

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno X - Numero 6 - NOVEMBRE/DICEMBRE 2016

la salute comincia qui

NASCE LA FARMACIA EXPERTA

Per offrire un servizio innovativo
di sanità di prossimità

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 Mylan
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



NOVEMBRE-DICEMBRE 2016

| | | | |
|--|--|---|---|
| FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 | FC 2 Via Slataper 25/bis/b 011/735814 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 | FC 4 Via Oropa 69 011/8995608 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 | FC 5 Via Rieti 55 011/4114855 * 8.30/12.30 - 15.00/19.30 |
| FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 * 8.30/19.30 | FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 * 9.00/19.30 | FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 | FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 |
| FC 11 P.zza Stampalia 7/b 011/2262953 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 | FC 12 C.so Vercelli 236 011/2465215 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 | FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 * 8.30/19.00 | FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 |
| FC 17 C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 | FC 19 Via Vibò 17/b 011/218216 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 | ◆ FC 20 C.so Romania 460 011/2621325 * 9.00/21.00 | FC 21 C.so Belgio 151/B 011/8980177 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 |
| FC 22 Via Capelli 47 011/725742 * 8.30/12.45 - 15.15/19.30 | FC 23 Via G. Reni 155/157 011/307573 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 | FC 24 Via Bellardi 3 011/720605 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 | ● FC 25 Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 * 7.00/19.30 |
| FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 | FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 * 9.00/19.30 | FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 | FC 35 Via Cimabue 8 011/3114027 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 |
| FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 * 8.45/12.30 - 15.15/19.30 | FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 | FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 * 9.00/13.00 - 15.30/19.30 | FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 * 8.30/19.00 |
| FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 | ■ FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 * 9.00/19.30 | FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 * 9.00/19.30 | FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 * 8.30/19.30 |
| FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 * 9.00/19.30 | FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 * 8.30/19.30 | ▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta 011/5369540 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 | per saperne di più visita il sito: www.fctorinospa.it |
| FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30 | FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30 | FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30 | |

- ◆ La FC 20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20
- La FC 25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno
- ▼ La FC 29 chiude il sabato mattina alle ore 13.00 e il lunedì apre alle ore 13.00
- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie
- * La FC 46 chiude il sabato alle ore 13.30
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

CHE ARIA TIRA IN FARMACIA?

Da alcuni anni il mondo della farmacia sembra essere investito da venti di novità.

Alcuni che - come brezzoline primaverili - paiono migliorativi dal punto di vista delle proposte verso l'utenza, come ad esempio il DdL della "Farmacia dei servizi", altri che - come uragani - sembrano stravolgere l'idea di servizio che sta alla base della mission della farmacia, penso al DdL che agita lo spauracchio del via libera all'ingresso di società di capitale nell'esercizio delle farmacie.

Verrebbe da affermare che in farmacia "non si muove foglia che decreto non voglia".

In realtà il Piemonte da sempre ha la fortuna di annoverare farmacisti, titolari di farmacie private e amministratori di aziende di farmacie comunali che puntano non tanto sulle novità, quanto sull'innovazione.

Ancora una volta il Piemonte dimostra di essere il precursore di una nuova sanità di prossimità e le farmacie comunali di Torino le apripista di un nuovo progetto di salute. Grazie a Experta, un innovativo format rimodella la farmacia ragionando sull'offerta di soluzioni cominciando ad aggregare e riclassificare le domande in esigenze. Non si tratta soltanto di ampliare i servizi e nemmeno di aumentare i prodotti, si tratta invece di mettere insieme i bisogni di salute e servizi leggendoli in termini di domande di consigli terapeutici.

Altro obiettivo ambizioso è quello di esportare il format oltre la nostra regione: quando il virtuoso diventa virale consente alle dinamiche positive di contagiare rapidamente il maggior numero possibile di realtà.

Una farmacia, quindi, pensata per costruire rapporti di prossimità e creare sinergie di rete e capace di innovare il futuro concetto di consiglio terapeutico: questo è il dono delle farmacie comunali di Torino posto sotto l'albero di Natale e dedicato a tutti voi.



Abbiamo
tutti lo stesso
desiderio.
Andare dove
i nostri sogni
ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinché
ognuno di noi possa vivere i propri
sogni, fornendo l'accesso a cure
di qualità a 7 miliardi di persone.
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori
informazioni o visita Mylansalutemigliore.it

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

 **Mylan**
Seeing
is believing



In copertina: La FC 5 Experta di via Rieti.
Fotografia: EF

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 La filosofia del futuro
- 7 Doppio fiocco rosa
- 13 Campagna vaccinazione antinfluenzale
- 13 Il tema dei farmaci riscuote successo

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 15 Prevenzione in occasione della giornata del diabete
- 15 A lezione di salute in... farmacia

APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 17 Tutti insieme a festeggiare il quinto compleanno
- 17 Insieme preparando un Natale gluten free

CONSULENZA COSMESI

- 19 Il calendario di novembre e dicembre

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 21 Geriatria *(seconda parte)*

APPROFONDIMENTO

- 27 Persone con disabilità intellettiva o autismo

COSTUME E SOCIETÀ

- 32 Tatuaggi, body art e salute

AMBIENTE E SALUTE

- 39 Inquinamento acustico e qualità della vita

APPUNTAMENTI

- 43 "Una coperta contro la violenza"

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
C.so Peschiera 193 - 10141 Torino
telefono: 011.1978.2011
redazione: redazione@fctorinospa.it
informazioni: fctorino@fctorinospa.it
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
Hanno collaborato a questo numero
Arpa Piemonte, Alma Brunetto,
Giovanni Cianci, Davide Cocirio,
Fondazione Promozione Sociale,
Margherita Perino

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.
Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 16.500 copie
Registrazione al Tribunale di Torino
N° 114 dell'8 gennaio 2008



LA FILOSOFIA DEL FUTURO

Innovare la sanità di prossimità

Elisabetta Farina

I sei numeri di quest'anno hanno raccontato alcuni passaggi della storia e delle trasformazioni dell'azienda Farmacie Comunali di Torino. Un percorso importante che guarda al futuro di proposte e innovazioni. Prima di tutte la farmacia *Experta*: una evoluzione della farmacia basata sull'approfondimento della relazione farmacista-paziente. Abbiamo parlato della filosofia del futuro di Farmacie Comunali Torino con l'amministratore delegato, Davide Cocirio.

Experta è il frutto nato dalla collaborazione sviluppata all'interno della joint venture tra un distributore intermedio (Unifarma), una cooperativa di farmacie private (Farmauniti) e una azienda di farmacie comunali (Farmacie Comunali Torino). Come definire Experta?

Si tratta di un format che disegna la farmacia 4.0 ponendo al centro il paziente, i suoi bisogni e il farmaco da dispensare con professionalità e competenza. In generale si può dire che non si parla più di dispensazione di prodotti ma di soluzioni e combinazioni di prodotti e servizi.

Il format Experta ridisegna anche visivamente la struttura della farmacia e dell'esposizione dei prodotti.

Ogni scaffale è stato pensato non più per marca o per categoria tradizionale bensì per "esigenza", quindi significa che per poter essere presente in farmacia deve offrire una gamma di prodotti col-

legati a servizi. Cito due numeri per dare l'idea dello studio approfondito svolto per rispondere in modo professionale e a 360 gradi alle possibili esigenze dell'utenza: sono 48 le esigenze identificate che racchiudono 270 sottocategorie. Penso che tale ampia e dettagliata impostazione dell'offerta possa mostrare in modo concreto la filosofia del format *Experta* che sposta l'attenzione dal prodotto alla risoluzione del problema, grazie alla valorizzazione della professionalità del farmacista.

Un format, quindi, che si basa su standard definiti affiancati anche da flessibilità.

C'è una definizione di standard comuni per erogare il servizio e per comunicare con l'utente. Questo per garantire uniformità qualitativa dell'offerta a tutte le farmacie che aderiscono al format. Parallelamente, ogni farmacia propone scaffali dedicati a "esigenze" differenti poiché mirati alle specificità del territorio in cui la farmacia è situata. Tutto, quindi, pensato per soddisfare le esigenze che emergono dall'utenza locale.

Molti sono anche i servizi messi a disposizione dalle farmacie Experta che toccano le esigenze avvertite nelle varie fasi della vita.

Un interessante ventaglio di servizi, in parte illustrati nell'articolo pubblicato in questo numero della rivista come presentazione delle prime due *Experta* nell'ambito delle farmacie comunali





(da destra) Davide Cocirio, amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino, Roberto Forte, presidente di Farmacie Comunali Torino, Marco Cossolo, presidente di Federfarma Torino durante l'inaugurazione della fc 25 Experta.

torinesi: le FC 5 e 25. Desidero precisare che si tratta di servizi innovativi - dallo screening alla prevenzione - non soltanto per attuare il Decreto dei servizi, ma anche per procedere con passi successivi volti all'aderenza terapeutica e al socio-sanitario. Ad esempio, vi è la possibilità di avere assistenza nella terapia, quest'ultima grazie a una App dedicata e, in un'ottica futura, prenotare il servizio infermieristico a domicilio.

Ha citato il Decreto della farmacia dei servizi. Sullo scenario legislativo si è affacciato anche un nuovo disegno di legge che muterà il mondo della farmacia: il Ddl concorrenza.

Sicuramente sì. Experta rappresenta una risposta anche a questo decreto poiché porta all'aggregazione delle farmacie che condividono questo format, costituendo così una catena. Experta si pone come risposta per sostenere la competizione conseguente il cosiddetto "ingresso dei grandi capitali in farmacia", contrastando la visione puramente commerciale che trasformerebbe la farmacia in arido punto vendita.

Come azienda Farmacie Comunali Torino, già nel 2016, abbiamo creato le basi di collaborazione con altre aziende di farmacie comunali di varie città italiane con le quali condividiamo fortemente la mission di servizio, al fine di creare sinergie e realizzare progetti di rete.

Lei parla di aggregazione e di catena, quindi il numero delle farmacie Experta prevede una rapida crescita.

Experta nasce come test nelle farmacie comunali torinesi ma si espanderà oltre ad esse, da prima

all'interno della nostra regione, e avrà un respiro nazionale.

Le farmacie comunali di Torino diventeranno gradualmente tutte Experta.

Possiamo anticipare ai nostri lettori quale sarà la prossima tra le comunali?

Sarà la 37 in corso Agnelli.

Ritornando alla storia dell'azienda Farmacie Comunali Torino, emerge evidente la costante ricerca di evoluzione attuando sinergie. Penso, in particolare, a quella tra pubblico e privato.

L'Azienda, che da sempre è stata a totale appartenenza pubblica, dal 2008 ha vissuto una progressiva variazione della compagine societaria sino ad arrivare con un socio di maggioranza privato. La trasformazione ha però disegnato una continuità delle politiche aziendali di aiuto e di sostegno al cittadino, che hanno visto nella sinergia pubblico-privato un elemento di consolidamento capace di evidenziare e replicare esempi di best practice.

Un ultimo pensiero non come amministratore delegato ma come farmacista.

Essere ritornati ad avere un farmacista alla guida dell'azienda, come già fu con il direttore generale all'inizio di questi venti anni - penso al dottor Giovanni Maccario che abbiamo avuto il piacere di ospitare quest'anno nel secondo numero della rivista - costituisce un segno di coerenza della mission aziendale. Inoltre, sapere che Experta può riportare valore al consiglio terapeutico, cardine della professionalità del farmacista, mi riempie di grande soddisfazione e positive aspettative.

Cura la tosse in modo nuovo

Complessi molecolari vegetali e miele per tosse secca e grassa



grinTuss

Calma la tosse
proteggendo la mucosa



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 10/12/2015

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - www.aboca.com



www.grintuss.it



INNOVAZIONE PER LA SALUTE

DOPPIO FIOCCO ROSA

Nasce Experta: la farmacia che ti ascolta

Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

Doppio fiocco rosa, anzi... Experta, in Farmacie Comunali Torino S.p.A.: a fine luglio 2016 la FC 5 di via Rieti 55 e nel mese di settembre la FC 25, sita nell'Atrio della Stazione di Porta Nuova, sono diventate farmacie Experta, due tra le 6 farmacie pilota del progetto ideato da UniNetFarma, società nata dalla sinergia di Unifarma, Farmauniti e Farmacie Comunali Torino S.p.A.

Experta, il nuovo format di farmacia, si fonda sul binomio farmaco-farmacista e in ogni farmacia Experta viene sottolineata, nell'allestimento degli arredi, nell'esposizione delle referenze, nella comunicazione all'utenza, nella preparazione professionale del farmacista e nelle risposte ai bisogni di salute, la centralità del paziente e delle sue esigenze.

Le esigenze dei pazienti sono, infatti, il filo conduttore del progetto che vede le **farmacie comunali 5 e 25, prime in Torino**, presentarsi alla clientela in una nuova veste, non solo estetica, ma soprattutto professionale.

EXPERTA IN VIA RIETI

Il cliente che accede alla FC 5, via Rieti 55, può apprezzare: la vetrina dell'ingresso che segnala i molteplici servizi della farmacia, l'ingresso dotato di porte scorrevoli automatiche per un accesso privo di ostacoli, la luce che esalta i reparti e sottolinea la presenza dei farmacisti, i banchi singoli



L'ingresso della farmacia comunale 5 di via Rieti 55.

che evidenziano il rapporto paziente-farmacista, lo scaffale virtuale interattivo per una rapida consultazione dei servizi e dei prodotti esposti per soddisfare le esigenze, la comunicazione interna che accompagna e declina i singoli reparti per supportare l'utenza nell'individuare, insieme al farmacista, le migliori e più complete soluzioni ai bisogni di salute e benessere.

Quali reparti? La filosofia Experta "La farmacia che ti ascolta" suggerisce un'esposizione che



La direttrice Franca Ciccopiedi, intervistata dalla TGR Rai in occasione della presentazione della nuova veste della FC 5.



Al centro il magazziniere Franco Pacillo con i colleghi farmacisti Bruno Mattelich e Alessia Sartorio

non privilegia più i marchi, ma risponde ai bisogni in relazione alla clientela che frequenta la farmacia. Per la FC 5 l'analisi del territorio di riferimento, di geomarketing e di tipo epidemiologico svolti dalla professoressa Erika Mallarini, docente di Public Management all'Università Bocconi di Milano, hanno condotto all'individuazione delle seguenti esigenze: sorriso, capelli, vie urinarie, terza età, piedi, cuore, prevenzione, diabete, occhi, stomaco e intestino, influenza, analgesia e traumi, energia e umore, menopausa, anti-aging viso, viso, corpo, cura quotidiana, linea e silhouette. Ciascun reparto è stato rielaborato nelle sottoclassi (subcategory), che rispecchiano le sfaccettature del bisogno, sottolineate con notevole efficacia dalle reglette che ne riportano la descrizione. Un esempio: nel reparto "terza età" le referenze esposte soddisfano le necessità causate dall'incontinenza e dalla pelle fragile, favoriscono il prendersi cura del sorriso, integrano l'alimentazione, forniscono un supporto alla prevenzione e al rallentamento del processo di invecchiamento.

Innovazione anche nel cosmetico, presentato non più per marchio, ma sempre in funzione delle esigenze di pelle fragile, pelle con rossori, pelle secca, pelle grassa, pelle matura, permettendo così l'individuazione delle migliori soluzioni a richieste non solo di benessere, ma davvero di salute. Non ultimi i servizi, altro fiore all'occhiello di Experta, che integrano e completano le molteplici soluzioni insite nell'assortimento della farmacia: l'innovativa **App Carepy** per il controllo dell'ade-



L'accesso della farmacia comunale 25 nell'atrio di Porta Nuova.

renza alla terapia e del consumo dei farmaci; la piattaforma per fornire il servizio infermieristico domiciliare; l'autoanalisi di prima istanza per la rilevazione di glicemia, colesterolo e trigliceridi; l'elettrocardiogramma; lo screening per l'insufficienza venosa; la densitometria ossea; la misurazione della pressione intraoculare mediante



(da sinistra) La dottoressa Filomena Franco, direttrice della FC 25, con lo staff al completo.

tonometro; la rilevazione del BMI (Indice di massa corporea) tramite impedenziometro. Presso la FC 5 o sul sito web www.fctorinospa.it sarà possibile consultare le date delle giornate dedicate agli ultimi 5 servizi, per i quali occorre la prenotazione.

EXPERTA A PORTA NUOVA

L'allestimento dei reparti della FC 25, situata nell'atrio della Stazione di Porta Nuova e aperta 365 giorni l'anno con orario continuato dalle 7.00 alle 19.30, riflette la tipologia di utenza che la frequenta. I reparti sono: piedi; kit viaggio; prevenzione; cuore; terza età; menopausa; vie urinarie; sorriso; diabete; veterinaria; capelli; anti-aging; skin care viso; skin care; corpo; linea e silhouette; benessere a tavola; occhi; energia e umore; stomaco e intestino; benessere in viaggio; analgesia e traumi; influenza e raffreddore; bimbo; mamma; benessere sessuale; pronto soccorso. Il reparto kit viaggio soddisfa le necessità della clientela di passaggio e dei turisti; le referenze posizionate in pronto soccorso sono utili per una prima medicazione urgente in caso di ferite, scottature, traumi; la mamma può trovare nella propria area presidi utili all'allattamento, all'inte-

grazione in gravidanza e nel puerperio e reperire farmaci per le piccole patologie e i prodotti per l'alimentazione, l'igiene e la sicurezza del proprio bambino.

Anche la specializzazione professionale dei farmacisti conduce al consiglio e all'esposizione, sempre però in relazione alle risposte da offrire alla clientela che frequenta la farmacia. Secondo questi principi, i reparti dedicati alla fitoterapia e all'omeopatia sono scomparsi ed ora le rispettive referenze sono esposte nell'area che offre la soluzione alla patologia, all'inconveniente, al bisogno per le quali esse sono state immesse in commercio (febbre, dolore, prevenzione, allergia, ecc.).

Pure la FC 25 è dotata dello scaffale virtuale interattivo e fornisce i servizi di Experta App Carepy, prenotazione servizi infermieristici, autoanalisi di prima istanza per la rilevazione di glicemia, colesterolo e trigliceridi, screening per l'insufficienza venosa e densitometria ossea. È possibile prenotare lo screening per l'insufficienza venosa e la densitometria ossea contattando la farmacia al numero 011.542825 o inviando una e-mail a farmaciacomunale25@fctorinospa.it



Foto: EF

PREMIUM TRATTAMENTI D'ECCELLENZA ANTI-ETÀ GLOBALE

I trattamenti PREMIUM di nuova generazione concentrano la quintessenza della ricerca anti-età Lierac in texture sublimi. Nel cuore delle formule alte concentrazioni di acido ialuronico e di complesso Premium Cellular*, che agisce favorendo i processi di rigenerazione tissutale. Questi trattamenti d'eccezione attenuano tutti i segni dell'età: rughe profonde, rilassamento e perdita di densità, macchie e irregolarità cutanee.

NOVITÀ, scopri Premium Yeux: il primo trattamento dei Laboratoires Lierac anti-età globale ad alto potere rigenerante, per uno sguardo che risplende di una nuova giovinezza e dona luminosità al viso.

INNOVAZIONE
ISPIRATA ALLA RICERCA
SUL RINGIOVANIMENTO CELLULARE

Adoro che
mi chiedano l'età



NOVITÀ

LA BELLEZZA NON HA ETÀ
LIERAC
PARIS



DA OGGI LO SCIROPPO PER LA TOSSE LISONATURAL PUOI PORTARLO CON TE.

Lisonatural Advance è nel nuovo formato in pratiche bustine monodose. Ogni volta che serve, contro la tosse secca e grassa.

www.lisonatural.it

NOVITÀ





PL3 PROTEGGE E RIPARA LE LABBRA E LE MANI

PL3 Special Protector è lo Stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con l'anello rosso, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature, dovute a vento, freddo e sole. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette a lungo.

E oggi dall'esperienza farmaceutica Kekémata la **Crema Mani Multiprotettiva PL3**, che nutre e idrata, rinforzando la barriera lipidica epidermica. Crea un efficace film protettivo contro tutte le aggressioni ambientali e previene screpolature ed irritazioni, restituendo comfort e morbidezza alle mani, anche le più secche e sensibili.



OLTRE L'ANTI-AGE, NUOVA BELLEZZA AL TUO VISO

Uno dei maggiori responsabili del precoce invecchiamento cutaneo è determinato dai radicali liberi che provocano il danneggiamento delle cellule cutanee e si rendono responsabili dei danni ossidativi. Risultato: pelle sottile, atrofica, rilassata e volumi del viso svuotati.

Rilastil Hydrotenseur LF è il nuovo trattamento liftante, ridensificante e ad effetto tensore che restituisce compattezza, densità e volumi.

L'efficacia di Hydrotenseur LF è nell'azione del Lifting Complex data dall'effetto tensore immediato e dall'azione decontratturante che aiuta a distendere i muscoli facciali per un effetto lifting immediato (Miolift), l'azione lipofiller ridensificante che riempie i volumi dell'ovale del viso esercitata da Ornitina di Ionosomi, il tutto coronato dall'azione elasticizzante esercitata dal DNA sodico.

www.rilastil.com



LICHTENA PER LA PELLE DEL TUO BAMBINO

Per proteggere la pelle delicata del tuo bambino, la soluzione è già nelle tue mani: Lichtena®, la crema ideale per i bambini, anche i più piccoli, in caso di arrossamenti e di eritemi da contatto di viso e corpo o da pannolino. La Ricerca Dermatologica Giuliani ha sviluppato per Lichtena® Crema un complesso esclusivo: A.I.3Active.

Con tre principi attivi, è tre volte efficace sulla sua pelle sensibile: calma rapidamente l'irritazione, ripristina la barriera cutanea e mantiene protetta la pelle.

La formula delicata è clinicamente e dermatologicamente testata sulla pelle sensibile. Lichtena è un trattamento dermocosmetico, per questo non contiene cortisone, è senza parabeni ed è nickel tested.

MAL DI GOLA? PUOI PROVARE ZERINOL GOLA



Il mal di gola acuto, meglio definito faringite, è un processo infettivo-infiammatorio che coinvolge la faringe e caratterizza generalmente la fase di esordio delle infezioni virali delle alte vie respiratorie. La faringite causa dolore e irritazione alla mucosa della gola, che si accentua durante la tosse e la deglutizione del cibo o della saliva. L'obiettivo principale del trattamento contro il mal di gola è mirato alla riduzione del dolore e dell'infiammazione alla gola. A tale scopo sono disponibili in farmacia formulazioni ad uso topico, come pastiglie per la gola spray o colluttori, che possono contenere antisettici - farmaci ad attività anestetica locale, molto utili per "addormentare" il dolore - e sostanze ad azione antinfiammatoria che aiutano a "spegnere" l'arrossamento alla gola.

LIBENAR E PHYSIOMER PER IL NASO DI GRANDI E PICCINI

A fornire tutto ciò che serve per la **detersione nasale**, ci pensa Chefaro Pharma Italia, uno dei leader del mercato soluzioni saline in farmacia, che offre una **gamma completa** per tutte le età (dai neonati agli adulti), in tutte le forme (aspiratori, fiale, spray), con diverse concentrazioni di sale. Due i marchi: **Libenar** (fiale isotoniche e ipertoniche, aspiratore nasale) per la pulizia quotidiana del nasino dei bebè, ma



anche per prevenire otiti e sinusiti, grazie a una soluzione salina sterile e senza conservanti; **Physiomer** (spray isotoniche e ipertoniche), linea completa per adulti e bambini il cui "**segreto**" è il "siero di mare" a base di acqua di mare non diluita di Saint-Malo che contiene oltre 80 minerali ed oligoelementi. Tutti gli spray Physiomer sono senza gas propellenti.



CAMPAGNA VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE

Collaborazione tra farmacisti, medici di famiglia e Asl

La Giunta Regionale ha formalmente approvato i termini della collaborazione delle

farmacie, sia comunali sia private, alla campagna di vaccinazione antinfluenzale 2016/2017. La campagna ha inizio il 7 novembre e in tale ambito è previsto che le farmacie provvedano a distribuire ai medici di medicina generale (MMG) e ai pediatri di libera scelta (PLS) le dosi di vaccino antinfluenzale acquistate dalla Regione, a sensibilizzare la popolazione sull'importanza delle vaccinazioni e a collaborare con i MMG/PLS nell'individuazione dei soggetti maggiormente a rischio.

Durante lo svolgimento della campagna, anche nelle farmacie è esposta la locandina informativa i cui messaggi trovano nel depliant collegato un utile strumento per approfondire gli argomenti della campagna di sensibilizzazione predisposta dalla Regione. Campagna che, prendendo spunto

dalla vaccinazione antinfluenzale, amplia la finalità di sensibilizzazione sull'importanza generale delle vaccinazioni. Cardine della collaborazione tra farmacisti e medici di famiglia e pediatri nell'individuazione dei soggetti maggiormente a rischio (ultrasessantacinquenni e/o portatori di specifiche patologie, quali malattie immunitarie, cardiovascolari, respiratorie croniche, diabete), attraverso la consegna ai soggetti stessi della lettera di invito alla vaccinazione. Non va infatti dimenticato che l'influenza è una malattia seria che ogni anno colpisce tra il 5 e il 15% della popolazione. La maggior parte dei casi si risolve senza complicazioni ma per alcune persone può essere causa di una malattia grave.

LE COMPLICANZE DELL'INFLUENZA

Polmonite, otite, sinusite, disidratazione e peggioramento di malattie croniche preesistenti come asma o diabete.

Nelle persone anziane la malattia potrebbe contribuire all'insorgenza di attacchi cardiaci o ictus.

IL TEMA DEI FARMACI RISCUOTE SUCCESSO

L'incontro di martedì 25 ottobre sul tema "I farmaci: un bene prezioso da usare correttamente", tenuto da Giuseppina Ciccopiedi - direttrice della FC 40 - e promosso nell'ambito del progetto "Essere anziani a Mirafiori sud" si è svolto suscitando commenti positivi: i partecipanti erano numerosi e interessati al tema che la dottoressa Ciccopiedi ha reso divulgativo e accattivante.

Un risultato che l'azienda Farmacie Comunali di Torino coglie come ulteriore riscontro della mission che da vari anni la vede impegnata in azioni divulgative di queste tematiche. Per chi fosse interessato all'opuscolo distribuito in occasione della conferenza, lo può scaricare in versione pdf dal sito delle farmacie comunali www.fctorinospa.it



Foto: "Essere anziani a Mirafiori sud"



ARKO ESSENTIEL

Una gamma completa a base di
Oli Essenziali
100% puri e naturali
Botanicamente e Biochimicamente Definiti.

Benvenuti in un mondo naturalmente puro

PREVENZIONE IN OCCASIONE DELLA GIORNATA DEL DIABETE

FC 22 in via Capelli 47

Lunedì 21 novembre – Parliamo di diabete

Un'intera giornata dedicata alla "sensibilizzazione di soggetti a rischio di sviluppare il diabete".

Al mattino: automisurazione gratuita della glicemia e consigli utili per un'alimentazione corretta. Torniamo a parlare di quella condizione borderline, sempre più diffusa, che non è ancora diabete di tipo 2 ma che, se non curata, può diventarlo. Per questo ne è auspicabile un precoce riconoscimento diagnostico come premessa di un efficace trattamento terapeutico. Vediamo come riconoscerla con la dottoressa Ester Golia e affrontarla per allontanare lo sviluppo della patologia conclamata.

Nel pomeriggio: merenda-apericena con degustazione di prodotti dolci e salati a basso indice glicemico.

È gradita la prenotazione.

FC 36 via Filadelfia 142

Mercoledì 14 dicembre

Lo screening del piede diabetico

Durante l'intera giornata sarà possibile effettuare la **biotesiometria come screening della neuropatia diabetica periferica**, cioè un'alterazione del sistema nervoso periferico, determinata dal diabete mellito. Ha tipicamente un'insorgenza insidiosa e il soggetto diabetico può evolvere in maniera asintomatica verso il quadro di "piede insensibile", ecco perché è importante parlarne e valutare la sensibilità dei piedi.

La diagnosi precoce, effettuata tramite test di screening come la biotesiometria, è fondamentale per individuare soggetti a rischio di sviluppare questa patologia.

La giornata è ad accesso gratuito ma è gradita la prenotazione presso la farmacia o telefonicamente allo 011.321619



UNA GIORNATA PER CONTRASTARE DIFFUSIONE E COMPLICANZE DEL DIABETE

Istituita nel 1991 dall'International Diabetes Federation e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la Giornata Mondiale del Diabete cade il 14 novembre e in Italia viene organizzata dal 2002 da Diabete Italia (www.diabeteitalia.it).

A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA

Saletta conferenze della FC 45 in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Venerdì 25 novembre - ore 17.30

Consigli di prevenzione dalle patologie invernali

Dal mondo GSE, la linea di integratori a base di estratto di semi di pompelmo, un'occasione unica, un incontro con due esperti, la biologa Enrica Bertolusso e l'informatore scientifico Leonardo Cam-

panelli, che terranno una conferenza aperta a tutti sull'inverno e le patologie ad esso collegate.

La salute dell'intestino e il sistema immunitario, il benessere delle vie respiratorie e la prevenzione/cura delle patologie invernali saranno i temi trattati.

Prenotazione obbligatoria, iscrizione gratuita.

Supradyn® ricarica

La ricarica di energia efficace e completa.

Integratore alimentare con 13 vitamine
e 9 minerali con **Coenzima Q10**.



Leggere le avvertenze.



TUTTI INSIEME A FESTEGGIARE IL QUINTO COMPLEANNO

Un variegato programma in via Orvieto 10/A

Sabato 19 novembre - dalle 10.00 alle 12.00

Piaceri pronti e veloci

Con la collaborazione di ADIASTI scopriamo una nuova linea di Piaceri Mediterranei. I *Prontissimi* primi piatti pronti da assaporare, per agevolare e rendere gustosi i pasti fuori casa.

Mercoledì 23 novembre

La cultura gastronomica romagnola

Rispettando le ricette tradizionali romagnole piadina, ravioli, crescioni...

Particolare attenzione alle ultime creazioni: crepes dolci e salate e dolci natalizi.

Dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 18.30

Giovedì 24 novembre

Corso di cucina "Mani in Pasta"

A grande richiesta: la pizza

Con Emanuela Ghinazzi e in collaborazione con Nt Food.

1° sessione dalle 10.00 alle 12.00

2° sessione dalle 14.00 alle 16.00

Iscrizione obbligatoria telefonando allo 011.19782044

Venerdì 25 novembre - dalle 14.30 alle 18.30

E oggi cosa?

Negli anni sono stati organizzati e realizzati diversi eventi e attività insieme alla community di Freefood e grazie alla preziosa collaborazione delle aziende gluten free.

In questo giorno dedicato allo scambio di notizie e sapori gluten free, vi aspettiamo per regalarvi un pomeriggio ricco di sorprese!

Sabato 26 novembre - dalle 10.00 alle 12.30

Il cibo è soprattutto condivisione!

Con la collaborazione di Agluten.

Un'occasione per condividere un aperitivo e la realizza-

zione di uno dei più tradizionali piatti italiani della domenica: le lasagne.

Martedì 29 novembre - dalle 15.30 alle 19.00

In collaborazione con La Fabbrica della Pasta di Gragnano.

È proprio il caso di dire che, finalmente, da oggi anche i celiaci possono avere il piacere di gustare una pasta di grande qualità artigianale.

Scopriamo insieme ricette semplici per esaltare al meglio il gusto della pasta.

Venerdì 2 dicembre - dalle 15.00 alle 18.30

Un'azienda francese dalla vocazione artigianale gluten free, la cui particolarità risiede nella scelta di produrre solo alimenti senza glutine e nell'utilizzo di materie prime di alta qualità.

Tutti i prodotti sono studiati appositamente per far sì che il gusto sia molto simile a quello dei prodotti contenente il glutine, non contengono né conservanti né coloranti.

Sabato 3 dicembre - dalle 10.00 alle 12.30

Per prodotti gluten free Km zero!

Occasione per degustare i primi piatti. Linea Aurora naturale, ricette di biscotti e paste all'uovo realizzate ottimizzando la ricetta tradizionale.

Martedì 6 dicembre - dalle 10.00 alle 18.00

I sapori della cucina siciliana

In collaborazione con Unifarmed degustazione dei prodotti della Premiata pasticceria Trinacria.

Tra primi piatti, pane e tavola calda immancabili nella buona tavola siciliana, degustiamo le pizze invidiate e imitate in tutto il mondo, con farina integrale di zigolo dolce (babbagigi) e grano saraceno.

La vera tradizione ha un sapore unico anche senza glutine!

INSIEME PREPARANDO UN NATALE GLUTEN FREE

Un programma con i fiocchi in via Monginevro 27/B

La signora Emy, responsabile del Free Food, vi accompagnerà in un percorso sensoriale del gusto all'avvicinarsi del Natale, tutto rigorosamente gluten free.

Giovedì 17 novembre - alle ore 17.30 Merenda per i più piccoli

Con le merendine Bi-aglut e succhi di frutta a volontà.

Giovedì 24 novembre - alle ore 17.30 Biscotti con tè della linea Contiamo

Un pomeriggio per assaporare insieme la calda bevanda.

Giovedì 22 dicembre - alle 17.30 Il Signor Panettone

Con quali creme accompagnarlo per renderlo sempre più goloso? E poi dolci delizie per Natale e Capodanno.



ZERINOL VOX O ZERINOL GOLA. DAL PRIMO ALL'ULTIMO MAL DI GOLA.



Quando arriva il mal di gola, arrivano Zerinol Vox o Zerinol Gola a darti sollievo.

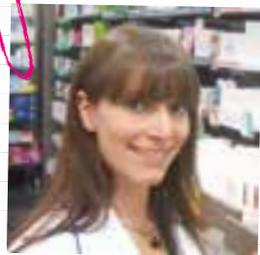
Se c'è irritazione, Zerinol Vox l'allevia creando una barriera protettiva.

Se invece hai mal di gola forte, puoi provare Zerinol Gola, anche in spray ad azione mirata:

rapido addormenta il dolore e combatte l'infiammazione.

Annalisa Arpino

Tutti i giorni presso la
Farmacia Comunale 42
in Via XX Settembre 5



Monica Capitanio

Novembre 2016

Mercoledì 2 - FC 15 - C.so Traiano 86
Giovedì 3 mattino - FC 38 - Via Vandalino 9/11
Venerdì 4 - FC 24 - Via Bellardi 3
Martedì 8 - FC 10 - Via A. Di Bernezzo 134
Mercoledì 9 - FC 44 - Via Cibrario 72
Giovedì 10 - FC 35 - Via Cimabue 8
Venerdì 11 - FC 8 - C.so Traiano 22/e
Sabato 12 - FC 7 - C.so Trapani 150
Martedì 15 - FC 29 - Via Orvieto 10/a
Mercoledì 16 - FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
Martedì 22 - FC 37 - C.so Agnelli 56
Mercoledì 23 - FC 23 - Via G. Reni 155
Giovedì 24 - FC 42 - Via XX Settembre 5
Venerdì 25 - FC 5 - Via Rieti 55
Sabato 26 - FC 36 - Via Filadelfia 142
Martedì 29 - FC 40 - Via Farinelli 36/9
Mercoledì 30 - FC 19 - Via Vibò 17/b

Dicembre 2016

Giovedì 1 - FC 11 - P.za Stampalia 7/b
Venerdì 2 - FC 33 - Via Isernia 13/b
Martedì 6 - FC 35 - Via Cimabue 8
Mercoledì 7 - FC 28 - C.so Corsica 9
Venerdì 9 - FC 23 - Via G. Reni 155
Sabato 10 - FC 15 - C.so Traiano 86
Martedì 13 - FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
Mercoledì 14 - FC 29 - Via Orvieto 10/a
Giovedì 15 - FC 10 - Via A. Di Bernezzo 134
Venerdì 16 - FC 7 - C.so Trapani 150
Martedì 20 - FC 24 - Via Bellardi 3
Mercoledì 21 - FC 37 - C.so Agnelli 56
Giovedì 22 - FC 36 - Via Filadelfia 142
Venerdì 23 - FC 38 - Via Vandalino 9/11
Sabato 24 - FC 8 - C.so Traiano 22/e
Martedì 27 - FC 44 - Via Cibrario 72
Mercoledì 28 - FC 40 - Via Farinelli 36/9
Giovedì 29 - FC 5 - Via Rieti 55
Venerdì 30 - FC 42 - Via XX Settembre 5

Francesca Lo Curto



Novembre 2016

Mercoledì 2 - FC 9 - C.so Sebastopoli 272
Venerdì 4 - FC 21 - C.so Belgio 151/b
Sabato 5 - FC 20 - C.so Romania 460
Martedì 8 - FC 43 - P.za Statuto 4
Mercoledì 9 - FC 46 - P.za Bozzolo 11
Venerdì 11 - FC 45 - Via Monginevro 27/b
Sabato 12 - FC 22 - Via C. Capelli 47
Martedì 15 - FC 4 - Via Oropa 69
Mercoledì 16 - FC 12 - C.so Vercelli 236
Sabato 19 - FC SM - Via Torino 36/b fraz. Ceretta
Martedì 22 - FC 9 - C.so Sebastopoli 272
Mercoledì 23 - FC 25 - Atrio Stazione Porta Nuova
Venerdì 25 - FC 43 - P.za Statuto 4
Sabato 26 - FC 22 - Via C. Capelli 47
Martedì 29 - FC 13 - Via Negarville 8/10
Mercoledì 30 - FC 1 - C.so Orbassano 249

Dicembre 2016

Venerdì 2 - FC 25 - Atrio Stazione Porta Nuova
Sabato 3 - FC 20 - C.so Romania 460
Martedì 6 - FC 4 - Via Oropa 69
Mercoledì 7 - FC 46 - P.za Bozzolo 11
Venerdì 9 - FC 45 - Via Monginevro 27/b
Sabato 10 - FC 22 - Via C. Capelli 47
Martedì 13 - FC 21 - C.so Belgio 151/b
Mercoledì 14 - FC 9 - C.so Sebastopoli 272
Venerdì 16 - FC 43 - P.za Statuto 4
Sabato 17 - FC SM - Via Torino 36/b fraz. Ceretta
Martedì 20 - FC 12 - C.so Vercelli 236
Mercoledì 21 - FC 13 - Via Negarville 8/10
Venerdì 23 - FC 1 - C.so Orbassano 249
Sabato 24 - FC 43 - P.za Statuto 4
Venerdì 30 - FC 25 - Atrio Stazione Porta Nuova
Sabato 31 - FC 45 - Via Monginevro 27/b

Presso le Farmacie Comunali è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle consulenti cosmesi **Annalisa Arpino, Monica Capitanio e Francesca Lo Curto** che si avvalgono anche della **MicroCAMERA® Dermotricos** per la rilevazione dei principali parametri **cutanei e tricologici**.





Naso
chiuso?

Congestione
nasale?

Eccesso
di muco?

Il benessere
inizia da un
buon respiro!



Fiale monodose
+ aspiratore nasale

DECONGESTIONE E PULIZIA



Libenar
LA QUALITÀ DELL'ESPERIENZA
DAL 1990



Spray nasali

DECONGESTIONE E PULIZIA



PHYSIOMER
TUTTO IL MEGLIO DEL MARE
PER RESPIRARE BENE


OMEGA
CHEFARO

GERIATRIA

(Seconda parte)

La cura dell'anziano tra salute e dignità

Giovanni Cianci – direttore FC 33

L'Italia è una delle nazioni con il maggior numero di anziani. Secondo l'ultimo rapporto dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) gli over60 nel 2050 saranno nel mondo oltre due miliardi. L'Italia addirittura si ritroverà al secondo posto per numero di anziani. Attualmente il 21,4% dei cittadini è over65 ed il 6,4% è over80. Tutto ciò è stato possibile in virtù dell'alto livello del nostro sistema sanitario, spesso criticato e pur sempre migliorabile, ma assolutamente efficiente.

L'accessibilità alle cure è universale.

L'anziano nell'immaginario collettivo è persona debole, fragile, dipendente ma spesso offre importanti contributi alla famiglia, alle comunità, alla società. Tali contributi rappresentano un valore tale da giustificare ampiamente gli investimenti che la politica destina al miglioramento della qualità della vita di queste persone.

Quando l'anziano si ammala, nell'ambito familiare entra in gioco la figura del caregiver, colui che si prende cura del malato aiutandolo non solo nella vita quotidiana, nei suoi bisogni e nelle cure

LA FIGURA DEL CAREGIVER

“Prendersi cura” è una bellissima espressione che indica l'atto commosso di chi, di fronte alla necessità e al bisogno, di una persona, si muove affinché questo bisogno possa esser affrontato e se possibile risolto. Per indicare colui che si «prende in cura» il malato, aiutandolo nelle comuni attività della vita quotidiana, nella gestione della malattia e fornendo anche un sostegno morale, si utilizza il termine inglese caregiver.

Prendersi cura di una persona anziana non è facile, né semplice! Assorbe parecchie energie, sia mentali che fisiche, e tempo ed espone al rischio di disagi. Infatti, non sempre il caregiver ha la possibilità di ricevere sostegno (ad esempio a causa di problemi economici); ciò lo espone al rischio che trascuri la sua persona, andando in contro ad un isolamento sociale. È di basilare importanza che il caregiver si prenda cura anche di se stesso, rinnovando le proprie energie necessarie per il mantenimento del proprio equilibrio psicofisico.



farmacologiche ma anche e soprattutto sostenendolo moralmente. Esistono due tipi di caregiver: quello formale, ovvero la badante, e quello informale, cioè i familiari. Il caregiver non possiede di solito le conoscenze necessarie per assistere l'anziano malato quindi deve tenere stretti rapporti con i medici al fine di seguire correttamente il malato e somministrargli i farmaci di cui ovviamente necessita.

Esistono servizi di supporto sul territorio come Servizio di Assistenza Domiciliare (SAD) e Assistenza Domiciliare Integrata (ADI) che possono essere attivati tramite l'Asl di residenza. Il farmacista, che normalmente conosce bene sia il paziente che coloro che lo accudiscono, si pone come valido supporto per chiarire dubbi ed evitare errori. Molte ospedalizzazioni con esito talvolta fatale sono legate proprio agli effetti iatrogeni dei farmaci (effetti collaterali dovuti alla tossicità di

un farmaco). L'OMS ha eseguito studi accurati e lanciato un grido di allarme, definendo l'aderenza del paziente alla terapia come il primo intervento necessario per garantire la salute e la sostenibilità dei sistemi sanitari. I problemi derivano dal fatto che molti farmaci sono assunti a scopo preventivo quindi la loro assunzione può apparire superflua. Inoltre l'introduzione sui mercati dei farmaci generici ha confuso le idee a molti, che non riconoscono più il colore e la forma della scatola. In conclusione si può affermare che il compito del caregiver è arduo; spesso egli è coetaneo del malato, spesso ha un livello culturale non adeguato o ha lui stesso problemi di salute.

PULIZIA DELLA PERSONA

Tra le patologie più frequenti nel paziente anziano allettato si trovano le piaghe da decubito. Anche se può apparire ovvio bisogna sempre ricordare che la pelle è un organo che protegge gli organi interni e che libera l'organismo dalle scorie attraverso il sudore. Inoltre fornisce il senso del tatto e regola la temperatura corporea. Essa deve essere sempre mantenuta pulita e asciutta affinché continui a rimanere integra e sana. Il lavaggio deve avvenire almeno una volta alla settimana per il capo e tutti i giorni per il corpo, svolgendo l'igiene del paziente secondo un iter: capo, cavo orale, corpo, genitali. Grande attenzione all'igiene del cavo orale da cui spesso originano polmoniti; la pulizia si effettua con bicarbonato di sodio

- che pulisce e rinfresca - e acqua ossigenata 10 volumi. Quindi si idrata con preparati a base di vitamina E ed olio di cocco, che leniscono labbra e tessuto orale. La pulizia del corpo va eseguita non soltanto come atto di igiene ma pensando anche che contribuisce a conservare l'immagine e la dignità della persona.

TRATTAMENTO DELLE PIAGHE DA DECUBITO

L'approccio alla terapia delle piaghe è molto cambiato nel tempo; concettualmente oggi non esiste più la ferita sul paziente bensì un paziente con una ferita. Si valuta con maggiore attenzione l'eziologia e questo è il vero metodo scientifico per progredire. Le cause sono fondamentalmente di tipo neurologico, vascolare, infettivo, neoplastico; la compressione provoca necrosi per ipossia. Nei casi più frequenti la lesione da decubito è di tipo vascolare e localizzata sulle prominenze ossee. Si inizia con congestione venosa, trombosi e quindi necrosi. Nei casi estremi vengono coinvolti il tessuto muscolare e quello osseo. La piaga è comunque sempre l'espressione cutanea delle condizioni generali del paziente.

Il trattamento delle piaghe da decubito dovrebbe sempre essere multidisciplinare e tendere a correggere le patologie associate, lo squilibrio generale, le infezioni e l'alimentazione.

LA DISFAGIA

Altra grave patologia che può spesso riguardare l'anziano è la disfagia. La deglutizione rappresenta una attività complessa, coordinata, parzialmente riflessa. Nell'anziano il coordinamento è ridotto. Talvolta si associano disturbi neurologici come morbo di Parkinson, disturbi neuromuscolari e morbo di Alzheimer. La diagnosi strumentale si effettua con la videofluoroscopia che consente di eseguire lo studio con diversi tipi di bolo e con diversi atteggiamenti posturali. Le complicanze oltre alla malnutrizione sono l'aspirazione di materiale estraneo con conseguente broncopneumopatia *ab ingestis*, la disidratazione con conseguente emoconcentrazione, con effetti negativi sulla perfusione cerebrale e renale. Per prevenire l'aspirazione si agisce sulla postura: soggetto seduto a 90 gradi con busto eretto e si posiziona il capo in vari modi in base alla fase della deglutizione deficitaria. Il cibo andrebbe somministrato nei momenti in cui il malato è riposato rispettando i tempi di esecuzione del paziente. Il trattamento dietetico avviene con alimenti facili: semiliquidi, semisolidi, acqua gelificata e alimenti gelificati con addensanti. Esistono in commercio prodotti molto gradevoli.

IL DECALOGO PER UNA IGIENE CORRETTA

- Usare detergenti non aggressivi mantenendo la naturale barriera della cute.
- Non usare tessuti sottili e ruvidi.
- Usare teli monouso, riducendo la contaminazione batterica.
- Cambiare salviette per ogni parte del corpo.
- L'acqua che utilizziamo può diventare fonte di infezione (soprattutto in ospedale).
- Ruotare il paziente sul fianco per la pulizia dorsale e lombare.
- In ultimo: igiene intima.
- Asciugare sempre ma evitare lo strofinamento.
- Osservazione scrupolosa dello stato generale della cute.
- Evitare la formazione di odori sgradevoli.

ALIMENTI DA PREFERIRE O DA EVITARE**- ALIMENTI DIFFICILI**

- Solidi: grissini, crosta, caramelle dure;
- Liquidi: latte, brodo, caffè;
- Misti: pastina in brodo, agrumi, risotto, kiwi, latte e fette.

- ALIMENTI FACILI

- Semiliquidi: succhi, frullati, gelato;
- Semisolidi: budino, mousse, sformati e ricotta;
- Acqua gelificata;
- Alimenti gelificati con addensanti naturali o artificiali.

ALIMENTI SAPORITI

- Tomini conditi;
- Mousse di tonno / acciughe / prosciutto;
- Paté di fegato / di carne / di pesce;
- Soufflé di verdure diverse (non miste);
- Creme di verdure ispessite con il pangrattato e uova;
- Semolini dolci e salati;
- Besciamella condita con il ragù frullato;
- Polenta con il sugo di salsiccia frullato;
- Budini molto dolci;
- Usare burro e olio per facilitare la deglutizione.

RIABILITAZIONE E MOBILITÀ

L'ultima problematica che va considerata è la riabilitazione. In geriatria, data la fragilità del paziente, essa deve essere necessariamente diversa dal normale. Nel paziente giovane l'obiettivo è la *restitutio ad integrum* mentre nell'anziano si tende a mantenere un piccolo grado di autonomia che rappresenta però un grande risultato. Bisogna migliorare la mobilità articolare soprattutto

a livello di anca, ginocchio, arti superiori senza trascurare la colonna vertebrale.

Il messaggio finale che voglio inviare a tutti - addetti ai lavori, familiari, badanti - è l'esortazione a collaborare tutti insieme per evitare errori e acudirne al meglio i nostri forti fragili vecchietti. È un atto dovuto, un atto di amore.



[da destra] Giovanni Cianci, direttore della FC 33, con la magazziniera Zubin Nadia e il farmacista collaboratore Fidelio Giuseppe.



RILASTIL®
LABORATORI MILANO

Sana, elastica, fantastica.



PELLE SANA

- Testati per Nickel, Cromo, Cobalto, Palladio, Mercurio*
- Senza parabeni, derivati del grano, petrolati, lanolina e derivati
- Non comedogenici • Ipoallergenici**
- Profumo di linea

AZIONE
LIFTANTE

AZIONE
RIDENSIFICANTE

AZIONE
RASSODANTE

HYDROTENSEUR LF

TRATTAMENTO LIFTANTE E RIDENSIFICANTE,
AD EFFETTO TENSORE

Dopo i 40 anni il derma si assottiglia, l'impalcatura di sostegno della pelle allenta la propria trama e comincia a cedere, causando l'insorgenza di rughe gravitazionali, perdita di tono e compattezza. **Rilastil Hydrotenseur LF** è il nuovo trattamento liftante e ridensificante ad effetto tensore ed elasticizzante che restituisce compattezza, densità e volumi alla pelle rilassata. **IN FARMACIA.**



* Ognuno inferiore a una parte per milione.

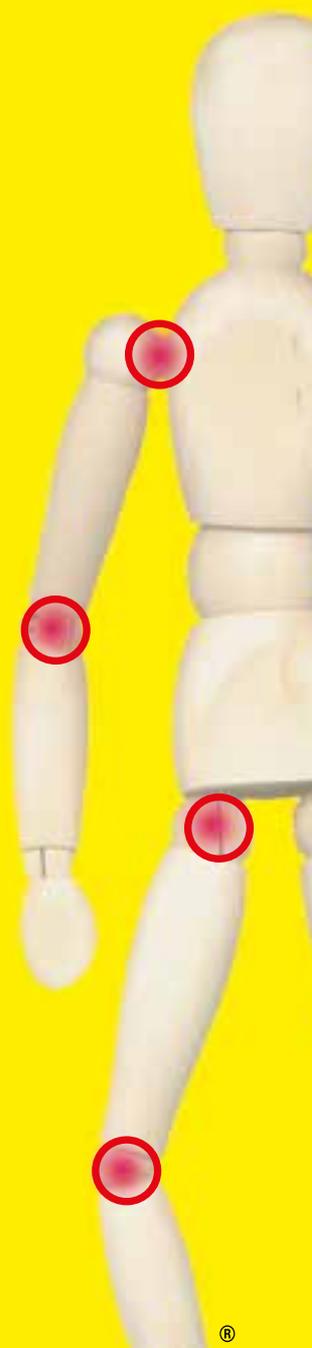
Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.

** Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.

FORMULA ORIGINALE!

PROBLEMI ARTICOLARI?

✓ **Collo** ✓ **Mani** ✓ **Piedi**
✓ **Schiena** ✓ **Ginocchia**



**Glucosamina e Condroitina
sono componenti della
cartilagine articolare**

ESI® PROPONE

✓ **POCKET DRINK®** ✓ **CAPSULE** ✓ **CREMA** ✓ **CEROTTI**



HERPES



HERPES LABIALE? UN GESTO SEMPLICE PUÒ AIUTARTI A FARLO SPARIRE.

Quando compare l'herpes labiale, spuntano anche fastidio, bruciore e disagio. Oggi puoi combatterli con AlovexLabiale, matita cutanea che agisce dai primi sintomi, riducendo il dolore. Grazie al suo pratico formato, puoi portarla, quando serve, con te. E' discreta, igienica e facile da applicare. E l'herpes può uscire di scena.

 **RECORDATI OTC**

È un medicinale a base di Aciclovir. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non somministrare nei bambini al di sotto di 12 anni. Autorizzazione del 14.06.2016.

PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA O AUTISMO

Come ottenere cure domiciliari, centri diurni, comunità alloggio

Fondazione Promozione Sociale Onlus

Nelle pagine centrali del numero scorso era inserito un depliant informativo, staccabile, che conteneva la presentazione dello "Sportello per i diritti delle persone con disabilità intellettiva o con disturbi pervasivi dello spettro autistico"⁽¹⁾ a cui rivolgersi per richiedere le prestazioni socio-sanitarie a cui si ha diritto in base ai Lea, Livelli essenziali di assistenza socio-sanitaria: cure domiciliari, centri diurni, ricoveri di sollievo o definitivi in comunità alloggio.

Vediamo ora alcuni esempi concreti di situazioni seguite tramite lo sportello. Tutte hanno ottenuto risposte positive da parte delle Asl/Comuni, ovvero

sono state assicurate le prestazioni di cui avevano bisogno. L'aspetto che interessa tutti i casi è che le richieste sono state inviate con lettere raccomandate a/r, in modo da avere una data certa di inizio della pratica e la certezza della risposta scritta da parte dell'ente locale interpellato; infatti viene citata la legge 241/1990 che obbliga i Responsabili delle Asl/Comuni a garantire una risposta scritta entro 90 giorni al massimo⁽²⁾. Scrivere (anziché parlare) è il solo mezzo per avviare un rapporto trasparente con l'ente locale e che mette lo Sportello in grado di poter seguire la persona che richiede la prestazione. Vediamo alcuni casi seguiti.

PRESTAZIONI DOMICILIARI



www.pixabay.com - image free

Le prestazioni domiciliari rientrano nell'ambito dell'assistenza domiciliare integrata e possono comprendere interventi strettamente sanitari (ad esempio l'invio di un infermiere a domicilio, oppure del fisioterapista) oppure socio-sanitari. Il caso che affrontiamo riguarda quest'ultimo tipo di prestazioni, perché sono quelle richieste con più frequenza dai familiari. Il bisogno espresso è quello di avere dall'Asl/Comune un sostegno nella gestione del figlio. Ad esempio un educatore

per alcune ore al giorno (dopo la scuola, nel caso di minori), che intervenga al domicilio, per permettere ai genitori di avere momenti di sollievo, oppure accompagni il minore o il giovane con autismo e/o disabilità intellettiva in attività esterne (sportive, ricreative o abilitative). In alcuni casi i genitori chiedono un contributo, per esempio per compensare la riduzione del reddito di uno dei due, quando rinuncia al lavoro (quasi sempre la mamma) o sceglie il tempo parziale.

(1) Lo sportello è gestito dall'associazione Luce per l'autismo, Autismo e società e Fondazione promozione sociale onlus. Si riceve il lunedì e il mercoledì dalle ore 9.30 alle 12.30, previo appuntamento telefonando allo 011.812.44.69.

(2) Sul sito www.fondazionepromozionesociale.it sono disponibili i fac-simili delle lettere per richiedere le prestazioni domiciliari, la frequenza di un centro diurno, l'inserimento in una comunità alloggio.

Storia n. 1

Nel caso di Marco, un minore di anni 14 affetto da autismo, la richiesta della famiglia era di un educatore per accompagnarlo al centro diurno al pomeriggio per svolgere attività abilitative e sociali aggiuntive alle attività di sostegno assicurate a scuola. La domanda è stata inoltrata all'Asl con lettera raccomandata a/r, nella quale sono state richiamate le norme di riferimento⁽³⁾ e si è indicato il fabbisogno, motivando l'esigenza con la necessità di implementare le autonomie di Marco. L'Asl ed

il Comune hanno convocato la commissione Umvd (unità multidisciplinare valutazione disabilità), che ha riconosciuto 10 ore settimanali di prestazioni domiciliari svolte da un educatore professionale. In questo caso, come si ricorda anche nel depliant sopracitato, una rappresentante dell'associazione Luce per l'autismo ha accompagnato i genitori, che hanno chiesto di essere affiancati all'incontro con la commissione, come previsto dalla delibera della Giunta regionale del Piemonte n. 51/2003.

IL CENTRO DIURNO



È un servizio diurno che viene proposto alle persone con disabilità intellettiva e/o autismo che, al termine dell'obbligo scolastico e/o formativo non sono avviabili a percorsi prelaborativi a causa della limitata o nulla autonomia. È un luogo indispensabile per favorire il mantenimento e, se possibile, lo sviluppo delle autonomie presenti. Il centro diurno svolge nel contempo un ruolo di sostegno alla domiciliarità, in quanto permette ai genitori di svolgere l'attività lavorativa indispensabile al mantenimento di tutto il nucleo oppure, nel caso di persone anziane, di essere sollevati durante il giorno. Generalmente è prevista un'apertura per cinque giorni alla settimana con otto

ore di frequenza; si può richiedere il tempo pieno oppure quello parziale. Anche il centro diurno rientra nei Lea ed è una prestazione a cui si ha diritto e che va richiesta con le modalità sopra ricordate (invio lettere raccomandate a/r). Questa modalità è da privilegiare, perché molto spesso i servizi sociali (che dovrebbero fornire la documentazione necessaria per presentare la richiesta di valutazione alla commissione Umvd dell'Asl) tendono a scoraggiare la domanda "perché tanto c'è la lista d'attesa". In questo modo la famiglia non può avere risposte scritte dall'Asl/Comune (anche negative) e, quindi, non può ricorrere come è invece suo diritto.

Storia n. 2

Il signor Gaetano C. mi scrive per segnalarmi che la figlia Paola, di anni 17 con disabilità intellettiva in situazione di gravità e autismo, a causa della sua assai limitata autonomia, fatica a frequentare la scuola superiore dove è inserita. Cosa possiamo fare? Tenuto conto della grave carenza di salute di Paola e visto che sta entrando nell'ultimo anno della scuola superiore, concordiamo che sia opportuno adoperarci per preparare il suo inserimento in un centro diurno. Il signor Gaetano è però titubante, perché ha già chiesto a voce ai servizi e non ha trovato risposte positive. Gli suggerisco di seguire la pratica della corrispondenza scritta con l'Asl/Comune e di chiedere una valutazione alla commissione Umvd. Questa volta alle-

ghiamo alla lettera raccomandata a/r anche una relazione della neuropsichiatra che segue Paola e segnaliamo inoltre, ai sensi della sopracitata Dgr 51/2003, che la specialista sarà presente all'incontro della commissione di valutazione. L'Asl e il Comune rispondono nel giro di circa un mese e propongono una data per la valutazione. Durante la commissione, alla quale partecipano i genitori e la neuropsichiatra di loro fiducia, viene concordato un progetto assistenziale individualizzato per Paola, che prevede inizialmente l'inserimento al centro diurno per tre pomeriggi alla settimana (due ore più il tempo del trasporto da casa al centro e viceversa), che diventeranno 5 quando Paola terminerà la frequenza scolastica.

(3) Tutte le prestazioni socio-sanitarie rientranti nei Lea sono esigibili. Lo ha confermato la Corte costituzionale con la sentenza n. 36/2013. Le prestazioni sono state definite con il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 29 novembre 2001, reso cogente dall'art. 54 della legge 289/2002.

DOPO IL CENTRO DIURNO, LA COMUNITÀ ALLOGGIO



La comunità alloggio di tipo familiare è “l'altra casa” del figlio con disabilità intellettiva e/o autismo. Ancora poco viene utilizzata “durante noi” e cioè per momenti di respiro o di riposo (fine settimana, ferie), mentre sarebbe importante avviare un sereno “distanziamento affettivo” fin che i

genitori sono ancora in forze e, quindi, possono adoperarsi perché il figlio possa ricevere tutte le prestazioni di cui necessita. Non è necessario ricorrere alla comunità alloggio solo nei casi di emergenza, ovvero quando muore l'unico genitore superstite.

Storia n. 3

Prendiamo l'esempio di Pietro, un giovane di 21 anni, autistico. Pietro frequenta il centro diurno da diversi anni, dal mattino fino alle 16.00. Data la sua aggressività e incapacità di gestione da parte dei genitori, già anziani, è stato necessario presentare una richiesta di prestazioni domiciliari aggiuntive.

Nel caso specifico si è pensato di richiedere un educatore professionale per 10 ore settimanali (due ore al giorno, dopo il centro diurno). La commissione Unità di valutazione multidimen-

sionale (Umvd) convocata dall'Asl/Comune ha autorizzato le prestazioni domiciliari aggiuntive, riconoscendo le motivazioni ben specificate nella raccomandata a/r inviata. Tuttavia dopo qualche tempo anche questo intervento di supporto non è stato sufficiente a mantenere il giovane al domicilio. A questo punto la famiglia ha richiesto e ottenuto il ricovero in una comunità alloggio di tipo familiare, confermando che il “dopo di noi” non è affatto un problema. Bisogna solo imparare a chiedere in modo corretto.

CONCLUSIONI

Le esperienze concrete dimostrano che le leggi in vigore garantiscono il diritto e, quindi, le prestazioni socio-sanitarie che sono indifferibili per le persone non autosufficienti o con limitata o nulla autonomia. Certamente c'è ancora molto da lavorare per ottenere la qualità delle prestazioni erogate, in modo che siano rispettate le esigenze differenti di ciascuno.

Questo è un punto sul quale è indispensabile l'azione delle associazioni di tutela che, in Piemonte, hanno presentato una piattaforma alla Regione, con la quale chiedono diritti e qualità nei servizi sanitari e socio-sanitari. Chi è interessato

può contattarci per aiutarci nelle molteplici iniziative che si dovranno attivare.

La più immediata è “Firma la lettera a Sergio Chiamparino, presidente della Giunta della Regione Piemonte”, reperibile sul sito www.fondazionepromozionesociale.it

Per informazioni:

Fondazione promozione sociale onlus

011.8124469

info@fondazionepromozionesociale.it

www.fondazionepromozionesociale.it



**FARMACI GENERICI:
UNA**
scelta
**CHE FA BENE A
TUTTI**

Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCelta*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



• **LICHTENA**[®]
CREMA
con complesso
• **A.I.3active**
Per la pelle delicata
del tuo bambino

PROTEGGE
RIPRISTINA
CALMA



Lichtena è un trattamento
dermocosmetico,
per questo non contiene cortisone.
Senza parabeni, nickel tested*.

Per proteggere la pelle delicata del tuo bambino, la soluzione è già nelle tue mani: Lichtena[®], la crema ideale per i bambini, anche i più piccoli, in caso di arrossamenti e di eritemi da contatto di viso e corpo o da pannolino. La Ricerca Dermatologica Giuliani ha sviluppato per Lichtena[®] Crema un complesso esclusivo: A.I.3Active. Con tre principi attivi, è tre volte efficace sulla sua pelle sensibile: calma rapidamente l'irritazione, ripristina la barriera cutanea e mantiene protetta la pelle. La formula delicata è clinicamente e dermatologicamente testata sulla pelle sensibile.

**La cura della pelle sensibile
sulle ali della ricerca.**

*Anche contenuti residuali possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni

TATUAGGI, BODY ART E SALUTE

Attenzioni per evitare reazioni allergiche e infezioni

Alma Brunetto – sportiva, giornalista sportiva collabora con la rivista Camminare e con La Stampa

Una volta erano i marinai e i malavitosi a ricoprirsi di tatuaggi, adesso è diventato un fenomeno di massa, una corsa a chi se ne fa di più: perché tutto questo? Sarà forse perché i tatuaggi sono uno strumento attraverso il quale si cerca di sentirsi importante? Oppure si è alla ricerca di qualcosa con cui ci si oppone al senso di inutilità e disperazione o sono un'espressione culturale di eroismo o di individualismo. O forse ancora si vuole esprimere la propria unicità, raggiungendo esattamente il contrario e omologandosi, diventando profondamente conformisti e imbarbando e/o per attirare l'attenzione. Altra ipotesi è probabilmente la mancanza di grandi appartenenze di gruppo di carattere religioso, etnico, politico, che portano a concentrarsi sul proprio ego, che viene siglato con questi simboli.

LA SITUAZIONE EUROPEA IN UN REPORT

Mentre il fenomeno impazza, l'Unione Europea ha fotografato con un rapporto la situazione che coinvolge 60 milioni di cittadini e infezioni per 3 milioni di loro, mentre mancano regole uniformi e controlli più stretti. Sotto accusa sono in particolare i coloranti e gli additivi contenuti nei pigmenti e il nostro Paese, per non smentirsi, non possiede una vera e propria legge, anzi ne giace una in Senato dal 2013. Ma cosa dice il rapporto UE? Punta il dito su pigmenti scadenti e non autorizzati per l'uso in prodotti cosmetici, uso massiccio

di coloranti pericolosi e laboratori senza requisiti igienici. Tutti fattori che rischiano di provocare infezioni, allergie acute e ipersensibilità ritardata ma che non si esclude possano anche far venire il cancro.

E sì, perché negli inchiostri spesso sono previste sostanze come idrocarburi policiclici aromatici, ammine aromatiche primarie, metalli pesanti e conservanti, tutte sostanze che entrano nel nostro organismo in seguito a un tatuaggio o a un'opera di body art.

Sono solo alcuni dei rischi a cui si può andare incontro, se non viene attuata una normativa armonizzata a livello europeo. Nel report ci sono numeri importanti, che indicano che il 12% degli europei (circa 60 milioni) e il 24% degli statunitensi sono tatuati, un fenomeno che coinvolge in prevalenza i giovani e, in molti paesi, più le donne degli uomini.

Anche i pigmenti sono fuori legge, sono in uso 100 coloranti e 100 additivi e la maggior parte degli inchiostri sul mercato europeo provengono dagli Usa e gli inchiostri per il trucco permanente sono prodotti nel continente.

Viene evidenziato come molti dei pigmenti siano di bassa purezza, oltre l'80% dei coloranti in uso sono organici e più del 60% di loro sono azopigmenti, alcuni dei quali possono liberare ammine aromatiche cancerogene, con rischi che aumentano se si prende il sole o si fanno terapie laser. Tra le sostanze chimiche pericolose che sono state trovate sul mercato europeo vi sono idrocarburi policiclici aromatici (IPA) (43%), ammine aromatiche primarie (PAA) (14%), metalli pesanti (9%) e conservanti (6%), rilevati nelle percentuali indicate dei campioni analizzati, così come la contaminazione microbiologica (11%).

CHE COSA DICE LA GIURISPRUDENZA ITALIANA

Come già evidenziato, in Italia non esiste una legge specifica in materia. Per il momento ci si attiene ad una circolare del 5 febbraio 1998, emanata dal Ministero della Sanità e riguardante l'esecuzione di procedure di tatuaggio e piercing in condizioni di sicurezza. Successivamente, a luglio 1998 era stato presentato un chiarimento del Consiglio Superiore di Sanità, a cui sono seguite varie interrogazioni parlamentari e raccomanda-



www.pixabay.com - image free



www.pixabay.com - image free

zioni. Nella Circolare si fa riferimento alla necessità di praticare l'attività in sicurezza e rispettando requisiti igienici. I pigmenti devono rispondere a requisiti di atossicità e sterilità, caratteristiche che avrebbe dovuto controllare l'autorità sanitaria. In attesa di disposizioni adeguate, è stato invece consentito alle aziende produttrici di presentare un'autocertificazione.

Per diversi aspetti, per disciplinare la materia, oggi si fa anche riferimento al Codice del Consumo che, con il Decreto Legislativo 6 settembre 2005, n. 206, ha predisposto il riassetto della normativa posta a tutela del consumatore. Inoltre, alcune regioni italiane si sono espresse a livello legislativo per regolare alcuni settori riguardanti questo aspetto, ad esempio, formazione professionale. Dal 2013 giace una proposta di legge firmata dal senatore - e farmacista - Andrea Mandelli in cui sono contenuti: i requisiti dei corsi di formazione per l'esercizio delle attività di tatuaggio e piercing; segnalazione certificata di inizio attività; obblighi e divieti; vigilanza e controlli; sanzioni; prodotti per tatuaggi, per trucco permanente e monili e strumenti per piercing; informazioni al consumatore e consenso informato; attività di piercing al lobo dell'orecchio; manifestazioni pubbliche; campagne informative e aggiornamento elenchi delle sostanze.

I CONSIGLI DELLA DERMATOLOGA

In attesa che qualcosa si muova a livello normativo, diventa importante capire quali siano i rischi che si corrono sottoponendosi ad un tatuaggio. Lo spiega la dottoressa Antonella Appino, specialista in dermatologia e venereologia, consulente presso il servizio di Dermatologia dell'Ospedale Cottolengo di Torino.

L'uso di decorare il corpo con tatuaggi risale a tempi antichissimi. Gli stessi possono essere temporanei o permanenti. Nel primo caso in genere si utilizza l'henné e nel secondo gli aghi. Quali problemi possono sorgere, sia in un caso che in un altro?

Per quanto riguarda i tatuaggi con henné, ricordiamo che è uno dei prodotti base più usati nella fitocosmesi, ricavato dalle foglie essiccate e polverizzate di un arbusto, comunemente chiamato henna.

L'henné viene attualmente utilizzato in Occidente come colorante per capelli e per tatuaggi temporanei della cute (tatuaggi) e può provocare reazioni allergiche soprattutto se la zona interessata viene esposta al sole. Questo rischio si accentua con le tinture all'henné, che sono oggi spesso arricchite con additivi chimici. In particolare ricordo la PPD (para -fenilediamina), che può essere usata unicamente nella tintura per capelli e non è approvata per l'applicazione diretta sulla pelle ma che spesso viene aggiunto per rendere il tatuaggio meno fugace.

Prurito e pizzicore sono i primi campanelli d'allarme. Dopo qualche giorno si possono formare vescicole e croste. I più predisposti sono le persone che già soffrono di allergie e i bambini che hanno la pelle più sensibile.

Per quanto riguarda i tatuaggi permanenti i rischi sono fondamentalmente distinguibili in due gruppi: **reazioni di tipo infiammatorie e complicanze batteriche** legate a un non corretto e non regolare uso della tecnica; **reazioni allergiche** vere e proprie.

Per quanto riguarda il primo gruppo, è fondamentale accertarsi del rispetto di alcune regole

PL3

Protegge e ripara
le labbra e le mani



SPECIAL PROTECTOR

Protegge
le Labbra
con l'esclusivo
anello rosso



CREMA MANI RIPARATRICE

Immediato sollievo
per Mani secche,
irritate e screpolate



Kelémata

IN FARMACIA



di base nella metodica e nella scelta degli strumenti, quindi è importante scegliere con cura il luogo in cui farsi fare il tatuaggio. La professionalità del tatuatore permetterà di evitare il rischio di contrarre malattie contagiose e/o di manifestare reazioni locali di tipo irritativo o batterico.

Il secondo gruppo di patologie correlabili all'esecuzione di tatuaggi sono le manifestazioni allergiche da contatto. Sono più frequentemente osservate reazioni allergiche ai tatuaggi colorati e in particolare ai tatuaggi di colore rosso, rispetto a quelli con altri colori.

Le reazioni ai tatuaggi possono manifestarsi dopo pochi giorni dall'applicazione del tatuaggio o perfino dopo anni. Possono essere di natura eczematosa ma anche lichenoidi o con aspetto di papule e noduli duri che tendono alla cronicizzazione. È molto importante, che soggetti che abbiano già manifestato problemi cutanei, prima di eseguire un tatuaggio si sottopongano ad una consulenza dermatologica/ allergologica per escludere rischi elevati. Le persone affette da malattie dermatologiche come la psoriasi e la dermatite atopica o altre patologie infiammatorie croniche, possono essere più sensibili a manifestare reazioni avverse.

Dopo qualche anno e con il senno di poi, ci si rende conto che quel tatuaggio non piace o semplicemente si è trattato di un peccato di gioventù, quali sono le soluzioni e le problematiche successive?

Per quanto riguarda la eventuale eliminazione di tatuaggi è necessario rivolgersi a medici esperti nella tecnica laser.

Si utilizzano particolari laser, in grado di emette-

re impulsi brevi ma potentissimi e di disgregare i colori del tatuaggio, prima ancora che la pelle possa riscaldarsi e quindi riducendo molto gli eventuali esiti locali.

I Laser Q-Switched con impulsi di un miliardesimo di secondo sono stati oggi superati dal nuovo Picolaser Laser PICO (laser picosecondi), che emette impulsi di un millesimo di miliardesimo di secondo molto più brevi ed efficaci.

In genere sono necessarie più sedute, intervallate da alcune settimane.

Il colore nero è quello più facilmente eliminabile mentre il rosso e le sue tonalità sono i colori più difficili da eliminare.

Siamo nell'epoca dell'apparire a tutti i costi e, oltre ai tatuaggi, imperversa la moda delle unghie ricostruite, è chiaro come nel caso dei tatuaggi che bisogna rivolgersi a seri professionisti, ma si corrono rischi per la salute...quali e a chi sono sconsigliate? Quali accorgimenti vanno seguiti e che prodotti vanno usati?

L'applicazione delle unghie artificiali è una tecnica estetica, mirata alla ricostruzione e all'abbellimento delle unghie naturali.

L'igiene e la sterilizzazione degli strumenti sono due elementi importantissimi per evitare danni traumatici o indurre micosi o patologie batteriche.

Altri effetti collaterali possono essere legati al trattamento preliminare all'apposizione del gel, che spesso assottiglia e traumatizza l'unghia stessa.

Effetti avversi possono essere: la distrofia dell'unghia, l'onicolisi, la perdita permanente dell'unghia, la parestesia, la trasmissione di infezioni.

Non dobbiamo dimenticare che la sensibilizzazione e l'allergia ai "cianoacrilati" e alle resine acriliche più in generale, materiali di cui sono composti, è uno degli aspetti che rientrano nel grande capitolo delle 'nuove allergie da contatto a materiali emergenti'.

Intendiamo, per materiali emergenti, sostanze che entrano in contatto con la popolazione in maniera decisamente più significativa rispetto al passato. Fino ad alcuni anni fa questa allergia era diagnosticata nell'ambito delle malattie professionali, mentre oggi, con le nuove abitudini, è molto più diffusa. Naturalmente soggetti maggiormente a rischio sono le persone che hanno in precedenza manifestato patologie cutanee/allergiche.

Il riferimento unico per la valutazione di tali allergie è sempre lo specialista dermato-allergologo che potrà valutare caso per caso e programmare test specifici per lo studio del dubbio diagnostico.

Per la nostra salute
ogni giorno 5 porzioni
di frutta e verdura
di **5 colori**

Quando non riesci
a mangiarle,
per integrarle
BEVILE

ROSSO

Licopene, Vitamina C

GIALLO-ARANCIO

Betacarotene
Vitamina C, Zinco

BIANCO

Calcio

VERDE

Magnesio, Tiamina

BLU-VIOLA

Antocianine, Riboflavina



NOVITÀ

INTEGRATORE ALIMENTARE

multivitaminico
e multiminerale,
con **fitonutrienti**,
 fibre e antiossidanti.



Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti
di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.



A. MENARINI

Qualità Italiana in Farmacia

La faccia golosa delle vitamine.



NEW



Benegum gusto Junior è una linea di caramelle morbide e gustose che abbinano alla bontà la funzionalità delle vitamine. Completano la linea:

- l'integratore di vitamine, in morbide gelée con 9 vitamine, ideale nei casi di aumentato fabbisogno fisiologico,
- il nuovo integratore di Vitamina C e Ferro, in deliziose gommose al gusto frutta. La vitamina C e il ferro aiutano il regolare funzionamento del sistema immunitario.

IN FARMACIA



SENZA COLORANTI
CON AROMI NATURALI

GUSTO

JUNIOR

Benegum

Bene, Buoni,

EAU THERMALE

Avène

TriXera

NUTRITION

Il comfort per le pelli secche di tutta la famiglia



INQUINAMENTO ACUSTICO E QUALITÀ DELLA VITA

Monitoraggio permanente anche con una App

Ufficio stampa Arpa Piemonte

Il rumore rappresenta uno dei principali fattori di degrado della qualità della vita in ambiente urbano. Ci accompagna e ci condiziona nella vita lavorativa, sociale, ricreativa e anche durante il sonno e il riposo. Non sottovalutando l'importanza della componente acustica nella vita relazionale, oltre un certo limite essa diventa un rischio per la salute, intesa non solo come danno all'apparato uditivo, ma anche come "diminuito benessere".

Il processo di gestione e contenimento dell'inquinamento acustico è affidato prevalentemente ai Comuni e alle Province o, laddove presenti, alle Città Metropolitane. La funzione di Arpa è indirizzata al supporto tecnico-scientifico agli enti competenti nelle diverse fasi del processo di gestione del rumore: pianificazione, regolamentazione, prevenzione, monitoraggio, controllo e risanamento. L'Agenzia svolge anche studi e attività di ricerca applicata nel settore per il miglioramento delle conoscenze e delle tecnologie di rilievo ed elaborazione dei dati, per l'analisi delle ricadute sull'uomo e sul territorio e per la definizione delle soluzioni di mitigazione.

LE ATTIVITÀ DELL'ARPA

Il 75% circa degli esposti pervenuti in Arpa nel 2015 ha generato una verifica strumentale, attraverso un controllo o un monitoraggio, mentre la restante parte è stata risolta mediante sopralluoghi e/o accertamenti di natura amministrativa.

Dei controlli effettuati, circa il **50% ha evidenziato un mancato rispetto dei limiti acustici stabiliti per legge**. A fronte delle non conformità rilevate, sono stati contestati 59 illeciti amministrativi e sono state inviate 14 notizie di reato all'Autorità Giudiziaria.

Arpa esprime altresì pareri previsionali in campo acustico per la realizzazione di nuove attività rumorose e/o di nuovi insediamenti sensibili, per lo svolgimento di manifestazioni temporanee, per i requisiti acustici dei nuovi edifici, per i piani di risanamento aziendali/comunali, per i piani di classificazione acustica.

Piano di classificazione acustica

Il Piano di Classificazione Acustica comunale rappresenta il principale strumento per la gestione e la prevenzione dell'inquinamento acustico. Esso

fissa i **valori limite della rumorosità nell'ambiente esterno** e, soprattutto, determina vincoli e condizioni per uno sviluppo del territorio acusticamente sostenibile. I dati aggiornati a dicembre 2015 evidenziano che **l'82% circa dei comuni (994 su 1.206) ha approvato in via definitiva il PCA**.

Mappatura acustica e monitoraggio permanente

Il **servizio di mappatura acustica delle strade di Torino**, disponibile on line sul geoportale di Arpa Piemonte, riporta la stima dei livelli sonori prodotti dal traffico veicolare elaborata da Arpa nel 2013 nell'ambito di una specifica convenzione con la Città di Torino. I dati, calcolati a 4 metri di altezza su una griglia regolare di punti, sono relativi ai seguenti parametri:

- **L diurno** (media tra le ore 06 e le 22)
- **L notturno** (media tra le ore 22 e le 06)
- **L den** (media ponderata nelle 24 ore)

Sono altresì rappresentati i 3 punti della rete di monitoraggio permanente del rumore a Torino, ubicati nei seguenti siti:

- **Stazione 1:** Palazzo dei Lavori Pubblici
piazza San Giovanni, 5 - Torino;
- **Stazione 2:** Portale informativo del traffico 5T
corso Vercelli, 239 - Torino;
- **Stazione 3:** Sede Arpa Piemonte
via Pio VII, 9 - Torino.

Per ogni punto è possibile visualizzare gli andamenti dei principali parametri acustici, della velocità del vento e della pioggia nelle 24 ore, nei 7 giorni e nei 30 giorni precedenti.





**PUOI
DORMIRE
COME UN
BAMBINO**

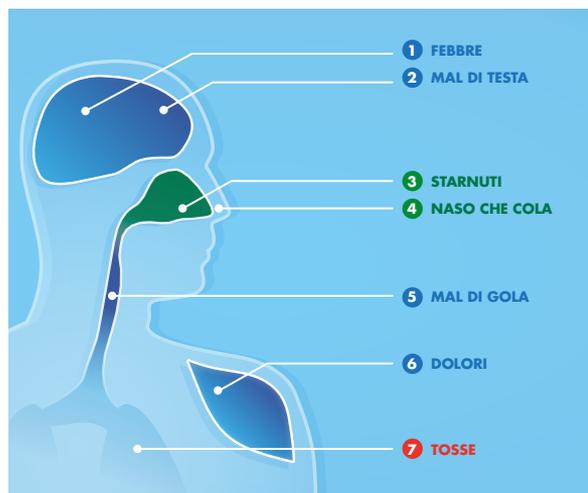
ANCHE SE HAI
I SINTOMI
DELL'INFLUENZA CON
VICKS MEDINAIT



VICKS MEDINAIT

**Allevia 7 sintomi dell'influenza
in 1 dose per favorire il riposo notturno**

✓ Formulazione in sciroppo a base di **3 principi attivi**



PARACETAMOLO



DOSSILAMINA
SUCCINATO



DESTROMETORFANO
BROMIDRATO

Chiedi consiglio al farmacista se Vicks Medinait è indicato per te. Per ulteriori informazioni, visita www.vicks.it



www.pixabay.com - image free



UNA APP PER MISURARE IL RUMORE

Negli ultimi anni lo sviluppo di hardware e software legati al mondo delle telecomunicazioni ha permesso di realizzare strumenti in grado di essere utilizzati per scopi molto ampi e lontani dalle semplici finalità di natura telefonica.

Gli apparati di ultima generazione (smartphone) sono ormai dotati di uno o più microfoni e di hardware capaci di realizzare, entro certi limiti, una adeguata analisi dei segnali acustici provenienti dall'esterno. Sfruttando tali potenzialità, Arpa Piemonte, in collaborazione con l'Istituto Superiore Mario Boella, il Politecnico di Torino e la Città di Torino, ha sviluppato una applicazione Android, denominata **OPENOISE**.

L'App permette di rilevare il rumore attraverso smartphone e tablet e, emulando il funzionamento di un fonometro, consente la misurazione del livello sonoro e la sua composizione in frequenza. È inoltre possibile impostare il tempo di campionamento dei dati e memorizzare i risultati di misura in un file di testo.

L'applicazione **OPENOISE** è scaricabile gratuitamente dal Market Android e dal canale di Arpa Piemonte di Google Play.

Attenzione però, prima di considerare atten-

dibili i livelli sonori misurati con l'applicazione è comunque necessario effettuare una calibrazione del dispositivo utilizzato, attraverso un confronto con livelli noti, in quanto ogni apparecchio ha una propria risposta al rumore. A tal fine, Arpa Piemonte organizza degli incontri nella propria sede di Torino (Via Pio VII, 9), in cui viene spiegato come utilizzare la app e viene calibrato il dispositivo dei partecipanti. È possibile consultare il calendario degli incontri e prenotarsi al seguente link oppure telefonando al numero verde 800 518 800 (per telefoni fissi del Piemonte) o al numero 011 19680111 (per telefoni fissi fuori Piemonte o cellulari).



NASO CHIUSO E SINTOMI INFLUENZALI?



PUOI PROVARE



Grazie alla sua azione combinata, agisce rapidamente contro la febbre, il dolore e decongiona le vie nasali.

NUROFEN[®]
Influenza e Raffreddore



SOLLIEVO MIRATO DAI SINTOMI INFLUENZALI

E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare nei bambini al di sotto di 12 anni. Autorizzazione del 28/12/2015



“UNA COPERTA CONTRO LA VIOLENZA”

Tanti quadretti di lana per “scoprire” il silenzio

In occasione della Giornata Internazionale contro la violenza sulle Donne del 25 novembre, l'associazione La Rete delle Donne di San Maurizio Canavese, propone **“Una coperta contro la violenza”** da un'idea dell'artista Patrizia Fratus, l'opera d'arte per combattere la violenza costruendo relazione.

L'obiettivo del progetto d'arte collaborativa consiste nel creare una installazione collettiva, composta da tantissimi quadretti di lana che copriranno l'area del giardino antistante il Palazzo Comunale di San Maurizio Canavese, per dire basta alla violenza.

L'appello a realizzare ai ferri o all'uncinetto uno o più moduli 50x50, uniti poi dal filo rosso simbolo di passione ma anche di denuncia, è rivolto non solo a tutte le donne (nonne, madri, figlie, suore, anziane delle case di riposo...) ma anche a quegli uomini che sanno sferruzzare.

Non si tratta di un semplice lavoro di maglia, ma di un'azione di condivisione e consapevolezza; lavorare a maglia diventa lo strumento per riflettere sulla donna e contro la violenza.

Che cos'è, infatti, un “lavoro a maglia” se non il frutto di quella lenta e paziente tessitura del reale che è l'esatto contrario della violenza?

E allora, prendete in mano i vostri ferri da maglia o l'uncinetto, ma soprattutto fatevi testimoni della voglia di cambiare le cose. Ciascuna con il suo modulo di 50x50 da sferruzzare come si conviene, seguendo la fantasia e l'estro dei colori, potrà contribuire a un'opera che certamente non passerà inosservata!

Ciascuna potrà realizzare il proprio pezzetto di coperta personalizzato con la lana di cui dispone, ai ferri o all'uncinetto, a casa da sola o in compagnia, anche presso la sede dell'associazione negli orari di apertura: martedì dalle ore 10 alle ore 12, mercoledì dalle ore 15 alle ore 17.00 e venerdì dalle ore 16.30 alle ore 18.30; sarà una gradita



occasione per sferruzzare insieme davanti ad una buona tazza di tè.

L'invito è a coinvolgere le vostre amiche, madri, nonne, zie... più siamo più grande sarà la nostra coperta, la nostra opera d'arte relazionale. **Tutti i moduli potranno essere consegnati** presso la sede dell'associazione o presso “Ornella Merceria” di San Maurizio Canavese, **entro il 23 novembre 2016**. **L'installazione della “Maxi coperta patchwork”** contro la violenza sulle donne, che realizzeremo grazie al vostro preziosissimo lavoro, **avverrà il 26 novembre 2016** alle ore 10.30 presso il giardino antistante il Palazzo Comunale di San Maurizio Canavese.

I moduli potranno poi essere acquistati; il raccolto servirà per finanziare le attività e i progetti della associazione **La Rete delle Donne**.

La Rete delle Donne

Via Remmert 12

10077 frazione Malanghero San Maurizio Canavese

Telefono 338 2445476

E-Mail laretedelledonne@libero.it

“COPRIRE” SIGNIFICA “PRENDERSI CURA”

Se coprire significa “prendersi cura”, i ferri e i gomitoli che escono dalle quattro mura domestiche e scendono in piazza sono un simbolo fin troppo “scoperto” per dichiarare la consapevolezza delle donne e del loro essere insieme. La presa di coscienza è l'origine del cambiamento: la donna deve prima sviluppare dentro di sé la consapevolezza del cambiamento per poterlo mettere in atto. L'arte ha anche la funzione sociale di proporre una possibile nuova idea di società: l'espressione creativa dell'essere umano è la più grande risorsa per raggiungerla.



-20%

AVÈNE
YSTHÉAL Crema 30 ml
SERENAGE Crema giorno 40 ml



-29% **-25%**

~~€ 84,00~~ ~~€ 89,90~~
€ 24,00 **€ 29,90**

SOMATOLINE COSMETIC

Salviette struccanti 20 pezzi
Lift Effect 45+ 30 ml



-20%

~~€ 8,90~~ ~~€ 38,50~~
€ 7,12 **€ 30,80**

RILASTIL HYDROTENSEUR

Siero liftante 30 ml
Crema liftante 50 ml



NOVITÀ

€ 47,00 **€ 44,80**

ASPIRINA C
20 compresse effervescenti



-17%

~~€ 8,50~~
€ 7,00

LASONIL
Antinfiammatorio e Antireumatico



NOVITÀ

€ 5,40 **€ 9,50**

CITROSODINA
Granulato effervescente 150 ml



-22%

~~€ 6,30~~
€ 4,90

RIMEDI STAGIONALI

ENERGYSOHN

Integratore alimentare
12 bustine



-20%

~~€ 10,50~~
€ 8,40

MAALOX PLUS

200 mg+200 mg+25 mg
30 compresse masticabili



-20%

~~€ 6,20~~
€ 4,96

SOFARGEN

Gel cutaneo per uso topico
Tubo da 15 g



-20%

~~€ 8,90~~
€ 7,12

GOLAMIR 2 ACT

Comprese orosolubili
21 compresse

Spray gola
30 ml



NOVITÀ

€ 8,00 **€ 11,20**

TACHIFLUDEC

Polvere per soluzione orale



-20%

~~€ 7,30~~
€ 5,84

16 bustine



~~€ 10,90~~
€ 8,72

VICKS MEDINAIT

Sciroppo
90 ml



-20%

~~€ 8,15~~
€ 6,52

TANTUM VERDE GOLA

Nebulizzatore
15 ml



-20%

~~€ 8,80~~
€ 7,04

RIMEDI STAGIONALI

LINEA GOLIS

PROPOLI
Spray adulti
25 ml

PROPOLI
Spray junior
25 ml



-20%

GOLIS
15 caramelle gommose



LINEA NATUR DIFESA

NATUR DIFESA
Immuno C
30 compresse masticabili

NATUR DIFESA
Echinacea, Zinco
sciroppo junior
100 ml



-20%

ENTEROGERMINA
4 miliardi/5 ml
10 Flaconi



-20%

~~€ 15,00~~
€ 12,00

LISONATURAL ADVANCE
Sciroppo per la tosse secca e grassa



-20%

~~€ 12,50~~
~~€ 12,80~~
€ 10,00 € 10,24

BENEFIBRA
12 buste da 60 ml



-23%

~~€ 12,90~~
€ 9,90

CORYFIN
24 pastiglie



-30%

~~€ 6,70~~
€ 4,69

LACTÒ BABY
3 miliardi
12 flaconcini



-20%

~~€ 15,00~~
€ 10,50

LACTÒ PIÙ
3 miliardi
12 flaconcini



FOMENTIL
Per suffumigi
10 compresse



-20%

~~€ 7,50~~
€ 6,00

PLAKOUT ACTIVE
Collutorio

Trattamento prolungato
0,12% - 200 ml



-20%

~~€ 7,40~~
€ 5,92

ARKO ESSENTIAL
Diffusore Umidificatore



-21%

~~€ 49,00~~
€ 39,00

CLENNY A PRO
Aerosol a compressore con doccia nasale



-20%

~~€ 106,00~~
€ 85,20

CLENNY A FAMILY
Aerosol a compressore



-42%

~~€ 69,00~~
€ 39,92

POLIDENT FREE
Adesivo per protesi dentali
40 g



-23%

~~€ 8,90~~
€ 6,90

EMOFORM ALIFRESH
Controllo alito fresco
Dentifricio - 75 ml



-8%

~~€ 2,95~~
€ 2,71

I PRODOTTI IN OFFERTA NON SONO CUMULABILI CON LA TESSERA FEDELTA' SALVO PARTICOLARI PROMOZIONI

Offerte valide dal 1° Novembre al 31 Dicembre 2016 o fino ad esaurimento scorte

Le promozioni pensate per te da FARMA_{COM}



**GAVISCON
BRUCIORE
E INDIGESTIONE**
24 BUSTINE
da 10 ml

€ 8,36



GAVISCON MENTA
24 COMPRESSE MASTICABILI
da 500 mg+267 mg

€ 7,00



GAVISCON FRAGOLA
16 COMPRESSE MASTICABILI
250 mg+133,5 mg

€ 5,04



**VELVET SMOOTH
NAIL CARE KIT**

€ 35,00



**BENACTIVDOL
GOLA**
SPRAY
15 ml

€ 8,96



VOLTAREN EMULGEL 2% GEL
TUBO da 60 gr

€ 10,90



NARHINEL
20 ricambi usa e getta SOFT

€ 8,90



RINAZINA
SPRAY NASALE
15 ml

€ 6,90



ZOVIRAX LABIALE
5% CREMA 5%
Tubo - 2 gr

€ 6,90



FROBEN GOLA
0,25% COLLUTORIO
Flacone da 160 ml

€ 7,70



FROBEN GOLA
0,25 %SPRAY
Flacone da 15 ml

€ 7,40