



**Chiamami
Trentatré**

Presepe artistico contro il dolore

Un presepe d'autore per finanziare la lotta al dolore. L'Associazione riminese Isal, che si occupa di ricerca contro il dolore cronico in collaborazione con l'Unità Operativa di "Hospice-Terapia Antalgica" dell'Ospedale "Infermi" di Rimini, ha allestito un presepe artistico presso il centro com-

merciale Le Befane di Rimini, visibile tutti i giorni, fino al 7 gennaio, dalle ore 9 alle 22. Si tratta di un presepe realizzato con statuine di grande valore, donate ad Isal dall'autrice, l'artista palermitana Angela Tripi. Presso il presepe i volontari di Isal distribuiscono gadgets e raccolgono offerte per l'associazione.



I consigli della Farmacia Comunale n. 6

E' più festa col "paniere della solidarietà"

Natale: istruzioni per l'uso

di Lorella Barlaam

Quest'anno sotto l'albero di Natale delle famiglie riminesi Alliance Farmacie Comunalì ha messo il "paniere solidale". Una larga scelta di farmaci da banco, dagli antinfiammatori agli antidolorifici, di prodotti per l'infanzia, come gli alimenti per i primi mesi e i pannolini, e di presidi per il benessere della terza età a prezzi ribassati. Un modo concreto di stare dalla parte delle famiglie, in questa congiuntura economica difficile, secondo la filosofia delle Farmacie Comunalì: la priorità è l'ascolto delle reali esigenze della clientela. Tra tavole da imbandire e corse per i regali, questo periodo può rivelarsi particolarmente difficile per l'equilibrio psicofisico. I buoni consigli del farmacista di fiducia possono aiutarci a trascorrere le feste senza effetti collaterali. Ascoltiamo la dott.ssa Antonella Agostini della Farmacia Comunale n. 6 di via Euterpe. Una farmacia aperta 12 ore no-stop, con orario continuato dalle otto alle 20,00, per andare incontro alle esigenze degli utenti.

Chi aspetta un'interrotta tavolata da Natale a Capodanno...

"E' difficile non assaggiare i piatti della tradizione nei periodi festivi, i loro sapori fanno parte della nostra memoria. Ma se vogliamo mangiare di tutto bisognerà diminuire le porzioni e variare il menù, intercalando magari una bella insalata. Possiamo assaggiare i dolci, tenendo presente che l'apporto calorico di una fetta di panettone o pandoro è alto: meritiamocelo limitando grassi e carboidrati nel resto del pasto. Chi ha patologie

particolari deve continuare a seguire le indicazioni del medico curante, autoregolandosi senza sentirsi escluso. Noi poi disponiamo di tutti i prodotti adatti ai celiaci per allestire un lauto cenone di Natale come da tradizione, con tanto di tortellini, pandoro, panettone e torroncini."

Come limitare i danni?

"Oltre ai tradizionali rimedi da banco proponiamo la 'nux vomica' omeopatica per tenere a bada i sintomi di indigestione, o tisane al finocchio per lo stomaco stressato. E dopo Natale, per recuperare la forma, non è indispensabile digiunare o iscriversi in palestra. Basta qualche passeggiata e tornare a un'alimentazione corretta con quattro piccoli pasti al giorno, senza farsi mancare verdura e frutta."

Le festività possono portare anche stress e depressione?

"E' vero. Abbiamo notato un picco di malessere psichico ai cambi di stagione e durante le festività. Se è un problema ricorrente bisogna naturalmente parlarne con il medico; se è uno stato indotto da aspettative troppo alte rispetto alle feste, o dallo stress, forse può bastare la valeriana o tisane calmanti con passiflora, che stemperano l'umor nero. Senza aspettarsi un Natale perfetto, le feste vanno vissute in relax, magari organizzandosi per non ridursi all'ultimo minuto per gli acquisti."

Chi viene in farmacia in questo periodo?

"In questi giorni c'è più gente del solito, c'è stata una reazione



positiva al 'paniere della solidarietà', iniziativa varata dal primo dicembre. C'è chi viene in farmacia a comprare i regali, come giocattoli sicuri per i bambini e creme e cosmetici, che sono ipoallergenici e testati per intolleranze e allergie. E poi noi siamo un presidio disponibile all'ascolto, dodici ore al giorno, cinque giorni su sette."

La medicina Evidence Based

Decidere insieme al paziente

Intervista al Dott. Gustavo Zanoli

Il Dott. Gustavo Zanoli è un Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia, Traumatologia e Chirurgia del rachide e dell'anca, che visita su appuntamento presso il Centro Saulle. Lo abbiamo intervistato sulla sua specialistica e sulla medicina Evidence Based, un nuovo approccio alla pratica medica basato sulle evidenze. Il Dott. Zanoli è uno dei fondatori del GLOBE, un gruppo di lavoro che si occupa di diffondere nella comunità scientifica ortopedica italiana e internazionale questo nuovo approccio alla pratica medica.

Dott. Zanoli, cos'è la Evidence-based Medicine, e quali vantaggi offre al paziente?

"L'EBM è una pratica medica basata sull'uso coscienzioso, esplicito e giudizioso della migliore evidenza disponibile nel prendere decisioni sulla gestione del singolo paziente. La pratica clinica secondo l'EBM coinvolge il paziente nel processo decisionale, senza chiedere al medico di abdicare al suo ruolo di esperto, e guidandolo in uno sforzo di aggiornamento e valutazione critica delle proprie conoscenze, per trasmetterle alle persone in maniera chiara. Oltre a migliorare la qualità delle cure, promuove un utilizzo delle risorse più efficiente e

propone regole e strumenti per rendere esplicita e trasparente la raccolta di informazioni scientifiche e la loro valutazione critica."

Quali sono le buone pratiche di prevenzione dei problemi muscolo-scheletrici?

"Se dobbiamo rifarci a dati scientifici di buona qualità, le certezze in questo campo non sono molte. I consigli dei media sono in generale ispirati al buon senso, ma sicuramente per quanto riguarda queste problematiche è utile rivolgersi inizialmente a un professionista qualificato, evitando rischiosi 'fai da te'."

Quali patologie muscolo-scheletriche sono risolte da un intervento operatorio?

"In generale la chirurgia dell'anca ha raggiunto un livello di perfezionamento tale da risolvere completamente e per lungo tempo le problematiche del paziente. Un po' diverso è il discorso per la schiena: qui le percentuali di successo scendono e i risultati si deteriorano nel tempo per cui è molto importante porre le giuste indicazioni, scegliere accuratamente le metodiche e - a volte - anche ammettere l'incertezza del risultato parlando con il potenziale candidato a un intervento chirurgico."

Che percorso di riabilitazione richiedono?

"Per un bravo chirurgo ortopedico collaborare con il riabilitatore è fondamentale, non solo nel guidare il processo di recupero post-intervento (del cui successo costituisce parte determinante) ma soprattutto nel selezionare i pazienti da non operare perché suscettibili di miglioramento anche con metodiche conservative o meno invasive. Il lavoro d'equipe premia e io preferisco svolgere la mia attività professionale in quelle strutture dove so di poter contare sull'apporto di molti bravi specialisti."

Quali sono le qualità di un buon chirurgo ortopedico?

"È una domanda difficile. Le capacità manuali sono indispensabili ma non sufficienti, un buon ortopedico (e forse ogni buon medico) dovrebbe possedere anche capacità comunicative per comprendere le richieste d'aiuto delle persone che a lui si rivolgono e per trasmettere le proprie conoscenze, in modo da realizzare quel percorso di decisione condivisa che è il presupposto per ogni successo terapeutico." (www.globeweb.org)

L.B.

La Scienza Farmaceutica ha attraversato i secoli. Dagli antichi speziali ai moderni Farmacisti. Una sapienza antica che continua ancora oggi

nelle Farmacie Comunalì ...
assistenza e informazione

nelle Farmacie Comunalì ...
prevenzione e servizi sanitari

nelle Farmacie Comunalì ...
analisi semplici prezzi contenuti

nelle Farmacie Comunalì ...
dal pubblico e per il pubblico, sempre



Alliance Farmacie Comunalì
AMFA S.p.A - Rimini

Farmacia N. 1 San Francesco
Via Michele Rosa 3
Tel. 0541 24414
Orari apertura:
lun-ven 08.30-12.30 e 15.30-19.30
Giorno di chiusura: sabato

Farmacia N. 2
Via Covignano, 154/G
Tel. 0541 771446
Orari apertura:
lun-ven 08.30-12.30 e 15.30-19.30
Giorno di chiusura: sabato

Farmacia N. 5
Via Flaminia, 48/A
Tel. 0541 382000
Orari apertura:
lun-ven 08.30-12.30 e 15.30-19.30
Giorno di chiusura: sabato

Farmacia N. 3
Via Guadagnoli, 46
Tel. 0541 386240
Orari apertura:
lun-ven 08.30-12.30 e 15.30-19.30
Giorno di chiusura: sabato

Farmacia N. 6
Via Euterpe, 2/H
Tel. 0541 778606
Orari apertura:
12 ore, lun-ven 08.00-20.00
Giorno di chiusura: giovedì e festivi

Farmacia N. 4
Via Marecchiese, 135
Tel. 0541 773614
Orari apertura:
lun-ven 08.30-12.30 e 15.30-19.30
Giorno di chiusura: sabato

Farmacia N. 8 San Biagio
Via Saffi, 64 - Misano Monte
Tel. 0541 602016
Orari apertura:
lun-ven 08.30-12.30 e 15.30-19.30
sabato 09.00-12.00