



Chiamami Trentatré

L'11 febbraio 'Dona un farmaco a chi ne ha bisogno'

Sabato 11 febbraio si svolgerà in tutta Italia la XII Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco. Recandosi nelle farmacie che espongono la locandina del Banco Farmaceutico si potrà acquistare e donare a chi oggi vive ai limiti della sussistenza un farmaco da banco (per cui non è prevista ricetta). A beneficiare dell'iniziativa da noi saranno le oltre 1500 persone che quotidianamente vengono assistite dai 22 enti caritatevoli convenzionati con il Banco Farmaceutico onlus nella provincia di Rimini, dove sono 32 le farmacie che aderiscono all'iniziativa, presidiate sabato da 250 volontari che spiegheranno l'iniziativa ai cittadini. Sarà inoltre possibile chiedere consiglio ai farmacisti sul tipo di farmaco da scegliere tra quelli maggiormente necessari agli Enti assistiti. In 11 anni grazie alla Giornata sono state raccolte oltre 27.500 scatole di medicinali per un valore di circa 140.000 euro.

Info: *Fondazione Banco Farmaceutico onlus*
www.bancofarmaceutico.org



I consigli della Farmacia Comunale n. 7

Informazione Pubblicitaria

Le attenzioni per un'attesa dolce davvero

Intervista alla dott.ssa Francesca Fabbri

di Lorella Barlaam

«La gravidanza non è una malattia, è una condizione naturale che però può far sentire fragili, dubbiose. E sole. A volte è fondamentale un po' di sostegno psicologico. E poi spesso ci si sente un po' sbalottate da un parere all'altro, tra un'eccessiva medicalizzazione e una serie di prescrizioni tradizionali non sempre basate su corrette informazioni. E qui l'ascolto della farmacista può essere utile» riflette la dott.ssa Francesca Fabbri della Farmacia Comunale n.7, quando le chiediamo quale può essere il supporto che la farmacista può offrire alle donne in gravidanza. «Io cerco di consigliarle basandomi sulle mie conoscenze professionali, ma le ascolto da madre di una bambina di due anni: punto molto sulla forza che si riesce a dare quando si è vissuta questa esperienza. Perciò direi che la prima cosa è la serenità: la gravidanza è un'esperienza unica e gioiosa, da vivere con la tranquillità che ci vuole, e che il



foto Migliorini

> La dott.ssa Francesca Fabbri

nascituro assorbirà. Poi, certo occorre seguire i controlli adeguati, scegliendo un buon ginecologo che prescriverà le analisi e le ecografie che ci vogliono, ma senza esagerare. Da evitare, certamente l'alcol e il fumo, stando atten-

te ai farmaci, anche a quelli "naturali". Da cosa cominciare? «Da un'attenzione diversa all'alimentazione, che deve essere corretta e bilanciata, senza credere al "bisogna mangiare per due" delle nonne. Stare attente a non prendere troppo peso aiuterà anche durante il parto e renderà più facile riprendere la propria forma fisica. Ci vuole un giusto apporto di vitamine, ferro, minerali - aiuta un giusto consumo di frutta secca e anche qualche integratore *ad hoc*.» Precauzioni? «Se non si deve vivere sotto una campana di vetro, qualche accortezza nell'evitare luoghi chiusi e affollati in questi mesi va messa in conto, così come lavarsi le mani con cura, per evitare virus e batteri. La gravidanza poi affatica il sistema cardiovascolare: attente alla pressione, che deve mantenersi nei limiti e i cui sbalzi costituiscono un campanello d'allarme! Nel dubbio, è meglio un veloce

controllo, magari qui da noi. Anche se si evita il sovrappeso, la gravidanza affatica le pareti venose: per evitare gonfiori, dolori o rottura di capillari possono essere utili le calze a compressione graduata, e una moderata e regolare attività fisica. In estate la cosa migliore è camminare nell'acqua, in inverno basta coprirsi bene e passeggiare, aiuta anche l'umore. Bisogna arrivare al parto in forma... perché subito dopo c'è l'allattamento. Un buon percorso di preparazione è quello dei corsi pre-parto proposti dai consultori familiari, servono anche per non sentirsi sole.» In gravidanza la pelle è splendida, ma poi... «Per evitare le smagliature occorre cominciare nei primi mesi con creme elasticizzanti appropriate, che siano di ottima qualità e ipoallergeniche, e proseguire dopo il parto con le rassodanti: applicate con regolarità, aiutano a mantenere la pelle tonica nonostante l'altalenare degli ormoni. Che può portare anche a una certa malinconia, dopo il parto, da non sottovalutare. Ci si può aiutare con prodotti naturali come la valeriana o la passiflora, con la melatonina per la mancanza di sonno. E comunque a volte basta poco per rincuorare, una parola detta quando serve, l'invito a uscire col proprio bambino, i neonati hanno bisogno di sole e la serotonina aiuta anche noi!»

Dall'1 febbraio in Emilia Romagna

Nuove tariffe per prestazioni specialistiche ambulatoriali

L'aggiornamento riguarda fisioterapia, laboratorio, radiologia e chirurgia

Dal primo febbraio in Emilia Romagna sono entrate in vigore le nuove tariffe per prestazioni specialistiche ambulatoriali approvate dalla Giunta regionale il 19 dicembre. L'aggiornamento del "Nomenclatore tariffario della specialistica ambulatoriale", come ha sottolineato l'assessore regionale alle politiche per la salute Carlo Lusenti, riguarda solo alcune branche specialistiche le cui tariffe, in alcuni casi, non erano state aggiornate da 15 anni, ed esclusivamente i cittadini non esenti dal ticket per reddito, patologia ed età. Radiografie, ecografie, esami del sangue ed interventi di piccola chirurgia costeranno quindi un po'

di più: l'aumento va da 0,05 euro per la "risoluzione di aderenze articolari" a 7,16 euro per la "rimozione di corpo estraneo dall'uretra" e solo per quelle prescrizioni in cui la tariffa totale sia inferiore al ticket massimo di 36,15 euro previsto per ricetta: le così dette "prestazioni a basso costo", le più richieste dai pazienti emiliano romagnoli. Con incrementi da 0,50 euro a 6,50 euro per radiologia ed ecografie, da 0,05 euro a 5,34 euro per prestazione di biologia molecolare in laboratorio, da 0,05 euro a 1 euro per la fisioterapia. Per dare un'idea, il ticket per una radiografia al torace è passato da 15,50 euro a 18,60, un elettrocar-

diogramma da 11,60 a 12,50 euro, un'ecografia addominale da 32 a 32,50 euro, il test per l'individuazione dell'Helicobacter da 32,55 a 33,50 euro, la spirometria semplice da 23,25 euro a 27,90, l'esame dei trigliceridi nel sangue da 1,30 a 2 euro. È stato inoltre determinato un ticket di 46,15 euro per le prestazioni complesse di chirurgia ambulatoriale analoghe alla liberazione del tunnel carpale e trattamento della cataratta - per cui questa quota era già vigente in seguito alla manovra dell'autunno scorso - come la liberazione del tunnel tarsale, la riparazione di dito a martello, l'artroplastica di piccole articolazioni, la litotripsia extracor-

porea del rene. «Gli effetti riguardano solo le persone non esenti dal pagamento del ticket e per prestazioni a basso costo, come gli esami del sangue, quelli più consumati» chiarisce Antonio Brambilla, responsabile del Servizio assistenza distrettuale della Regione. Mentre il Forum delle Associazioni Familiari dell'Emilia-Romagna risolveva per l'occasione il tema della compartecipazione alla spesa sanitaria in base a criteri di sempre maggiore equità e di un modello Isee che tenga conto della effettiva dimensione familiare e dei carichi di cura.

Per informazioni: www.saluter.it

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



Alliance Farmacie Comunali
AMFA S.p.A. - Rimini

Farmacia Comunale N. 1 "San Francesco"
Via Michele Rosa 3 - Rimini
tel. 0541 24414
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.
Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 2
Via Covignano 154/G - Rimini
tel. 0541 771446
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.
Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 3
Via Guadagnoli 46 - Rimini
tel. 0541 386240
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.
Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 4
Via Marecchiese 135 - Rimini
tel. 0541 773614
dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,00 alle 19,30.
Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 5
Via Flaminia 48/A - Rimini
tel. 0541 382000
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.
Chiusura sabato e festivi

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

Farmacia Comunale N. 7 "Ghetto Turco"
Via Rosmini 30 - Rimini
tel. 0541 377120
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.
Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale "San Biagio"
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)
tel. 0541 602016
dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,00 alle 19,30.
Il sabato dalle 9,00 alle 12,00
Chiusura sabato pomeriggio e festivi

...qui la Salute è più vicina