



**Chiamami
Trentatré**

“Management nell’area infermieristica e ostetrica, tecnico sanitaria, preventiva e riabilitativa”; AA 2010/2011

Fino a mercoledì 15 settembre 2010 ore 13,00 è possibile iscriversi a questo Master universitario di 1° livello. Trentotto i posti messi a bando dal Polo Scientifico Didattico di Rimini dell’Università degli Studi di Bologna e Azienda Unità Sanitaria Locale di Rimini, riservati a laureati nelle Professioni

sanitarie Infermieristiche e Professione sanitaria Ostetrica, nelle Professioni sanitarie Tecniche, della Riabilitazione e della Prevenzione o in possesso di diplomi universitari equipollenti. Per iscriversi alla selezione, utilizzare il servizio AlmaWelcome (www.alma-welcome.unibo.it). Per info: tel. 0541/304911



I consigli della Farmacia Comunale n. 2

Informazione Pubblicitaria

Attenzioni di settembre

Dal primo settembre al 31 ottobre nelle Farmacie Comunali un “paniere” di offerte

di Lorella Barlaam

Finita l'estate, settembre non solo segna il ritorno ai ritmi di lavoro e di studio consueti: può diventare un buon momento per prendersi cura di se stessi, prolungando i benefici delle vacanze e preparandosi all'inverno nel modo migliore. Ci vengono in aiuto i consigli del farmacista e il “paniere” di offerte speciali che dal primo settembre al 31 ottobre rendono disponibili nelle Farmacie Comunali diversi prodotti “di stagione”, che possono aiutarci a ripartire col piede giusto. Dagli integratori ai polivitaminici alla melatonina, ai fitoterapici, tante opportunità di benessere da vagliare insieme al farmacista. Ne parliamo con lo staff della Farmacia Comunale n.2. *Come mantenere i benefici delle vacanze, una volta tornati al lavoro o a scuola?*

«Per evitare la così detta “sindrome del rientro”, che abbina al tono dell'umore più basso del solito la predisposizione a contrarre lievi patologie, si possono attuare nella vita di tutti i giorni alcuni accorgimenti, come una dieta ricca in cereali, verdure e frutta, apporta vitamine, e un regolare esercizio fisico, controbilanciando le ore lavorative con attività rilassanti. La pelle stressata dall'esposizione al sole e dai bagni di mare recupera tono e salute con i prodotti cosmetici appropriati, la “caduta” dei capelli fisiologicamente più copiosa in autunno può essere contrastata oggi con integratori “su misura”. Insomma: non bisogna pensare a se stessi solo in vacanza! Inoltre, se durante le ferie ci si è concesso qualche “strappo” alimentare e ci si trova con dei chili in più, non è il caso di drammatizzare.

Recuperando uno stile di vita e di alimentazione corretto, e magari integrando con un maggior apporto di fibre, si rientra nella norma.»

E per alleviare i disturbi “psicologici” del rientro?
«Il mutare della stagione, l'accorciarsi delle ore di luce può causare diversi disagi. L'assunzione di melatonina giova in caso di insonnia, frequente al rientro delle attività per il cambiamento dei ritmi, causa di stanchezza e irritabilità diurne. Possono essere d'aiuto anche rimedi naturali, prodotti a base fitoterapica come la valeriana, la passiflora o la camomilla. Se ci si sente subito affaticati, deconcentrati occorre integrare con prodotti ad hoc vitamine e minerali, che aiutano a regolare le funzioni metaboliche. Un aiuto che consigliamo anche ai ragazzi, stressati per il recupero dei “debiti” e per la ripresa degli impegni scolastici.»

Qualche consiglio?

«Settembre può essere il mese giusto per un check up generale: in tutte le farmacie Comunali c'è la possibilità di misurare la pressione gratuitamente e in alcune si possono eseguire analisi come la glicemia e il colesterolo con l'assistenza del farmacista. Inoltre è possibile prenotare analisi o visite



Foto Migliorini

> La Farmacia comunale n° 2

specialistiche al CUP. Si può anche cominciare a prepararsi per l'inverno con vaccini omeopatici, o più specifici, dietro consiglio del medico, per rafforzare il sistema immunitario contro malattie di stagione come raffreddori o bronchiti.»

A Rimini il Registro dei testamenti biologici

Per decidere fino alla fine

Dal 15 settembre è possibile iscriversi

La legge italiana sancisce il “consenso informato” per i pazienti, che comprende il diritto di ricevere tutte le informazioni sulla propria malattia e di acconsentire o no alle cure. Tuttavia, se in gravi condizioni, il paziente può non essere in grado di esprimere la propria volontà, come portato alla ribalta dei media e delle coscienze dal recente “caso Englaro”, che ha evidenziato un drammatico vuoto normativo. Nell'attesa dell'approvazione del disegno di legge sul “testamento biologico” - PDL n. 2350 - ora all'esame della Camera dei Depu-



tati dopo l'approvazione del Senato, la Giunta comunale di Rimini ha sancito nella seduta del 27 luglio l'istituzione del Registro dei testamenti biologici, il disciplinare per la sua tenuta e il modello per la dichiarazione anticipata di trattamento sanitario, e dal 15 settembre i maggiorenni residenti a Rimini potranno depositare in Comune la propria dichiarazione. L'iscrizione si effettua per auto-dichiarazione, tramite la procedura descritta dal disciplinare apposito, su appuntamento

con il funzionario incaricato del settore demografico (via Caduti di Marzabotto n. 25, tel. 0541/704796). «L'iniziativa - spiega il Comune - s'inquadra nei principi costituzionali dell'inviolabilità della libertà personale e del diritto alla tutela della salute, nelle regole del Codice di deontologia medica, nei principi contenuti nell'ordinamento giuridico europeo e in quelli rinvenibili nella giurisprudenza italiana formata in materia.” Per mettere a disposizione dei cittadini uno strumento per esprimere la propria volontà riguardo a trattamenti sanitari di fine vita, e “per promuovere la piena dignità e il rispetto delle persone, anche nella fase terminale della vita umana, secondo i principi costituzionali richiamati.” Per le informazioni e la modulistica sul testamento biologico è possibile rivolgersi all'Ufficio relazioni con il pubblico (Urp) in piazza Cavour 27 (tel. 0541/704704), oppure consultare il sito internet del Comune, http://www.comune.rimini.it/servizi/attiregolamenti/testamento_biologico/

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

nelle Farmacie Comunali ... assistenza e informazione

nelle Farmacie Comunali ... prevenzione e servizi sanitari

nelle Farmacie Comunali ... analisi semplici prezzi contenuti

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

Fino al 30 settembre è in vigore l'orario estivo



Alliance Farmacie Comunali
AMFA S.p.A - Rimini

...qui la Salute è più vicina

Farmacia Comunale N. 1 San Francesco
Via Michele Rosa 3 - Rimini
tel. 0541 24414
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 2
Via Covignano 154/G - Rimini
tel. 0541 771446
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 3
Via Guadagnoli 46 - Rimini
tel. 0541 386240
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 4
Via Marecchiese 135 - Rimini
tel. 0541 773614
Apertura dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,30 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 5
Via Flaminia 48/A - Rimini
tel. 0541 382000
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 6
Via Euterpe 2/H - Rimini
tel. 0541 778606
Servizio 12 ore dalle 8,00 alle 20,00
Escluso giovedì e festivi

Farmacia Comunale “San Biagio”
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)
tel. 0541 602016
Apertura dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,30 alle 20,00. Il sabato dalle 9,00 alle 12,00
Chiusura sabato pomeriggio e festivi

Farmacia n.7 “Ghetto Turco”
Via Rosmini 30 - Rimini
tel. 0541 377120
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00 Chiusura sabato e festivi