Stefano Salani

Affacciata su via Nicolodi di fronte ad un'ampia area verde, accoglie i clienti con una comoda area parcheggio che la costeggia anche sul lato di via Lissa. Si tratta della farmacia comunale 4 di Ravenna: una farmacia di città, inserita in un quartiere altamente popolato.

Per conoscerla siamo andati a intervistare il suo direttore, il dottor Stefano Salani, che avevamo già avuto il piacere di conoscere lo scorso anno nelle pagine della rivista, ma in una diversa veste: di motociclista e amante della mitica Lambretta.

Dottor Salani, dopo avere visitato alcune delle farmacie fuori Ravenna, in questo numero ritorniamo in città.

Per quanto la nostra bella Ravenna sia meta di turismo, sicuramente, rispetto alle altre comunali site in luoghi vacanzieri, la clientela della nostra farmacia è quasi tutta del quartiere o delle zone limitrofe. Questo fa sì che si abbia una clientela abbastanza fissa, con la quale instaurare un rapporto di fiducia e fedeltà.

Ripercorriamo alcune tappe che nel corso degli ultimi anni hanno segnato l'evoluzione della vostra farmacia.

Io sono arrivato qui nel 2012, quando il direttore precedente è andato in pensione; provenivo da una esperienza di quasi sei anni a Lido Adriano, di cui cinque da direttore.

Con il team presente allora abbiamo cercato di rendere la farmacia sempre più dinamica, luminosa e accogliente, cercando di sposare le esigenze dei clienti con le dinamiche di mercato. Da allora l'impegno è proseguito costantemente, con l'apporto dei vari colleghi e colleghe che si sono succeduti all'interno del team.

Poi, nel 2013, una grande novità...

In quell'anno abbiamo avuto l'occasione di ampliare i locali grazie all'acquisto da parte dell'azienda di ulteriori spazi in uno stabile adiacente. Una grande opportunità che ci ha permesso di accrescere la proposta di servizi e prodotti e curare maggiormente l'esposizione rendendola più facilmente fruibile.

Qualche esempio?

Abbiamo potuto proporre, ad esempio, un punto CUP più definito e curato, che attualmente è attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.00 e dalle ore 15.30 alle 19.00. Anche settori come l'omeopatia e la fitoterapia hanno beneficiato dell'ampliamento: sono state create all'interno delle zone espositive o dei corner, in modo tale da aumentare le possibilità dell'utente di scelte oltre il classico farmaco e consentire al farmacista di approfondire l'esposizione del consiglio personalizzato in un contesto più confortevole e funzionale.



Il direttore Stefano Salani con le colleghe farmaciste della farmacia comunale 4 (da sinistra) le dottoresse Emanuela Patuelli, Laura Caviglia, Chiara Raiteri, Elisa Musmeci, Michela Migliorelli e Monica Tozzi.



Il dottor Salani con il "team cosmetica" composto da tre delle farmaciste della comunale 4 e dalle commesse Margherita di Bartolo e Monica Ficarelli.

L'attenzione al miglioramento ha coinvolto pure la cosmesi.

È stata realizzata una zona espositiva per la cosmesi più ampia e con una migliore visibilità per i clienti. L'obiettivo principale era di ampliare le linee cosmetiche presenti in farmacia in modo da accontentare le richieste di tutte le tipologie di clientela.

Altro anno di cambiamento è stato il 2014: come mai?

Nel 2014 abbiamo introdotto gli autotest dei principali parametri ematici, dalla glicemia al colesterolo, in risposta alla crescente richiesta della clientela.

A questi abbiamo aggiunto anche i test delle urine e tra le autoanalisi del sangue il valore dell'INR. Abbiamo anche inserito il servizio di Holter pressorio. Ognuno di questi servizi contribuisce a dare un valore aggiunto al nostro lavoro, mentre il loro insieme rende la farmacia non solo un dispensario di farmaci ma un punto di riferimento per la salute e il benessere delle persone di tutte le età. La legislazione si sta spostando sempre più verso l'ampliamento dei servizi presenti in farmacia, sia per compensare il Ssn che non sempre può rispondere capillarmente alle esigenze ma anche per agevolare i clienti nelle piccole e grandi necessità di salute.

Tutti i servizi offerti dalla farmacia comunale 4 di Ravenna sono illustrati nella sua scheda consultabile nel sito www.ravennafarmacie.com nella sezione Farmacie.

All'interno della cosmetica il settore del make-up in farmacia può essere un esempio di ambito capace di fondere le richieste di benessere, salute e risparmio. Come gestirlo al meglio?

Per rendere più completo l'angolo della cosmetica abbiamo scelto diverse linee di trucchi caratterizzate da un ottimo rapporto qualità/prezzo. Inoltre, con una certa frequenza organizziamo giornate trucco dove le nostre clienti possono venir consigliate e truccate da una esperta truccatrice. Tali iniziative rendono la farmacia un luogo piacevole dove venire anche per sentirsi più belli. In collaborazione con le aziende produttrici e il nostro magazzino aziendale cerchiamo di proporre numerose offerte sia per la cosmetica che per tutti gli altri articoli sfruttando anche il nostro programma fedeltà "Le TUE farmacie".

Lei parla sempre al plurale e sin dall'inizio ha citato l'importanza della collaborazione dello staff. La forza e la coesione del gruppo sono importanti in farmacia?

Tutto questo ovviamente è possibile col supporto dell'intero staff – composto da farmacisti e commesse – dove ognuno è preparato per essere riferimento nel suo ambito e attivarsi in modo qualificato: tutti insieme cerchiamo di fornire le risposte più moderne e qualificate per le esigenze dei nostri clienti.



Seguici su Facebook per scoprire tutti gli eventi organizzati da Ravenna Farmacie (giornate promozionali, open day, etc).

PREPARAZIONI GALENICHE

Riscopriamo l'arte del farmacista

Maria Grazia Conti – farmacista farmacia comunale 8

I medicinali galenici sono preparazioni farmaceutiche eseguite dal farmacista nel laboratorio galenico che fanno parte a pieno titolo del mondo della farmacia. La Galenica ha origini antichissime e prende il nome dal medico greco Galeno che operò a Roma nel secondo secolo dopo Cristo e influenzò l'arte medica diffondendo la pratica di uso, miscelazione e composizione di rimedi medicamentosi partendo da sostanze di base. La Galenica è la vera e propria arte indissolubilmente legata alla professione del farmacista che in questi ultimi anni ha ritrovato la sua corretta e importante collocazione nella realtà quotidiana della farmacia. Oggi la preparazione di medicinali in farmacia richiede attrezzatura, buone pratiche ed informazioni che rendono questa attività adeguata alle moderne esigenze della medicina.

La farmacia comunale 8 di Ravenna, grazie ad un laboratorio di galenica moderno e molto attrezzato, è in grado di eseguire preparazioni galeniche magistrali e officinali per soddisfare appieno le esigenze della propria clientela.



La dottoressa Maria Grazia Conti.

LE PREPARAZIONI MAGISTRALI

I galenici magistrali sono realizzati al momento previa presentazione di ricetta medica e rappresentano una tipologia di farmaci richiesti dal medico anche per rispondere a determinate esigenze. Infatti il medico può avere la necessità di personalizzare il dosaggio, di usare principi attivi non più presenti in specialità medicinali per rinunciare alla produzione da parte delle aziende, di variare la forma farmaceutica oppure variare gli eccipienti per eventuali allergie o intolleranze del paziente. In sostanza i galenici magistrali rappresentano dei "farmaci personalizzati" richiesti dal medico sia in campo umano che veterinario realizzabili solo dal farmacista in farmacia.

LE PREPARAZIONI OFFICINALI

I galenici officinali sono medicinali allestiti seguendo formule riconosciute valide attraverso la pubblicazione su una delle Farmacopee Europee che il farmacista può allestire anche senza presentazione di ricetta medica. Esempi più antichi e conosciuti sono ad esempio la Liquirizia composta, l'Alcool Salicilico, la Vaseline Salicilica, la Senna Composta, lo Zinco Ossido crema e polvere ecc.

CHE COSA SIGNIFICA

- **formule magistrali:** medicinali preparati in farmacia in base ad una prescrizione medica destinata ad un determinato paziente.
- **formule officinali:** medicinali preparati in farmacia in base alle indicazioni della Farmacopea Europea o delle Farmacopee in vigore nell'U.E. e destinati ad essere forniti direttamente ai pazienti serviti da tale farmacia.



Alcune delle preparazioni fitoterapiche al momento disponibili in campo erboristico - rappresentate da miscele di tinture madri e macerati glicerici -



Le dottoresse Conti e Cavina all'opera nel laboratorio della comunale 8.

C'è infine un'area, quella dei prodotti fitoterapici, dove è permesso utilizzare piante ed estratti secondo indicazioni particolari utilizzando piante ammesse in appositi elenchi redatti dal Ministero della Salute, dove il farmacista può applicare tutte le sue conoscenze per soddisfare i bisogni e le richieste in campo naturale.

Negli ultimi anni c'è stata una notevole crescita di interesse in questo settore che ci ha portato come azienda a impegnarci in moltissime iniziative per il pubblico.

In particolare è da ricordare il "Mese della Fitoterapia", ideato e gestito dalla collega la dottoressa Fulvia Lama direttrice della farmacia comunale di Alfonsine, che rappresenta un prezioso momento di informazione rivolto all'utenza.

L'industria in questo settore offre molti prodotti, ma il farmacista nel laboratorio galenico ha la possibilità di personalizzare i prodotti in base alla esigenza della clientela come, ad esempio,

La preparazione magistrale permette l'allestimento di:

- Medicinali orfani;
- Prodotti instabili;
- Medicinali in corso di registrazione;
- Dosaggi personalizzati;
- Associazioni di principi attivi personalizzate;
- Formulazioni personalizzate;
- Eccipienti adatti alle necessità del singolo paziente.

formulare preparati con dosaggi e composizione individuali e utilizzare eccipienti che non siano controindicati in particolari patologie come la celiachia.

Il laboratorio galenico della farmacia comunale n. 8 è un laboratorio molto attivo dove con impegno, professionalità e dinamismo ogni giorno si lavora alacremente per rispondere alle molte esigenze della clientela.

Quotidianamente nella nostra farmacia, che è la più grande della provincia, uno o più farmacisti sono completamente dediti alle preparazioni: questa forte specializzazione ha contribuito nel corso dell'ultimo anno ad aumentare la fiducia di medici e utenti, con un notevole aumento di richieste.

Quali preparazioni si realizzano nel laboratorio della comunale 8:

- capsule;
- cartine;
- gel;
- polveri;
- pomata, crema, unguento, pasta;
- soluzioni liquide esterne;
- soluzioni liquide interne;
- tisane.

La farmacia comunale 8 è iscritta al sito CercaGalenico dove potrai trovare l'elenco delle preparazioni galeniche che allestisce: www.cercagalenico.it



specifiche e attive per particolari disturbi stagionali.

Bioscalin®
PHYSIO GENINA

NUOVA FORZA
E BENESSERE^[1]
PER I TUOI
CAPELLI

PIÙ FORTI^[2]
PIÙ FOLTI
PIÙ VITALI



Nuova formula



Bioscalin® Physio Genina è un integratore alimentare all'avanguardia che coniuga tutta l'esperienza e l'innovazione Giuliani, per svolgere un'azione ancora più mirata. Cuore della sua formulazione è l'esclusivo complesso **Physio Genina** frutto delle più recenti scoperte in ambito tricologico. Grazie alla combinazione di selezionati ed esclusivi attivi **favorisce il benessere^[1] dei capelli**, sostenendo così il **fisiologico processo cellulare** dei follicoli piliferi.

[1] Contiene Galeopsis Segetum Neckar

[2] Studio clinico in doppio cieco randomizzato, controllato versus placebo su 34 soggetti con Telogen Effluvium (perdita temporanea ed eccessiva di capelli): aumento della resistenza dei capelli alla trazione (pull test), diminuzione della scrinatura, diminuzione della percentuale dei capelli in vellus/fototricogramma.

GIULIANI

RICERCA ANTICADUTA

PARLIAMO DI SALUTE

a cura di Elisabetta Farina

CHE COSA SIGNIFICA?

PREVENZIONE

Tante forme, un solo obiettivo: tutelare la salute

Spesso si sente parlare di promozione della salute, prevenzione, diagnosi precoce, screening: ma quale è la differenza tra questi termini?

La **promozione della salute** si basa sul principio dell'importanza della tutela della salute prima ancora della cura della malattia.

La Carta di Bangkok, redatta nel 2005, definisce la promozione della salute come "il processo che permette alle persone di aumentare il controllo sulla propria salute e sui suoi determinanti, e dunque di migliorare la salute stessa. È una funzione centrale della sanità pubblica e contribuisce alla lotta contro le malattie trasmissibili e non trasmissibili e contro altre minacce per la salute".

In questa ottica, il principale ente sanitario internazionale, cioè l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms), ha definito 3 livelli di prevenzione della malattia dell'uomo.

La **prevenzione primaria** è la forma classica e principale di prevenzione, focalizzata sull'adozione di interventi (non solo medici ma anche di tipo sociale o economico) e comportamenti in grado di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia. La maggior parte delle attività di prevenzione verso la popolazione mirano a ridurre i fattori di rischio da cui potrebbe derivare un aumento dell'incidenza di quella patologia. Esempi di prevenzione primaria sono l'impiego delle cinture di sicurezza in automobile, l'uso di cuffie in ambienti di lavoro ad elevato livello sonoro, ma anche dalle campagne antifumo o contro la sedentarietà.

La **diagnosi precoce** di una patologia (o **prevenzione secondaria**), permette di intervenire precocemente sulla stessa, ma non evitando o riducendone la comparsa. La precocità di intervento aumenta le opportunità terapeutiche, migliorandone la progressione e riducendo gli effetti negativi. Esempi sono lo svolgimento del *pap test* nella popolazione femminile sana o lo screening del colonretto o ancora l'*Oral cancer day* contro il cancro orale. In ambito neonatale, le malattie metaboliche congenite sono un

gruppo di malattie rare per le quali è possibile attuare interventi di prevenzione secondaria attraverso programmi di screening alla nascita.

Vi è poi la cosiddetta **prevenzione terziaria** (termine poco usato), che si riferisce alla prevenzione delle complicanze e degli esiti invalidanti di una malattia in essere come, ad esempio, le recidive in ambito oncologico. Con prevenzione terziaria si intende anche la gestione dei deficit e delle disabilità funzionali conseguenti a uno stato patologico. Si realizza attraverso misure riabilitative e assistenziali, volte al reinserimento familiare, sociale e lavorativo del malato e all'aumento della qualità della vita (ad esempio misure di riabilitazione motoria, supporto psicologico ecc.)



Il Piano nazionale è scaricabile in formato pdf dal portale del Ministero della salute www.salute.gov.it

IL PIANO NAZIONALE

Il *Piano nazionale della prevenzione* (PNP) è parte integrante del Piano sanitario nazionale, affronta le tematiche relative alla promozione della salute e alla prevenzione delle malattie e prevede che ogni Regione rediga un proprio Piano. L'attuale Piano nazionale (2014-2018) delinea un sistema di azioni di promozione della salute e di prevenzione, che accompagnano il cittadino in tutte le fasi della vita, nei luoghi di vita e di lavoro: dal benessere mentale nei bambini, adolescenti e giovani agli incidenti stradali; dagli infortuni e malattie professionali agli incidenti domestici; dalle dipendenze da sostanze alla relazione tra ambiente e salute.

UN CENTRO PER LA PREVENZIONE

L'attività del *Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie* (CCM) è incentrata sull'attuazione di progetti, in collaborazione con le regioni e partner istituzionali diversi, in numerose aree di intervento che fanno riferimento alle aree tematiche di maggior interesse per la prevenzione. Per il programma 2017 le attività sono suddivise in Progetti e Azioni centrali. Le tematiche interessate sono: antimicrobico resistenza; infezioni ospedaliere; zoonosi (alimentari e non); malattie croniche; malattie in ambiente di lavoro; salute mentale correlata alla povertà; conseguenze inquinamento ambientale e atmosferico. (www.ccm-network.it)

L'obiettivo è di investire nella prevenzione e nel controllo delle malattie croniche, promuovendo stili di vita sani e agendo in particolare sui quattro principali fattori di rischio modificabili (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica) che sono responsabili da soli del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

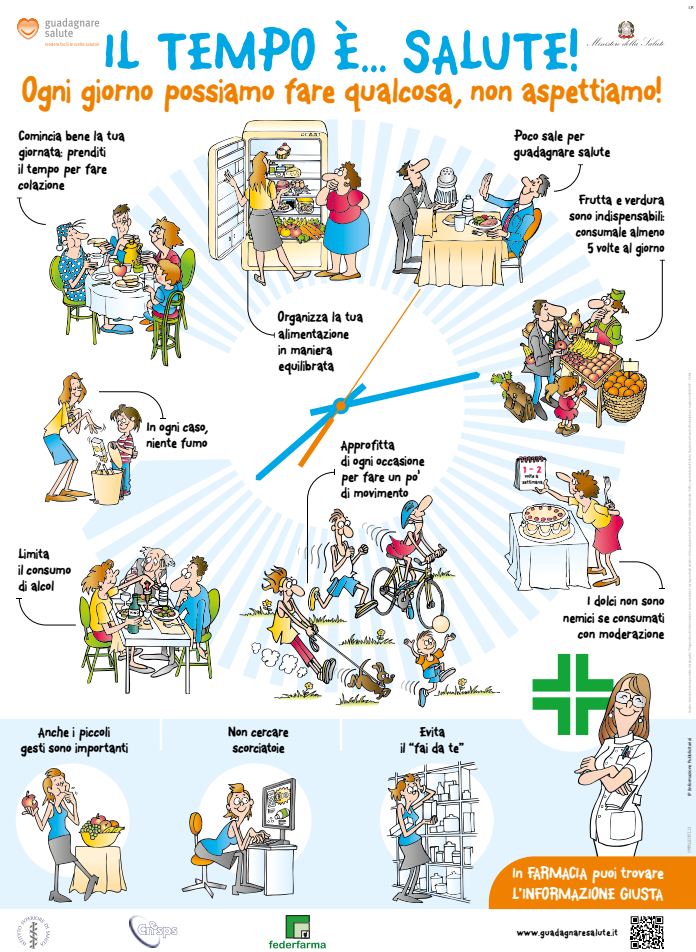
LA SFIDA: WEB E TELEMEDICINA

Gli adolescenti e i giovani sono forti utilizzatori degli strumenti web e digitali, in modo particolare il 95% di essi è presente giornalmente sui social media quali Facebook, Youtube ecc. Su queste piattaforme i giovani comunicano, si scambiano pareri ed esperienze che spesso hanno a che fare anche con le loro attitudini in materia di salute.

Per questa ragione gli operatori della promozione della salute non devono lasciarsi sfuggire le opportunità che questi canali e strumenti offrono in termini di comunicazione e coinvolgimento dei giovani, in merito alla prevenzione dei comportamenti a rischio e alla promozione di stili di vita sani. Altrettanto importante è l'ambito dei giochi e in particolare dei **serious games**: giochi interattivi che riproducono situazioni di vita reale nelle quali raggiungere degli obiettivi attraverso la messa in atto di conoscenze e abilità, permettendo all'utente di interiorizzare fortemente informazioni e "strategie" di comportamento. Nell'ambito della salute pubblica, soprattutto all'estero, anni di ricerche e studi ci confermano l'efficacia del gioco per l'educazione a stili di vita corretti, per la promozione della salute e la prevenzione del rischio.

Parallelamente, l'invecchiamento della popolazione impone il ricorso alle tecnologie, quali la technoassistenza per rispondere alle esigenze delle persone affette da cronicità, quindi ove si rende necessaria la prevenzione terziaria. Questi due scenari mostrano che oltre alle tecnologie e agli strumenti più avanzati, serviranno anche nuove professionalità che affianchino gli operatori sanitari.

inserto staccabile



All'interno del progetto Guadagnare Salute è stato valorizzato il ruolo del farmacista, figura chiave in grado di fornire informazioni appropriate e approfondite sui temi della prevenzione. Tra i materiali realizzati per la distribuzione in farmacia, anche un poster pensato con l'obiettivo di fornire alcune informazioni e suggerimenti per la messa in atto di uno stile di vita salutare.

UN PROGETTO NAZIONALE

Con lo slogan "Rendere facili le scelte salutari", nel 2007 è nato il programma nazionale Guadagnare Salute (www.guadagnaresalute.it).

CHE COSA SIGNIFICA

Determinante: Tutti i fattori che sono in grado di influenzare la comparsa o l'andamento di una malattia, non potendo essere ritenuti «causa» di malattia in senso stretto, vengono detti determinanti. Un tipico esempio è il fumo della sigaretta.

LA SFIDA QUOTIDIANA MONDIALE ALLA MALATTIA DI ALZHEIMER

“Non dimentichiamo chi dimentica”

L'Alzheimer è una patologia neurologica degenerativa che colpisce le cellule cerebrali e progressivamente induce il malato ad uno stato di non autosufficienza e conseguentemente crea una situazione delicata e complessa per la famiglia che lo deve accudire. La famiglia rimane l'unico e continuativo sostegno per il malato di Alzheimer. Le cause che portano allo sviluppo della demenza di Alzheimer non sono ancora completamente chiarite. I meccanismi coinvolti sono molteplici. Nei malati di Alzheimer, la progressiva morte (atrofia) delle cellule cerebrali (i neuroni) - che avviene normalmente anche nell'anziano in buone condizioni - è più marcata e si diffonde più rapidamente rispetto ai soggetti sani. Le cause di questo processo non sono ancora del tutto note, sebbene sia ormai certa la sua associazione con la presenza quantitativamente anomala nel cervello di depositi di sostanze quali la beta amiloide e la proteina Tau. Solo in rarissimi casi la demenza di Alzheimer è di tipo ereditario. La diagnosi è posta in base ai risultati di test neuropsicologici e ad esami clinico-strumentali. Vi è molto interesse a individuare i segni precoci della malattia ma i criteri adottati non sono definitivi.

L'evoluzione dei sintomi nella malattia di Alzheimer segue un interessamento progressivo delle funzioni cognitive, dalle complesse alle più semplici. Nelle prime fasi sono intaccate le capacità di apprendimento di nuove conoscenze, le competenze lavorative e le attività socialmente complesse. Con il progredire della malattia, la persona non è più in grado di svolgere le attività di base della vita quotidiana quali, ad esempio, l'igiene personale e l'alimentazione. Nelle fasi avanzate sono intaccate le capacità motorie come la deambulazione e la deglutizione. La durata media della malattia è di 10-15 anni durante i quali si verifica anche un aggravamento delle condizioni cliniche generali. La demenza, infatti, accentua la fragilità globale della persona, comportando un aumento delle patologie che la affliggono e un aumento del rischio di mortalità.

LA GESTIONE È UN PERCORSO IN EVOLUZIONE

Per prevenire i disturbi psicologici e comportamentali della persona malata è importante registrare la ricorrenza dei sintomi e l'eventuale

concomitanza con altri eventi. Per il familiare e il caregiver in generale il riconoscimento e la prevenzione dei fattori scatenanti contribuisce ad aumentare il proprio senso di competenza e di efficacia, riducendo anche il proprio stress nella gestione del malato.

La gestione di un malato con demenza richiede un impegno inevitabile per i familiari dal punto di vista emotivo e relazionale. L'accettazione o la non accettazione della malattia, i cambiamenti di ruolo (da coniuge a genitore o da figlio a genitore), il dolore, la conflittualità e la perdita affettiva e relazionale sono tappe di un cammino che il familiare si troverà a percorrere.

È quindi necessario un atteggiamento da sperimentatore, basato su tentativi, prove ed errori. Questo significa che nessuna strategia è valida in assoluto ma che le soluzioni vanno sempre adattate al contesto, alle caratteristiche personali del malato e ai cambiamenti legati all'evoluzione della malattia.

Grande importanza è dovuta al coinvolgimento del malato, nelle attività della vita quotidiana. Un malato nelle fasi iniziale e moderata della malattia è ancora in grado di svolgere in modo sufficientemente adeguato alcune attività domestiche ed extradomestiche. Molte di queste con un sostegno mirato del caregiver. Tale collaborazione permette al malato di sentirsi utile, limitando il senso di incapacità e frustrazione dovuti alla malattia. Come qualsiasi persona, anche la persona con demenza ha bisogno di affetto, stima e relazione.

“Se non sono più una donna, perché sento ancora di esserlo?
Se non sono più degna di considerazione, perché ne ho bisogno?
Se non sono più sensibile, perché amo la morbidezza della seta sulla mia pelle?
Se non riesco più ad emozionarmi, perché la lirica muove corde profonde in me?
Ogni mia cellula sembra gridare al mondo che, effettivamente, esisto e che la mia esistenza deve essere stimata da qualcuno!
Senza qualcuno che mi accompagni in questo labirinto, senza il sostegno di un compagno di viaggio che comprenda il mio bisogno di sentirmi apprezzata, come posso resistere al resto di questo viaggio sconosciuto?”

MC60WINDF. Living in the labyrinth. Cambridge: Mainsail Press, 1993.
Tratto da AAVV, Alzheimer: conoscere la malattia per saperla affrontare, Il Pensiero Scientifico Editore, 2009 Roma

UNA GIORNATA, UN RAPPORTO UNA CONFERENZA

Settembre è il **mese mondiale** dell'Alzheimer, ed il 21 settembre è la **Giornata** celebrativa istituita nel 1994 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) e dall'Alzheimer's Disease International (ADI). Testimonia la crescita di un movimento internazionale che vuole creare una coscienza pubblica sugli enormi problemi provocati da questa malattia e ogni anno riunisce in tutto il mondo malati, familiari e associazioni Alzheimer. Per conoscere tutti gli appuntamenti organizzati, consultare il sito delle singole associazioni locali e quello italiano www.alzheimer.it. Il **Rapporto mondiale** Alzheimer viene presentato in concomitanza con la Giornata mondiale. L'edizione del 2016 stima che ci sono nel mondo 47 milioni di persone affette da una forma di demenza (la malattia di Alzheimer rappresenta il 50-60% delle demenze) e che sono destinate a triplicarsi entro il 2050. Sempre secondo il rapporto mondiale, ci sono attualmente in Italia 1.241.000 persone con demenza. Attualmente, solo circa metà dei malati nei Paesi ad alto reddito e uno su dieci nei Paesi a medio e basso reddito hanno ricevuto una diagnosi. La 27° **Conferenza europea** sull'Alzheimer (www.alzheimer-europe.org) si terrà a Berlino dal 2 al 4 ottobre 2017. Questa edizione avrà come motto **Care today, cure tomorrow** (prendersi cura oggi, curare domani) per evidenziare l'importanza della diagnosi precoce della malattia come della corretta e attiva gestione del malato nella fasi iniziale e moderata.

Federazione Alzheimer Italia, rappresentante unico per l'Italia di ADI, è la maggiore organizzazione nazionale non profit dedicata alla promozione della ricerca medica e scientifica sulle cause, la cura e l'assistenza per la malattia di Alzheimer, al supporto e sostegno dei malati e dei loro familiari, alla tutela dei loro diritti in sede sia amministrativa sia legislativa. Riunisce e coordina 47 associazioni.

La sede centrale di Federazione Alzheimer Italia è a Milano in via Alberto da Giussano 7
telefono: 02.809767 - e-mail: info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Alzheimer's Disease International (ADI - www.alz.co.uk) è una federazione internazionale di 85 associazioni per l'Alzheimer di tutto il mondo, che intrattiene relazioni ufficiali con l'Oms. Opera localmente abilitando le associazioni per l'Alzheimer e opera nel contempo a livello globale per attirare l'attenzione sulla demenza e promuovere campagne a favore di un cambiamento politico da parte dei governi.

Fonti:
www.alzheimer.it
www.salute.gov
www.iss.it

AAVV, Alzheimer: conoscere la malattia per saperla affrontare, Il Pensiero Scientifico Editore, 2009 Roma

DOCUMENTI E MATERIALI PER I CAREGIVER

- Nel sito dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss), nella sezione "documenti" dedicata all'Osservatorio demenze (www.iss.it/demenze) sono scaricabili alcuni materiali a supporto dei familiari e caregiver dei malati di demenza di Alzheimer. Si tratta di un video e un libro che vanno sotto il nome di **Conoscere la malattia per saperla affrontare** .

Il video è una selezione di scene di film che illustrano alcuni comportamenti della persona malata, suddivise in due parti: la prima, che dura circa 7 minuti, riguarda i disturbi cognitivi; la seconda, della durata di 10 minuti, riguarda i disturbi comportamentali.

Il materiale è stato prodotto con l'obiettivo di accompagnare familiari e caregiver nella comprensione dell'evoluzione della malattia, usando uno strumento intuitivo, basato sulla vita reale, e offrire strumenti per gestire le situazioni critiche che si presentano.

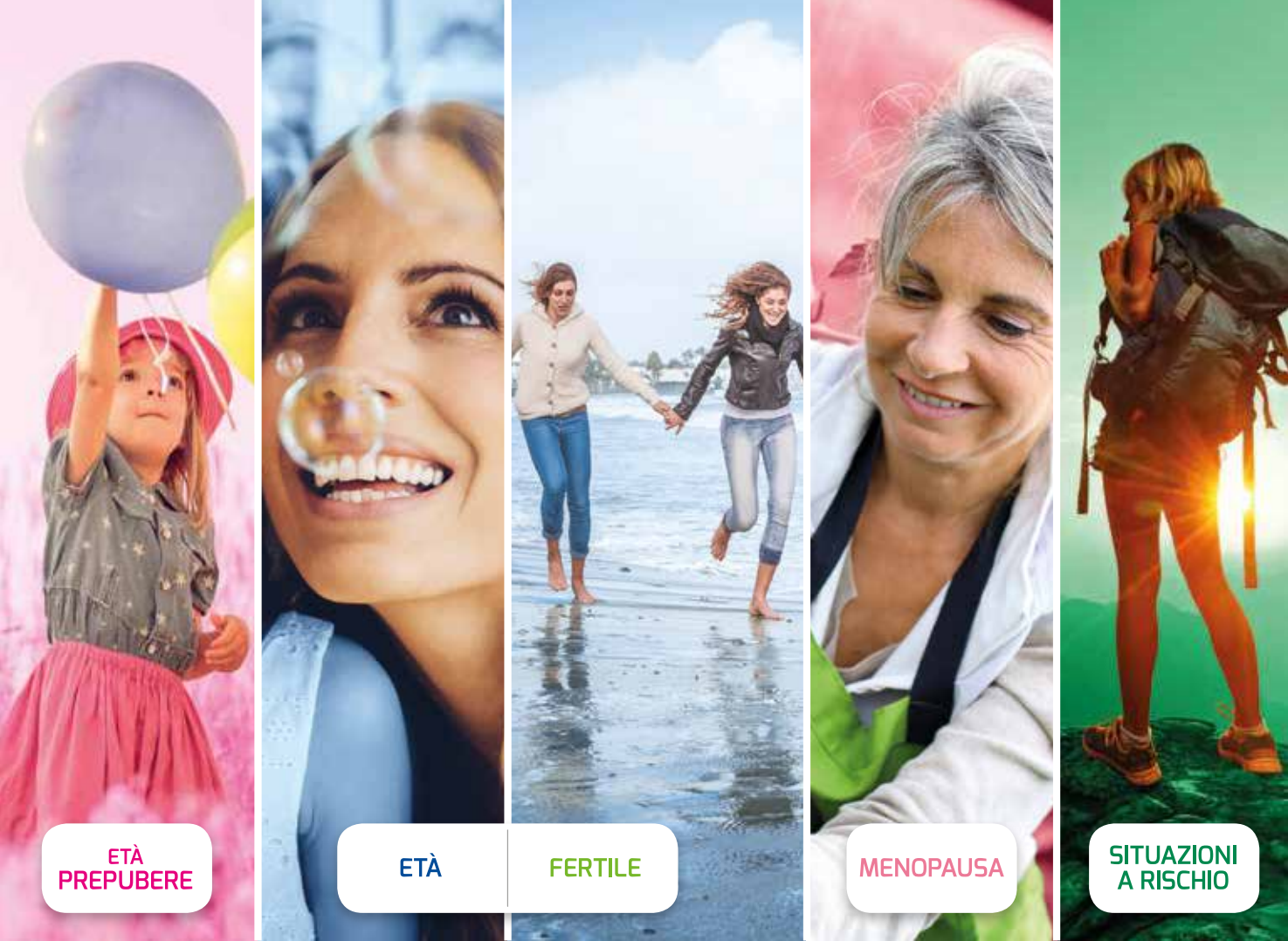
Il video è stato realizzato nell'ambito della sperimentazione clinica Ad Care condotta nel 2009, un progetto finalizzato al miglioramento dell'assistenza sanitaria e non alla commercializzazione di nuovi farmaci.



Il libro Alzheimer: conoscere la malattia per saperla affrontare, frutto della scrittura di vari autori, è edito da Il Pensiero Scientifico Editore ed è scaricabile gratuitamente in formato pdf sia nella versione completa. Oltre a una trattazione suddivi-

sa tra presentazione della malattia e gestione del malato e del processo di cura, una parte conclusiva proposta in forma di schede offre un pratico strumento per la gestione quotidiana del malato.

- Nel sito www.alzheimer.it la sezione "per i familiari", tratta dell'assistenza quotidiana al malato di Alzheimer e dei problemi e delle decisioni che si presentano nel corso della malattia ed è divisa in varie parti: memoria, comunicazione, disorientamento; vita quotidiana; cambiamenti d'umore e di comportamento; problemi legati a disturbi fisici.



ETÀ
PREPUBERE

ETÀ

FERTILE

MENOPAUSA

SITUAZIONI
A RISCHIO

Ogni momento di una donna
ha il suo Saugella.

DAI 3
AI 12 ANNI



ETÀ
FERTILE



FRESCHEZZA
IN ETÀ FERTILE



MENOPAUSA



PROTEZIONE
INTIMA



SAUGELLA

LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.

IPERPLASIA PROSTATICA BENIGNA

Non trascurare i sintomi e affrontare il problema senza timori

Elisabetta Farina



Il dottor Andrea Militello.

La prostata può essere soggetta a patologie più o meno gravi. Una di quelle a maggior frequenza - e collegata all'invecchiamento - è l'*ipertrofia* o *iperplasia prostatica benigna* che può causare disagi e fastidi anche negli uomini più giovani: secondo i dati della Società Italiana di Urologia, colpisce il 5-10% degli uomini di 40 anni di età, e fino all'80% degli uomini tra 70 e 80 anni. Tra l'altro progredendo silenziosamente: può restare asintomatica a lungo, per poi manifestarsi con le sue difficoltà tipiche, urinare poco o troppo spesso e con difficoltà.

Approfondiamo l'argomento con il dottor Andrea Militello, urologo e andrologo.

Dottor Militello, iniziamo dall'anatomia: che cos'è la prostata?

È una ghiandola della grandezza di una castagna, situata proprio sotto la vescica, attraversata dall'uretra e dai dotti eiaculatori.

La sua funzione principale è quella di produrre, insieme alle vescicole seminali e ai testicoli, il liquido seminale. Nel tempo può andare incontro a fenomeni di ipertrofia con successivi disturbi

urinari. Nel giovane è anche spesso causa delle fastidiose prostatiti.

Un po' di nomenclatura per fare chiarezza tra alcuni termini che posso essere erroneamente confusi, ma che indicano patologie differenti: prostatite, ipertrofia prostatica e carcinoma della prostata.

Per *prostatite* intendiamo l'infiammazione o infezione della ghiandola. Colpisce spesso l'uomo sessualmente attivo. Ne riconosciamo una forma acuta e una forma cronica, batteriche o non batteriche. Con il termine *ipertrofia* invece indichiamo quel fisiologico ingrossamento che la componente ghiandolare (adenoma) della prostata subisce con l'avanzare degli anni. Spesso causa di disturbi urinari.

Il *carcinoma della prostata* è il nemico più temuto. Subdolo e silenzioso, intendiamo con questo termine il tumore della prostata.

Esistono correlazioni tra prostatite ed ipertrofia?

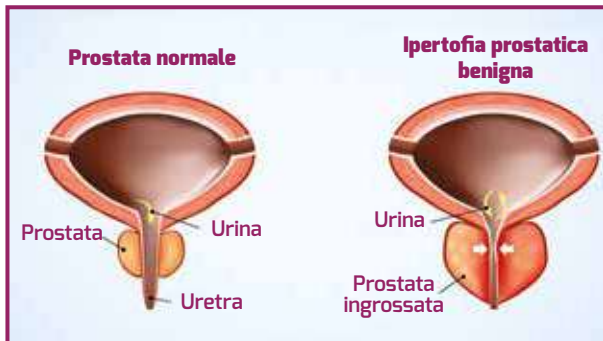
Se le rispondo senza ragionare le dico: no, sono due patologie distinte. Però, se andiamo ad analizzare le complicità di una ipertrofia prostatica, allora posso dirle che il residuo urinario post minzionale del paziente ostruito per ipertrofia prostatica può predisporre facilmente alle prostatiti.

E tra ipertrofia e neoplasia?

Fortunatamente non esiste nessuna correlazione tra ipertrofia e tumore. Talvolta qualche paziente viene a visita allarmato perché all'ecografia di controllo gli hanno trovato un adenoma. Il termine adenoma indica solo l'ipertrofia benigna della componente ghiandolare.

Che cosa succede alla prostata in caso di ipertrofia e quali sono i sintomi?

Come dicevo precedentemente, nel processo di "maturazione" della prostata, la componente ghiandolare prende il sopravvento aumentando di volume. La classica castagna può assumere dimensioni di un mandarino, per capirci. Abbiamo imparato che la prostata è situata proprio sotto la vescica e attraversata dall'uretra (l'organo che



serve per espellere esternamente l'urina). Ne deduciamo quindi che i sintomi saranno quelli legati all'ostruzione. Distinguiamo tra:

- **sintomi ostruttivi:** getto minzionale più debole, attesa minzionale, sgocciolamento post minzionale;
- **sintomi cosiddetti irritativi:** urgenza minzionale, pollachiuria (cioè maggior frequenza) diurna e notturna, disagio sovrapubico e perineale.

Quando è necessario rivolgersi al medico?

Sicuramente è obbligatorio annualmente dai 50 anni. Diversamente dobbiamo rivolgerci al medico quando avvertiamo un disagio nella minzione, disagio che può andare dal semplice bruciore urinario ad alzarsi troppo spesso la notte.

Quali sono le analisi utili da svolgere per la diagnosi?

Sono pochi esami ma fondamentali:

- visita con esplorazione dito rettale;
- PSA plasmatico (non più marcatore tumorale ma indice di salute prostatica);
- ecografia vescicale e prostatica sovrapubica con valutazione del RPM (Residuo Post Minzionale);
- uroflussometria.

Esami che possono essere svolti in unica seduta presso un ambulatorio specialistico attrezzato.

Dalla diagnosi alla cura: terapie farmacologiche, tecniche chirurgiche e trattamenti con il laser per la cura dell'ipertrofia prostatica.

Ci vorrebbe un libro solo per questo.

• Terapie farmacologiche:

la farmacologia classica ci propone l'uso degli alfa-litici, molecole che aprono il collo della vescica favorendo lo svuotamento, ma che danno problemi di effetti collaterali quali l'abbassa-

mento della pressione e la retroeiaculazione (l'orgasmo avviene ma il liquido seminale per motivi pressori va in vescica) e la dutasteride molecola che può avere una azione "contenitiva" nella crescita eccessiva della ghiandola. Per dirla all'inglese può favorire un *down sizing*.

• Terapie naturali:

la natura ci viene molto incontro per curare le patologie benigne della ghiandola prostatica. Scremando dagli enormi elenchi di sostanze (semi di zucca, selenio, licopene) sicuramente abbiamo l'obbligo di nominare la *Serenoa repens* e il beta-sitosterolo (estratto della corteccia di pino), due molecole che trovano ammissimo spazio terapeutico per la loro azione antinfiammatoria e antiproliferativa.

• Tecniche chirurgiche:

il gold standard rimane ancora oggi la resezione endoscopica. Si introduce lo strumento dall'uretra e l'operatore guardando sullo schermo esegue delle sezioni del tessuto prostatico eliminando l'ostruzione. Il laser verde ormai da anni introdotto nelle tecniche chirurgiche permette di eseguire una vaporizzazione praticamente esangue. Dico sempre però che non è la tecnica ma l'operatore che fanno la differenza. Dia a me la racchetta di Federer e non vinco neanche un game, dia a Federer la mia vecchia racchetta, e sicuramente vincerà molti tornei.

Parlando di prevenzione generale, quando sarebbe opportuno che un uomo effettuasse una visita dall'andrologo e o dall'urologo per anticipare i tempi della malattia?

Se parliamo di andrologo, figura sino a poco tempo fa sconosciuta (molti pazienti ancora mi chiedono: ma dottore che differenza c'è tra urologo e andrologo?), allora la visita deve essere eseguita come valutazione generale dell'apparato urogenitale in giovane età, direi dai 15 ai 30 anni. Ma siccome l'argomento è la prostata, direi di iniziare a controllarci intorno ai 50 anni. Può sembrare poco preventivo questo limite di età che propongo ma si riferisce alle linee guida mondiali. In America si inizia la prevenzione a 55 anni.

Grazie per l'ospitalità che mi ha permesso di ritornare virtualmente a Ravenna, mia amata città natale, e un caro saluto ai lettori.

QUALE ALIMENTAZIONE PER BAMBINI E RAGAZZI?

(PRIMA PARTE)

Le giuste energie per tornare a scuola

Sonia Mirandola - farmacista Farmacia Comunale 8

Sono arrivati settembre e il rientro a scuola. È un momento molto importante e delicato nella crescita di bambini e ragazzi. C'è, spesso, un forte cambiamento di abitudini:

- dopo tre mesi passati all'aria aperta, in movimento e libertà, si torna a dover stare fermi per molte ore davanti al banco;
- in vacanza spesso si va a dormire in tarda serata e ci si alza senza orario fisso, mentre a settembre la sveglia ricomincia a suonare presto, e si rientra in una quotidianità fatta di impegni e ritmi ben scanditi;
- in estate l'impegno cognitivo quotidiano è meno significativo, in genere a favore di una maggiore attività fisica, e riprendere lo studio può risultare difficile e molto faticoso.

Ci può essere, quindi, lo stress da rientro anche per i piccoli e spetta ai genitori il compito di rendere questo rientro il più confortevole possibile, fornendo loro gli strumenti e le energie necessari per affrontare il cambiamento ed evitare un brusco calo delle difese immunitarie.

Gli esperti in nutrizione dicono che alla base di una buona capacità cognitiva e di un'ottima resa mentale e fisica ci sono la cura dell'alimentazione, un'attività fisica adeguata e una corretta idratazione. L'acqua è il costituente principale del nostro organismo, e la disidratazione stimola la produzione di ormoni dello stress dannosi per il cervello. La quantità ideale è almeno 1 litro o 1 litro e mezzo al giorno.



LE VITAMINE NEL PIATTO

Per quanto riguarda l'alimentazione, è noto che alcune vitamine e minerali sono in grado di aiutare le funzioni cerebrali e combattere lo stress, riducendo il senso di spossatezza e nervosismo.

La **vitamina C**, per esempio, grazie al suo elevato potere antiossidante consente di contrastare l'eccesso di radicali liberi, prevenendo i loro effetti sulle strutture cerebrali. Si trova negli agrumi e nei vegetali a foglia verde.

Le **vitamine del gruppo B**, coinvolte nel mantenimento delle difese immunitarie e nei processi di produzione di energia, migliorano la capacità di attenzione e la memoria. Si trovano in alte concentrazioni nel lievito di birra, poi anche nel latte e derivati, uova, carne, legumi, semi oleosi, patate e piselli. La vitamina B6, in particolare, è anche necessaria per l'assorbimento del magnesio, minerale importante contro lo stress, i disturbi dell'umore, la difficoltà a dormire e i cali di memoria. Tra i cibi più ricchi di magnesio ci sono noci, pistacchi, riso integrale, soia.

Gli altri minerali importanti per lo studio sono il ferro, il calcio e lo zinco.

Il **ferro**, coinvolto nel trasporto di ossigeno, si trova in fegato, uova, carni, soia, pesce, cicoria. Il suo assorbimento è migliorato dall'associazione con cibi ricchi di vitamina C. La carenza di ferro è spesso associata a bassi rendimenti scolastici.



La dottoressa Sonia Mirandola.



Il **calcio** è presente in latte, formaggio, verdure a foglia verde, fagioli, piselli, sardine, salmone.

Lo **zinco** aumenta sia la memoria sia il livello di concentrazione, ed è presente in carni, uova, latte, formaggi stagionati, pesce, cereali integrali.

Un primo passo da compiere, dunque, per aiutare i propri figli a tornare tra i banchi dopo le vacanze è quindi fare bene la spesa, scegliendo tra i prodotti freschi quelli di stagione, meglio a km zero, più ricchi di vitamine e minerali e prestando attenzione alle etichette dei prodotti confezionati evitando di acquistare cibi troppo ricchi di grassi saturi, difficili da digerire.



OLTRE L'ALIMENTAZIONE

Un bambino sano, che si alimenta in maniera corretta, riesce a far fronte ai suoi impegni scolastici ed extra; tuttavia, se gli impegni diventano molti o il bambino è di scarso appetito o non ama molto certi alimenti, è possibile sostenerlo con efficaci integratori polivitaminici studiati appositamente per i ragazzi oppure con rimedi naturali, quali il *polline*, ricco di vitamine A, C, D, E, la *pappa reale*, ricca di proteine e acetilcolina, piuttosto che l'*erba di grano pregermogliato*, un po' meno conosciuta, ma con elevato contenuto di ferro, fosforo, magnesio, vitamine B1, B12, A, C.

Anche l'omeopatia offre rimedi utili per migliorare le energie e stimolare o modulare le difese

immunitarie in maniera personalizzata, perché non tutti i bambini sono uguali. Un fisico meno stressato affronta meglio anche le malattie che l'autunno e l'inverno portano con sé e già ai primi di settembre si inizia con la prevenzione.

DEFINIRE I MENU

Un secondo passo importante per i genitori è riuscire a *organizzare i pasti in cinque momenti* distinti, ben distribuiti nell'arco della giornata: colazione; spuntino della mattina; pranzo; spuntino del pomeriggio e cena.

Per sopperire al poco tempo e offrire comunque cibi differenziati, può essere utile pianificare i pasti della famiglia per l'intera settimana, magari facendosi aiutare dai bambini stessi. In questo modo si può decidere in anticipo quali piatti preparare e scegliere con calma gli alimenti.

Nel prossimo articolo vedremo come organizzare i pasti durante la giornata.

MEGLIO CON MODERAZIONE

Come si sa esistono cibi appetibili, ma con scarso valore nutrizionale e che non migliorano certamente la concentrazione dei bambini sui banchi di scuola.

Il riferimento è alle merendine industriali piuttosto che a patatine, snack salati, bevande gassate, tè preconfezionato ecc.

Impossibile vietarli. L'importante è non inserirli come parte integrante dell'alimentazione quotidiana dei propri figli e della propria. Perché - come ben si sa - è dalla famiglia che i bambini prendono esempio.

In ogni caso l'alimentazione sana è importante, ma il cibo deve anche gratificare, e le concessioni extra, quando fanno la differenza, rendono il tutto più piacevole.

Le regole fondamentali rimangono la moderazione, la varietà e una costante attività fisica, che aiuta i bambini sia a sciogliere le tensioni accumulate sui libri di scuola che a socializzare divertendosi.

Quante volte ti alzi la notte?

PROSTATA IN FORMA

Ecco il giusto
rimedio naturale!

LENILUTS®

Integratore alimentare a base di curcuma
ed estratti di corteccia di pino

Studi clinici dimostrano che
i **BETASITOSTEROLI** hanno
un'azione benefica a livello della
prostata e delle **vie urinarie**,
mentre le **PROANTOCIANIDINE
OLIGOMERICHE** migliorano il
benessere sessuale.

La CURCUMA possiede una
spiccata **azione antiossidante**.

Tecnologia **UROBASP®**
per un **completo assorbimento**
degli estratti naturali.



UNA COMPRESSA AL GIORNO
A STOMACO VUOTO

INPHA DUEMILA s.r.l.
www.inpha2000.it



FARMACO AMICO

Recupero e riutilizzo dei farmaci non scaduti

Quante volte nelle nostre case rimangono dei farmaci inutilizzati ma ancora validi, di cui però non abbiamo più necessità? Perché buttarli se qualcun altro potrebbe averne bisogno e magari non ha le possibilità economiche per acquistarli? Si tratta di una risorsa che può rappresentare un bene prezioso per coloro che hanno tale difficoltà per accedere alle cure. Gettare i medicinali inutilizzati è uno spreco enorme e una grave perdita economica per il nostro sistema sanitario, senza dimenticare le pesanti conseguenze negative prodotte sull'ambiente dallo smaltimento di tonnellate di medicinali. Per rispondere a tale situazione a Ravenna è nato il progetto **Farmaco Amico**.

L'iniziativa, nata nel 2012 e promossa dall'Amministrazione Comunale di Ravenna, dalle Associazione di volontariato AUSER, ADA e ANTEAS e dal Gruppo Hera, vede il coinvolgimento di numerosi soggetti locali, quali la Caritas di Ravenna-Cervia, Ravenna Farmacie Srl, l'Associazione Titolari Farmacia della Provincia Ravenna e l'Ordine dei Farmacisti, per creare una rete solidale sul territorio. I farmaci raccolti vengono infatti riutilizzati dalla Caritas per la cura dei propri assistiti.



LE MODALITÀ DI RACCOLTA

I farmaci possono essere depositati dai cittadini in appositi contenitori bianchi messi a disposizione da Hera e situati all'interno delle farmacie comunali e private di Ravenna, aderenti al progetto. Tali contenitori sono ben distinti da quelli per farmaci scaduti, destinati allo smaltimento. I contenitori hanno caratteristiche tali da impedire a soggetti non autorizzati la possibilità di recuperare il materiale in essi inserito. Per poter essere inseriti nel circuito di riutilizzo,

i farmaci devono avere dei precisi requisiti, tra i quali **essere in corso di validità e avere confezioni in uno stato perfetto di conservazione**, con lotto e scadenza perfettamente leggibili. **Sono ammesse anche confezioni consumate parzialmente, purché integre e in corso di validità**. I principi attivi presenti nei farmaci che sono stati finora recuperati sono principalmente antibiotici, vitamine, mucolitici, dermatologici (creme). Sono invece stati esclusi nel momento del controllo e della cernita i medicinali che richiedono particolari precauzioni per la loro conservazione, come la catena del freddo, quelli di solo impiego ospedaliero e gli eventuali farmaci stupefacenti.

Tutte le farmacie comunali di Ravenna Farmacie aderiscono al progetto sperimentale per la raccolta e il riutilizzo dei farmaci non scaduti. I cittadini, infatti, possono depositare in appositi contenitori bianchi situati all'interno delle nostre farmacie, farmaci in confezioni integre ed ancora in corso di validità, anche se consumate parzialmente.

IL RIUTILIZZO SOLIDALE

L'organizzazione benefica cui sono inviati i prodotti, seguendo precise modalità operative di stoccaggio, conservazione e riutilizzo, prende in consegna i farmaci ed impiega nella cernita personale professionalmente competente, medici e farmacisti.

I farmaci selezionati ancora validi sono inviati alle organizzazioni benefiche in paesi poveri.

Il loro utilizzo è effettuato sotto la stretta sorveglianza di personale medico e paramedico di lingua madre italiana o comunque avente una elevata padronanza della lingua italiana, per garantire agli utilizzatori la sicurezza derivante dall'attenta osservazione delle norme di conservazione e di utilizzo delle singole sostanze.



Farmaco Amico rappresenta un'azione concreta per la prevenzione dei rifiuti, l'estensione del ciclo di vita dei medicinali e, soprattutto, il loro riutilizzo per la stessa finalità per cui sono stati concepiti. Si inserisce pienamente in un'esperienza concreta di responsabilità sociale condivisa a livello territoriale: istituzioni, imprese, società civile condividono un'iniziativa che coniuga la sostenibilità (meno rifiuti) e la solidarietà (più aiuti ai bisognosi).

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 7,90

VOLTAREN
Emulgel 1%
60 g



€ 10,90

VOLTADOL
5 cerotti medicati 140 mg



€ 8,90

POLIDENT
Crema adesiva lunga tenuta
70 g



€ 9,40

PROCTOFLAN
Crema



€ 6,95

PROCTOFLAN
Detergente intimo
attivo



€ 5,90

RESCINIL
Crema gel
50 g



€ 7,50

RINAZINA
Spray nasale 15 ml



€ 8,40

FROBEN GOLA
0,25% collutorio flurbiprofene
160 ml



€ 7,90

FROBEN GOLA
0,25 spray per mucosa orale flurbiprofene
15 ml

Le promozioni hanno validità dal 1° settembre al 31 ottobre 2017 o fino ad esaurimento scorte