

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

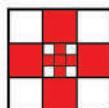
pharmacom

Anno II | Numero 1/2021 | Edizione RAVENNA



LA RINNOVATA FARMACIA COMUNALE DI FUSIGNANO

Innovazione
del servizio:
ne parla il Sindaco



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

Si è spento un sorriso

ELISABETTA FARINA

Un malore improvviso ha portato via Gabriela Godoy, stimata farmacista che da diversi anni lavorava a Porto Corsini.

A Ravenna Farmacie tutti stanno vivendo un dolore immenso per la perdita della collega Gabriela, amata per la sua incredibile simpatia, tenacia, positività ed energia contagiosa.

Veniva da una terra lontana, l'Argentina, e aveva raccontato in un'intervista nel primo numero della nostra rivista la sua esperienza di farmacista "straniera" venuta sin da giovane in Italia, Paese in cui aveva intrapreso gli studi universitari. «Il racconto della mia vita è simile a un romanzo» – aveva detto in quell'occasione. Purtroppo, a metà gennaio il suo romanzo si è interrotto, proprio in farmacia, dove quotidianamente mostrava professionalità e ascolto accogliendo con un sorriso che trasmetteva luminosità e vicinanza.

Non dimenticheremo mai il suo splendido sorriso e tutto quello che ha rappresentato per i colleghi come esempio di donna forte, mamma straordinaria, amica sincera e collega leale.

Ciao Gabriela



IN COPERTINA

*Nicola Pasi, sindaco di Fusignano.
foto: Comune di Fusignano*

CONTENUTI

- 3** **PARLIAMO DI... Salute e legalità**
Dagli acquisti online ai finti odontoiatri
- 5** **TECNOLOGIA E SALUTE Telemedicina**
Gestire la salute a distanza
- 8** **La rinnovata farmacia comunale di Fusignano**
- 10** **Confermati apprezzamento e fiducia per le farmacie comunali**
- 12** **NATURA E SALUTE I bagni nella foresta: immersioni salutari**
di Alma Brunetto
- 14** **UNA GIORNATA PER... Le malattie rare**
a cura di Elisabetta Farina

pharma.com

trimestrale di promozione della salute

Registrazione al Tribunale di Trento
N. 2 del 16 gennaio 2020

CON IL PATROCINIO DI



DIREZIONE E REDAZIONE

Farmacie Comunali s.p.A.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Farina
redazione: efa.comunicazione@gmail.com

PUBBLICITÀ

Ravenna Farmacie srl
Via Fiume Montone Abbandonato, 122
48124 Ravenna
Tel. 0544 289111 | Fax 0544 289137

Farmacie Comunali s.p.A.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

HANNO COLLABORATO
Alma Brunetto, Nicola Pasi,
Barbara Pesci

DESIGN

Granito Marketing
www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.
www.nuoveartigrafiche.it



Salute e legalità

Dagli acquisti online ai finti odontoiatri

Sicurezza e legalità possono sembrare concetti lontani dal mondo della salute, ma ciò è vero solo in apparenza. Sempre più spesso, infatti, le truffe invadono il mondo della salute: pensiamo ai farmaci contraffatti, agli acquisti via internet in fantomatiche "farmacie" online, ai falsi medici e odontoiatri operanti sia in Italia sia all'estero.

Inoltre, variegata, per età e ceto sociale, è la popolazione che viene presa di mira da truffe che incidono sia in modo diretto sull'incolumità e la salute della persona (pensiamo ai ferimenti durante le truffe in appartamento, agli incidenti cardiovascolari conseguenti ecc.) sia in modo indiretto sul suo benessere psicofisico (un esempio può essere lo stato di ansia conseguente il trauma o, ancor peggio, la perdita dell'autonomia a seguito dell'aggressione).

La scienza della sicurezza talvolta è vista come materia assai specialistica o come costo aggiuntivo; ed è diffusa la credenza che la sicurezza sia solo compito degli altri, dello Stato, degli operatori sanitari, delle Forze dell'Ordine, delle istituzioni. Al contrario, **il primo a essere responsabile per la sicurezza propria e altrui è l'individuo stesso**. Una maggiore accortezza dovrebbe accompagnare sia nei disinvolti acquisti fuori dai canali preposti, dove a prezzi "stracciati" non si possono che trovare farmaci contraffatti e, spesso, nocivi per la salute, sia negli studi medici, ed in particolare in quelli dentistici, dove ci si può imbattere in falsi professionisti che operano nell'illegalità, magari dietro il paravento di tariffe contenute.

Medicinali falsificati online

L'Agenzia europea per i medicinali (EMA) esorta a non acquistare medicinali da siti web non autorizzati e da altri venditori che stanno facendo leva sui timori e sulle preoccupazioni legati alla pandemia in corso.

Tali venditori potrebbero sostenere che i loro prodotti siano in grado di curare o prevenire la malattia da COVID-19 o dare

Acquistare i farmaci in sicurezza

- ✓ I medicinali falsificati possono provocare **gravi danni**
- ✓ Quando acquisti farmaci sul web rivolgiti solo a **venditori online registrati**
- ✓ Controlla che la farmacia/parafarmacia online riporti il **logo comune**
- ✓ Clicca sul logo e **verifica** che sia registrata nell'elenco di quelle autorizzate dal Ministero della Salute
- ✓ **Non esistono medicinali autorizzati per curare o prevenire la malattia da COVID-19.** Non acquistare medicinali online pubblicizzati per questo scopo! In caso di sintomi, consulta il tuo medico o segui le indicazioni fornite dalle autorità sanitarie



#SicurezzaDeiMedicinali

l'impressione di garantire un facile accesso a medicinali legali che altrimenti non sarebbero direttamente disponibili. Potrebbe infatti trattarsi di medicinali falsificati.

Si ribadisce che al momento non esistono medicinali autorizzati per curare la malattia da COVID-19.

Per medicinali falsificati si intendono farmaci contraffatti che gli esercizi commerciali online spacciano per autentici o autorizzati. Possono contenere il principio attivo sbagliato oppure nessun principio attivo o ancora il principio attivo corretto, ma in quantità errate. Possono inoltre contenere sostanze molto dannose che non dovrebbero essere impiegate nei medicinali.

L'assunzione di questi prodotti può causare gravi problemi di salute o peggiorare una condizione in corso.

Per proteggersi dai venditori fraudolenti occorre acquistare i medicinali solo da farmacie o rivenditori locali oppure da farmacie online registrate presso le autorità nazionali. Tramite il sito web di EMA – o per l'Italia direttamente sul sito del Ministero della Salute www.salute.gov.it – è possibile reperire un elenco delle farmacie online registrate dei paesi UE.

Si ricorda che in Italia è possibile acquistare farmaci on line solo dai venditori nazionali registrati presso il Ministero della Salute.

CHE COS'È LA CONTRAFFAZIONE

Per "contraffazione" si intende la riproduzione illecita di un bene e la relativa commercializzazione in violazione di un diritto di proprietà intellettuale e/o industriale. La contraffazione rappresenta un potenziale rischio per la salute della collettività ed è un reato, punito dall'art. 473 del Codice penale italiano, che di fatto reca danno alle imprese, alla proprietà intellettuale e industriale, e all'economia. Le merci contraffatte o illegali includono diverse tipologie merceologiche quali, ad esempio, abbigliamento, tessuti, calzature e accessori, cosmetici, giocattoli e articoli per l'infanzia.

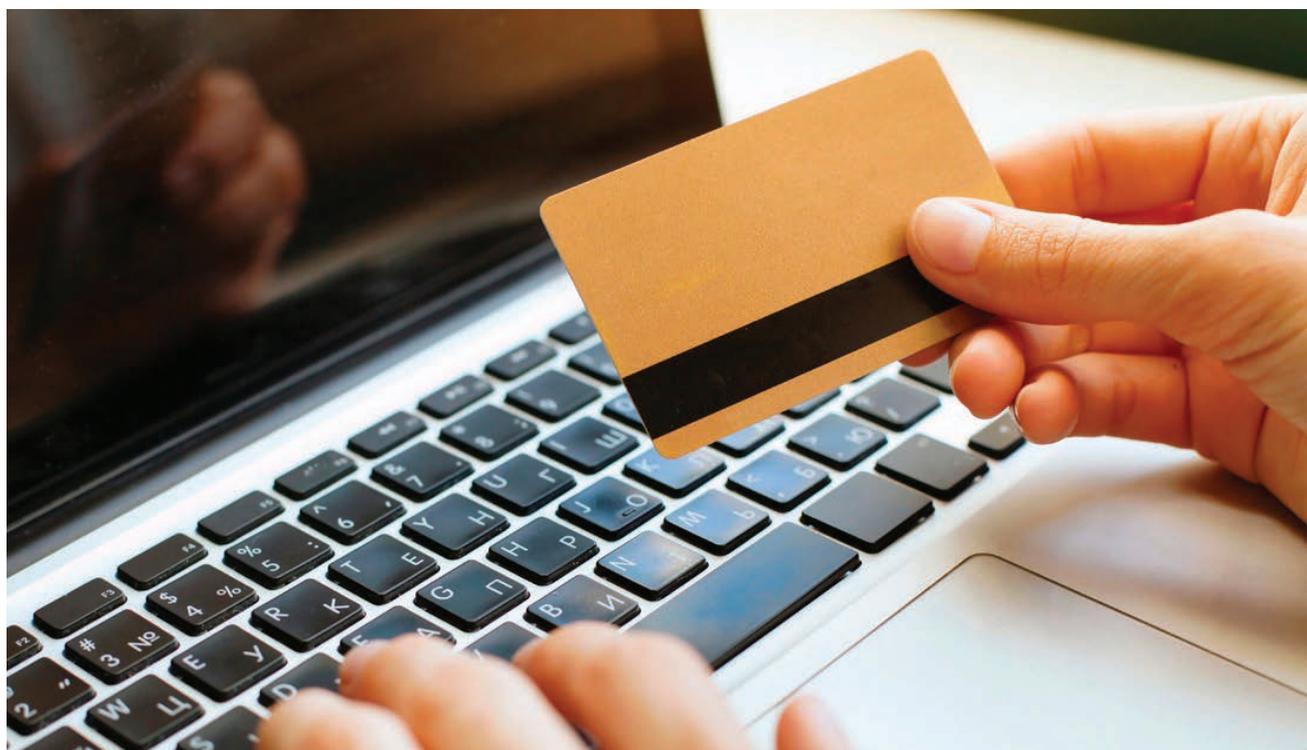


image: freepik

Tutte le farmacie online registrate presentano un logo comune che serve a confermare che si tratta di un sito registrato. Il logo è composto da un rettangolo a strisce orizzontali con una croce bianca posizionata sulla parte sinistra, vicino alla linea mediana. Nella parte sottostante è inserita la bandiera dello Stato membro dell'UE in cui è registrata la farmacia online.

Prima di acquistare un farmaco da un sito, è necessario verificare la presenza del logo e poi cliccarci. Si aprirà in tal modo la pagina del Ministero della Salute e si potrà accedere all'elenco di tutte le farmacie online legali. È importante assicurarsi che la farmacia online visitata sia presente in questo elenco prima di procedere con l'ordine. In caso contrario, è raccomandato non acquistare alcun medicinale da quel sito.

Giocare con la bellezza, rischiare la salute

Anche il mondo della bellezza non è esente da rischi. La contraffazione dei cosmetici, così come quella dei farmaci, pone a rischio la salute. Non meno importante è l'abusivismo nel mondo della medicina e chirurgia estetica.

I cosmetici che non presentano contenuto, avvertenze e funzione in italiano sono illegali e possono contenere sostanze nocive vietate nel nostro Paese. Attenzione poi al prezzo: i prodotti di marca a prezzi troppo bassi rispetto allo standard potrebbero essere contraffatti e contenere sostanze pericolose.

I rischi sono dovuti all'uso di sostanze

chimiche vietate o disciplinate dal Regolamento Cosmetici, che possono causare effetti di gravità variabile. Questi effetti possono essere locali ovvero a carico soprattutto della cute con la manifestazione di irritazioni o reazioni allergiche o, più raramente, a carattere sistemico provocando effetti avversi insiti dell'organismo distanti dal punto di contatto. Filiere di produzione non conformi dal punto di vista igienico-sanitario possono anche causare contaminazioni batteriche.

Ricordiamo, quindi, di prevenire situazioni che possono mettere a repentaglio la nostra sicurezza, il nostro benessere e la no-

stra qualità della vita, poiché la conoscenza e la coscienza del rischio sono il primo passo per vivere più sicuri. Perché dipende da ciascuno di noi la salvaguardia del nostro benessere.

Fonti:

- aifa.gov.it (Agenzia italiana del farmaco)
- iss.it (Istituto superiore di sanità)
- cncs.iss.it (Centro Nazionale Sostanze Chimiche, Prodotti Cosmetici e Protezione del Consumatore)
- euipo.europa.eu/ohimportal/it (Ufficio dell'Unione europea per la proprietà intellettuale)
- salute.gov.it (Ministero della salute)

IL DANNO ECONOMICO DELLA CONTRAFFAZIONE

Ogni anno la contraffazione costa ai Paesi dell'Unione Europea qualcosa come 19 miliardi di euro in vendite non realizzate, generando nel nostro Paese perdite pari a 2,2 miliardi di euro in quattro settori fondamentali per la nostra economia: cosmetici e cura della persona, farmaceutico, giocattoli, vino e alcolici.

È quanto emerge dall'ultima stima realizzata dall'Ufficio dell'Unione europea per la proprietà intellettuale (EUIPO). I dati emersi dalle stime di EUIPO sono allarmanti sia dal punto di vista delle aziende, che per il consumatore finale. La necessità di trasparenza e sicurezza a 360° sono indispensabili, oltre che temi di enorme rilevanza che riguardano tutti i mercati. Il fenomeno delle frodi e del falso *Made in Italy* è in costante aumento e, soprattutto negli ultimi mesi, ha registrato un'accelerazione a causa della crisi dovuta all'emergenza coronavirus e alla ridotta capacità di spesa dei consumatori.

Telemedicina

GESTIRE LA SALUTE A DISTANZA

Prevenzione e monitoraggio della cronicità

Da lungo tempo si parla nel nostro Paese di digitalizzazione. L'emergenza dovuta al Sars-CoV-2 ha evidenziato la necessità di accelerare un processo di attuazione strutturato su tutto il territorio nazionale.

In particolare, ci sono vari modi di chiamare il processo di trasformazione digitale che interessa il nostro sistema sanitario nazionale, da sanità in rete o sanità digitale a eHealth.

Di fatto, con questo termine si intende l'utilizzo di strumenti basati sulle tecnologie dell'informazione e della comunicazione per

sostenere e promuovere la prevenzione, la diagnosi, il trattamento e il monitoraggio delle malattie e la gestione della salute e dello stile di vita.

I pazienti fragili, i malati cronici come le persone con diabete e rispettivi caregiver convivono quotidianamente con una condizione estremamente complessa, sono milioni le persone in Italia che oggi sono fortemente a rischio e chiedono di essere aiutate, anche nella gestione in sicurezza e a distanza, laddove possibile. Anche nel nostro Paese l'emergenza sanitaria legata alla

pandemia ha evidenziato la necessità di accelerare nell'applicazione di soluzioni digitali in grado di garantire maggiore efficienza nel monitoraggio e nell'assistenza ai pazienti in assenza di forme di interazione in presenza. Questa esigenza sta assumendo carattere di assoluta urgenza per quelle persone, fragili o con cronicità, che necessitano di essere seguite costantemente. Inoltre, è emersa la necessità di pensare a modalità di screening innovative, anche a distanza, in quanto proprio le attività di prevenzione sono state quelle più impattate dalla

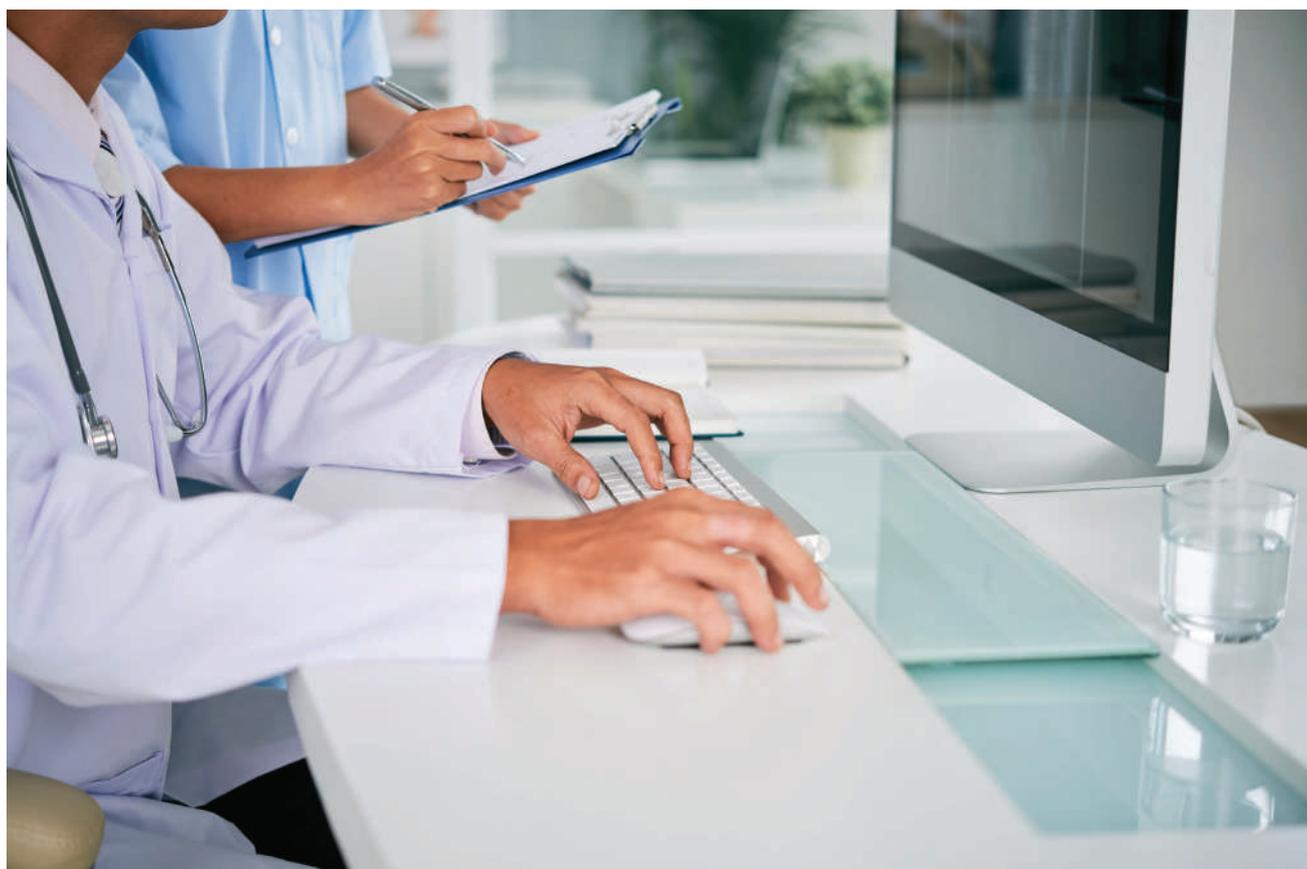


image: freepik



image: freepik

pandemia, con conseguenze importanti nel caso di patologie severe come le malattie cardiache e i tumori.

La possibilità di realizzare servizi sociosanitari in telemedicina in grado di erogare prestazioni sanitarie ai cittadini deve essere considerata una priorità. Inoltre, l'arrivo della rete 5G nel nostro Paese avrà sicuramente un grande impatto positivo in questo processo di innovazione, con grandi vantaggi in termini di servizi ai cittadini.

I servizi di telemedicina possono rappresentare una parte integrante del ridisegno strutturale ed organizzativo della rete di assistenza del nostro Paese. La telemedicina può contribuire a migliorare la qualità dell'assistenza sanitaria dei vari operatori (medici ospedalieri, medici di famiglia, infermieri, farmacisti) e consentire la fruibilità di servizi di diagnosi e consulenza medica a distanza, oltre al monitoraggio di parametri vitali, al fine di ridurre il rischio d'insorgenza di complicazioni in persone a rischio o affette da patologie croniche.

E la telemedicina è già di grande supporto, laddove è presente. "Sono convinto che la telemedicina ha dato un grosso passo in avanti alla gestione della malattia anche se sicuramente avere un rapporto diretto con il paziente è nettamente meglio. La telemedicina infatti non si deve fermare solo esclusivamente alla messaggino per email o per Whats App – ha spiegato Fortunato Lombardo, professore associato pediatria UOC Clinica Pediatrica Policlinico, Università di Messina –. Durante la pandemia a noi diabetologi pediatri è servita tantissimo ed è utile tutt'ora, perché senza la telemedicina e soprattutto la possibilità di vedere gli andamenti delle glicemie dei nostri pazienti non saremmo riusciti ad arrivare dove veramente siamo arrivati".

Servizi di telemedicina in farmacia

Con particolare riferimento all'invecchiamento della popolazione e all'aumento della cronicità delle patologie, la sanità in rete può essere sinergica a interventi di telemedicina nelle attività di prevenzione.

Da qui l'obiettivo di promuovere i servizi di telemedicina effettuati all'interno delle farmacie. L'innovazione tecnologica facilita l'accesso alle prestazioni su tutto il territorio, potenziando il ruolo della farmacia come primo presidio sociosanitario integrato nel Ssn, con particolare attenzione alla fascia di popolazione che diventa sempre più anziana.

In linea con i piani nazionali che vedono le farmacie consolidare il ruolo proattivo ed efficace nei nuovi modelli di gestione del paziente, le farmacie portano gradualmente la telemedicina nei loro presidi sul territorio. Il binomio tecnologia e salute si concretizza così con nuovi servizi che amplieranno ulteriormente l'offerta in farmacia. Ciò può essere utile soprattutto per categorie identificate a rischio, ad esempio affette da patologie cardiovascolari. Questi pazienti, pur conducendo una vita normale, devono sottoporsi ad un costante monitoraggio di alcuni parametri vitali, al fine di ridurre il rischio d'insorgenza di complicazioni.

In farmacia la telemedicina si può declinare in servizi di telecardiologia come elettrocardiogramma (ECG), Holter cardiaco e Holter pressorio ed estendersi anche alla teledermatologia, per una azione di monitoraggio della cute e di prevenzione del melanoma.

Dall'emergenza Covid-19 al futuro

Tutti temi che sono stati oggetto di alcuni recenti eventi nazionali online tra cui vari organizzati da Motore sanità.

Il Covid ha dimostrato che nuove tec-

nologie all'avanguardia possono essere uno strumento di monitoraggio strategico per contenere la pandemia e per **risolvere il territorio**, che ancora fatica ad essere supportato dalle nuove tecnologie. Sono emersi anche gli ostacoli da superare, e unendo le forze, pubblico – privato, tutti gli attori coinvolti – soprattutto tra le associazioni dei pazienti cronici sparse su tutto il territorio – stanno cercando di fare la propria parte per far sì che quanto stiamo imparando da questa terribile emergenza non sia vano.

"L'emergenza sanitaria legata alla pandemia di Covid-19 ha consentito l'applicazione diffusa di soluzioni di telemedicina su tutto il territorio nazionale, favorendo le cure a casa e aiutando le strutture ospedaliere a gestire in maniera più accurata le richieste di ricovero, a partire dal Pronto Soccorso", ha spiegato Serafino Sorrenti, della Presidenza del Consiglio dei ministri e membro task force Covid-19. "La digitalizzazione del nostro sistema sanitario è sicuramente in ritardo, soprattutto dal punto di vista della connettività dei territori e degli enti locali e della frammentarietà dei risultati", ha continuato Sorrenti. Sicuramente "bisogna migliorare la gestione del fascicolo sanitario elettronico e l'utilizzo delle piattaforme informatiche dedicate all'eHealth. Ci sono ovviamente delle eccezioni – ha evidenziato – a partire dalla Regione Emilia-Romagna e dalla Regione Lombardia, che hanno invece accelerato il processo di trasformazione digitale del settore sanitario".

Fonti

- osservatorionazionalecreening.it/content/rapporto-ripartenza-screening-maggio-2020
- "E-Health: la crescente importanza e urgenza della digitalizzazione nel settore sanitario" all'evento online **5GItaly** e il **Recovery Fund**, Roma – dicembre 2020
- [iss.it](https://www.iss.it)
- [motoresanita.it](https://www.motoresanita.it)



Dopo la mia mamma c'è il mio biberon J BIMBI

J BIMBI sostiene l'allattamento materno

Parola di mamma!

Scopri cosa dicono
le altre mamme



Raccomandato anche per bimbi prematuri
o con palatoschisi



il biberon a BASSO VUOTO e ZERO BOLLE
che aiuta a prevenire **OTITI** e **COLICHE**

VETRO - PRIMI MESI

PP - CRESCITA E SVEZZAMENTO

jbimbi.com

LA RINNOVATA FARMACIA COMUNALE DI **Fusignano**

Riqualificare per mantenere il dinamismo del servizio

La prima tappa di quest'anno tra le farmacie comunali del territorio ci vede a Fusignano. Anche qui incontriamo il Sindaco, Nicola Pasi, che intervistiamo per approfondire il legame tra la farmacia e il territorio e conoscere le novità della recente riqualificazione dei locali della comunale San Rocco.

Una farmacia ricca di storia che dal 1990 si affaccia su piazza Battista Emaldi, mostrando l'elegante facciata dello storico edificio in cui è sita. Infatti, la farmacia comunale si trova all'interno del settecentesco complesso di San Rocco, che ospitava l'ospedale cittadino. La data di nascita del primo ospedale non si conosce con precisione ma, presumibilmente, risale intorno

alla metà del 1400 quando Francesco Corelli fondò un ricovero per pellegrini, dedicato al loro protettore San Rocco. L'*Hospitale di Fusignano* per i poveri nasce ufficialmente il 26 giugno 1517 con la licenza del vescovo, mentre nel 1796 fu poi inaugurato il nuovo ospedale civile nella struttura in parte ancora oggi esistente, che nei secoli successivi fu adeguata alle nuove esigenze igienico-sanitarie e che, con l'attuazione del Decreto Legislativo n.502 del 1992, venne chiusa.

Signor Sindaco, ci troviamo di fronte a un locale storico al centro di Fusignano, per parlare di uno dei riferimenti per la salute del territorio: la farmacia comunale.

«Ne sono convintissimo. Le farmacie, con

la loro presenza capillare sul territorio, sono sempre state un presidio sanitario importantissimo per le comunità, e i mesi complessi che stiamo vivendo ne hanno dato ulteriore conferma. Senza confondere ruoli e competenze, le farmacie sono per molte persone un primo riferimento ove poter condividere bisogni o chiedere informazioni in merito alla propria salute e al proprio benessere. Da tempo poi le farmacie svolgono funzioni sempre più integrate con il Sistema Sanitario Nazionale e tra le varie competenze ne costituiscono il principale sportello territoriale del Centro Unico di Prenotazione (CUP). In questi mesi di pandemia, è proprio grazie alla presenza capillare delle farmacie che abbiamo potuto distribuire le prime mascherine, svolgere attività di screening sierologica ed



Il sindaco, Nicola Pasi, con lo staff della farmacia comunale di Fusignano.

effettuare i tamponi rapidi alle famiglie. Farmacie competenti, efficienti e orientate all'ascolto delle persone sono sempre state – e costituiscono tutt'ora – un riferimento imprescindibile a supporto dell'interno del Servizio Sanitario Nazionale. Sta al nostro tempo immaginarne l'evoluzione e le innovazioni affinché possano consolidare tale ruolo anche negli anni avvenire. Quest'ultima è una considerazione che vale per molte delle nostre attività ma la scelta, a mio avviso lungimirante, di mantenere la gestione pubblica delle storiche farmacie comunali ci coinvolge direttamente in tale responsabilità».

L'emergenza pandemica ha in parte ostacolato l'avanzamento dei lavori di riqualificazione, ma ora la comunale San Rocco si presenta in una veste ancor più funzionale.

«I luoghi devono sapersi periodicamente adattare all'innovarsi delle funzioni che ospitano. L'intervento di ristrutturazione e ampliamento Museo Civico San Rocco è stata occasione per ripensare anche ai locali dell'adiacente farmacia comunale. Un ragionamento che ha coinvolto fin da subito Ravenna Farmacie nelle persone della direttrice Barbara Pesci e dei due presidenti Paolo Pirazzini e Bruna Baldassarri che nel frattempo si sono avvicendati alla guida della società pubblica che gestisce le farmacie comunali di Alfonsine, Cotignola, Fusignano e Ravenna. Abbiamo insieme condiviso di ampliare e qualificare gli spazi di ingresso e di esposizione dei prodotti, di differenziarne i punti informativi e di vendita per organizzare al meglio i diversi servizi, di ammodernarne gli impianti ed in particolare di gestire in modo automatizzato il magazzino recuperando allo scopo un apposito locale liberatosi dalla riorganizzazione museale. Le sopravvenute complessità di questi mesi non hanno certo accelerato i lavori, ma al contempo ha reso evidente la necessità di quei maggiori spazi che l'ultimazione delle opere consentirà di mettere a disposizione degli utenti. La compresenza di un cantiere e di un'attività delicata come quella in essere nella nostra farmacia non è mai cosa che passa inosservata ed inevitabilmente qualche disagio lo crea. Allo stesso tempo però permette di testare fin da subito i nuovi spazi e di poter finalizzare al meglio la conclusione delle



La storica facciata della farmacia di Fusignano mostra ancora oggi l'eleganza dell'edificio che la ospita.

opere. A breve la comunità di Fusignano potrà apprezzare i nuovi e fruire al meglio i nuovi spazi e sono sicuro che sarà ancora più orgogliosa della propria rinnovata farmacia comunale».

In questo numero della rivista parliamo di telemedicina, tema che il cui valore è emerso durante i mesi dell'emergenza. In qualità di referente del settore Innovazione tecnologica per l'Unione dei Comuni della bassa Romagna, qual è il suo pensiero in merito.

«Immaginare e costruire il futuro sono forse le cose più importanti di questi mesi complicatissimi. Vale per tantissime nostre attività ed in modo particolare per il Servizio Sanitario Nazionale. Lo abbiamo capito in maniera diffusa la scorsa primavera. Non dimentichiamocelo! Il futuro prossimo delle nostre comunità si caratterizzerà per un approccio di accesso ai servizi sempre più digitale. Era una dinamica già avviata, e la pan-

demia, costringendoci in casa e a ridurre i contatti personali, ne ha accelerato enormemente i tempi e allargato la platea degli utenti che nel frattempo si è cimentata nell'imparare e utilizzare le nuove tecnologie. Non conosco in dettaglio tutte le potenzialità che la telemedicina può mettere a disposizione delle cure primarie, ma sono sicuro che sarà un'opportunità determinate per poter innovare la medicina di base. Ritengo a riguardo che il nostro territorio, che culturalmente ha sempre scelto il campo dell'innovazione, debba guardare e sperimentare con convinzione in tale direzione e che al contempo debba farlo accompagnando e non lasciando solo chi inizialmente faticherà a coglierne le opportunità. Siamo una terra che nel corso della propria storia recente ha sempre cercato e trovato in ogni cambiamento la giusta sintesi tra innovazione ed inclusione. Un approccio che fa parte della nostra cultura politica diffusa, direi quasi a diventarne un elemento caratterizzante».

In chiusura, possiamo rivelare che il suo legame con le farmacie comunali risale ai ricordi dell'infanzia.

«Qui entriamo nel personale. Quando ero piccolo la farmacia comunale di Fusignano era anzitutto il luogo dove lavorava mia mamma. Le foto di quegli anni, con mia madre Silvana trentenne in gran spolvero col camice bianco, fanno parte dell'album di famiglia, e i racconti delle vicende vissute dietro il bancone appartengono alle storie della mia infanzia. La nostra farmacia, come è giusto e fondamentale che sia, è cambiata molto nel corso di quest'ultimo quasi mezzo secolo. Ma quasi sempre le cose che cambiano sanno al contempo mantenere gli aspetti che le contraddistinguono e in qualche modo le rendono speciali. La conservazione dei valori caratterizzanti è un aspetto essenziale del cambiamento. Mi auguro pertanto che anche in futuro la nostra farmacia sappia cogliere ogni nuova opportunità e che continui a innovarsi senza però mai perdere la consapevolezza di ciò che ha fin qui rappresentato per la nostra comunità: essere il luogo ove le persone si rivolgono per essere ascoltate, capite e poter ricevere il consiglio utile a migliorare il proprio benessere. Era così quando ci lavorava mia madre, è così oggi e così dovrà essere domani».

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

Confermati apprezzamento e fiducia per le farmacie comunali

Importante riferimento durante la pandemia

Barbara Pesci, direttore generale Ravenna Farmacie

L'indagine, come facciamo da qualche anno, è stata condotta tramite questionari anonimi, inviati tramite web, per promuovere al massimo livello la "sincerità" delle risposte che, invece, poteva essere condizionata dal metodo utilizzato in precedenza (risposte raccolte in farmacia da intervistatori). Hanno risposto, in un periodo di 7 settimane, fra settembre e inizio novembre dello scorso anno, 1352 utenti.

I clienti intervistati rappresentano il tipico target della farmacia, per il 76% donna e per oltre l'85% ultraquarantenni. Si tratta di un target molto fedele alla farmacia comunale di fiducia (47%) o, in generale, alle farmacie comunali (85%).

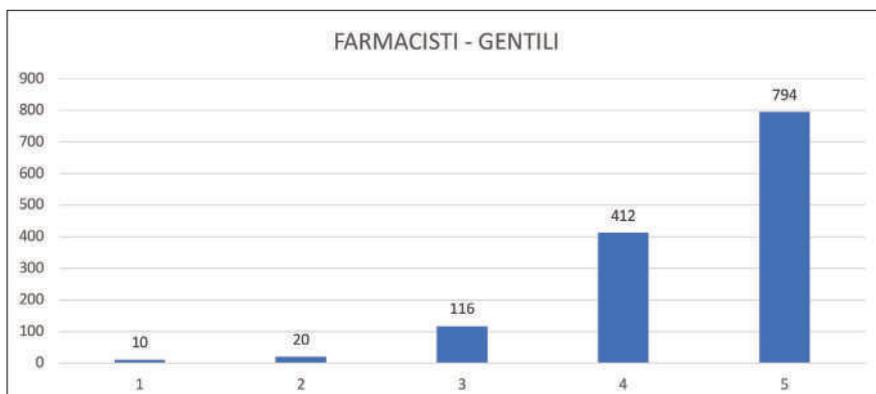
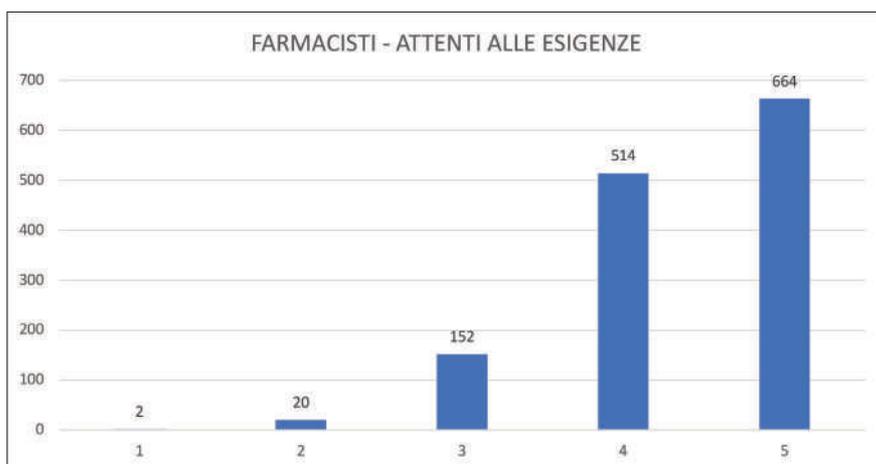
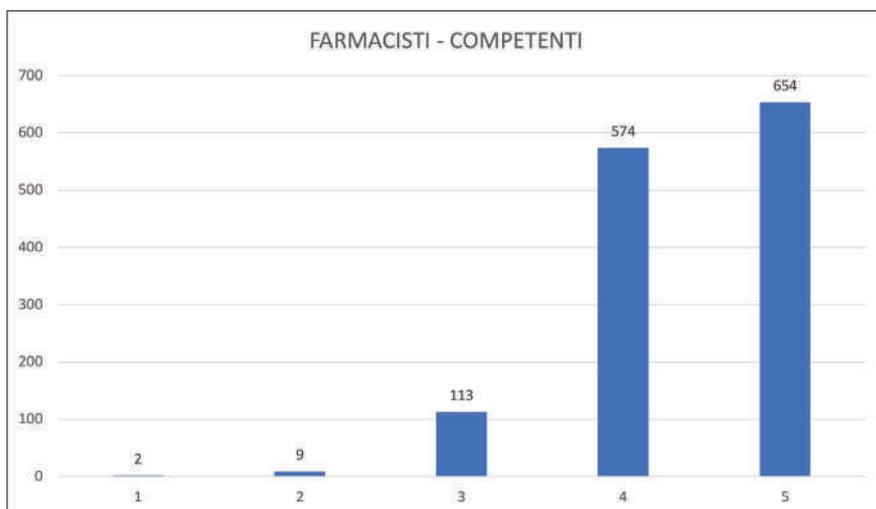
Le ragioni di questa fedeltà stanno principalmente nella vicinanza all'abitazione/lavoro e alla buona qualità del rapporto con i farmacisti, fattori che, in generale, sono riconosciuti come estremamente importanti per la scelta. Infatti, competenza, gentilezza e attenzione alle esigenze del cliente sono riconosciuti dalla larga parte delle persone che hanno deciso di inviare le loro risposte.

Non sembra invece un fattore decisivo la brevità dei tempi di attesa, forse perché, nel 90% dei casi, i tempi di attesa nelle nostre farmacie sono considerati brevi, normali o comunque accettabili.

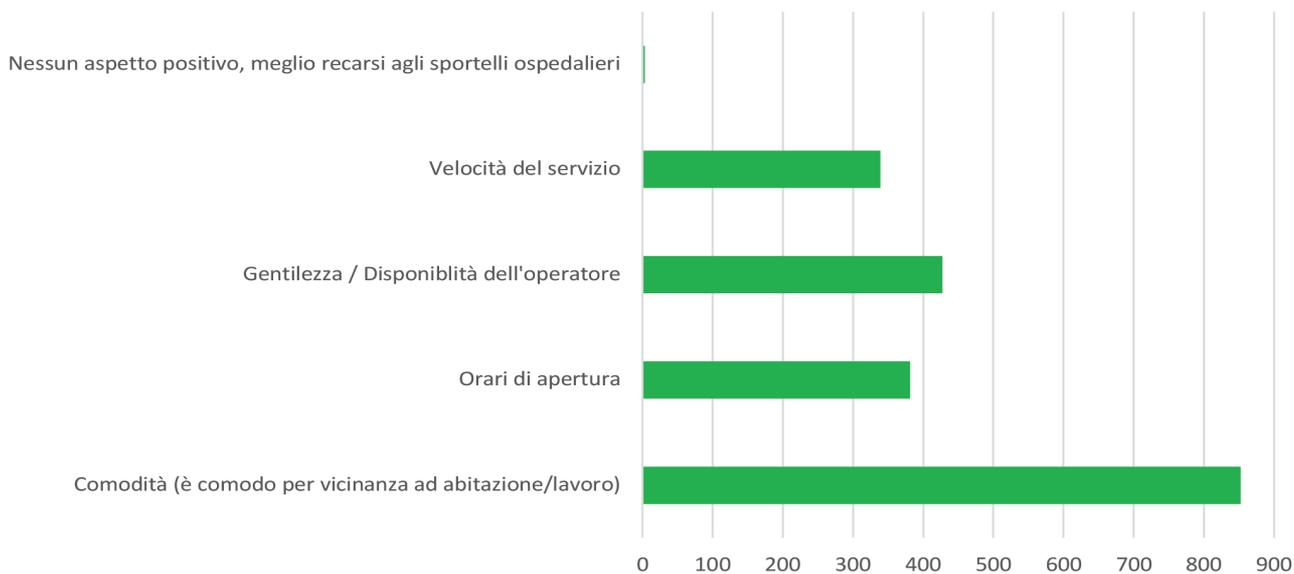
Insomma, anche da questa indagine le farmacie comunali di Ravenna Farmacie si confermano un servizio molto apprezzato, tant'è vero che oltre il 90% degli intervistati le suggerirebbe a parenti e amici.

Fra i servizi offerti, il più apprezzato è il servizio FarmaCup (per la prenotazione delle visite ed analisi della Ausl), scelto per comodità, ampiezza degli orari, e gentilezza degli operatori.

Certo, ci sono anche alcuni commenti negativi, ma si rileva che i principali riguardano la "rigidità" dei nostri farmacisti nella richiesta delle ricette mediche per i farmaci che lo prevedono come obbligatorio: ovviamente, anche se ci rendiamo conto che la nostra



Aspetti positivi di farmacup



attenzione ci penalizza nei confronti di altri colleghi meno "rigidi", riteniamo che questo atteggiamento sia quello che maggiormente tutela la salute della nostra utenza, per cui non intendiamo modificare la nostra filosofia su questo punto.

Il valore della farmacia durante l'emergenza

Nell'anno in corso, al tradizionale questionario, sono state aggiunte alcune domande specifiche sulla particolare situazione che si è venuta a creare con la pandemia Covid-19.

Le risposte ci danno segnali molto chiari di come sia la situazione del nostro territorio e di cosa e quanto i cittadini abbiano apprezzato nell'attività delle farmacie in questo periodo.

Oltre il 75% ritiene che il coronavirus abbia avuto un forte impatto sulla propria vita quotidiana, mentre nel lavoro l'impatto, pur forte, riguarda il 65% degli intervistati.

Durante questo periodo il servizio che più è stato apprezzato dall'utenza è stato quello di potere ritirare i farmaci direttamente in farmacia senza necessità di andare a ritirare la ricetta dal medico oppure alla Ausl alla distribuzione diretta. Molto apprezzato, anche se dedicati solo alla popolazione più fragile, la possibilità di consegna domiciliare tramite Croce Rossa e associazioni di volontariato. Praticamente tutti i cittadini hanno considerato questi servizi utili, e il 47% addirittura indispensabili.

Grandissimo apprezzamento per la disponibilità, nelle nostre farmacie, di gel disinfettanti e mascherine a prezzo contenuto, oltre che di altri prodotti.

Molto importante è stato anche il supporto dei farmacisti nell'informazione sui comportamenti corretti per limitare il dilagare dell'epidemia, molto apprezzati dal 90% delle persone che hanno compilato il

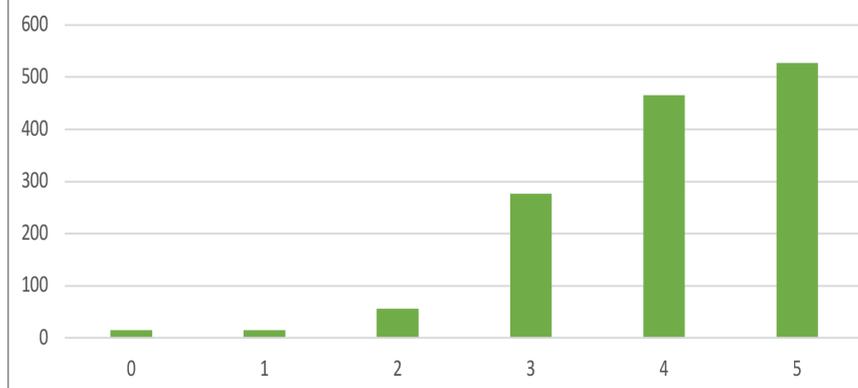
questionario.

I cittadini si sono sentiti sicuri, nelle farmacie (94% delle risposte), e questa è la risposta più bella a fronte del grande sforzo, anche economico, che le farmacie hanno messo in campo per proteggere utenti e dipendenti. Forse anche questo senso di sicurezza spinge molti cittadini ad affermare che apprezzerebbero molto alcuni servizi effettuati in farmacia, come i test sierologici o

le vaccinazioni, suggeriti anche in questo caso da oltre il 90% di coloro che hanno risposto.

In sintesi, oltre il 96% delle persone che hanno compilato il questionario nel mese di settembre hanno considerato molto utile il servizio delle farmacie nella gestione della pandemia, e c'è da scommettere che questo apprezzamento perdurerà fino alla fine, speriamo vicina, di questo terribile periodo di crisi.

Quando mi sono recato nelle farmacie comunali mi sono sentito al sicuro



FARMACIE COMUNALI: BENE PARTECIPATO DEL TERRITORIO

Oltre all'ampiezza del numero di persone che ogni anno contribuisce a questa analisi, segnaliamo il grande numero di commenti liberi, quasi 200, che gli utenti hanno utilizzato per ribadire i loro pensieri e per darci i loro utili suggerimenti. La decisione di investire il tempo per rispondere alle nostre domande e per esprimere le proprie preferenze ed i propri suggerimenti e, perché no, anche le proprie critiche, è un segnale importante di partecipazione e di consapevolezza che le farmacie comunali sono un patrimonio dei nostri Comuni, cui i singoli cittadini possono partecipare attivamente.

I bagni nella foresta: immersioni salutari

Per rigenerare corpo, mente e spirito

DI
ALMA BRUNETTO

addetto stampa Uisp e giornalista sportiva

Il *forest bathing* o bagno di foresta è da anni considerato una vera e propria pratica di medicina preventiva nella terra del Sol Levante. Trascorrere regolarmente periodi immersi nella quiete dei boschi aiuta a rafforzare le difese immunitarie e a prevenire malattie, le persone sono più felici quando sono circondate dagli alberi.

Un'immersione e un contatto con la natura che ci aiutano a connetterci attraverso le sensazioni fisiche dei cinque sensi. Un bisogno urgente e pressante, che l'ultima emergenza sanitaria, ha messo ancora più in evidenza. La tecnologia, infatti, ha contribuito ad allontanare l'uomo dalla natura, che si è "ammalato" di "tecnostress" e quando siamo al chiuso tendiamo a usare solo due sensi, la vista e l'udito.

Entrando in comunione con la natura, si aprono i sensi a nuove esperienze: annusare i fiori, assaporare l'aria fresca, ammirare le variazioni di colore degli alberi, udire il canto degli uccelli e percepire la brezza sulla pelle. Un'esigenza biologica che prende il nome di biofilia, una teoria avanzata nel 1984 dal biologo americano E.O. Wilson. Viene comunemente tradotto come "bagno nella foresta" e deriva dal termine Shinrin-yoku, che unisce i kanji di "foresta" e "bagno". Il termine Shinrin-Yoku è stato coniato in Giappone nel 1982 da M.Tomohide Akiyama, allora direttore dell'ente forestale, promosso dal Ministero dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca giapponese per incoraggiare stili di vita sani, oltre che proteggere i bellissimi ambienti naturali della nazione.

Consiste nel camminare nei boschi e applicare particolari tecniche di respirazione e meditazione, uno di quei concetti che si sposa benissimo con l'ideologia giapponese. In seguito al forte successo ottenuto in Giappone, il forest bathing ha ottenuto una

grande diffusione anche a livello internazionale.

Nel 2004 ha preso avvio un importante studio sistematico dei rapporti tra le foreste



e la salute umana. Il gruppo di studio, insieme a varie agenzie governative e organizzazioni accademiche, si è posto l'obiettivo di scoprire in che modo gli alberi agiscono sul benessere dell'uomo. Attraverso questo studio, condotto dal professor Qing Li, il massimo esperto di forest therapy, si è dimostrato in modo scientifico come tale pratica vada a rafforzare il sistema immunitario, aumentando l'energia e mitigando la depressione, l'ansia e lo stress, ed aumentando i ritmi del sonno.

Dopo la pratica i partecipanti si sentivano meno ansiosi, e la qualità del sonno migliorava notevolmente. Inoltre, chi vive in zone povere di alberi non solo mostra livelli di stress più elevati, ma anche più probabilità di ammalarsi di cancro rispetto a chi vive in aree verdi.



foto: grafie Wellington Hugo per ImNatura Experience

Esperienza e studi in Italia

La domanda sorge spontanea, qual è il meccanismo che regala questo benessere? Ce lo spiegano, Eugenio Berardi e Fabio Castello – entrambi qualificati professionalmente come forest therapy guide –, che a Torino hanno portato questa pratica da qualche anno “Gli alberi rilasciano i fitoncidi, sostanze chimiche di origine vegetale prodotte dalla foresta. I sempreverdi come i pini, i cedri, gli abeti e le conifere, sono i principali produttori di queste sostanze. I componenti primari dei fitoncidi sono i terpeni, ovvero gli oli essenziali. Gli studi condotti portano a evidenziare una connessione tra questa sostanza e le cellule natural killer, un tipo di globuli bianchi che aggredisce e uccide le cellule indesiderate, per esempio quelle tumorali, o infettate da un virus. Uno degli studi condotti dal dipartimento di Psichiatria dell'Università di Mie, ha evidenziato addirittura che l'aroma agrumato del fittocide D-limonene è più efficace degli antidepressivi per migliorare l'umore e assicurare il benessere mentale ed emotivo. Una conferma del potere degli oli essenziali arriva anche dalla Vanderbilt University Medical Center, dove si è dimostrato che la diffusione di oli essenziali nei luoghi di lavoro abbassa notevolmente i livelli di stress.”

Studi avvalorati anche dal bio ricercatore Marco Nieri, che con la tecnica del Bioenergetic Landscape, ha messo in evidenza i notevoli effetti biologici, che certi alberi producono elettromagneticamente sui vari organi del corpo umano. La conoscenza della potenziale azione benefica delle piante sull'organismo e sulla biosfera apre nuove prospettive nel sostenere e migliorare il nostro benessere psicofisico. Ad esempio, il tiglio emette segnali molto favorevoli per tutti gli organi, ma con intensità maggiori per il sistema nervoso, quello linfatico e le mucose. Il faggio, invece, produce effetti benefici generali, ma solitamente presenta affinità con la prostata, ovaie, sistema cardiocircolatorio e intestino tenue. L'auspicio è che – come già avvenuto all'estero – questa terapia green priva di effetti collaterali sia inserita nel programma di salute pubblica come Medicina Forestale e che i medici possano prescrivere l'immersione nei boschi come terapia. Lo studio (*) condotto da agosto a ottobre dello scorso anno sull'Appennino Tosco-Emiliano da un team dell'Istituto per la bioeconomia (Cnr-Ibe) del Consiglio nazionale delle ricerche insieme al Consorzio Lamma e al Club alpino italiano (vedere il box) si è mosso in tal senso.

(*) La ricerca, dal titolo *Temporal and spatial variability of volatile organic*



compounds in the forest atmosphere, è stata pubblicata dalla rivista International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH).

Dalla salute al turismo

I bagni nella foresta hanno trovato un ruolo non soltanto nella sanità, ma sono diventati pure un'importante offerta nell'ambito turistico. Sono molte le regioni italiane in cui ci si può immergere e concedere un bagno di relax. Partendo dal Piemonte si trova l'Oasi Zegna, dove sorge il Bosco del Sorriso e sono stati organizzati percorsi e sentieri adatti a tutta la famiglia. Il Trentino gode di un bioparco di faggi in località Fai della Paganella. Oltre a numerosi family hotel, sono stati organizzati due percorsi di forest bathing, quello dei Giganti e quello del Respiro degli Alberi, più attività di trekking per i più piccoli, che arrivano fino alla splendida Alpe Cimbra. Un'immersione nella natura a 360° con tanto di favole e leggende per grandi e piccini. Ancora a nord, ma verso est in Friuli, è possibile dedicarsi al forest

bathing nelle valli del Natisone, in provincia di Udine, anche qui ci si avvale di percorsi su misura adatti a tutti. Nelle regioni centrali è molto apprezzato in Toscana, dove si pratica lungo i Monti dell'Amiata, e naturalmente nel parco della Maremma, il primo parco della Regione Toscana istituito nel 1975. Nei 3000 ettari di bosco è possibile immergersi tra alberi di leccio e piante tipiche della macchia mediterranea, per un'esperienza davvero suggestiva e rigenerante. Tra i migliori percorsi in Toscana c'è senza dubbio il sentiero che va da Alberese, raggiunge l'Abbazia di San Rabano e la spiaggia di Collelungo, costellato di lecci, sugheri e pini. Al confine tra Emilia-Romagna e Toscana è invece possibile rigenerarsi nella foresta di abeti bianchi di Camaldoli. Il parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, sono altri luoghi dove il paesaggio è dominato dalle foreste di faggio, come il parco del Circeo, qui i percorsi passano attraverso frassini, ontani neri e qualche esemplare di pioppo tremulo. Natura vuol dire prevenzione e prevenzione vuol dire benessere.

UNA LETTURA PER APPROFONDIRE

Terapia forestale, a cura dei ricercatori del CNR Francesco Meneguzzo e Federica Zabini, è una guida alla salute naturale, realizzata grazie al CAI e al CNR, coniugando il meglio delle attuali conoscenze sull'argomento. “Un libro prezioso per l'anima, la mente e il corpo” come lo definisce il dottor Fabio Firenzuoli – direttore Centro di riferimento per la Fitoterapia, Regione Toscana e Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi di Firenze. Firenzuoli nella prefazione del volume spiega che “immergersi nella foresta diventa un bagno di salute, inavvertitamente permeati di sostanze emesse dalle piante e dal sottobosco, biologicamente attive sul cervello, sul fisico e sullo spirito. Il bello è che tutto questo oggi è studiato, analizzato e confermato dalla ricerca (*) descritta in questo libro”.

Il libro è scaricabile gratuitamente dal sito del Consiglio nazionale delle ricerche www.cnr.it nella sezione “editoria”.





RARE DISEASE DAY 2021
28 FEBRUARY

LE MALATTIE **rare**

Tanti eventi
per una
giornata digitale

a cura di Elisabetta Farina

Il 28 febbraio 2021 si tiene la **quattordicesima Giornata internazionale delle malattie rare** (www.rare-diseaseday.org) coordinata da Eurordis (www.eurordis.org/it), la federazione associazioni persone affette da malattie rare in Europa. In questa giornata, centinaia di organizzazioni di pazienti provenienti da paesi e regioni di tutto il mondo terranno attività di sensibilizzazione.

Uniamo Fimr (www.uniamo.org), in qualità di coordinatore italiano della Giornata, promuove l'iniziativa *Accendiamo le luci sulle malattie rare*: i monumenti più rappresentativi di diverse città italiane si illumineranno per attirare l'attenzione dell'opinione pubblica sulle problematiche sociali e cliniche di chi vive con una malattia rara.

Creare consapevolezza sulle malattie rare è così importante perché 1 persona su 20 vivrà con una malattia rara a un certo punto della propria vita. Nonostante ciò, non esiste una cura per la maggior parte delle malattie rare e molte non vengono diagnosticate. La Giornata migliora la conoscenza di queste malattie da parte del pubblico in generale, incoraggiando i ricercatori e i responsabili delle decisioni ad affrontare le esigenze di coloro che convivono con malattie rare.

La Giornata delle malattie rare potrebbe assumere una connotazione un po' diversa nel 2021 a causa della pandemia da

COVID-19, ma attraverso campagne digitali e nuovi eventi online a cui sarà possibile partecipare, saremo comunque in grado di riunirci per accendere i riflettori sui 30 milioni di persone che vivono con una malattia rara in Europa e gli oltre 300 milioni in tutto il mondo.

Eurordis-Rare Diseases Europe annuncia diversi importanti eventi online che contribuiranno ad amplificare la voce dei malati rari in Europa in vista della Giornata delle malattie rare 2021. Siete tutti invitati!

Un ringraziamento va ai membri della comunità delle malattie rare e non solo, per l'enorme successo dei Premi Black Pearl di Eurordis che dal 2012 celebrano l'eccellenza nel campo delle malattie rare. Dal momento che quest'anno, per la prima volta, tre dei vincitori saranno votati direttamente dal pubblico, si può seguire l'evento in diretta.

Altra novità del 2021 è la **prima Settimana delle malattie rare** (www.eurordis.org/rdw2021): una nuovissima iniziativa che offrirà a un gruppo dedicato di sostenitori europei delle malattie rare una settimana di formazione e impegni con i responsabili delle politiche dell'Unione per capire come si possano rafforzare gli sforzi di difesa a livello nazionale ed europeo.

Perché lanciare la Settimana delle malattie rare? Questo è un elemento essenziale del piano Eurordis di sensibilizzazione per mobilitare i politici europei affinché mantengano le malattie rare come priorità di salute pubblica.

I DIRITTI DEI MALATI RARI IN UNA GUIDA GRATUITA

Ho una malattia rara, ho diritto all'invalidità civile? In che percentuale? E se ho un tumore raro? Ho diritto a una pensione? Posso assentarmi dal lavoro per assistere mio figlio? Ho diritto a fare ricorso? Per rispondere a queste e molte altre domande, è nata la prima pubblicazione della collana *Dalla Parte dei Rari* intitolata **Invalidità civile e Legge 104, tutti i diritti dei malati rari**, frutto del lavoro del team dello Sportello Legale di Osservatorio Malattie Rare. La guida è scaricabile gratuitamente da www.osservatoriomalattie.it



grinTuss

Calma la tosse secca e grassa proteggendo la mucosa.



Comprese e Sciroppo
Adulti e Ragazzi

Sciroppo Bambini
da 1 anno di età



CON INGREDIENTI
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA



SONO DISPOSITIVI MEDICI **CE** 0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 29/05/2020

Aboca S.p.A. Società Agricola
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR)
www.aboca.com

Aboca
Innovazione per la salute

LE FARMACIE COMUNALI DI

RAVENNA

FARMACIE



COMUNALE N. 1

Via Berlinguer, 34 · Ravenna
Tel. 0544 40421 O · Fax 0544 407 473
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 21 2835 · 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 61 088 · Fax 0544 47 6553
comunale10@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 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 N. 2 MALVA

Via Martiri Fantini, 86/a - Cervia
Tel. 0544 977 650 · Fax 0544 977141
comunale2cervia@farmacieravenna.com

COMUNALE ALFONSINE

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

COMUNALE SAN 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

