

Pilliole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

Protezione
Campagne vaccinali
Combattere i dolori
e le raffreddature



Recupero
Farmaci e
solidarietà



Farmacia
La sanità
di fiducia

CON TUTTI
I TURNI FINO
A MARZO 2023

in collaborazione con



23^a GRF GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO

7-13 febbraio 2023



VIENI IN FARMACIA
E **DONA UN FARMACO**
A CHI HA BISOGNO

PERCHÉ NESSUNO DEBBA PIÙ SCEGLIERE
SE MANGIARE O CURARSI



**dona i farmaci
con questo logo**

#GRF23



Fondazione Banco Farmaceutico Onlus

bancofarmaceutico_onlus

BANCO FARMACEUTICO - Fondazione onlus

@BFonlus | #grf23

Fondazione Banco Farmaceutico Onlus

www.bancofarmaceutico.org

Partner Istituzionale



Caring Innovation



in collaborazione con IBFResearch



Difficoltà e nuove risorse

Siamo giunti al termine di questo 2022, un anno certamente complesso in cui la Sanità territoriale ha risentito ancora della **pandemia** che ha messo sotto pressione, soprattutto nei primi mesi dell'anno, molti comparti e l'intero personale sanitario.

È scoppiato un **conflitto di portata internazionale** le cui conseguenze sono evidenti in tutti i settori produttivi ed una crisi economica che ha generato nella popolazione sentimenti di instabilità e incertezza.

Ma la **farmacia di prossimità** continua ad essere in prima linea e a rimanere garanzia di un presidio forte nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale. Capillarmente presente sul territorio, aperta e disponibile 24 ore su 24, non ha mai smesso di essere per tutta la comunità un **polo essenziale della Sanità pubblica** con un ruolo determinante ed una nuova importante identità. Il 2022, infatti, ha visto l'**implementazione di servizi fondamentali come le vaccinazioni** che hanno dato alla farmacia l'opportunità di affiancarsi ai Medici di medicina generale in un ambizioso progetto: il raggiungimento della quanto più ampia prevenzione possibile contro il Covid-19 e l'influenza stagionale.

Per noi farmacisti è stata un'esperienza di **grandissima crescita**, acuendo ancor di più la consapevolezza di sentirsi dei professionisti che hanno scelto di essere a disposizione del loro territorio con un obiettivo concreto: la Salute pubblica.

E proprio **servizi** come la telemedicina, e molti altri, hanno incrementato i rapporti di fiducia con i nostri utenti sviluppando ulteriormente l'ascolto, la vicinanza e la risoluzione dei loro bisogni.

I cittadini ci hanno confermato il loro apprezzamento, la fiducia in un luogo, la Farmacia, di facile e sicuro accesso per la distribuzione del farmaco, l'aderenza alla terapia, per i pazienti cronici, l'informazione, la prevenzione. La **nuova grande identità della Farmacia dei Servizi** grazie all'attuazione del decreto 77 potrà essere potenziata con una articolata partecipazione della farmacia territoriale.

Ciò che serve e servirà sempre di più, sarà sostenere e potenziare il **Sistema-farmacia** che è per tutta la cittadinanza un valore di prossimità da preservare, un presidio insostituibile della Sanità.

Un augurio sincero a tutti voi di Buone Feste e soprattutto di un sereno e proficuo 2023.

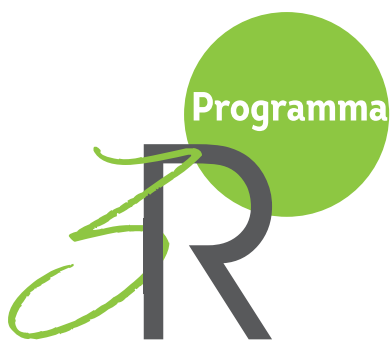
Dott.ssa Elena Vecchioni
Presidente di Federfarma Verona

Come sta il tuo intestino oggi?

Salute, bellezza
e buon umore

PASSANO ANCHE
DALL'INTESTINO

Lo sapevi?



Per la salute dell'intestino

Rimuovi *le tossine*

Ripara *l'ambiente intestinale*

Ripopola *la flora batterica*

Chiedi consiglio
al Farmacista

SCOPRI DI PIÙ



**L'INTEGRAZIONE
D'AVANGUARDIA**

guna
terapie d'avanguardia

IN QUESTO NUMERO

Primo Piano

- Recuperare farmaci ancora validi
- Dolori reumatici e freddo invernale
- Raffreddature rimedi e precauzioni
- Forte ondata di influenza stagionale
- In farmacia per i bambini
- Farmacia salvavita: le storie
- Diabete e vita di coppia
- Cittadinanzattiva report su farmacie e utenti
- Regione Veneto: 353 nuovi medici di famiglia

4



10

16

24

26

32

40

44

55



SALUTE

Antibiotico resistenza serve consapevolezza

Disturbi femminili e fitoterapici

BAMBINI

Crescere responsabilizzandoli

BENESSERE

Anziani: *Un messaggio ai caregiver*

Sport: *L'attività fisica al freddo fa bene*

Animali: *Cosa fare quando si smarrisce un animale*

INFORMAZIONI UTILI

Farmacie di turno

Numeri di emergenza

20

36



46

48

50

52

56

63



Beneficio circolare

È rivolto alle **persone in difficoltà, ma fa bene anche ad ambiente ed economia** grazie ad un complesso circuito virtuoso.

Dal 2015, nonostante la forte contrazione dovuta alla pandemia, il programma **Recupero farmaci validi non scaduti** ha raccolto in farmacia **74.000 confezioni di medicinali per un valore di oltre 1,1 milioni di euro.**

Si tratta di **farmaci perfettamente integri** che non vengono più utilizzati per svariate ragioni e **tornano in circolo** grazie all'impegno dei **singoli cittadini, dei volontari** e di molti **soggetti istituzionali**

di Stefano Bellini

Un circuito altamente virtuoso che vede protagonisti cittadini, enti, pubblica amministrazione, volontari, farmacie territoriali, tutti impegnati nel sostenere dal punto di vista sanitario migliaia di persone in difficoltà.

Con le ultime new entry abilitate sono salite a 24 le farmacie veronesi operative nel progetto **"Recupero farmaci validi non scaduti"** con la collaborazione attiva dei cittadini che in questo modo partecipano personalmente alla campagna contro lo spreco farmaceutico a tutela di salute, ambiente e risparmio economico. Dal

2015 ad oggi sono state salvate e utilizzate **74.000 confezioni per un valore di 1.131.000 euro.**

L'iniziativa umanitaria organizzata dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus coinvolge Comune di Verona, Azienda Ulss 9 Scaligera, Federfarma Verona, A.G.E.C., Farmacie Unite, Associazione Farmacisti volontari in Protezione Civile di Verona, Amia, CESAIM Centro Salute per immigrati e UMMI Unione Medico Missionaria Italiana.

Tutto parte dai cittadini che consegnano i farmaci rispondenti a precise garanzie di

Pillole 4



integrità verificate dal farmacista. I farmaci, poi, vengono stoccati in appositi contenitori forniti da Federfarma Verona attraverso la copertura economica di Amia. Le farmacie aderenti all'iniziativa (**elenco completo nel sito www.bancofarmaceutico.org**) sono indicate nel nuovo depliant aggiornato e sono inoltre riconoscibili dalla **vetrofanìa** *Recupero farmaci validi non scaduti* fornita dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus.

Criteri per il conferimento in farmacia

Si tratta di farmaci che i cittadini non utilizzano più e che, una volta conferiti in farmacia, vengono controllati e identificati con una etichetta/timbro riportante la dicitura "Farmaco donato. Vietata la vendita".

Solo successivamente il donatore potrà inserire la confezione nell'apposito contenitore. L'Ente assistenziale abbinato alla singola farmacia effettuerà nell'arco di pochi giorni e alla presenza del farmacista il ritiro dei medicinali che verranno poi utilizzati da pazienti in stato di bisogno sanitario. Tutte le procedure vengono tracciate in modo dettagliato grazie ad un software gestionale fornito dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus.

Il progetto, patrocinato dall'Ordine dei Farmacisti di Verona, è sostenuto dal Comune di Verona e dalla costante operatività dell'Associazione farmacisti volontari in Protezione Civile di Verona nonché monitorato da Federfarma Verona con l'obiettivo di ampliare il raggio d'azione gra-

Pillole 5



zie alle numerose farmacie attualmente in lista di attesa.

«L'emergenza pandemica ha rallentato tante iniziative solidali - dice **Matteo Vanzan**, segretario di Federfarma Verona e referente territoriale Fondazione Banco Farmaceutico onlus - ed è quindi con grande soddisfazione che ripartiamo incrementando il numero delle farmacie che offrono questo servizio meritorio dal punto di vista etico, sanitario, ambientale ed economico visto l'elevato costo di molti medicinali per gravi patologie che arrivano a costare anche migliaia di euro a confezione. Non eliminare, seppure in maniera corretta attraverso i tradizionali contenitori di smaltimento presenti in tutte le farmacie o nelle isole ecologiche, migliaia di dosi ancora valide, produce un ampio circolo virtuoso a vantaggio di tutta la società».

«Il recupero e l'utilizzo dei farmaci ancora validi, spesso utilizzati per la cura di patologie importanti, seguono precise regole, come la validità residua non inferiore a 8 mesi, che garantiscono la salute dei pazienti riceventi - spiega **Elena Vecchioni**, presidente Federfarma

Verona -. I farmaci devono presentare integri il confezionamento secondario (esterno) e quello primario (interno), con il nome commerciale o principio attivo perfettamente identificabile insieme al lotto e alla data di scadenza, oltre al foglietto illustrativo originale. Sono esclusi i medicinali che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope nonché quelli da conservare a temperature controllate (catena del freddo). Sono altresì esclusi flaconi e tubetti non sigillati. È cura e impegno del farmacista verificare tutte queste condizioni senza le quali i prodotti non possono essere utilizzati».

«È una campagna fondamentale per l'importanza del tema - dice l'assessora alla Salute del Comune di Verona **Elisa la Paglia** -, ma soprattutto perché, per realizzarla, c'è un grande e complesso lavoro di squadra. Si trattano farmaci particolarmente utili e allo stesso tempo delicati, quindi deve essere sorretta da una grande organizzazione. Fondamentale è la collaborazione di coloro che permettono di far arrivare i farmaci recuperati a chi ne ha bisogno. I numeri sono davvero significativi, e danno la reale dimensione del-

Pillole 6

l'attività di cui stiamo parlando. Non diamo per scontato che ognuno abbia un accesso gratuito alla sanità, come ad esempio l'acquisto di farmaci tumorali o salvavita, un diritto che non tutti hanno, e a cui sono legati progetti come questi, un grande valore aggiunto che fa la differenza e permette a chi ne ha bisogno di sopravvivere».

«Da sempre siamo attenti a restituire alla collettività i servizi essenziali e importanti di tutela della salute pubblica – dice la presidente A.G.E.C. **Anita Viviani** -. Partecipiamo con tre farmacie, Cadidavid, San Massimo e Grattacielo, un importante impegno e un segno di restituzione di quello che è la natura dell'azienda, e di quello che si prefigge di fare all'interno del Comune di Verona».

«Noi abbiamo aderito all'inizio di questo progetto – spiega il presidente AMLA **Bruno Tacchella** - con la sponsorizzazione dei contenitori per circa 8 mila euro. Abbiamo visto che sono aumentate le farmacie aderenti, e questo vuol dire che l'iniziativa è valida, seria, impegnativa e che dà ottimi risultati. Il messaggio di sostenibilità e sociale è importantissimo, e siamo disponibili a fornire ulteriori sponsorizzazioni e contenitori qualora fosse necessario. Una questione ambientale è inoltre legata anche al costo dello smaltimento del farmaco, di trasporto, unico nella Regione Veneto, e dell'energia elettrica utilizzata».

«Sosteniamo questa e tante altre iniziative – esordisce **Federico Realdon** presidente dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Verona e presidente della Consulta regionale degli Ordini – una fra tutte quella della Fondazione Rava per la raccolta dei farmaci per bambini. Tutti i farmacisti partecipano ma, se alla base di questi progetti non c'è un grande lavoro, è difficile che vengano portati avanti, e di questo va dato merito a chi, come Matteo Vanzan e Michele Lonardoni della Fondazione Banco Farmaceutico. Verona e i farmacisti sono primi per solidarietà ovunque, a dimostrazione del grande impegno ai vertici ma soprattutto alla base».

L'opera costante dei volontari

Fondamentale è l'apporto dei Farmacisti Volontari in Protezione Civile di Verona e tutti i farmacisti che si sono prodigati nel mettere a disposizione del prossimo la loro professionalità. Il gruppo di lavoro, presieduto da Paolo Pomari, è composto da Loredana Bavosa, Michele Lonardoni, Matteo Vanzan, Stefano Pacenti e Silvia Manganotti.

Non solo l'accoglienza dei cittadini e l'identificazione delle confezioni utili, ma anche la successiva fase organizzativa deve essere condotta con estrema precisione e richiede competenza. Inoltre tutti i medicinali vengono ritirati dai volontari che si recano personalmente in tutte le farmacie.

I volontari del Banco Farmaceutico con i farmacisti volontari della Protezione Civile non eseguono solamente il lavoro di gestione del magazzino per gli assistiti del CESAIM, ma coadiuvano l'organizzazione per lo smistamento dei farmaci che partono alla volta di altre realtà assistenziali sparse nel resto del Paese. Si citano a titolo di esempio alcune donazioni alle Caritas provinciali, spedizione di farmaci a Palermo, ma anche all'estero come avvenuto in Venezuela. Il tutto viene segnalato e coordinato gratuitamente dalla sede nazionale della Fondazione Banco Farmaceutico onlus che monitora i dati caricati sulla piattaforma digitale. In questo modo si gestiscono ed ottimizzano i flussi di farmaci, anche quelli in giacenza presso Enti che eventualmente non ne avessero necessità nell'immediato e che quindi possono essere ceduti ad altre realtà bisognose, creando così un circuito

virtuoso su tutto il territorio nazionale. Così facendo si evitano sprechi e contemporaneamente si soddisfano tutte le necessità. Per raggiungere il maggior numero di donatori vengono utilizzati depliant cartacei distribuiti nelle farmacie, campagne mediatiche di sensibilizzazione attraverso stampa, radio e televisione e annualmente viene organizzato un evento pubblico di



promozione e raccolta fondi.

Centro salute immigrati

Il CESAIM, convenzionato con Banco Farmaceutico e Aulss 9 Scaligera è un'associazione di volontariato costituitasi nel 1993 a Verona con lo scopo di garantire l'assistenza sanitaria agli immigrati cosiddetti "irregolari" e per questo motivo privi di copertura da parte del Servizio sanitario nazionale.

L'Azienda sanitaria fornisce la sede degli ambulatori, attualmente presso il Palazzo della Sanità, i presidi necessari allo svolgimento dell'attività, la possibilità di utilizzare il ricettario regionale sia per la prescrizione di farmaci eventualmente non presenti nella farmacia interna del CESAIM (la maggior parte dei farmaci proviene da donazioni dal Banco Farmaceutico e dall'ULSS stessa), sia per la prescrizione di prestazioni specialistiche. A tutti gli immigrati viene consegnato un modulo per il rilascio della tessera sanitaria provvisoria (STP) da presentare ai distretti di competenza.

L'attività viene garantita con regolarità (vedere l'orario nei quattro ambulatori messi a disposizione dall'AULSS 9) da medici internisti e infermieri che si alternano, e da medici specialisti che assicurano visite pediatriche, ginecologiche, ortopediche, psichiatriche, dermatologiche. La presenza di alcuni radiologi permette anche l'esecuzione di indagini ecografiche. In tutto l'equipe è formata da una quarantina di medici e infermieri che si prendono cura in modo gratuito e competente di una fascia di popolazione debole e problematica.

Unione medico missionaria italiana

L'UMMI è un Organismo religioso di volontariato internazionale che svolge un ruolo missionario nell'ambito del servizio ecclesiale.

Nell'articolo 2 dello statuto si legge che la finalità dell'UMMI è "lavorare per la salute completa e totale dei più diseredati, in particolare nei Paesi meno avanzati, in spirito di collaborazione, per contribuire al loro 'sviluppo integrale' nel pieno rispetto della loro dignità e libertà".

L'operatività di questo Ente non avviene dunque solo nel territorio nazionale, ma si amplia all'invio di aiuti medico-sanitari in numerosi Paesi fra i quali Albania, Romania, Angola, Bosnia, Burkina Faso, Cameroun, Costa d'Avorio, Cuba, Filippine, Georgia, Guinea Bissau, Guinea Conakry, Honduras, Kenia, Libano, Mali, Mozambico, Nigeria, Paraguay, Rwanda, Tanzania, Togo.

Al centro della missione c'è l'elaborazione di progetti di sviluppo nell'ambito della cooperazione internazionale, l'invio di aiuti medico-sanitari e l'iniziativa "Fondo infanzia bisognosa".

Oltre a queste attività l'UMMI partecipa attivamente al progetto Recupero farmaci validi non scaduti, collaborando al momento con tre farmacie, con l'intento di aumentarle ad otto nel corso dei prossimi mesi.

La documentazione fotografica pubblicata in questo articolo: pag. 5 consegna dei contenitori ad ulteriori 4 farmacie di Federfarma Verona; pag. 6 foto dei partecipanti in occasione della conferenza stampa di presentazione del bilancio del progetto "Recupero farmaci validi non scaduti" presso il Comune di Verona; pag. 8 tavolo del relatori nella Sala Arazzi di Palazzo Barbieri (novembre 2022).

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona

**SPECIALE INVERNO:
DIFESA FORTE**

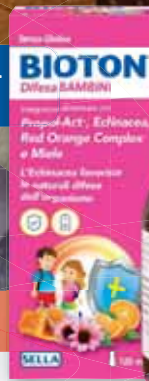
con Echinacea

**Favorisce le naturali
difese dell'organismo**

Propol-Act
Active Component Technology



Flaconcini



Soluzione orale



Bustine

Bioton è una linea di integratori pensati per chi ama vivere ogni momento con **vitalità e passione**.
Creati con **ingredienti naturali** ad azione **adattogena** per uomini e donne che cercano
il benessere attraverso l'**equilibrio** della propria **energia fisica e mentale**.



QUALITÀ FARMACEUTICA



PRODOTTO IN ITALIA



ALTA
CONCENTRAZIONE



FORMULE
UNICHE
con adattogeno



www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it



biotonsella



bioton_integratori #perunavitabuona

Dolori e freddo

Esiste una differenza fondamentale tra **artrite e artrosi**.

Per non confonderle, ma soprattutto per non ipotizzare **rimedi non idonei autoprescritti** e potenzialmente dannosi è necessario riferirsi allo specialista.

Tante le cause e l'evoluzione patologica che arriva a rendere purtroppo **difficoltosi anche i semplici movimenti** della quotidianità.

Cosa sono e di cosa hanno bisogno le **cartilagini**.

La **prevenzione** è possibile e anche gli stili di vita aiutano.

Attenzione a non farsi ingannare dalle **pubblicità miracolistiche**

di Lorenzo Dani - farmacista

Confondere l'artrite con l'artrosi è un errore comune, del resto entrambe coinvolgono le articolazioni e nel tempo possono comportare difficoltà nella vita quotidiana.

In realtà si tratta di due patologie diverse, e l'etimologia, cioè l'origine della parola, aiuta a capire perché.

Artrite

Il suffisso *-ite* viene usato in medicina per indicare un'infiammazione.

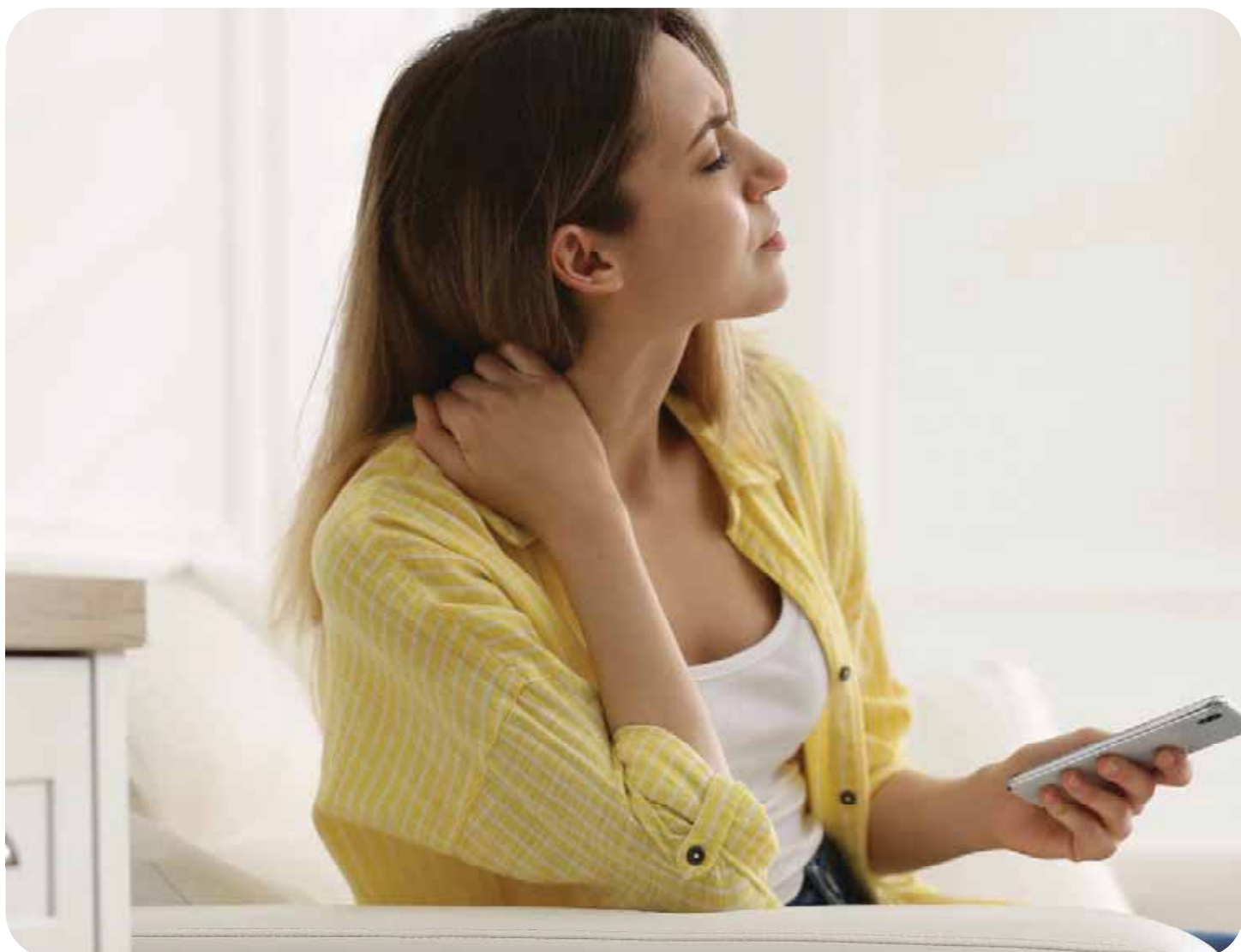
L'artrite è dunque una **patologia infiammatoria**, può essere acuta o cronica e

manifestarsi anche in giovane età. Esistono molteplici forme di artrite con cause differenti (infettive, gotta, artrite reumatoide ecc.), tutte accomunate dal fatto che la causa scatenante, diversa nei vari casi, innesca una serie di reazioni nell'organismo che portano ad un aumento della vascolarizzazione, il versamento di liquidi a livello dell'articolazione interessata e l'accumulo di cellule infiammatorie. La presenza di arrossamento e calore è tipico dell'artrite, anche se non è sempre presente.

L'approccio sanitario all'artrite è molto

Pillole 10

ASSOCIAZIONE FARMACI E FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



complesso, considerando che le varie forme sono molto diverse fra loro per origine e richiedono un trattamento specialistico.

Artrosi

Il suffisso *-osi*, di artrosi, indica invece un **lento processo degenerativo delle articolazioni**, complesso di strutture che mantengono in contiguità due o più superfici ossee, in particolare delle cartilagini che ricoprono e proteggono i capi ossei articolari. A forza di sfregare le une sulle altre, si consumano provocando danni, dolore e difficoltà funzionali.

Essendo per lo più una fisiologica conseguenza dell'invecchiamento, l'artrosi è sempre cronica. Poiché si tratta di un

dolore più di tipo "meccanico", viene risvegliato dal movimento e alleviato dal riposo. È bene precisare, però, che **l'artrosi non è una parte inevitabile dell'invecchiamento**.

Questo problema si presenta maggiormente su articolazioni anomale (ad esempio anca displasica, ginocchio con grave deviazione in varo o valgo). Il dolore può essere molto intenso e tipicamente aumenta con l'esercizio fisico mentre migliora col riposo. Le articolazioni più colpite da artrosi sono le ginocchia, le anche, le spalle, la colonna vertebrale e le mani.

Cartilagine

La cartilagine è un tessuto connettivo spe-

I REUMATISMI comportano dolore di diversa entità e ridotta capacità funzionale della parte colpita. I dolori reumatici possono risultare da processi infiammatori, come nel caso dell'artrite, e malattie reumatiche di tipo degenerativo ad andamento cronico, come nel caso dell'artrosi.

cializzato nel sostegno che riveste la parte articolare delle ossa e ha diverse funzioni nel corpo umano. Riduce l'attrito, funge da "cuscinetto" tra le articolazioni e aiuta a sostenere il peso del corpo durante la corsa, i piegamenti e gli allungamenti.

La **cartilagine crea sostegno e lega le ossa**, ad esempio quella tra coste e sterno nella cassa toracica. Alcune parti del corpo, come il padiglione auricolare, sono fatte quasi interamente di cartilagine. Nei bambini, le estremità delle ossa lunghe sono fatte di cartilagine (cartilagine di accrescimento), che alla fine della pubertà si trasforma in osso.

Nella cartilagine **non scorre il sangue** e per questo motivo quando si danneggia impiega molto più tempo per guarire, rispetto ai tessuti che godono dell'apporto ematico. La nutrizione del tessuto si basa su un tipo speciale di processo chiamato "imbibizione".

La cartilagine articolare è come una "spugna" e affinché l'acqua, il **liquido sinoviale** e i nutrienti si muovano all'interno e all'esterno, la spugna deve essere schiacciata (caricata) e scaricata in modo che possa verificarsi l'assorbimento: questo è garantito dall'esercizio terapeutico e fisico.

Inverno

Si pensa comunemente che le basse temperature portino ad un aumento del dolore alle articolazioni. Ma è bene approfondire l'argomento per sfatare alcuni dei "miti" più comuni relativi al clima invernale.

1° mito: *le basse temperature causano*

un peggioramento dell'artrite.

Nonostante molte persone che convivono con l'artrite notino un aumento del dolore e del disagio alle articolazioni durante l'inverno e il freddo, il motivo non è legato soltanto all'abbassamento della temperatura, ma anche alla conseguente diminuzione della pressione atmosferica (o barometrica). Poiché la pressione atmosferica diminuisce con l'arrivo dell'inverno, questo cambiamento di pressione può far gonfiare le articolazioni più del solito, causando un aumento del dolore.

Uno studio del 2013, pubblicato su *Clinical Rheumatology*, ha rilevato che il meteo influenza il dolore reumatico nei partecipanti di età compresa tra 50 e 65 anni con artrite reumatoide. È stato riscontrato che i pazienti sotto analisi nello studio avevano il 16% in più di probabilità di presentare una riacutizzazione durante i periodi freddi.

2° mito: *l'umidità elevata allevia il dolore articolare.*

In realtà è il contrario. È stato dimostrato che l'elevata umidità provoca dolore alle articolazioni, proprio come la bassa pressione atmosferica.

Questa combinazione di condizioni ambientali si verifica spesso prima di un temporale, quindi le persone con artrite possono notare un aumento del gonfiore delle articolazioni quando si avvicina un temporale.

E si verifica inoltre a maggior ragione nella stagione invernale quando al freddo si somma la forte umidità delle giornate nebbiose.

3° mito: *non c'è modo di aiutare l'artrosi durante l'inverno.*

Ci sono diverse misure che si possono adottare per proteggere le articolazioni dal clima invernale e ridurre al minimo il

Pillole 12

dolore e il gonfiore:

a) Rimanere in casa durante le ore più fredde.

b) Essere sempre attivi (ginnastica in casa, camminata quotidiana o tapis roulant).

c) Mangiare cibi salutari, come verdure a foglia verde.

d) Assumere integratori appropriati, come quelli specifici per le articolazioni a base di glucosamina e condroitin solfato. Questi sono tra i componenti costitutivi della cartilagine articolare: la prima sembrerebbe in grado di modificare il metabolismo delle cellule che producono la cartilagine, portando ad una riduzione dell'infiammazione; il condroitin solfato contribuisce all'elasticità della cartilagine e ne eviterebbe la degradazione.

Durante i mesi invernali, è essenziale assumere abbastanza vitamina D. Per le persone con artrite infiammatoria, mantenere la vitamina D a un livello normale potrebbe portare a dei miglioramenti. In linea generale e indipendentemente da patologie si dovrebbero assumere almeno 600 unità internazionali (UI) di vitamina D al giorno.

Prevenzione

Nell'artrosi, poiché la progressione è lenta, sono efficaci **misure preventive** che agiscono su fattori di rischio tipici di questa malattia. Calo di peso, correzione del ginocchio valgo, limitazione delle attività usuranti e utilizzo eventuale di ausili, come le ginocchiere per affrontare discese ripide in montagna, sono i cardini di questo approccio che mira a rallentare la progressione dell'artrosi.

Artrosi delle mani

Condizione infiammatoria cronica nota anche come osteoartrite alle mani, l'artro-

si alle mani è una malattia più frequente tra le persone di età avanzata, le donne, i soggetti vittime in passato di traumi alle mani e le persone obese.

Tra i sintomi e i segni tipici dell'artrosi alle mani, rientrano: rigidità articolare, dolore, gonfiore, ridotta mobilità articolare e i noduli di Heberden (rigonfiamenti ossei). L'artrosi alle mani è una condizione per la quale esistono soltanto rimedi sintomatici.

Artrosi del ginocchio

L'artrosi del ginocchio spesso è una forma di artrosi secondaria, ovvero dovuta ad eventi traumatici come i postumi di fratture tibia, femore, rotula oppure lesioni del menisco, ma anche, appunto, fenomeni infiammatori dell'articolazione.

Il paziente con artrosi del ginocchio può assumere un atteggiamento di semiflessione del ginocchio con deviazione in **varo** (le gambe dette "ad arco" sono inarcate verso l'esterno) o **valgo** (gambe a X, le ginocchia si avvicinano). Il dolore si manifesterà soprattutto in situazioni specifiche come salire le scale, il gesto di accosciarsi, restare seduti, ma anche in piedi, nella stessa posizione troppo a lungo, il cammino su terreni sconnessi.

T Trattamenti farmacologici

Nei casi di artrite e artrosi è quanto mai consigliata la visita specialistica perché esistono numerosi trattamenti farmacologici, ma devono essere prescritti dal medico. Quando la situazione è meno pesante si possono assumere prodotti antinfiammatori per via topica (creme, pomate, gel).

T Trattamenti non farmacologici

La fisioterapia apporta benefici efficaci, ma con pochissimi effetti collaterali nega-

tivi. L'atteggiamento giusto è affidarsi a **professionisti abilitati** che sanno indicare gli esercizi adeguati a ciascun caso e spiegheranno al paziente che l'esercizio terapeutico funziona se svolto con regolarità, poiché una vita sedentaria peggiora la patologia e i suoi sintomi.

Posto che il movimento corretto è salutare **non si deve esagerare** improvvisandosi sportivi della domenica, giocare a pallone dopo mesi di inattività o pedalare senza tregua per molte ore, perché risulta molto nocivo alle vostre articolazioni che sarebbero sottoposte ad uno stress troppo intenso. Meglio fare meno, ma con regolarità.

Anche la **fangoterapia**, che comunque deve essere valutata da un medico perché in taluni soggetti può non essere indicata, costituisce un aiuto soprattutto se eseguita presso centri termali professionali.

Pure il **bagno turco**, o Calidarium, che si svolge in un ambiente chiuso caldo-umido con una temperatura di circa 35-40 gradi centigradi ed è meno intensivo della sauna, può essere una pratica utile ad alleviare i dolori reumatici. Chi desidera praticarla deve assolutamente farlo sotto controllo medico perché è sconsigliata in presenza di alcune patologie, ad esempio quelle cardiocircolatorie, e in alcune condizioni fisiologiche, come durante il ciclo femminile.

Pubblicità insidiose

I media e il *mare magnum* di Internet propongono, intensificandoli nella stagione fredda, la pubblicità di preparati o strumentazioni che "miracolosamente" dichiarano di alleviare o addirittura eliminare i dolori reumatici di natura lieve o grave.

Si tratta di messaggi "pericolosi" perché

molto spesso con ingenuità e sicuramente per il desiderio di fare del bene a se stessi o a un familiare, l'acquirente si basa su autodiagnosi che potrebbero incidere negativamente non solo sulla presunta oppure reale patologia, ma anche su altre in atto nello stesso paziente.

La conseguenza affatto remota è quella di subire effetti dannosi dall'utilizzo di dispositivi spesso privi della necessaria certificazione dettata dalle rigide normative a tutela dei consumatori, vigenti in Italia e nell'Unione Europea.

Si comprende dunque quanto sia importante riferirsi sempre, anche per qualsiasi tipo di preparato, al proprio medico e al farmacista di fiducia per una vera indicazione sanitaria e professionale che oltretutto è sempre gratuita con assoluta garanzia di serietà e professionalità.

BIBLIOGRAFIA

- Senthelal S, Li, J, Ardeshirzadeh S, et al. Arthritis. [Updated 2022 Jun 19]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 January. Available from: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK518992/Arthritis and Cold Weather: Myths from the Facts](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK518992/Arthritis%20and%20Cold%20Weather%3A%20Myths%20from%20the%20Facts/) 19 Feb. 2021, nyhealth.com/news/arthritis-and-cold-weather
- Abasolo L, Tobias A, Leon L, et al. Weather conditions may worsen symptoms in rheumatoid arthritis patients: the possible effect of temperature. *Reumatol Clin*. 2013;9(4):226-228
- Fernández-Martín, Silvia et al. "Glucosamine and Chondroitin Sulfate: Is There Any Scientific Evidence for Their Effectiveness as Disease-Modifying Drugs in Knee Osteoarthritis Preclinical Studies?-A Systematic Review from 2000 to 2021." *Animals : an open access journal from MDPI* vol. 11,6 1608. 29 May. 2021, doi:10.3390/ani11061608
- Hajjaj-Hassouni N, Mawani N, Allali F, et al. Evaluation of vitamin D status in rheumatoid arthritis and its association with disease activity across 15 countries: "The COMORA study". *Int J Rheumatol*. 2017;2017:5491676. doi:10.1155/2017/5491676

Gli *Estratti* di piante

RISORSA NATURALE DI BENESSERE

Gli Estratti di piante Boiron, integratori alimentari, si inseriscono in un approccio alla salute in cui scienza e natura si associano per rendere disponibili soluzioni naturali e affidabili.

Gli alleati per far fronte alle diverse esigenze della donna



La selezione degli ingredienti e i processi produttivi seguono gli standard qualitativi di un'azienda farmaceutica di consolidata esperienza



Drenaggio

Le parti aeree di **Pilosella** favoriscono il drenaggio dei liquidi corporei.



Ciclo mestruale

Le infiorescenze di **Calendula** contrastano i disturbi del ciclo mestruale.



Menopausa

Le foglie di **Salvia** contrastano i disturbi della menopausa e contribuiscono alla regolarità del processo di sudorazione.



Vie urinarie

L'apparato fogliare di **Uva ursina** favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

www.boiron.it



La tua salute merita il più grande rispetto

Raffreddore o sinusite?

L'**aria fredda** si insinua nelle **vie respiratorie che vanno in "tilt"** e non riescono più ad attivare correttamente le barriere naturali.

Il raffreddore è una patologia così tipica dell'inverno che nessuno se ne preoccuperebbe classificandolo solo come un fastidio transitorio, se non fosse anche un sintomo di influenza stagionale e Covid.

La **sinusite** può derivare **dal raffreddore**, ma anche **da una carie dentale**.

Quando si tratta di virus **non servono gli antibiotici**.

Il contagio da **Rinovirus** avviene molto rapidamente

di Clizia Dani - farmacista

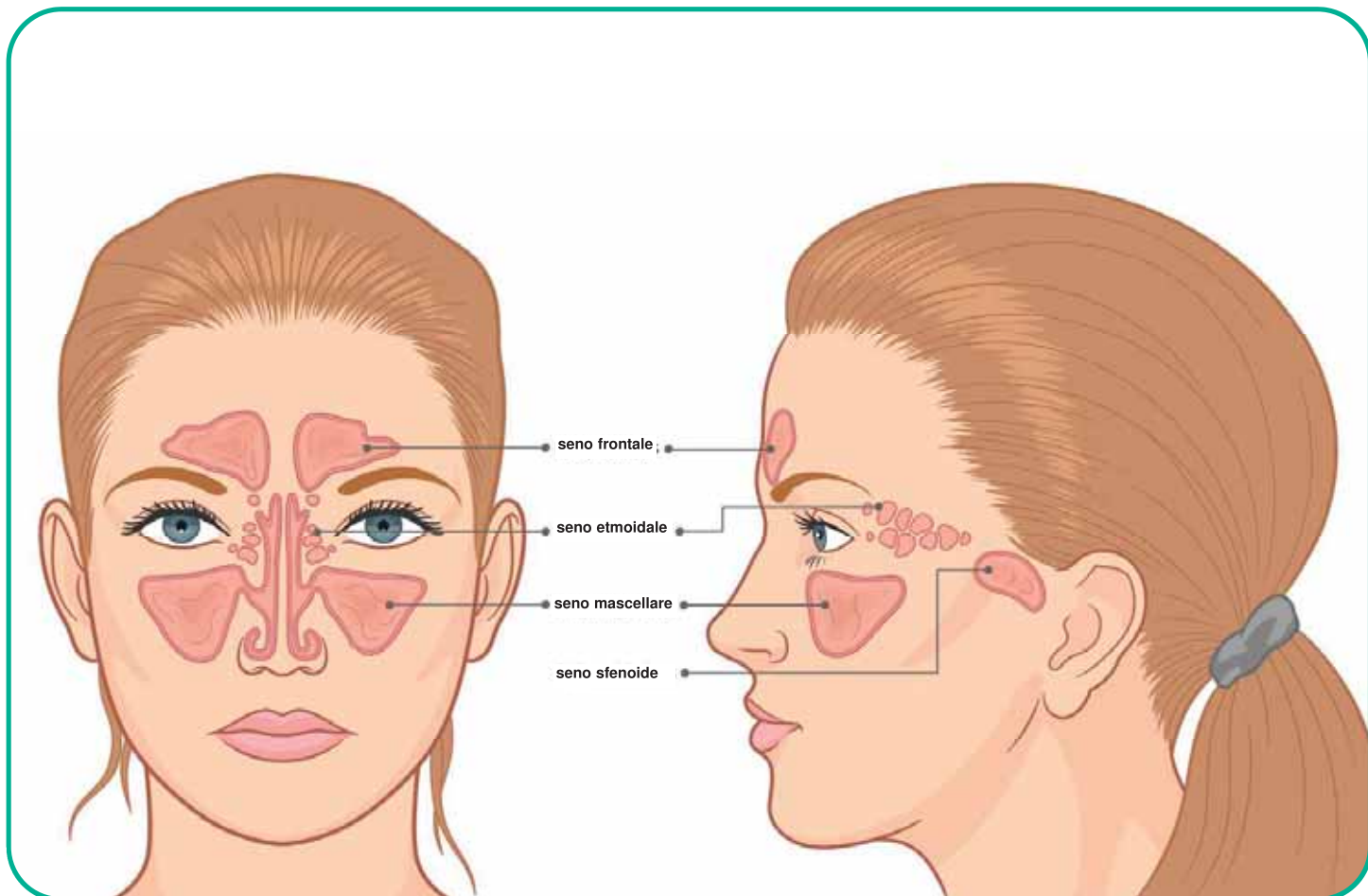
In inverno è normale starnutire come conseguenza del raffreddore che talvolta può anche degenerare in sinusite. L'origine delle raffreddature è da ricercare nell'aria gelida che, una volta inalata, **rallenta il movimento delle ciglia** di cui sono tappezzate le vie respiratorie, un movimento che garantisce l'espulsione di germi e particelle eventualmente penetrate nell'organismo. Se questo meccanismo non funziona a dovere i **virus hanno via libera** e possono provocare vari problemi. Inoltre il freddo induce alla permanenza in ambienti chiusi a contatto con gli altri e la **trasmissione del virus** aumenta di conseguenza in maniera notevole.

La **malattia stagionale più diffusa** è senz'altro il raffreddore che si manifesta con starnuti e la necessità, per liberarsi dal muco, di soffiare spesso il naso che può anche dolere. La **grande facilità con cui si diffonde il raffreddore** è dovuta all'enorme numero di virus coinvolti appartenenti alla famiglia dei Rinovirus. Sono virus estremamente contagiosi che si trasmettono facilmente, non solo per via aerea, ma anche attraverso le mani o un fazzoletto.

Solo raramente un raffreddore ha origine batterica quindi è spesso ingiustificato e inutile il ricorso agli antibiotici. Il raffreddore per quanto sia un'infezione semplice **non deve essere trascu-**

Pillole 16

ASSOCIAZIONE FARMACI E FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



rato perché può facilmente evolvere in un'infezione delle vie aeree più profonde trasformandosi in bronchite o tracheite.

Cos'è il muco

Il muco nasale prodotto dalle vie respiratorie è un efficace meccanismo di difesa dell'apparato respiratorio, un gel viscoso a base di acqua, glicoproteine che riconoscono e vietano l'accesso a cellule estranee, sali e lipidi. In presenza di malattia nel muco si possono trovare anticorpi ed enzimi antiseptici che costituiscono una prima barriera alle infezioni.

Il muco è secreto dalle **ghiandole mucipare**, posizionate lungo le cavità nasali e la trachea. Esso mantiene umidificate e lubrificate le membrane epiteliali delle vie aeree, inoltre la natura viscosa permette di bloccare e catturare i corpi estranei ispirati con l'aria, evitandone l'entrata nei polmoni ed espellendoli tramite la clearan-

za mucosa ciliare (il trasporto verso l'esterno degli agenti patogeni), la tosse e gli starnuti.

Quando, a causa del freddo o di irritazioni, il ciclo di smaltimento del muco si arresta, i batteri o virus presenti possono scatenare delle infezioni. Il muco interessato dall'attacco e dalla conseguente risposta infiammatoria si trasforma in **catarro** e si accumula nelle vie aeree, ostruendole. Si verificano così sintomi quali il cosiddetto 'naso chiuso' o la tosse grassa.

Rimedi contro il raffreddore

A livello locale si possono usare decongestionanti per eliminare o ridurre l'ostruzione nasale ed evitare complicanze come la sinusite. I decongestionanti sono farmaci da banco, che non richiedono quindi ricetta medica, contenenti una sostanza capace di ridurre il diametro dei vasi sanguigni presenti nel naso (azione vasocostrittrice). La vasocostrizione riduce la

La **MUCOSA**, detta anche membrana mucosa o tonaca mucosa, è una struttura stratificata che tappezza la superficie interna delle cavità e dei canali dell'organismo comunicanti con l'esterno.

La **soluzione fisiologica classica**, quella che usiamo spesso per l'aerosol, la flebo, ma anche per i lavaggi nasali è una soluzione che contiene lo 0,9% di sali, esattamente la stessa concentrazione delle cellule del nostro corpo, quindi è una soluzione isotonica.

La **soluzione ipertonica** è una soluzione salina naturale (acqua di mare) o a base di cloruro di sodio (NaCl), cioè sale come soluto, e acqua. È chiamata ipertonica perché caratterizzata da una osmolarità, ovvero una concentrazione peso/volume di sale superiore allo 0,9%

Le **fosse nasali** sono due: la loro parte anteriore si apre verso l'esterno del corpo mediante le narici, mentre la parte posteriore comunica con la rinofaringe (la porzione superiore della faringe) attraverso due aperture, note con il nome di "coane".

congestione nasale che caratterizza il raffreddore o alcune **allergie**, dando sollievo al senso di naso chiuso e all'eccessivo scolo nasale. Vengono usati soprattutto di notte in quanto favoriscono il riposo notturno, ma l'uso eccessivo può provocare un peggioramento della congestione nasale, detta anche **rinite da farmaci**. Per questo motivo non se ne deve abusare e comunque è **da valutare sempre con il farmacista** una eventuale interazione con altri medicinali in uso o eventuali patologie in atto. Gli **spray** naturali a base di acqua marina che sono utilizzabili da soli o alternandoli al decongestionante, inducono una detersione del muco presente nelle cavità nasali e tengono idratata la mucosa.

Per lo stesso scopo, cioè idratare la mucosa, sono d'aiuto in inverno, quando l'aria all'interno della casa può diventare anche molto secca, gli **umidificatori** che possono inoltre veicolare sostanze balsamiche e medicamentose.

Anche gli **antinfiammatori** sono utili per alleviare il malessere e ridurre gli effetti dell'infiammazione, e la vitamina C per dare una mano alle difese dell'organismo e ridurre la durata e la severità del raffreddore.

Nella maggioranza dei casi il raffreddore si risolve da sé nell'arco di pochi giorni, ma senza nessuna integrazione o rimedio terapeutico c'è il **rischio che subentri un'infezione batterica** che può dare origine alla sinusite e nei casi peggiori anche all'otite e a complicanze respiratorie.

Quando si tratta di sinusite

La sinusite è un'infiammazione della mucosa dei quattro gruppi di **seni paranasali**, spazi aperti all'interno delle ossa del cranio, che comunicano con il naso e che normalmente dovrebbero essere liberi e pieni d'aria. La loro funzione è quella di riscaldare, umidificare e filtrare l'aria che entra nelle vie aeree ed è diretta alla trachea, ai bronchi e ai polmoni.

Le infiammazioni possono colpire un solo seno alla volta o tutti i seni contemporaneamente. Ogni sinusite può riguardare un solo lato dei seni.

Forma acuta o cronica

Le sinusiti acute coinvolgono di solito in maniera abbastanza rapida un seno paranasale e, dopo una cura adeguata, guariscono non dando più segno della loro presenza. Di solito sono la conseguenza di un'infezione delle prime vie aeree, anche un semplice **raffreddore**, oppure di una **carie dentale** e si tratta dell'unico caso di sinusite non derivante da un'infiammazione del naso.

Le sinusiti **croniche**, invece, sono quelle in cui le infiammazioni sono più lievi, ma tendono a non guarire. Solitamente hanno **origine allergica** oppure sono la conseguenza di **malformazioni anatomiche**, come la deviazione del setto nasale.

I seni paranasali hanno dei **meccanismi di difesa** che producono secrezioni contro i microrganismi, ma l'infezione ha inizio quando i seni sono invasi da una quantità di germi superiore alla capacità di difesa.

I **sintomi** della sinusite sono cefalea, mal d'orecchio, dolori dentali o facciali con marcata sensibilità al tatto della fronte e della guancia, febbre, difficoltà di respirazione e alito pesante.

Rimedi contro la sinusite

Nel caso di sinusite acuta si possono utilizzare **vasocostrittori nasali**, che riducono l'afflusso di sangue, come per esempio quelli a base di nafazolina oppure fluidificanti sia in **spray**, anche a base di N-acetilcisteina (aminoacido), che nella formulazione **aerosol**. Tutti questi preparati servono a rendere fluido il muco che altrimenti tenderebbe a ristagnare. Però ciò non basta. Oltre al vasocostrittore che libera immediatamente il naso, ma che col tempo può pro-

vocare degli **effetti collaterali** soprattutto in soggetti con altre patologie, per esempio l'ipertensione, bisogna assumere una terapia contro la malattia.

La cura della sinusite in forma grave richiede **farmaci** che sono per lo più di pertinenza del medico o dello specialista. Sono infatti a base di antinfiammatori, antibiotici e corticosteroidi per bocca e spray.

In tutti i casi sono molto indicati i **lavaggi delle cavità nasali** con soluzione fisiologica isotonica o anche ipertonica per ottenere un effetto decongestionante.

Esistono inoltre molti **dispositivi** diversi tra loro, da scegliere insieme ad un operatore sanitario, per effettuare i lavaggi delle fosse nasali con soluzioni predisposte.

Utili con qualche accortezza anche i tradizionali **suffumigi**, cioè l'inalazione del vapore di una bacinella trattenuto da un asciugamano posto sulla testa. Il viso si trova ad una distanza di circa 30 centimetri, ma si deve porre molta attenzione a non inalare troppo intensamente

perché i vapori caldi potrebbero ferire le mucose di naso e bocca. Questa pratica è inoltre sconsigliata a chi soffre di **couperose o rosacea**, perché la vasodilatazione provocata dal calore acuisce la patologia che si manifesta già normalmente con arrossamenti di naso e guance.

In alcuni casi sono consigliate le **terapie inalatorie con acque termali** da praticarsi presso le strutture accreditate che offrono diversi trattamenti indicati dal medico a seconda del paziente. Generalmente vengono utilizzati apparecchi che frantumano l'acqua termale in goccioline mediante l'aria compressa o il vapore sotto pressione.

Rinforzare le difese immunitarie

Per evitare che la sinusite da acuta diventi cronica va rinforzato il sistema immunitario con integratori specifici a base di vitamina C, Zinco e altre sostanze immunostimolanti che facilitano anche la guarigione perché inibiscono la replicazione del virus del raffreddore.

HTN
telemedicina

ESAMI DISPONIBILI IN FARMACIA

- ✓ **ELETTROCARDIOGRAMMA**
- ✓ **HOLTER CARDIACO 24/48h**
- ✓ **HOLTER PRESSORIO 24/48h**
- ✓ **SPIROMETRIA**
- ✓ **ESAMI EMATOCHIMICI**

1 **SEMPLICI, RAPIDI**
ESEGUITI ESATTAMENTE
COME IN OSPEDALE

2 **DISPONIBILI**
TUTTO L'ANNO

3 **REFERTATI**
IN TEMPI BREVI
E L'ESITO RITIRATO IN FARMACIA

**REFERTATI DA MEDICI SPECIALISTI
DI COMPROVATA ESPERIENZA**

**CHIEDI INFORMAZIONI
IN FARMACIA**

Divieto antibiotici

Cresce in pericolosità, ma non nella percezione della popolazione
il drammatico fenomeno dell'**antibiotico resistenza**.

L'abuso degli **antibiotici quando non sono necessari** o quando si ripetono cure
non prescritte dal medico **uccide ogni anno 33.000 pazienti europei**.

I batteri si "abituano" a molecole che, quando servono, non fanno più effetto.

La colpa è anche degli **allevamenti intensivi** per l'utilizzo smodato di
medicinali che finiscono nella carne e nei derivati come latte e formaggio.

Il farmacista chiede la prescrizione medica per tutelare la salute del paziente

di Davide Calcinato

La resistenza antibiotica è uno dei più importanti problemi di salute pubblica, sia in ambito umano che veterinario. L'impatto non si limita alla mortalità, ma riguarda anche ricoveri prolungati, ritardi nella somministrazione delle terapie o nell'esecuzione di interventi. La situazione è tanto drammatica da avere indotto all'istituzione della Giornata europea sull'uso consapevole degli antibiotici.

L'assunzione impropria, troppo intensiva e spesso auto prescritta nelle cosiddette cure fai da te produce una resistenza alle molecole attualmente utilizzate tanto che il

paziente non sarà più sensibile alle terapie farmacologiche con evidenti gravi e gravissime conseguenze.

Per contrastare l'abuso dei medicinali e creare una vera cultura della salute, la farmacia viene identificata come sito sanitario ideale.

Il ruolo sempre più consolidato delle farmacie all'interno del Servizio Sanitario Nazionale ha evidenziato il compito del **farmacista che deve accompagnare il paziente nei percorsi di cura** al fine di ridurre la resistenza derivante da un utilizzo inappropriato dell'antibiotico.

Pillole 20

ASSOCIAZIONE FARMACI E FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



Non è un 'dispetto'

L'informazione sanitaria rivolta alla popolazione che si trasmette quotidianamente nelle farmacie e la spiegazione al singolo cittadino, però, troppo spesso non bastano e addirittura vengono percepite come un 'fastidio' che potrebbe essere evitato con la **consegna del medicinale da parte del farmacista** anche quando non esiste alcuna prescrizione del medico di medicina generale o dello specialista.

«Il paziente deve comprendere che quando il **farmacista gli chiede la ricetta** redatta dal medico curante per la corretta dispensazione degli antibiotici non lo fa per 'dispetto' - precisa **Claudia Sabini**, presidente del Comitato Rurale di Federfarma Verona -, ma **per tutelare la sua salute**. Purtroppo il cittadino non ha ancora compreso quale sia il rischio, molto elevato per la sua salute, quando abusa di farmaci in generale e di determinate molecole in particolare.

Inoltre il farmacista deve seguire la **normativa** che in questo ambito è molto rigida. Non smetteremo mai di spiegare che auto prescrivere medicinali così importanti non ha alcun senso, anche perché spesso quel far-

maco che abbiamo in casa e che, magari era stato prescritto per un altro familiare, potrebbe non essere affatto adatto a noi, alla patologia in atto, ma potrebbe anche essere, come spesso accade, totalmente inutile.

Porto l'esempio, perché continua ad accadere, relativo alla **cura del Covid** che passa attraverso gli antibiotici solo in determinati casi e sempre sotto osservazione medica. Accumulare arbitrariamente queste molecole nel corpo può tradursi nell'impossibilità, in futuro, di guarire da patologie anche 'banali' se curate in maniera appropriata, ma potenzialmente molto gravi qualora il paziente non risponda subito alle terapie: prime fra tutte le malattie respiratorie.

E poi sussiste un altro problema che sicuramente sta peggiorando la situazione generale. Dal quadro descritto sembrerebbe superfluo, ma purtroppo non lo è affatto, sottolineare quanto sia totalmente **dannoso, oltretutto illegale in assenza di ricetta medica, acquistare antibiotici nella Rete** che troppo spesso bypassa le regole per puro guadagno senza pensare alla salute del singolo e collettiva. In questo modo non solo si procura un danno a se stessi, ma si

Il fenomeno della **resistenza agli antimicrobici** o antimicrobico-resistenza (AMR) è una minaccia reale e deve essere considerato dal punto di vista sia della salute umana che della salute e del benessere degli animali, strettamente interconnesse, nonché della sicurezza degli alimenti e della salubrità dell'ambiente.

contribuisce ad alimentare il traffico fuorilegge dei farmaci».

Giro d'affari illegale

Il traffico di farmaci contraffatti in Europa è cresciuto nell'ultimo decennio del 90% superando il fatturato annuo di 10,5 miliardi di euro, 75 mrd a livello mondiale.

Il valore nazionale del *black pharma* cioè il giro d'affari del circuito illegale di medicinali e dispositivi medici ammontava nel 2017 a oltre 21,5 milioni di dollari (americani).

Attenzione in ambito veterinario

Un occhio particolarmente attento deve essere rivolto anche alla veterinaria perché il rapporto tra uomo, animale e specie vegetali è strettissimo.

«Parte del problema deriva dall'uso inappropriato anche in ambito veterinario - sottolinea il presidente di Federfarma nazionale **Marco Cossolo** -. Bisognerebbe, infatti, fare una ricognizione della dispensazione dei farmaci veterinari perché l'incidenza del fenomeno dell'antimicrobico resistenza è strettamente legato all'alimentazione, al mangiare o bere alimenti contaminati».

Compito della farmacia

Il ruolo quindi delle farmacie in questo contesto è centrale perché la farmacia si traduce nell'indispensabile anello di congiunzione tra il paziente e la cura prescritta dal medico.

Lo stesso **Piano nazionale di Contrasto all'Antibiotico-resistenza 2022-2025** evidenzia come i farmacisti abbiano il compito "di guidare cittadini e pazienti nell'applicare le indicazioni sul corretto uso degli antibiotici e sulla prevenzione delle infezioni" nonché "fornire medicinali solo dietro prescrizione medico-veterinaria".

Ecco perché, si ribadisce, la farmacia richiede la ricetta medica.

La salute della collettività, a livello mondiale vista l'entità della problematica sanitaria dell'antibioticoresistenza, passa attraverso quella del singolo paziente, anche se molto spesso questo non viene percepito proprio dal cittadino che la legge e il farmacista vogliono, invece, tutelare nell'immediatezza della cura di una malattia contingente, ma anche nella sua vita futura.

Obiettivi della Giornata europea

Il 18 novembre si celebra la "Giornata europea per l'uso consapevole degli antibiotici" (European Antibiotic Awareness Day) nell'ambito della più ampia Settimana mondiale della **consapevolezza antimicrobica** (World Antimicrobial Awareness Week) rilanciata da Organizzazione mondiale della sanità, Organizzazione mondiale per la salute animale, Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura e Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente. L'iniziativa ha come obiettivo la sensibilizzazione sulla minaccia rappresentata dalla resistenza agli antimicrobici (di cui i più temuti al momento risultano gli antibiotici) e sull'importanza di un loro uso prudente.

In Europa, gli ultimi dati confermano che il numero di pazienti infettati da batteri resistenti è in aumento. Si calcola che, ogni anno, circa **33.000 persone muoiano per un'infezione legata a batteri resistenti agli antibiotici**. Il carico delle infezioni è paragonabile a quello dell'influenza, della tubercolosi e dell'AIDS messi insieme.

A livello globale, invece, nel 2019 sono stati stimati quasi 5 milioni di decessi associati alla resistenza agli antibiotici, di cui circa 1.3 milioni attribuibili direttamente a batteri resistenti.

L'uso prudente degli antibiotici rappresenta l'arma vincente per contrastare l'insorgenza dei batteri resistenti e aiutare a preservare

One Health significa letteralmente "una sola salute" e riconosce che la salute delle persone e dell'ecosistema, compresi animali e piante, sono legate indissolubilmente, richiedendo approcci e sforzi globali per progettare nonché implementare programmi, politiche, norme, ricerche in cui diversi settori cooperino per raggiungere migliori risultati per la salute pubblica.

l'efficacia degli antibiotici, perché possano così essere utilizzati anche dalle generazioni future. Tuttavia, sono necessari interventi multisettoriali, secondo il **principio One Health**: tutti gli esseri viventi sono interconnessi e la tutela della salute va estesa globalmente. Questo approccio olistico riconosce, infatti, che la salute dell'uomo, degli animali, delle piante e dell'ambiente sono inestricabilmente intrecciati e interdipendenti.

Fenomeno di adattamento

La resistenza ai farmaci, e in particolare agli antibiotici, da parte dei microrganismi è un fenomeno che avviene naturalmente come forma di adattamento all'ambiente, dovuto alla capacità dei microrganismi di mutare e diventare resistenti a molecole potenzialmente in grado di

ucciderli o arrestarne la crescita. Tuttavia, a causa dell'enorme pressione selettiva esercitata da un uso eccessivo e spesso improprio degli antibiotici in diversi contesti, questo fenomeno, nel tempo, ha assunto i caratteri di una delle principali emergenze sanitarie globali, che minaccia la salute umana e animale, le piante e l'ambiente.

Il tema della **campagna 2022 è "Prevenire insieme l'antibiotico-resistenza"** e richiama a un coinvolgimento di tutti i diversi attori, in tutti i settori, in ottica One Health, per preservare l'efficacia di questi importanti strumenti di cura: solo collaborando si può sperare di contrastare efficacemente lo sviluppo e la diffusione della resistenza agli antibiotici.



AQUARDENS
MEDICAL CENTRE

Respira Naturalmente

Porta l'acqua di Aquardens sempre con te

Le inalazioni di acqua termale, che si possono effettuare presso il poliambulatorio Aquardens Medical Centre, svolgono un'azione anticatarrale, antinfiammatoria e fluidificante, riattivando in modo totalmente naturale e senza farmaci i meccanismi fisiologici di difesa e di drenaggio della mucosa respiratoria.

Il dispositivo medico soluzione Isotonica Spray Nasale a base della nostra acqua termale, è indicato per la detersione delle cavità nasali attenuando i sintomi da raffreddamento o causati da altre affezioni delle vie respiratorie. Consigliato per adulti e bambini, perché la prevenzione di oggi è la salute di domani.

Aquardens spa - Via Valpolicella, 63 - 37026 Pescantina (VR) - Tel. 045 670 68 78 - medical@aquardens.it - medical.aquardens.it

Ritorno al passato

Ampia diffusione ed elevata contagiosità dell'**influenza stagionale**.

Febbre alta con bronchiti e mal di gola per molti giorni di seguito.

La situazione attuale deriva anche dalla dismissione di **mascherine** e gel.

Oltre 100 le farmacie che aderiscono alla **campagna vaccinale 2022/23 della Regione Veneto**. A disposizione in tutte le farmacie i vaccini.

Fortemente consigliata, la **vaccinazione in farmacia è gratuita per gli over 60** e per i **maggiorescenti con patologie a rischio di complicanze**.

Prof. Concia (infettivologo): «In contemporanea vaccinazione influenza e Covid»

di Elisabetta Crobetti

Sta colpendo duro l'influenza stagionale e con avvio anticipato rispetto all'andamento storico. Febbre alta anche per molti giorni e sintomi che vanno dal raffreddore, al mal di gola, alla bronchite con spossatezza che permane alla scomparsa dei sintomi.

La **vaccinazione consigliata a tutti** con particolare attenzione ad anziani e soggetti con patologie a rischio rimane la metodologia preventiva più efficace e di facile accesso vista la partecipazione, quest'anno per la prima volta, delle farmacie territoriali alla **Campagna vaccinale 2022/23** gratuita per un'ampia fascia della popolazione.

«Ci aspettavamo un ritorno al passato pre Covid perché dopo la netta riduzione dell'influenza durante il lockdown del 2020 e i pochi casi regi-

strati nel 2021 quando erano ancora attive tutte le misure anticontagio, la situazione attuale è molto diversa - spiega il **prof. Ercole Concia**, Ordinario di malattie infettive presso l'Università degli Studi di Verona -. **L'utilizzo ridotto delle mascherine e dei gel disinfettanti** ha dato libero corso al diffondersi dell'influenza che quest'anno era prevista in anticipo, come avvenuto, e in forma aggressiva. **Consiglio quindi a tutta la popolazione di sottoporsi alla vaccinazione** che può anche essere effettuata in **contemporanea a quella contro il Covid**. I sintomi delle due malattie sono sovrapponibili ed è dunque importante non solo godere personalmente della copertura, ma offrire ai medici quanti più strumenti diagnostici e quindi terapeutici. Per quanto riguarda le tempistiche dal momento

che gli anticorpi si attivano dopo una quindicina di giorni si consiglia la vaccinazione tra ottobre e novembre.

La campagna vaccinale in farmacia offre, dunque, insieme ai medici di medicina generale questa fondamentale prevenzione sanitaria rivolta non solo, come molti pensano, alla fascia anziana della popolazione, ma anche a quella più giovane, con l'obiettivo comune di porre un freno alla molteplicità dei virus in circolazione in questo particolare periodo storico».

Sono **oltre 100 le farmacie di Verona e provincia di Federfarma Verona che offrono il servizio vaccinale** per combattere l'influenza.

Tutte le farmacie, inoltre, sono fornite di **vaccini antinfluenzali** da dispensare a carico dei cittadini e solo tramite prescrizione medica.

Per chi è gratuita in farmacia

Quest'anno la vaccinazione contro l'influenza stagionale viene **offerta gratuitamente in farmacia ai cittadini dai 60 anni di età e ai soggetti tra i 18 e i 59 anni con patologie a rischio di complicanze** (asma, patologie cardiocircolatorie, diabete, tumore, etc).

Secondo le attuali disposizioni i soggetti che non si sono mai sottoposti alla vaccinazione antinfluenzale non possono essere vaccinati in farmacia.

«Invitiamo l'intera popolazione e a maggior ragione gli aventi diritto alla gratuità, a vaccinarsi per fruire della prevenzione contro l'influenza stagionale fortemente consigliata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità - dice **Elena Vecchioni**, presidente di Federfarma Verona -. **Proteggere se stessi e i soggetti fragili** diventa un obiettivo prioritario e le farmacie sono state individuate dal Ministero della Salute come polo sanitario particolarmente idoneo al servizio in virtù dell'ampia diffusione sul territorio e della professionalità del farmacista vaccinatore».

La popolazione sta rispondendo positivamente all'appello della Sanità e solo nelle farmacie veronesi alla fine di novembre sono state effettuate 5.000 vaccinazioni antinfluenzali.

«È un notevole impegno, ma anche un onore essere a fianco del medico di famiglia in questa delicata campagna vaccinale - sottolinea **Gianmarco Padovani**, vicepresidente di Federfarma Verona -. La medicina territoriale ha patito durante i momenti più severi dell'emergenza sanitaria e continua a soffrire per la

carenza d'organico. **La farmacia territoriale si schiera a fianco del medico di medicina generale** cercando così di rendere meno gravoso il suo lavoro e mettendo in gioco le proprie innegabili peculiarità di presidio sanitario territoriale attivo in ogni zona della provincia, reperibilità e facilità di accesso, ma anche di professionalità e nuove competenze, acquisite attraverso la formazione, utilizzate soprattutto in

questi ultimi anni. Viene così messa a disposizione dell'intera popolazione una campagna vaccinale di notevole entità, ma facile da eseguire e pratica».

Chi può vaccinarsi in farmacia

I soggetti che non hanno diritto alla gratuità possono ricevere la vaccinazione nelle farmacie aderenti (elenco nel sito dell'Azienda Usls 9 Scaligera) senza prescrizione medica e seguendo l'ormai consolidato iter dell'anamnesi ed autocertificazione, a fronte di un importo che si aggira sui 20 euro del prodotto cui si aggiungono euro 6,16 per la somministrazione a tariffa calmierata, come l'anno scorso, stabilita a livello regionale.

Chi invece richiedesse, sempre a proprio carico, **solo la dispensazione del vaccino**, che è reperibile in tutte le farmacie di Verona e provincia, deve esibire la prescrizione del medico di medicina generale.

Nelle farmacie che offrono il servizio prosegue anche la **vaccinazione contro il Covid 19** soprattutto per quanto riguarda la IV dose fortemente consigliata agli over 60 alla luce dell'incremento dei contagi e dei ricoveri ospedalieri.



Contano i fatti

Grande la partecipazione di farmacie e popolazione alla **X edizione della raccolta socio sanitaria "In Farmacia per i bambini"**. Cresce anche in provincia di Verona, come nel resto del Veneto e d'Italia, la povertà sanitaria che colpisce le fasce più deboli della società. **I bambini e i ragazzi sono le vittime più sensibili** dalla crisi economica che li relega ai margini anche per quanto riguarda la salute. I prodotti raccolti grazie alla **generosità della cittadinanza** stanno già curando migliaia di minori in tutto il territorio scaligero

a cura della redazione

La X edizione della raccolta **In Farmacia per i Bambini** a cura della Fondazione Francesca Rava NPH Italia Onlus ha visto la partecipazione di **129 farmacie e 250 volontari** di Verona e provincia dando la possibilità a migliaia di cittadini di donare prodotti per la cura sanitaria e della persona dedicati ai minori. Farmaci da banco per le patologie da raffreddamento, antipiretici, biberon, pannolini. Tutto quanto serve nel freddo inverno, ma anche nella quotidianità e che tante famiglie non riescono ad acquistare. I prodotti donati sono già stati consegnati a 18 enti socio assistenziali scaligero. Quest'anno il tema cardine è stato *One Planet, One Health*, all'insegna della sostenibilità sociale e ambientale.



Pillole 26

ASSOCIAZIONE "I QUARSI FARMACIA"
FEDERFARMAVERONA







Farmacia salvavita

Ogni giorno l'operato della farmacia ha come obiettivo primario la **salvaguardia della salute del singolo e della comunità** in cui opera.

Ma ci sono casi che rimangono impressi nella memoria dei farmacisti la volta in cui si sono resi conto di avere **salvato una vita umana in situazione di emergenza** prendendo la decisione giusta.

Pochi minuti per capire cosa fare e spesso convincere il paziente reticente, ignaro dell'entità del pericolo, a recarsi subito al Pronto Soccorso.

Grande la **soddisfazione professionale** nel verificare l'avvenuta guarigione e profonda la **commozione personale** nel ricevere un grazie di cuore

di Elisabetta Crobetti

Un luogo tranquillo, indispensabile alla comunità in cui opera, che fa parte della *routine* quotidiana e viene apprezzato anche per il clima sereno che vi si respira. Secondo un recente report di Federfarma la **media degli accessi nella singola farmacia è di 200 cittadini al giorno** per un totale nazionale di 4 milioni di italiani che ricevono attenzione sanitaria, farmaci, sostegno, consigli e innumerevoli servizi da quello più tecnologico, come la telemedicina a

quello più "classico" come la misurazione della pressione arteriosa. Un'assistenza che storicamente vede la farmacia come **polo sanitario di accesso immediato** e sempre a disposizione di tutti.

Esiste però una veste più inedita che identifica la farmacia come **anello della catena sanitaria emergenziale**. Un ruolo che risulta in situazioni molto diverse tra loro e che reca sempre alla base la grande attenzione del farmacista nei riguardi del paziente, della persona che talvolta

Pillole 30

ASSOCIAZIONE FARMACIA VERONA
FEDERFARMAVERONA



non sa nemmeno di avere bisogno di aiuto.

Sono tanti gli aneddoti che riportano storie di vita vissuta dai farmacisti quotidianamente. È quasi superfluo dire quanto i pazienti facciano affidamento sulla farmacia per **l'aderenza alla propria terapia**, ovvero tutte le domande sulla corretta assunzione dei farmaci prescritti dal medico. Se sia meglio assumerli a stomaco vuoto o pieno, in quali orari della giornata, se esistono interazioni con altri farmaci o anche integratori assunti in contemporanea. Un capitolo a parte meritano i **farmaci da banco** che per legge possono essere dispensati senza ricetta medica, ma che sono medicinali a tutti gli effetti e non devono essere assunti con leggerezza, ma solo se necessario. Qui il consiglio del farmacista è indispensabile perché anche se

ormai **curarsi da soli** o attraverso i consigli della Rete è molto diffuso nella popolazione, non si ha la percezione delle **insidie** che cela questa pratica, di quanto sia pericoloso assumere molecole che possono potenzialmente essere dannose a seconda del soggetto, dell'età, delle patologie in atto, delle eventuali allergie. È molto frequente che parlando al banco della farmacia si scopra che il paziente non assume i farmaci salvavita per patologie come l'ipertensione. O che magari lo faccia una volta ogni tanto, se e quando si ricorda: «Ma sì tanto dottor, cosa vuole che mi succeda, tanto sto bene». In questi casi, più frequenti di quanto si possa pensare, **non esiste la benché minima percezione del grave rischio** cui si sta andando incontro. Allora il farmacista deve fare **opera di informazione sanitaria**

e persuasione affinché il paziente comprenda il valore della terapia e quanto sia fondamentale che venga seguita correttamente. E qualora il caso sia 'difficile' non è inusuale che farmacista e medico di famiglia si confrontino battendo tutte le strade per tutelare la salute del **paziente "indisciplinato"**.

Già con i consigli di tutti i giorni i farmacisti salvano vite umane, ma ci sono casi in cui i pazienti si sono resi conto nell'immediatezza di una emergenza non percepita prima che il farmacista la riconoscesse e vi ponesse rimedio.

Debolezza sospetta

«Ho impresso nella memoria il caso una di signora ultrasettantenne che, entrata in farmacia, mi ha chiesto consiglio sulla spossatezza che la stava colpendo in quelle ore - racconta la farmacista Roberta -. Non la conoscevo ed eravamo a ridosso dell'orario di chiusura. La signora, che non aveva patologie croniche, si è sottoposta sotto mio consiglio alla misurazione della pressione arteriosa. Dalla rilevazione il numero di **battiti cardiaci** è risultato particolarmente basso, appena 40, facendo emergere quindi una situazione di bradicardia. Le ho subito consigliato di recarsi dal proprio medico di medicina generale, ma la non se la sentiva di lasciare ulteriormente solo il marito che si trovava a casa e in una situazione sanitaria di difficoltà. Mi promise che nei giorni successivi avrebbe chiesto un consulto medico, ma io non me la sono sentita di lasciarla andare a casa in quelle condizioni. Dopo avere insistito, ma senza successo, le ho chiesto di rimanere almeno qualche minuto in farmacia mentre io telefonavo al Pronto Soccorso. Dall'altra parte della cornetta un medico preparato e attento, una volta descritta la situazione, ha letteralmente ordinato alla paziente di recarsi subito in ospedale. Dopo qualche settimana con mia grande sorpresa vedo rientrare la signora

che non era, appunto una utente abituale della nostra farmacia. Non sapeva come ringraziarmi perché appena giunta in ospedale era stata operata d'urgenza al cuore e le era stato applicato un pace maker. Sottovalutare i sintomi e procrastinare i controlli è purtroppo un atteggiamento frequente soprattutto nelle persone che accudiscono un familiare bisognoso esso stesso di cure. In quell'occasione sono stata felice di avere insistito tenacemente, supportata anche dal medico del Pronto Soccorso. Certo è molto gratificante sapere di avere contribuito a salvare una vita umana».

Dolori inusuali

Un caso diverso riguarda un uomo di 55 anni, in salute e sportivo che entra in farmacia accusando forti dolori al polpaccio. «Poiché si trattava di un paziente abituale che considerava la nostra come la sua farmacia di fiducia, sapevamo quali terapie seguiva - spiega la farmacista Cecilia - e in particolare quella relativa all'ipertensione. Come prima cosa ho misurato la pressione sanguigna che è risultata oltre i valori consueti del paziente. Osservando il polpaccio che risultava gonfio ho subito consigliato di recarsi senza perdere tempo in ospedale dove gli è stata diagnosticata una trombosi in atto. Immediatamente posto sotto terapia il paziente oggi sta benissimo e rimane un nostro utente affezionato. È bello vederlo entrare in farmacia allegro e sorridente come sempre, adesso che il peggio è passato. Ricordo in quell'occasione di avere provato una forte emozione e anche orgoglio personale per avere dato un consiglio salva vita».

Come un figlio

Tra i compiti del farmacista c'è anche quello di avere un occhio di riguardo per le persone anziane come accade tutti i giorni. «Quella volta però è accaduto

qualcosa di più - racconta il farmacista Stefano -. Poco dopo avere consegnato ad una signora anziana i suoi farmaci la vedo rientrare tutta agitata in farmacia chiedendomi se avessimo trovato il suo portafoglio. Alla mia risposta negativa la signora si allarma ancora di più e vedo che l'ansia le sta procurando una sorta di stato confusionale. A quel punto, nonostante ci fosse poco personale in farmacia, la accompagno al supermercato dove si era accorta di non avere i soldi nella borsetta e guardando bene nel carrello, dove ancora si trovava la sua spesa, ho trovato il portafoglio sotto i sacchetti pieni di cibo. Inutile dire che la signora si è subito calmata, anche se prima di andarmene ho aspettato qualche minuto. Volevo vederla perfettamente tranquilla prima di lasciarla sola. In quell'occasione mi sono sentito più un figlio che un farmacista, e come tale sono stato vicino ad un paziente fragile che in quel momento aveva soprattutto bisogno del conforto umano».

Bombole di vita

Anche se è passato poco dal primo e devastate lockdown pare siano trascorsi lunghi anni e certo si cerca di allontanare quei brutti ricordi che ci riportano allo stato di straniamento e di incredulità nel quale eravamo tutti piombati. La farmacia era l'unico presidio sanitario liberamente aperto al pubblico. Unica restrizione era l'obbligatorietà della mascherina e l'igienizzazione delle mani, nonché qualche minuto di coda davanti alle vetrine perché gli ingressi erano contingentati. Esistevano però persone che non godevano di quella che allora ci era sembrata una eccezionale libertà e che, costrette nel letto di casa perché avevano contrat-

to il Covid 19, non potevano muoversi, nemmeno per prendere le bombole di ossigeno senza le quali non riuscivano a respirare. «Dopo l'orario di chiusura caricavo in auto le bombole necessarie e facevo il giro di tutti i pazienti gravi costretti all'isolamento più assoluto. Una condizione molto pesante da sopportare soprattutto se malati - ricorda il farmacista Matteo - che era però necessaria per arginare la terribile pandemia. Operando in un piccolo paese della provincia facevo lunghi giri nelle campagne buie prima di raggiungere tutte le abitazioni. Ho nel cuore lo sguardo di pazienti e familiari smarriti e riconoscenti di questo gesto che era sì di impronta sanitaria, ma anche di sincero affetto e vicinanza. Tornato a casa mi sentivo angosciato per la salute di queste persone che conoscevo tutte ad una ad una, ma anche appagato per averle aiutate portando loro, oltre alle bombole salva-vita, anche un sorriso e un contatto umano».

Dialogo prezioso

Parlare, confrontarsi, ascoltare nella vita è sempre importante. Quando lo si fa in farmacia può scaturirne anche un consiglio



salvavita come è avvenuto ad un cinquantenne fumatore che si trovava in sovrappeso ed è stato coinvolto da un giovane farmacista in una analisi della propria situazione. «Dopo avere rotto il ghiaccio ho consigliato di seguire uno stile di vita più sano che comprendesse una dieta equilibrata, attività fisica regolare, ma anche l'abolizione del fumo - sottolinea il farmacista Lorenzo -. Contemporaneamente mi è sembrato utile dire che sarebbe stata opportuna un'analisi di prima istanza in farmacia per misurare, visti i fattori di rischio, il colesterolo nel sangue. Da questo semplicissimo esame diagnostico sono emersi livelli particolarmente elevati. Sapendo bene che il colesterolo in eccesso può causare la formazione di depositi di grasso nei vasi sanguigni (le placche aterosclerotiche) con conseguente rischio di infarto e ictus, ho detto al paziente di recarsi subito dal proprio medico curante che ha prescritto la terapia farmacologica adeguata insieme ad una dieta personalizzata. Questo episodio mi ha confermato quanto sia fondamentale il dialogo in farmacia dove, vista anche la grande facilità di accesso, i cittadini si fermano qualche minuto in più senza fretta quando è per loro più congeniale, riuscendo in questo modo a dedicare più tempo alla propria salute».

Recente macchia cutanea

Capita spesso che alla farmacia si faccia riferimento per un primo consiglio sulle problematiche relative alla secchezza della pelle o alle scottature da sole, ma può capitare che venga richiesto un consiglio riguardo a nevi o formazioni cheratiniche. Il farmacista in quei casi indirizza subito il paziente al proprio medico di medicina generale o allo specialista. «Nella nostra farmacia eseguiamo analisi di teledermatologia con l'intervento dello specialista che analizza i referti, formula la diagnosi e prescrive la cura - spie-

ga la farmacista Sara -. Un giorno è entrata in farmacia una signora che si era accorta di una macchia sorta recentemente sul viso. A quel punto le abbiamo spiegato in che cosa consiste il servizio di teledermatologia cui la paziente ha deciso di sottoporsi e attraverso la diagnosi dello specialista è stato evidenziato che si trattava di un basalioma, forma di carcinoma che necessita di un intervento chirurgico per essere asportato. In quella occasione ho percepito ancora di più l'importanza in farmacia delle nuove tecnologie che grazie alla loro praticità e rapidità di intervento offrono una risposta immediata e professionale al paziente».

Screening e campagne sanitarie

Infine ci sono i casi davvero incalcolabili di cittadini che sono stati intercettati dagli screening organizzati da Federfarma Verona nelle farmacie e nelle piazze o sono stati indotti al controllo dalle campagne sanitarie di sensibilizzazione: diabete, ipertensione con fibrillazione atriale, tumore al seno (Nastro Rosa), tumore del colon retto che da qualche mese vede le farmacie ancora più impegnate nel servizio al cittadino, il supporto alle campagne dell'Azienda Usls9 Scaligera come quella, attualmente in atto, relativa all'epatite C, killer silenzioso che colpisce anche a moltissimi anni dalla sua insorgenza.

Per non parlare dei defibrillatori semiautomatici di emergenza posti davanti alle farmacie territoriali di Verona e provincia che grazie al loro utilizzo salvano vite umane in attesa dell'intervento di medici e paramedici.

Tutte opportunità di salute e spesso di salvezza che vengono offerte alla popolazione in aggiunta alla quotidiana e certissima opera di accoglienza nelle farmacie distribuite capillarmente sul territorio, dal grande centro urbano al più piccolo paese del territorio provinciale. Sempre con professionalità e spirito di assistenza, 365 giorni l'anno 24 ore su 24.

NOVITÀ IN FARMACIA

Prestigioso riconoscimento ai 100 anni di attività



Prestigioso riconoscimento nell'ambito del **Premio OMI alla Miglior Monografia Istituzionale d'Impresa 2022** - indetto dall'Osservatorio Monografie d'Impresa e assegnato da due Giurie (studenti universitari ed "esperti").

Il primo premio assoluto è andato a Laboratorio chimico Farmaceutico A. Sella con la pubblicazione "**Sella 100 anni 1920 - 2020**" autori Piero Casentini e Piero Martinello (P&P narratori d'impresa), design Alberto Sola (Oliver Lab). Il premio è stato consegnato presso **l'Aula Magna del Polo**

Zanotto dell'Università di Verona, ed è stato preceduto dalla tavola rotonda dal titolo: "L'heritage d'impresa va in scena - Coinvolgere il proprio pubblico attraverso l'offerta di esperienze memorabili ed emozioni suscitate condividendo i valori d'impresa". L'evento è rientrato nel calendario della XXI^a Settimana della cultura d'impresa di Museimpresa.

Nuovo integratore per il colesterolo e il sistema immunitario



Serencol Plus è integratore alimentare a base di **ROSSOPURO® forte contenente Monacolina K.**

Tra i suoi componenti, la Cassia nomame è utile per il **metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo e l'equilibrio del peso corporeo.**

Le Vitamina B6, B12 e l'acido folico aiutano la normale **funzione del sistema immunitario e contribuiscono alla riduzione della stanchezza** e dell'affaticamento.

Assumere una compressa al giorno.

Chiedi consiglio al tuo farmacista e al tuo medico di fiducia.

*ROSSOPURO® forte è un marchio registrato di Giellepi S.p.A. Italy

Difese dell'organismo



Parte della linea **Estratti di Piante, Difese dell'organismo di Boiron** è un integratore alimentare a base di **estratti vegetali di Echinacea**, le cui parti aeree e radici **favoriscono le naturali difese dell'organismo** e supportano la fisiologica funzionalità delle **prime vie respiratorie**. Indicato per adulti e ragazzi al di sopra dei 12 anni.

Si consiglia di assumere 2,5 ml 1-3 volte al dì con bicchiere dosatore in un po' d'acqua.

Maggiori informazioni sugli Estratti di Piante Boiron sono disponibili sul sito www.boiron.it.

Fasi più leggere

Dalla pubertà alla menopausa la donna deve fare i conti con **situazioni fisiologiche** che pur essendo "normali" spesso sono accompagnate da **disturbi, anche debilitanti, che peggiorano la qualità di vita.**

Dai **dolori mestruali** ai disagi della **menopausa** come le vampate di calore, ma anche la **ritenzione idrica** e un'**accentuata irritabilità.**

I prodotti farmacologici sono tanti e spesso vengono scartati a priori i **rimedi naturali** perché percepiti, a torto, meno efficaci.

La potenza delle piante può portare concreto giovamento a tutte le età

di Francesca Guernieri - farmacista

Nell'arco della sua vita la donna deve fare i conti con una serie di fasi fisiologiche che posso essere vissute in modo difficoltoso fin dalla tenera età.

A partire dalla pubertà, infatti, la donna si trova di fronte a sintomatologie che variano dai classici disturbi dolorosi pre e post mestruali (dismenorrea) ad assenza (amenorrea) del ciclo mestruale fino alle problematiche legate alla menopausa. Per ottenere un effetto immediato vengono spesso utilizzati farmaci antinfiammatori che, però, non prevengono le

La **PUBERTA'** è il periodo di cambiamenti fisici, attraverso i quali il corpo di un bambino diviene quello di un adulto capace di riprodursi producendo autonomamente i propri ormoni sessuali. Questo processo implica una maturazione sessuale, ma anche psichica.

Pillole 36

ASSOCIAZIONE FARMACI E FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



recidive e possono, inoltre, presentare effetti collaterali anche gravi.

È qui che entrano in gioco i rimedi fitoterapici. Un mondo per molte donne sconosciuto e percepito a volte come poco efficace, ma che al contrario se utilizzato nei tempi corretti e nelle giuste quantità può dare dei risultati davvero sorprendenti.

Molteplici sono le piante che mostrano un'importante attività contro le irregolarità mestruali e i disturbi ad essa correlati. Tra le più note Calendula, Salvia, Uva Ursina e Pilosella.

Disturbi del ciclo mestruale

Per la prevenzione e il trattamento degli stati dolorosi che colpiscono sempre più donne, anche in giovane età, troviamo la Calendula. Si tratta di una pianta della famiglia delle Asteraceae, erbacea ramificata che si trova bene anche alle nostre latitudini.

I suoi capolini giallo aranciati vengono raccolti in piena estate preferibilmente nel mese di agosto (tempo balsamico), ovvero quando la pianta si trova in piena fioritura.

Le infiorescenze di Calendula grazie alla

presenza di particolari sostanze denominate cumarine, terpeni e flavonoidi contrastano i disturbi del ciclo mestruale e supportano il fisiologico trofismo (elasticità) della pelle.

Queste attività sono garantite dalle proprietà antinfiammatorie, lenitive, antispa-

La **DISMENORREA** è un dolore uterino che sorge durante il periodo delle mestruazioni. L'indolenzimento oppure le fitte, in certi casi vere e proprie coliche di ore, possono verificarsi con le mestruazioni oppure precederle di 1-3 giorni. Il dolore tende a raggiungere il massimo picco 24 h dopo l'insorgenza delle mestruazioni e scompare dopo 2-3 giorni.

smodica, cicatrizzante della pianta.

L'estratto idroalcolico della Calendula può essere utilizzato, quindi, nel caso di amenorrea (assenza del ciclo mestruale), dismenorree (stati dolorosi), irregolarità mestruali (dieci giorni prima del ciclo mestruale per almeno tre cicli consecutivi).

A livello topico, in generale questa pianta può essere utilizzata per preparare creme

Pillole 37

Per **INTERAZIONE TRA FARMACI** si intende qualsiasi fenomeno o processo in cui due o più molecole agiscono l'una sull'altra. L'interazione tra farmaci (anche su base vegetale) può determinare l'aumento o la diminuzione dell'efficacia di uno o di entrambi, provocando effetti farmacologici indesiderati o l'insuccesso della terapia che lascia quindi il paziente scoperto dagli effetti benefici dei medicinali.

a base di Calendula per il trattamento di ustioni, eczemi, eritemi e ferite.

Disturbi della menopausa

I disturbi legati dall'interruzione del ciclo possono presentarsi sotto forma di vampate di calore, sbalzi dell'umore, disturbi del sonno e secchezza vaginale: tutti provocati dall'abbassamento del livello di estrogeni, un gruppo di ormoni sessuali, prodotti principalmente dall'ovaio femminile, ma presenti in piccole quantità anche negli uomini.

Un rimedio efficace nel trattamento di questi invalidanti sintomi può essere l'estratto idroalcolico di **Salvia** che viene utilizzato in caso di vampate di calore con sudorazione sia diurna che notturna e per le amenorree.

La Salvia è una pianta della famiglia delle Lamiaceae, le cui parti aeree fiorite presentano sostanze attive come fenoli, triterpeni e flavonoidi e hanno una funzione simil estrogenica.

Questa comune pianta contrasta, quindi, i disturbi della menopausa e contribuisce alla regolarità del processo di sudorazione.

Disturbi dell'apparato urinario

La donna per la sua fisiologia può incorrere in cistiti più facilmente rispetto all'uomo.

Per evitare questo disturbo, molto di frequente recidivante (che si presenta nuo-

Con il termine **FLAVONOIDI** si indica un importante insieme di pigmenti ampiamente presenti nel mondo vegetale che comprendono tra gli altri antociani e flavoni. Si ritiene che siano un'ottima fonte di sostanze antiossidanti e anti-invecchiamento, capaci di contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi. Sembrano inoltre essere in grado di intervenire positivamente sulla microcircolazione sanguigna e linfatica, favorendo la protezione dei piccoli vasi venosi ed avere azione favorevole sul fegato, sulla protezione della pelle dall'azione nociva dei raggi ultravioletti, sul sistema immunitario.

vamente quando sembrava essere guarita), può essere utile l'Uva Ursina che può assunta sotto forma di infuso, decotto oppure estratto idroalcolico.

L'**Uva Ursina** (*Arctostaphylos uva-ursi* della famiglia delle Ericaceae) è un arbusto sempreverde con foglie carnose di colore verde scuro, fiori penduli di colore bianco-rosato e bacche rosse ovali simili ai mirtilli.

Si tratta di una pianta tipica delle zone fredde e in particolare delle zone montane dell'Europa centrale e dell'Italia.

L'Uva Ursina è un rimedio tradizionale utilizzato proprio per l'azione antisettica delle vie urinarie e quindi in caso di cistiti sia acute che recidivanti. Le sue foglie contengono sostanze chiamate tannini, arbutina, flavonoidi che sono le responsabili dell'azione antisettica e vengono raccolte in primavera quando la concentrazione di arbutina è maggiore.

Il **TEMPO BALSAMICO**, diverso da vegetale a vegetale, è il momento in cui una parte o l'intera pianta dev'essere raccolta affinché il suo profilo fitochimico sia esattamente quello indicato dalla Farmacopea.

Questa sostanza è la principale responsabile dell'azione antisettica dell'Uva Ursina, ma per svolgere la sua azione deve prima compiere una serie di divisioni che portano alla formazione della sostanza chiamata "idrochinone libero", che viene liberata nelle urine.

L'assunzione dell'Uva Ursina può avvenire da sola oppure in associazione con altre piante dall'azione antibatterica delle vie urinarie come il mirtillo rosso americano (Cranberry).

Drenaggio dei liquidi corporei

Legato alle problematiche femminili, infine, troviamo spesso il ristagno dei liquidi corporei.

Questo fastidio può essere risolto con l'assunzione a cicli o nel momento del bisogno della pianta di **Pilosella**, che come l'Uva Ursina, può essere utile al benessere femminile anche nei casi di comparsa di cistiti recidivanti.

Il suo nome botanico è *Hieracium pilosella* ed è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Composite (Asteraceae). Possiede un'azione specifica sulle vie urinarie, ma anche sul fegato e sulle vie biliari. Grazie alla presenza di cumarine la Pilosella ha proprietà antinfiammatorie ed antisettiche (contro le infezioni) favorendo il drenaggio dei liquidi corporei.

L'estratto idroalcolico ottenuto dalla pian-

La **FARMACOPEA** è un codice farmaceutico, cioè un complesso di disposizioni tecnico/scientifiche ed amministrative, di cui il farmacista si serve per il controllo della qualità dei medicinali, delle sostanze e/o dei preparati finali, mediante l'indicazione di metodi di verifica chimico analitici e tecnologici delle specifiche di qualità, dei metodi di preparazione o della formulazione. Contiene inoltre le disposizioni opportune e necessarie a regolare l'esercizio della farmacia.

ta intera viene utilizzata in tutti i casi di ritenzione idrica, cellulite, cistiti ricorrenti. La Pilosella possiede anche **effetto coleretico** (capacità di stimolare la secrezione della bile da parte delle cellule epatiche) e **colagogo** (capacità di stimolare il flusso biliare verso l'intestino).

Potenza delle piante

I prodotti fitoterapici non devono essere assunti con leggerezza, ma sempre sotto stretto consiglio medico o del farmacista poiché è fondamentale conoscerne composizione, qualità, e tipo di lavorazione cui sono stati sottoposti. Non solo. Similmente ai medicinali possono provocare effetti indesiderati se non somministrati nel modo corretto ed interferire con altri farmaci o fitoterapici stessi (interazione tra farmaci) che il paziente sta assumendo. Ecco perché sono sempre fortemente sconsigliate le cure fai-da-te e si esorta il paziente a riferirsi per qualsiasi evenienza agli operatori sanitari, non fidandosi della Rete e delle insidie che, soprattutto, nel settore della salute, essa può celare sotto forma di indicazioni terapeutiche da parte di sedicenti, e non verificabili, esperti.

Infine, poiché non è mai abbastanza sottolineare il valore della prevenzione, è importante sapere che gli estratti vegetali possono essere assunti non solo nei casi di sintomatologie acute, ma anche prima che esse si verificano, con l'obiettivo primario di evitare le recidive, riuscendo spesso a tenere sotto controllo, unitamente a corretti stili di vita, patologie e disturbi annosi, come quelli al femminile.

Vita di coppia

Il diabete coinvolge quasi tutti gli organi del corpo umano compresi quelli riproduttivi, sia nell'uomo che nella donna.

Ancora oggi esistono purtroppo **molti deleteri tabù** che ostacolano la corretta comunicazione tra paziente e medico curante.

Questo atteggiamento non fa che **peggiore la situazione** e impedisce di **trovare tempestivamente** le giuste, spesso risolutive, terapie o strategie.

Sovrappeso, fumo, sedentarietà sono fattori di rischio.

Spesso i pazienti non sanno di essere affetti dal diabete, quando basta una **semplice autoanalisi in farmacia** per conoscere i **livelli di glicemia** nel sangue

di Francesco Zerbinati

Esiste un argomento che viene affrontato sempre con grande difficoltà, sia da chi ne patisce le conseguenze a causa di una patologia invalidante, sia da parte dei medici che, inevitabilmente, si sentono coinvolti dall'imbarazzo che ne nasce: il sesso e ciò che ha a che fare con la sfera sessuale.

Nonostante la cultura attuale spinga sempre più verso una liberalizzazione dei rapporti sessuali, quando nasce un problema che coinvolge "le parti intime" molte persone preferiscono non parlarne con il loro

medico o svincolano a cercare risposte su Social o siti Internet.

Tabù da abbattere

La stessa parola "sesso" mette la maggior parte delle persone in una situazione di attenzione oppure di morbosa curiosità e, contemporaneamente, anche in uno stato di pudico imbarazzo. Imbarazzo che quando si collega ad un problema di salute rende l'argomento ancora più difficile da affrontare. Ma si deve superare l'ostacolo per trovare le soluzioni.

Pillole 40

ASSOCIAZIONE "QUALITÀ FARMACIA"
FEDERFARMAVERONA



Diabete e vita di coppia

Parlare di sesso e diabete significa affrontare un argomento delicato, di quelli di cui si parla sottovoce e che si cerca di affrontare con artifici verbali "facendo intendere" oppure "dicendo e non dicendo", conditi anche con arabeschi verbali per non incorrere in interpretazioni malevole.

Dare la corretta informazione impone però di fare ricorso alle conoscenze della moderna medicina senza molti giri di parole.

I ricercatori dicono che il **diabete**, se non adeguatamente controllato, comporta una serie di **complicanze** importanti a carico di pressoché tutti gli organi del corpo, **apparato riproduttivo** compreso. Inoltre la gestione della malattia nel paziente diabetico è essa stessa causa di

stress psicologico che agisce negativamente su tutti gli aspetti legati alla sessualità, a partire dal desiderio.

Purtroppo il diabete, soprattutto quello che compare generalmente dopo i 50 anni, o **diabete di tipo 2**, viene spesso liquidato come una patologia "leggera" controllabile semplicemente eliminando i dolci dalla dieta e con l'assunzione giornaliera di una pastiglietta.

Nulla di più forviante.

È dimostrato che chi soffre di diabete corre un rischio maggiore di problemi alla sfera sessuale. Secondo uno studio condotto negli Stati Uniti e pubblicato sulla rivista *Diabete Care*, il 47% degli uomini e il 19% delle donne con diabete ha segnalato al proprio medico di avere problemi legati al sesso.

Queste percentuali potrebbero però esse-

re molto più alte perché un numero considerevole di medici non si sente a proprio agio nell'interrogare i pazienti sui dettagli della loro vita sessuale e questo dato di fatto è ancora più allarmante se si considera la difficoltà dei pazienti a riferirne al medico.

Le complicanze

Quando viene effettuata una nuova diagnosi di diabete si tende ad indagare sulle complicanze agli occhi, ai nervi, ai reni e al cuore, ma raramente si cerca di diagnosticarne l'influenza sulla salute sessuale.

Il **diabete di tipo 2** viene diagnosticato spesso tardi e in maniera casuale, quando ha già arrecato danni a carico di altri apparati. Esiste un collegamento abbastanza stretto tra diabete e problemi riscontrati nella sfera sessuale a tal punto che variazioni nelle prestazioni e nella soddisfazione sessuale possono essere indicatori della sua presenza.

Sempre secondo i dati della Società Americana di Diabetologia molti uomini con disfunzione erettile scoprono solamente dopo essersi rivolti ad un medico per quel particolare disturbo, di avere il diabete di tipo 2.

Di certo è che c'è ancora molto da scoprire sulla disfunzione sessuale nelle persone con diabete, ma i medici sono certi che il **perdurare di livelli di glicemia alta** sia alla base di molti problemi a carico di tutto il fisico, apparato riproduttivo compreso.

La raccomandazione è sempre quella di **evitare autodiagnosi** e rivolgersi sempre al proprio medico, ad uno specialista, o chiedere suggerimenti al farmacista di fiducia che potrà, tra l'altro, misurarvi anche il livello di glicemia.

Meccanismi fisiologici

Innanzitutto è necessario distinguere tre fasi ben distinte che possono essere toccate dalla malattia: la libido o desiderio sessuale, l'eccitazione e il raggiungimento dell'orgasmo.

La riduzione o la mancanza di desiderio si presenta maggiormente nelle persone con diabete rispetto a quelle senza. Entrambi i sessi vivono una bassa libido a causa di diabete mal gestito. Il primo passo da compiere in questo caso è adottare misure per **riportare la glicemia a livelli vicini alla normalità**. Il medico vi indirizzerà dandovi la giusta soluzione escludendo altre cause come il basso livello di testosterone.

Gli studi di popolazione hanno dimostrato che gli uomini con diabete, in particolare quelli con tipo 2 o che sono in sovrappeso o con entrambe le condizioni, hanno circa il doppio del rischio di **bassi livelli di testosterone** rispetto ai loro coetanei senza la malattia. Quando questo basso livello di testosterone viene trattato con la perdita di peso e/o la terapia ormonale, molti uomini ritrovano il desiderio sessuale.

Per le donne la diagnosi è invece leggermente più complicata perché il calo del desiderio risulta comune nelle donne oltre i 50 anni, indipendentemente dal diabete.

L'eccitazione, se tutto funziona correttamente, è la modalità con la quale il corpo risponde del desiderio sessuale.

Il diabete sia negli uomini che nelle donne può creare problemi durante questa fase. In pratica, nonostante la presenza del desiderio sessuale si riscontrano limitazioni di potenza o di durata nell'eccitazione maschile. Nelle donne questa disfunzione è meno studiata e quindi meno compresa.

Frequentemente la causa di riduzione dell'eccitazione virile è da ricercare in prima battuta nell'**assunzione di farmaci** che influiscono sulla pressione sanguigna e che possono indurre, come effetto collaterale indesiderato, una riduzione della potenza virile.

Se la causa principale non sono i medicinali si pone immediatamente in cima alla lista delle cause il diabete.

È noto che la **cattiva gestione del diabete** nel tempo può arrecare danni ai vasi

sanguigni e ai **nervi autonomici**, proprio le parti del nostro corpo che gestiscono il meccanismo dell'eccitazione e che si manifesta come disfunzione erettile.

Il medico, individuata l'origine del problema, dispone oggi di **molte opzioni farmacologiche** nonché **altre soluzioni di trattamento** e potrà consigliare quella più adeguata.

Nelle donne i danni causati dal diabete ai nervi autonomici possono indurre scarsa o assente lubrificazione vaginale, eventualità che risulta due volte più comune nelle donne con diabete rispetto a quelle che non ne sono affette. Anche in questo caso, il medico può trovare la soluzione più appropriata nonostante le opzioni di trattamento non abbondino.

L'orgasmo è l'obiettivo finale, istintivamente ricercato, di ogni attività sessuale. Nelle persone con diabete può apparire però come un obiettivo irraggiungibile.

Normalmente negli uomini raggiungere l'acme è abbastanza facile, motivo per cui è maggiore rispetto alle donne (che comunque presentano meccanismi più complessi) la frustrazione dell'**insuccesso provocato dal diabete**.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista americana *Obstetrics & Gynecology* le donne di mezza età, il cui diabete richiede insulina, hanno l'80% in più di probabilità di segnalare difficoltà a raggiungere l'orgasmo rispetto alle donne senza diabete.

Allo stato delle conoscenze attuali il buon **funzionamento del sistema neuro vascolare** è necessario nell'attività sessuale. Se i nervi autonomici non funzionano correttamente possono insorgere problemi di sensibilità e quindi venire a mancare gli stimoli necessari al raggiungimento dell'acme. Le cause però potrebbero anche essere altre, motivo per il cui deve sempre essere uno specialista ad individuare il problema e le soluzioni.

Corretto comportamento

Se la vita sessuale non è più come un tempo e lo si dice al medico, si è già vinta

metà della battaglia.

Dopo le opportune analisi, se il problema viene individuato nel diabete a seconda dell'entità della disfunzione sessuale, si potrebbe già essere in grado di vedere un **miglioramento** portando la glicemia a livelli accettabili.

Se le complicanze sono troppo gravi per essere invertite, una migliore gestione del diabete può **impedire ulteriori danni**.

Adottare un corretto stile di vita come mangiare cibi sani, fare esercizio regolarmente, ridurre lo stress, smettere di fumare e contenere l'assunzione di alcolici, gioverà a tutto il corpo e non solo alle parti intime.

Attenzione, è bene sottolineare ancora che non obbligatoriamente i problemi sessuali sono da ricondurre al diabete. Esistono **approcci terapeutici** attraverso i quali trovano beneficio sia uomini che donne, come parlare con un sessuologo e con uno psicologo, perché problemi di relazione, problemi fisici e una miriade di altri pesi emotivi possono influenzare gli aspetti della vita sessuale che come tutte esigenze umane contribuisce, se soddisfacente ad una esistenza più serena ed equilibrata.



VIENI A TROVARCI IN SEDE

Associazione Diabetici Verona

Stanza 40 del padiglione 22
(Diabetologia).

Azienda Ospedaliera Universitaria
Integrata di Verona (Borgo Trento)
Piazzale Stefani, 1

Tel 045 8343959

associazionediabeticiverona@gmail.com

Orari di apertura sede:

Lunedì dalle 14.00 alle 16.00

Mercoledì dalle 09.00 alle 11.00

Venerdì dalle 09.00 alle 11.00

Focus farmacia

In Farmacia campagne di prevenzione per patologie croniche e vaccinazioni.

Presentato il **V Rapporto di Cittadinanzattiva e Federfarma**

che delinea un quadro molto positivo per le farmacie italiane.

Crescono la **richiesta e la fiducia dei cittadini nei farmaci equivalenti**.

Potenziare il **ruolo di prossimità della farmacia e la sua funzione di luogo di informazione e divulgazione**, la richiesta condivisa da farmacisti e cittadini

a cura della redazione

I cittadini confermano la loro fiducia nella farmacia come luogo di accesso per informazioni e servizi, in particolare rispetto ai temi della prevenzione e dei farmaci equivalenti.

È questo uno dei molti dati emersi dal V Rapporto di Cittadinanzattiva e Federfarma sulla Farmacia italiana.

In farmacia **campagne di screening** come quella sul tumore del colon-retto, **sensibilizzazione** e informazione sul diabete e sulle malattie cardiovascolari, solo per citare alcuni esempi.

Rispetto ai **farmaci equivalenti**, nell'ultimo anno l'83,4% dei cittadini ha ricevuto dal farmacista suggerimenti per un loro utilizzo e, al contempo, informazioni sul fatto che il principio attivo sia il medesimo del farmaco originale così come rassicurazioni su sicurezza, efficacia e qualità dell'equivalente rispetto al farmaco di marca nonché sulla possibilità di risparmiare.

Gli stessi farmacisti dichiarano che da due anni a questa parte è in costante aumen-

to la richiesta da parte dei cittadini di utilizzare i farmaci equivalenti.

In termini di **ruolo sociale della farmacia**, i cittadini apprezzano soprattutto la cortesia e la conoscenza del farmacista di fiducia rispetto ai loro problemi di salute.

Dal punto di vista dei farmacisti, per quanto concerne i servizi di prossimità e la loro riorganizzazione prevista dalla riforma dell'assistenza territoriale, occorrerebbe potenziare l'attività di prevenzione e gli screening, come pure la dispensazione attiva dei farmaci, la telemedicina e i test diagnostici.

Il Rapporto, redatto dall'Agenzia di Valutazione Civica di Cittadinanzattiva, ha coinvolto 1.030 farmacie e ben 1.284 cittadini, di cui quasi due su tre affetti da almeno una patologia cronica.

«Con l'obiettivo di **promuovere la salute**, farmacisti e cittadini devono continuare a fare un percorso comune, che in questi anni ha già indotto tanti cambiamenti virtuosi, per un utilizzo appropriato e consa-

pevole del farmaco, per l'**aderenza alle terapie**, per l'uso dei farmaci equivalenti ed in generale per un accesso alle terapie che deve diventare, in un'ottica di territorialità delle cure, semplice, prossimo, senza appesantimenti per il tempo dei cittadini e la loro organizzazione - dichiara **Anna Lisa Mandorino**, Segretaria generale di Cittadinanzattiva -. Ma cittadini e farmacisti devono continuare a fare un percorso comune anche per **rafforzare la farmacia dei servizi**, al fine di migliorare la prevenzione, incrementare l'informazione di prossimità e l'alfabetizzazione sanitaria

anche rivolta ai giovani. E per realizzare il disegno del **decreto 77 sull'assistenza territoriale** che da modello scritto sulla carta va trasformato in modalità concreta di risposta ai bisogni dei contesti territoriali e di potenziamento delle risorse che essi già posseggono con l'ottica della progettazione e della partecipazione previsto dallo stesso decreto. In questa direzione, l'investimento di 128 mln di euro, messo a disposizione da PNRR e dal Fondo Sviluppo e Coesione per le 4400 farmacie rurali cosiddette sussidiate».

«Ho notato con soddisfazione che questa edizione del rapporto è stata realizzata grazie alla partecipazione di molti colleghi e cittadini, segno che esiste una **diffusa consapevolezza della farmacia come primo presidio di prossimità** e grande interesse per la sua evoluzione nell'ambito della riorganizzazione territoriale del Servizio Sanitario Nazionale - afferma il presidente di Federfarma nazionale **Marco Cossolo** -. In questo percorso evolutivo un ruolo-chiave spetta sicuramente alla **Telemedicina**, che è lo strumento per potenziare la rete di assistenza territoriale fondata sulla prossimità, in quanto favorisce il dialogo e la collaborazione tra i vari professionisti della salute creando i presupposti per una presa in carico condivisa e personalizzata del **paziente cronico e fragile**.

Altro tema cruciale esplorato dal rapporto è quello della prevenzione: le campagne di screening rientrano nell'attività quotidiana del farmacista. È necessario che questo e gli altri servizi offerti siano adeguatamente riconosciuti, valorizzati e divulgati per garantire ai cittadini un equo accesso alla salute su tutto il territorio nazionale».

Supporto all'aderenza terapeutica

In crescita specifici servizi volti al supporto all'aderenza terapeutica per i pazienti, in particolare a beneficio delle patologie croniche: su tutte, dia-

bete, patologie cardiovascolari, dislipidemie e BPCO (44,6%).

Servizi offerti in farmacia e telemedicina

Tra i servizi offerti con sistematicità spiccano il monitoraggio dei parametri, la prenotazione di farmaci e altri prodotti da ritirare in farmacia, i test/esami diagnostici di base, il servizio CUP e i tamponi Covid. In molte farmacie è possibile trovare servizi di telemedicina quali telecardiologia e telemonitoraggio della pressione arteriosa.

Farmacie rurali

Il 36,7% del campione delle farmacie coinvolte nell'indagine è collocato in zona rurale, e una parte di queste opera in comuni delle aree interne e con meno di 3.000 abitanti: il 55,1% di queste farmacie (definite "sussidiate") ha presentato o intendeva presentare (al momento della rilevazione dei dati) domanda per ricevere i fondi del PNRR. Questi fondi sono da dedicare all'**ampliamento dei servizi offerti dalle farmacie alla comunità** e, sulla base della presente indagine, si evince che molti farmacisti ritengono che dovrebbero servire a migliorare la dispensazione dei medicinali, la presa in carico dei pazienti affetti da patologie croniche.

Fonte: *Filodiretto* - Federfarma.





Salute Bambini

Fare da soli

L'educazione di bambini e adolescenti deve avere come **obiettivo la loro autonomia**. A casa e a scuola affidare **compiti da portare a termine**. Con gratificazione finale

Uno degli aspetti più difficili dell'educazione e forse ancora di più di questa generazione di bambini e adolescenti post pandemia è la responsabilizzazione, fin dalla più tenera età.

Molti genitori e spesso anche gli insegnanti temono di sbagliare, non sanno come comportarsi e faticano a indurre il bambino ad **assumersi le giuste responsabilità**, certo senza esagerare. Tra "lassismo" e fermezza vince sempre la via di mezzo, con la consapevolezza che l'educazione dovrebbe essere finalizzata all'autonomia, sia in ambito domestico che scolastico.

Per responsabilizzare i bambini si può **partire con semplici mansioni** da portare a termine con conseguente gratificazione da parte dell'adulto. Mettere a posto i propri giocattoli, preparare la cartella quando vanno a scuola, uscire insieme a papà o mamma per la passeggiatina con il cane possono costituire i primi impegni della vita che però, appunto, non devono essere *una tantum*. La **regolarità** risulta, più di quanto si possa credere, molto positiva per il bambino che nei gesti abitudinari, anche compiuti da lui stesso, trova sicurezza.

Con l'età aumentano naturalmente anche le **responsabilità** e l'aiuto concreto nella vita di famiglia, come portare fuori l'immondizia, telefonare e fare visita ai nonni, fare loro la spesa, ma anche gestire in autonomia le chiavi di casa e la paghetta mensile.

Il **parallelo con la scuola** è d'obbligo come ad esempio la consegna dei compiti per casa che viene aiutata e indirizzata dalle maestre e poi impostata all'inizio delle medie. Ma suc-

cessivamente deve essere gestita in totale autonomia dagli studenti che soprattutto negli ultimi anni sono **'pericolosamente' abituati a ricevere tutto on line, senza fare alcuno sforzo**, attraverso il registro elettronico. Il risultato è che non solo non sanno più scrivere sul diario, facendo il semplice calcolo mentale del giorno cui corrispondono i compiti assegnati, ma se hanno qualche dubbio non si attivano nemmeno per chiedere aiuto ai compagni. Perché si partecipano al gruppo *whatsapp* della classe, ma solo per scambiarsi messaggi futili che spesso nulla hanno a che fare con la scuola e la didattica. Questo si traduce in scarsa autonomia, collaborazione e condivisione con il risultato che essi stessi si sentono dei **soggetti passivi** in un mondo gestito esclusivamente dagli adulti.

Anche eseguire con regolarità i compiti scolastici assegnati per casa è un dovere irrinunciabile. Esattamente come, si può dire loro, i genitori vanno a lavorare e spesso si devono impegnare in mansioni poco piacevoli. Una volta fatto il proprio "dovere", ci si può divertire.

In base all'età tutti i piccoli grandi incarichi che affidiamo al bambino devono essere portati a termine dando l'opportunità e la **libertà di sbagliare** o non essere perfetti. L'importante è valutare e premiare l'impegno, la 'serietà' che dimostra. Se si adotta un atteggiamento autoritario o punitivo mentre il bambino sta cercando di fare del suo meglio, si corre il rischio di minare la sua spinta all'autonomia, inducendo insicurezza e rinuncia.

Quando bambini e ragazzi intraprendono una qualsiasi attività si deve dare loro il tempo di



prendere le misure con qualcosa di nuovo e se è corretto offrire loro un esempio esplicativo bisogna poi **lasciare che se la cavino da soli**, provando e riprovando senza caricarli di ansia da prestazione e lodandoli quando riescono a farcela. Il **rinforzo positivo**, cioè la gratificazione per quanto portato a termine, è molto importante perché i minori si sentono in questo modo al centro dell'attenzione e percepiscono che la fatica ha prodotto qualcosa di buono, anche la stima dei genitori. Infine un piccolo consiglio ai genitori. Così

come è importante non dare per scontato l'aiuto nelle piccole faccende domestiche è **giusto ringraziare quando i figli aiutano**. Un atteggiamento corretto che i giovanissimi trasferiranno nel rapporto con gli altri.

Alla fine, come sempre, l'insegnamento più importante è l'esempio di mamma e papà. Il loro **senso del dovere** così come il **senso civico** verrà assimilato giorno per giorno dai figli attraverso ciò che l'adulto dice, il suo comportamento, il tono della voce, le espressioni verbali che utilizza, il suo rapporto con il prossimo.

Pillole 47



Salute Anziani

Potere dell'affetto

L'esistenza di una persona anziana che necessita di **assistenza**, anche solo a causa dell'età, può essere **vissuta serenamente** grazie al conforto dell'affetto

Si chiama *caregiver* e in italiano si traduce troppo spesso in assistente o badante. Ma a prendersi cura della persona che non riesce più a gestire in autonomia la propria vita sono anche figli, nipoti, fratelli, coniugi che spesso si trovano da soli, anche se supportati dalla forza dell'affetto, in situazioni complesse. Il contributo di **indicazioni talvolta legate al semplice buon senso** può essere utile per condurre una vita più serena.

Innanzitutto la persona che viene assistita deve essere seguita, anche se non affetta da gravi patologie dal medico di medicina generale o dal geriatra, che potrà constatare, ed esempio, se sussiste uno **stato depressivo**, tipico della terza e quarta età, spesso difficile da riconoscere. Qualora si verificasse questa condizione patologica i sanitari sapranno come aiutare paziente e familiari con le terapie più opportune.

Un **ambiente domestico sereno e affettivamente confortevole** è un toccasana per la persona anziana che spesso ama essere abbracciata e coccolata. Il contatto fisico con le persone a cui vogliamo bene permette il **rilascio di ossitocina**, un ormone che abbassa la pressione e il livello di cortisolo, legato invece allo stress. Ad esempio le donne che hanno superato il periodo della menopausa presentano solitamente bassi livelli di ossitocina ed è quindi quanto mai importante la vicinanza attraverso una semplice carezza o un abbraccio, anche tra familiari che solitamente non sono abituati, come spesso accade per educazione, al contatto. In questi casi si può iniziare con lo stendere dolcemente una crema

idratante, pettinare i capelli, fare un rilassante massaggio ai piedi.

Tra le piacevolezze della vita, la **musica** riveste un ruolo importante perché è legata ai ricordi della propria esistenza e l'ascolto di vecchie canzoni o di un'aria classica da ascoltare insieme magari davanti a una tazza di cioccolata calda o un tè fumante può fare molto bene al rapporto familiare. Sentire che non si è di peso, ma che la propria presenza è ancora utile anche per **condividere un bel momento** della giornata, stimola il buon umore e allontana la malinconia.

Un altro aspetto importante è la **condivisione del cibo**. Sedersi a tavola per consumare insieme il pasto o la colazione crea una connessione forte con una persona che altrimenti, da sola, stenta a mangiare e perde appetito. Si può iniziare con la stesura di una lista di cibi preferiti, attenzione perché gli anziani spesso cambiano i propri gusti, e il passo successivo sarà quello di decidere insieme cosa mangiare quel giorno. Preferibilmente sono da proporre cibi sani, ma ogni tanto **uno strappo alla regola ci sta bene** (salute permettendo) e può essere l'occasione per una serata diversa, un po' godereccia. Insieme al cibo, visto che ormai la televisione si trova in ogni stanza della casa, si possono **commentare le notizie del tg** per fare sentire anche chi, magari non si muove da casa con facilità, al centro della discussione, del dialogo e non l'ultima ruota del carro da sopportare.

Figli e parenti avendo vissuto una vita intera a fianco della persona assistita conoscono le cose



che le piacciono e la fanno sorridere, ma anche viceversa quelle che la opprimono. Ecco che anche da chi soffre di **perdita di memoria** può nascere una sensazione di felicità dal ricordo di una bella vacanza trascorsa al mare o in montagna, da un personaggio del cinema o della televisione, da un aneddoto familiare piacevole.

Inutile dire che le visite dei familiari sono dei veri e propri toccasana, ma quelle dei **nipotini** in genere le battono tutte. Se non sono frequenti perché si vive in un'altra città, può essere di giovamento caricare le immagini dei bambini ed dei ragazzi in un portafoto digitale che si sfoglia automaticamente. È chiaro, però, che le foto non sostituiscono le visite da prevedere con regolarità e non solo alle feste comandate. Anche se non è sempre facile ci si deve impegnare nell'**essere positivi e trasmettere serenità**

a persone che spesso provano un'angoscia profonda. Ogni giorno può essere l'occasione per **festeggiare** qualcosa, magari con un buon dolce guarnito di panna montata e qualche candelina colorata anche se il compleanno è ancora lontano, oppure passeggiando insieme e bevendo **un buon caffè al bar**, anche se si usa la carrozzina. Un altro suggerimento può essere quello di accompagnare la mamma dal **parucchiere** e il papà dal **barbiere**. Sentirsi a posto come quando si era giovani è una sensazione positiva. Scattarci qualche **selfie** insieme sarà gratificante per farli sentire al centro della nostra attenzione.

Strappare ai nostri anziani un **sorriso** e donare un momento felice nella ripetitività quotidiana è spesso più terapeutico di tante medicine, anche per chi assiste. In definitiva si tratta solo di fare ciò che speriamo di ricevere un domani.



Quattro passi di Salute

Freddo salutare

Fortifica e **augmenta le difese immunitarie**, ma è bene affrontare correttamente le basse temperature in allenamento esterno. Le potenzialità del **grasso bruno**

Lo sport all'aperto e alle basse temperature non solo con i giusti accorgimenti non provoca malattie da raffreddamento, ma anzi **rinforza il sistema immunitario**. Senza contare che il movimento fisico combatte stress e cali di umore aiutando a liberare la mente dalle preoccupazioni del quotidiano.

Il freddo non deve fermare l'attività fisica e risulta anzi benefico aiutando a **mantenere il peso forma** perché stare all'aperto in inverno obbliga il corpo a bruciare più calorie per mantenere una corretta termoregolazione.

Il corpo umano sa esattamente come contrastare il freddo soprattutto se lo si abitua ad una esposizione graduale.

La pelle è primo organo a percepire il disagio del freddo, i **termorecettori** detti anche termocettori, che si attivano quando la temperatura esterna subisce forti variazioni, sono collegati direttamente con il midollo spinale ed inviano segnali all'ipotalamo, alla base del cervello, deputato tra l'altro a mantenere stabile la temperatura del corpo.

L'immediata risposta del corpo è la **vasocostrizione periferica**, cioè la riduzione del diametro di arterie e vasi sanguigni, che garantisce un maggiore afflusso di sangue agli organi interni situati nel tronco, proteggendoli.

A questo punto però si devono tutelare meccanicamente tutte le estremità indossando **cappellini, calzini, guanti caldi**.

Un meccanismo fondamentale per mantenere la temperatura stabile è la contrazione muscolare involontaria, comunemente chiamata brivido. La normale contrazione muscolare è

poco efficiente, il che significa che gran parte dell'energia prodotta per contrarre il muscolo viene dispersa in calore. Le forti contrazioni involontarie del **brivido**, invece, producono il calore necessario al corpo per ritardare l'insorgere dell'ipotermia, ovvero l'abbassamento della temperatura corporea sotto i 35°C. Certo è che i forti brividi non sono una situazione ideale e possono garantire il mantenimento della temperatura corporea per un lasso di tempo limitato oltretutto impedire anche il più semplice movimento.

Il corpo umano adotta dunque alcune efficaci strategie per aumentare la temperatura interna quando ne ha bisogno, prima fra tutte l'attivazione del **grasso bruno** (TAB, tessuto adiposo bruno) ricco di mitocondri (le centrali energetiche della cellula) che non ha la funzione di immagazzinare energia (come il grasso "bianco" adiposo), ma al contrario, di usarla per generare calore. Questo grasso "benefico" è presente in grandi quantità nei neonati, ma tende a diminuire con l'avanzare dell'età e si trova abbondante negli animali che vanno in letargo.

Uno dei segreti per **allenarsi alle basse temperature** è **non coprirsi troppo**, meglio a strati e con tessuti isolanti/traspiranti che conservano il calore facendo fuoriuscire il sudore. Sarebbero da evitare il cotone che si inumidisce rimanendo bagnato sulla pelle e i giubbini impermeabili che provocano una sudorazione eccessiva.

Fondamentale risulta la **gestione della respirazione** che deve essere esclusivamente nasale e diaframmatica, e utilizziamo la bocca solo per



espirare. **Il naso riscalda ed umidifica l'aria**, inoltre nella cavità nasale viene prodotto ossido nitrico che aiuta il sangue caldo a raggiungere le estremità più fredde.

Respirare con la bocca è sconsigliato perché espone il cavo oro-faringeo alle basse temperature, questo causerà vasocostrizione ed un abbassamento locale delle difese immunitarie, aumentando il rischio di mal di gola e in generale malattie da raffreddamento.

Per quanto riguarda la **muscolatura** si deve porre attenzione perché in inverno, proprio a

causa delle basse temperature si rischiano infortuni muscolari. Per **evitare strappi e infortuni** bastano 15 minuti di riscaldamento eseguito in modo graduale prima dell'allenamento vero e proprio. Per lo stesso motivo è consigliato evitare lo **stretching statico** a freddo e quindi si ritorna alla preventiva corsetta di qualche minuto accompagnata da esercizi di *stretching* dinamico, per allungare i muscoli con movimenti controllati (leggere torsioni del busto, allungamenti e oscillazioni delle braccia, alzare le ginocchia, etc).



Salute Animali

Mai perdere la speranza

Tante le strategie per **ritrovare sano e salvo il proprio animale scappato da casa**. Efficaci i **social locali**, il passaparola, i volantini, i media. **Allerta per i botti di fine anno**

È una sensazione angosciata quella che si prova allo smarrimento del proprio animale da compagnia sia esso cane, uccellino, gatto, furetto e altri ancora.

La cosa importante è **non farsi prendere dal panico** e sapere che esistono molte strategie da metter in atto, compresa la ricerca via web. È importante attivarsi quanto prima **chiedendo aiuto** a parenti, amici, conoscenti, vicini di casa che vanno avvisati direttamente o tramite i gruppi *whatsapp* attivati da quartieri e nuclei abitativi più ristretti. Anche se talvolta tornano a casa da soli il consiglio è quello di attivarsi comunque in fretta, per non perdere tempo prezioso.

Innanzitutto è bene **cercare in ogni angolo della casa**, negli armadi, sotto i mobili o il divano, in cantina, soffitta e giardino luoghi in cui l'animale potrebbe nascondersi per gioco oppure perché non si sente bene. Poi la ricerca va effettuata nelle **immediate vicinanze dell'abitazione** portando con sé il suo cibo preferito, le crocchette sono ideali come richiamo sonoro, chiamandolo a gran voce. Purtroppo è possibile che il fuggiasco vi senta, ma sia troppo terrorizzato per muoversi e venirvi incontro. Ecco perché è fondamentale **proseguire la ricerca di notte** quando ci sono meno rumori, distrazioni, traffico, gente per strada. Un consiglio pratico è quello di **girare in auto a passod'uomo** nelle vie limitrofe a casa puntando i fari e osservando bene sotto le macchine parcheggiate, meglio se aiutati da un passeggero: il disperso potrebbe essere acquattato e in *france* per la paura. Se lo individuate, e questo vale anche di giorno, **avvicinatevi con prudenza parlandogli tranquillamente, a voce bassa** per

dargli il tempo di riconoscervi, perché la paura potrebbe averlo sconvolto a tal punto da non capire che siete l'amato padrone. Stampare, distribuire per strada e affiggere **volantini** con foto e indicazioni dell'animale, nonché i recapiti telefonici del padrone è un metodo tanto vecchio quanto efficace, che può estendersi agli ambulatori veterinari e ai negozi del circondario, se ve lo consentono. Mentre si cerca è bene **parlare con i passanti** e mostrare foto per fare girare la voce: il passaparola è sempre ottimo anche perché adesso c'è tanta sensibilità e condivisione. **Molto efficace la ricerca tramite i social**. Da noi è attivo e sempre aggiornato il sito facebook "**Animali persi e ritrovati a Verona e provincia**" accessibile liberamente senza *account* che invece è necessario per inserire l'annuncio. Eventualmente chiedete aiuto ad un amico con profilo *facebook* perché grazie agli amministratori, da lodare per efficienza e serietà, **la possibilità di successo aumenta in maniera esponenziale**. Nell'annuncio ricordate di scrivere tutte le informazioni necessarie: data, ora, località dello smarrimento, foto e recapiti (seguite le indicazioni del sito). La ricerca va effettuata anche presso **canili/gattili e rifugi** sia vicini che relativamente lontani perché si sa che, soprattutto i cani spaventati possono coprire in poco tempo grandi distanze. Se l'animale è fornito di **microchip** (obbligatorio per i cani e molto consigliato per i gatti che escono di casa) i proprietari verranno chiamati direttamente da chi ha fatto il controllo, un veterinario o l'ente assistenziale animalista. A questo proposito è importante verificare che tutte le indicazioni fornite al rilascio del *microchip* siano ancora corrette (numero di

cellulare e residenza). Mentre si esce alla ricerca è opportuno che **a casa rimanga un familiare** in grado di percepire miagolii, cinguettii, ugglioli familiari, chiaro segno della vicinanza dell'animale smarrito. Si può anche decidere di pubblicare una **annuncio a pagamento** su una testata locale, sia essa cartacea, radiofonica, televisiva o web. Preventivamente esiste la possibilità di dotare il proprio animale di **localizzatore GPS**, un ottimo sistema di controllo in generale, ma soprattutto se si è abituati a lunghe passeggiate nella natura. Infine qualche **indicazione a chi trova un animale smarrito**: avvicinarsi con prudenza e se è docile porgergli del cibo o una ciotola d'acqua, ma anche una semplice carezza che stabilirà il contatto. La legge dice che si deve chiamare la Protezione animale o la Polizia locale, ma l'esperienza purtroppo racconta che questi interventi sono spesso intempestivi e quindi è necessario attivarsi, sempre però rimanendo in sicurezza, per la tutela di esseri umani e animali. Se si vede un **soggetto ferito o in difficoltà lungo una strada ad alto scorrimento** chiamare subito al 112 la Polizia stradale che, se il tratto è di sua competenza, interverrà con professionalità. Se l'animale che siamo riusciti a recuperare, magari grazie all'aiuto di una associazione animalista, è docile e riusciamo a portarlo a casa, teniamolo diviso dagli altri animali eventualmente presenti. Se invece è ferito o dolorante portiamolo subito dal **veterinario**, esistono cliniche aperte h24 anche a Verona e provincia. Attenzione ai **ladri di animali** che potrebbero contattarvi per mettere in atto un sequestro. Per verificare l'attendibilità del richiedente sarebbe bene non palesare tutte le informazioni sull'annuncio/volantino di smarrimento, così da verificare quelle non dette (ad esempio un particolare fisico dell'animale) a tutela dei veri proprietari.

Per **agevolare il ritrovamento** è bene che il cane indossi collare o pettorina recante una medaglietta identificativa con il numero o i numeri di telefono dei proprietari, abbia il **microchip** installato dal veterinario, abbia foto recenti per usarle in queste eventualità.

Per **scongiorare drammatiche e purtroppo frequenti fughe** si deve stare molto attenti **a ridosso**



SMARRITO PIPPO

**gatto domestico maschio adulto ,
non vede dall'occhio sinistro,
manca dalla sua casa in via Verona
(zona stadio)**

**dal pomeriggio dell'11 dicembre 2022
Se lo avete visto chiamate a qualsiasi ora**

347

Grazie

del Capodanno perché sono tantissimi gli animali che scappano terrorizzati dai forti e ripetuti scoppi. A cavallo dell'anno nuovo i padroni devono stare tenere gli animali al chiuso stando possibilmente con loro nel *clou* dei festeggiamenti. Meglio rimanere a casa tutti insieme che subire l'angoscia di averli perduti, magari per sempre perché investiti da un'auto durante una disperata corsa verso il nulla per fuggire da botti e petardi che, lo ricordiamo, a Verona sono oltretutto illegali.

Nota positiva. Il gatto Pippo è stato trovato e ricondotto a casa sano e salvo.

PILLOLE

*La rivista della
tua Farmacia*

www.federfarmaverona.it

Editore:

Federfarma Verona

Presidente:

Elena Vecchioni

**Il Comitato Scientifico di
Federfarma è composto dai seguenti
Farmacisti in Verona:**

Elena Vecchioni, Gianmarco Padovani,
Matteo Vanzan, Martina Trittoni,
Claudia Sabini, Marcello Bacchielli,
Paola Fiocco, Stephane Giarolo,
Stefano Pacenti, Nadia Segala,
Daniela Vaccari

Direttore responsabile:

Nicoletta Fattori

e-mail: nicoletta.fattori@gmail.com

Editing:

Area Scripta - Verona

Per la pubblicità:

Federfarma Verona
info@federfarmaverona.it
telefono 045.594774

Hanno collaborato a questo numero:

Stefano Bellini, Elisabetta Crobetti,
Davide Calcinato, Lorenzo Dani,
Francesca Guernieri, Clizia Dani,
Francesco Zerbinati

Progetto grafico:


ConTesto Editore scarl

Fotografie:

Redazione *Pillole*,
Ufficio stampa Federfarma Verona
Adobe Stock

Foto di copertina:

Adobe Stock e Redazione

ClipArt:
Debby 

Registrazione
del Tribunale C.P. di Verona,
nr 1610 del 23 settembre 2004
La tiratura di questo numero
è stata di 21.000 copie
Stampa: Unidea (Verona)

Mission



Il Consiglio Direttivo di Federfarma Verona

PILLOLE è il Free Press trimestrale di Federfarma Verona a carattere scientifico-divulgativo e di facile lettura che viene distribuito nelle 257 farmacie aderenti a Federfarma Verona.

È un prodotto editoriale pensato per i cittadini e il suo sistema di diffusione è capillare, in grado di raggiungere gli utenti del circuito delle farmacie dell'intera provincia. La sua grafica e i caratteri sono stati studiati per essere fruiti con maggiore facilità anche dalle persone con problemi di vista.

PILLOLE gode del Patrocinio della Provincia di Verona e rappresenta uno strumento di comunicazione tra farmacisti e cittadini orientato allo sviluppo delle politiche di prevenzione e tutela della salute collettiva. Le caratteristiche del giornale (che riporta i turni delle farmacie per l'intero trimestre, una doppia pagina di numeri utili, accanto ad informazioni su salute pubblica, campagne di prevenzione e normative di settore) ne fanno uno strumento di consultazione continuativa da parte del lettore. Il Comitato Scientifico, appositamente costituito da Federfarma Verona, garantisce sui contenuti.

PILLOLE è sfogliabile anche on line
nel sito www.federfarmaverona.it

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA

FEDERFARMAVERONA



La tua Farmacia ti offre in omaggio
questa copia di Pillole



Linea diretta con la Regione Veneto

Carenza MMG: approvato bando di concorso regionale per **353 medici di medicina generale**.

Percorso innovativo nel campo della **salute mentale** con particolare attenzione a pazienti e familiari

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto



Posti di lavoro per medici di famiglia

La Giunta regionale del Veneto, su proposta dell'Assessore Manuela Lanzarin, ha approvato il bando di concorso e l'avviso pubblico tramite graduatoria riservata per l'accesso al corso triennale di formazione specifica in medicina generale per il triennio 2022-2025.

«Nonostante manchi ancora il riparto tra le Regioni dei 68,7 milioni di euro per finanziare le borse per il primo anno del triennio 2022-2025 - sottolinea l'assessore - abbiamo deciso di procedere comunque con il bando e di coprire le spese utilizzando fondi regionali della Gestione Sanitaria Accentrata, della quale la Giunta può disporre per rispon-

dere a particolari esigenze. In una situazione di carenza di medici a livello nazionale, anche il Veneto ha bisogno di nuove figure professionali per la medicina territoriale e abbiamo quindi deciso di anticipare i tempi. Il bando e l'avviso pubblico metteranno rispettivamente in pista 226 e 127 laureati in medicina e chirurgia, 353 in tutto. Un numero importante. Si può dire che, se lo vorranno, tutti i giovani medici che si specializzeranno, hanno in Veneto il posto di lavoro assicurato». L'inizio dei corsi è previsto per il mese di aprile 2023, avrà durata di tre anni e comporta un impegno a tempo pieno dei partecipanti.

Salute mentale: percorso innovativo

«Prende avvio un metodo per costruire un percorso innovativo nel campo della salute mentale attraverso i tavoli tematici a cui auguro buon lavoro e che, sono certa, potranno portare in maniera puntuale e appropriata un quadro della situazione per aiutarci a costruire il futuro».

Con queste parole, l'assessore Lanzarin al Palazzo della Gran Guardia a Verona è intervenuta alla Conferenza regionale veneta Salute Mentale svoltasi il 8 novembre 2022.

«Occuparsi di salute mentale - sottolinea Lanzarin - oggi significa avere uno sguardo ampio e inclusivo, cogliere il punto di vista degli

utenti, dei familiari, dei professionisti sanitari e sociali, degli Enti Locali, delle Associazioni del terzo settore e degli enti gestori, significa anche essere in grado di ascoltare i bisogni di salute e di attivare progetti condivisi e compartecipati di azioni preventive, terapeutiche e riabilitative. Le presenze messe in campo nella conferenza veronese sono la sintesi di un approccio multidisciplinare e multisettoriale. Un approccio che, sono convinta, ci permette di mettere in campo risorse molto efficaci. Un lavoro che non può prescindere dalla prevenzione per passare successivamente alla presa in carico».



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - app Farmamia Verona

I seguenti turni di Guardia Farmaceutica potrebbero subire delle modifiche non prevedibili al momento della stampa di "Pillole"

Per conoscere sempre dov'è la farmacia aperta più vicina a te scarica gratuitamente l'App "Farmamia Verona" sullo store google play di android e su apple store

DALLE ORE 9:00 DEL 20 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 22 DICEMBRE 2022

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
VITT.VENETO	Borgo Trento - VR	Via Dei Mille, 22	NARDI	Ronco all'Adige	Viale V.Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	FIDES	Casaleone	Via V.Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S.Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. d. SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B	PRECERUTI	S.Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
GHIAlA	Castel d'Aziano	Via Mascagni, 77	ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
PANTHEON	Santa Maria in Stelle	Via della Collina, 1/C	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
VITTORIA	S. Mart. Buonalbergo	Via P. Piazzola, 18/20	CENT.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
AL REDENTORE	S. Bonifacio	Pza Costituzione, 21			

DALLE ORE 9:00 DEL 22 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 24 DICEMBRE 2022

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	NUOVA CAMPAGN.	Zevio - Campagnola	Via G. Pascoli, 10/B
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	Pza della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambr.Valpolic.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo d'Adige	Pza V. Emanuele, 3	C.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	Pza V.Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97			

DALLE ORE 9:00 DEL 24 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 26 DICEMBRE 2022

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 135
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isolella, 52A
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz.Vecchia, 6	COM.LE PALAZZOLO	Palazzo di Sona	Via IV Novembre, 46
ZAI	Zai - VR	Via Francia, 1	BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51	DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43	ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don A. Provolo, 4
BASSETTO	Coriano V.se-Albaredo	Via Gennari, 28	PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	RIZZOLO	S.Anna d'Alfaedo	Pza V. Emanuele, 5a
DANI	Palù	Via Roma, 16			

DALLE ORE 9:00 DEL 26 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 28 DICEMBRE 2022

S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66	COM.LE GRATTACIELO	Centro Storico - VR	Pza Santo Spirito, 2/B
SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussé, 890	BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50	SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via 1° Maggio, 8/A
AMBROSINI	Caprino V.se	Pza Roma, 18	DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3
MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29	COMUNALE FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1	SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4
MAINIERI	Cerro Veronese	Pza Alferia, 1	SANT'ANNA	Calmasino-Bardolino	Via Verona, 63
BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31			

DALLE ORE 9:00 DEL 28 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 30 DICEMBRE 2022

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	Pza del Popolo, 2	SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3	S.APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25	BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliari, 23
PEDROTTI	Trevenzuolo	Via Roma, 47 A	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
MAD. d. SOCCORSO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205	GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	COM.LE SOMMAC.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2	S.VITO	S.Vito Di Cerea	Via Mantova, 66
BORGIO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B			

DALLE ORE 9:00 DEL 30 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 1° GENNAIO 2023

PONTE PIETRA	Veronetta - VR	Regaste Redentore, 8/C	VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio - VR	Via Galilei, 70	COMUNALE OLIMPIA	Stadio - VR	Via Palladio, 61
LESSINIA	Boscochiesanuova	Pza della Chiesa, 25	SILVI	Pellegrina-Isola d/Scala	Via Abetone, 85
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5	FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A
ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239	BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124	COMUNALE BARIONI	Ca' d'Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
ALLA MADONNA	Piovezzano Pastrengo	Via Due Porte, 41/C	POZZO	Pozzo S. Giov. Lupat.	Via XXIV Maggio, 16
COM.LE MARTINELLI	Villafranca	C.so Vitt. Emanuele, 236	PANCALDO	Corte Pancaldo - VR	Via L. Pancaldo, 34



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - app Farmamia Verona

DALLE ORE 9:00 DEL 1° GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 3 GENNAIO 2023

S. FERMO PALLADIO SOAVE S. NICOLÒ PADOVANI BOCCHI MARTELLETTO ANSELMI	Centro Storico - VR Stadio - VR S. Massimo - VR Roverè Borgo Trento - VR Legnago Colognola ai Colli Vestenanova	Stradone S. Fermo, 40 Via Albere, 63 Via S. Lucillo, 8 Via S. Francesco, 6 Via Mameli, 39 Via Minghetti, 9 Via Montanara, 32 Via Monte Grappa, 13	TREVENZOLI CAVALIERI RUZZA CENT.LE MARCHESIN COSTABELLA MARCHIORI S. CROCE S. GIORGIO IN SALICI CROSARE	S. Pietro Incariano Povegliano Peschiera d/Garda Cologna Veneta S. Zeno di Montagna B.go Santa Croce - VR San Giorgio in Salici Bovolone-Crosare	Via Ingelheim, 1 Pza IV Novembre, 11 Via Marzan, 4 Pza Garibaldi, 3 Loc. Ca' Montagna, 13 Via Villa Cozza, 28 Via Don Vitt. Castello, 8 Via Crosare, 125
--	--	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 3 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 5 GENNAIO 2023

CAPRI S. CHIARA S. ZENO PIEROPAN ROSSIGNOLI SANTA CHIARA FRASSOLDATI VACCARI LESSINI	Bassona - VR Borgo Venezia - VR S. Zeno - VR Tregnago Albaro-Ronco a/Adige Sorgà Soave Erbezzo	Via Bassone, 56 Via Montorio, 59/A P.za Corrubbio, 1 Via Battisti, 18 Via della Repubblica, 3 Via Battisti, 13 P.za Castagnedi, 9 Via Roma, 64	PACI CHERUBINE FARINOLA EFFELUNGA SAN BENEDETTO COMUNALE VITALBA PIZZOLETTA SAN LORENZO	Castel d'Azzano Cherubine di Cerea Affi S. Maria di Negrar Peschiera d/Garda Sona Pizzoletta Villafranca Caldiero - Caldierino	Pza Gilardoni, 4 Via Leopardi, 18 Via Danzia, 3 Via Casette, 2 Via Bell'Italia, 47 Via Festara, 1/A Via Duca d. Abruzzi, 6 Via Verona, 10
---	---	---	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 5 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 7 GENNAIO 2023

CENTRALE S. LUCIA ARFIERO S. FRANCESCO ISOLA RIZZA INTERNAZIONALE MODERNA COM. MAD. d CAMP.	Centro Storico - VR S. Lucia - VR Legnago Locara di S. Bonifacio Isola Rizza Malcesine Isola della Scala Mad. di Campagna - VR	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Viale dei Caduti, 69 Via Fossacan, 4/C Via L. Ferrari, 61 Via Gardesana, 149 Via Garibaldi, 1 Via Monte Bianco, 1	GAROFOLI COMUNALE MATTIOLI MAD. d. POPOLO S. VALENTINO S. BIAGIO GARDESANA SAN FLORIANO SAN FELICE	S. Giovanni Lupatoto Maccacari-Gazzo V.se Villafranca Bussolengo Colognola ai Colli Castelnuovo del Garda S. Pietro in Cariano San Felice Extra	Via Garofoli, 135/137 Pza Maccacari, 66 Via Marsala, 23 L.go S. D'Acquisto, 16 Via Strà, 47 Via Montini, 2 Via Don C. Biasi, 47 Via Belvedere, 57/A
--	---	---	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 7 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 9 GENNAIO 2023

S. ANNA S. GIUSEPPE BELLAMOLI CASTELVECCHIO DE STEFFANI DAL COLLE ZORZI S. ROCCO FIORINI	Saval - VR Borgo Venezia - VR Poiano - VR Centro Storico - VR Cerea Cazzano di Tramigna Arcole Pescantina Raldon S. Giov. Lupat.	Via Da Mosto, 27 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 C.so Porta Palio, 2/A Pza Matteotti, 5 Pza Matteotti, 41 Via Padovana, 104 Via Pozze, 13/B Pza De Gasperi, 43	DELLA MADONNA MARCOLUNGO S. MARIA CAVALCASELLE COM.LE S. MASSIMO COSTERMANO TURRI BALLADORO	Zevio Nogara Roveredo di Guà Cavalcaselle S. Massimo - VR Costermanto Velo Veronese Povegliano	Pza Marconi, 2 Via G. Dalla Chiesa, 25 Via Alighieri, 11 Via XX Settembre, 99 Via Don G. Trevisani, 39 Viale della Repubblica, 2 Pza della Vittoria, 12/A Via A. De Gasperi, 1
--	--	---	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 9 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 11 GENNAIO 2023

MARTINI ROMA SARTORI ARFIERO S. RITA PORTIOLI CHIMICA ORLANDI S. LEONARDO	Centro Storico - VR Borgo Roma - VR Castel d'Azzano Vangadizza Legnago Roverchiara Illasi Cavaion V.se Pradelle Nog.le Rocca	Via Stella, 9 Via Centro, 53 Via Marconi, 42 Via Pellini, 25 Via Roma, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Fracastoro, 1/1 Via IX Maggio, 38	FITTA TREGNAGO ZACCARIA DOMEGLIARA COMUNALE QUINTO COMUNALE GAZZOLO SALIONZE XXIV GIUGNO	S. Giovanni Lupatoto Salizzole Brenzzone Domegliara Quinto - VR Gazzolo di Arcole Salionze Valeggio s/M S. Massimo - VR	Pza Umberto I, 57 Pza Castello, 34 Via Colombo, 8 Via Del Pontiere, 2A Via Valpantena, 42 Via Casalveghe, 10 Via del Garda, 34 Via XXIV Giugno, 32/A
--	---	--	---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 11 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 13 GENNAIO 2023

INTERNAZIONALE S. PAOLO LORA PAVAN S. GIUSEPPE AGOSTI AL GIGLIO COSSATER	Centro Storico - VR Veronetta - VR Terrazzo Bonavigo S. Bonifacio Caprino V.se Villafranca S. Giovanni Lupatoto	Pza Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Baldini Sinistra, 18 Via Roma, 10 C.so Venezia, 23 Via S. Pancrazio, 3 C.so Vitt. Emanuele, 222 Pza Umberto I, 120	BOSELLI BENATI LA MIA FARMACIA BELLONZI SEGALA FAPPANI S. STEFANO NAPOLEONE	Nogara Lazise Golosine - VR Mezzane di Sotto Bussolengo Arbizzano Stallavena/Grezzana Ponton S. Ambrogio Valp.	Via Chiesa, 32 Via A. Della Scala, 56 Via Murari Brà, 53 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via Chiesuola, 1/A Via Napoleone, 26
---	--	--	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 13 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 15 GENNAIO 2023

AL GIGLIO SANTA TOSCANA CENT.LE S.MICHELE S. MASSIMO SANTA TERESA ZANONI GIOVANNI CENTRALE SOAVE INFANTI	Centro Storico - VR Veronetta - VR S. Michele Extra - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Porto di Legnago Soave Badia Calavena	C.so Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Unità d'Italia, 120 Via Stanga, 4 Via Centro, 13 Via Mazzini, 2 Pza al Combattente, 1 Via Battisti, 21	SARTORI S. ROCCO BORDOGNA BASSETTO PIETROPOLI FORETTE S. MARTINO PUMO DELLA PUNTA	Pesina - Caprino Pedemonte Bovolone S. Stefano di Zimella Sandra di Castelnuovo Vigasio - Forette Lugagnano S. Giovanni Lupatoto	Via S. Luigi, 175 Via Campostrini, 45 Via Garibaldi, 17 Via Martiri Libertà, 76 Via Salgari, 5 Via Custozza, 2/A Via Cao del Prà, 53 Via Marconi, 22
---	---	--	--	---	---



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - app Farmamia Verona

DALLE ORE 9:00 DEL 15 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 17 GENNAIO 2023

MAD. d. POPOLO LIO	Centro Storico - VR	Via Garibaldi, 20
S. NICOLA ALBERTINI	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 169
C.LE BUSSOLENGO PERETTI	Castagnaro	Via Dante Alighieri, 200
GIOVANNINI CASTELNUOVO	Cerea	Via Municipio, 4/A
	Bussolengo	P.za della Vittoria, 1
	Dossobuono	Via Cavour, 86
	Mozzecane	Via Carlo Montanari, 39
	Castelnuovo d/Garda	P.za della Libertà, 10

OLIVATO COMUNALE CADORE GIOVANNI XXIII REALDON RIZZOTTI SAN GIOVANNI GARGAGNAGO	Cologna Veneta Ponte Crencano - VR Pozzo S. Giov. Lupatoto S. Lucia - VR Rivoli Veronese S. Bonifacio Gargagnago-S.Ambrogio	Viale del Lavoro, 1/A Via Poerio, 28/A Via Cesare Battisti, 27 Via Villafranca, 48 Via Vigo, 4 Via Fiume, 59 Via Corte Ronchi, 81/D
---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 17 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 19 GENNAIO 2023

DUE CAMPANE ALL'ALBARO FIORI MAZZON PALLARO MANFRINI SS. PIETRO E PAOLO S.TERESA ZANZONI	Centro Storico - VR Montorio - VR Prun di Negrar Legnago Montecchia di Crosara Buttapietra Zevio Caselle Sommacamp. Concamarise	Via Mazzini, 52 P.za Buccari, 3 Via Aleardi, 3 Via Casette, 16 Via Roma, 12 P.za Roma, 41 Via Altichiero, 42 Via Scuole, 25 Via Capitello, 24
--	---	---

FERRARI PONTE CATENA DONADUZZI COMUN. PALAZZINA PACENGO GALLO SCALIGERA MONTE BALDO	Valgatara Marano Valp. Zona Navigatori - VR Valdonega - VR Palazzina - VR Pacengo di Lazise Zimella Mozzecane - S.Zeno Rivalta Brentino Bell.	Via del Lavoro, 3A Via Vasco De Gama, 6/C Via Marsala, 19/A Via S. Giov. Lupat., 22/B Via Peschiera, 8 Via dei Dogi, 23 Via Ugo Foscolo, 19 Via Don C. Scala, 27
---	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 19 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 21 GENNAIO 2023

LINFA BORGIO MILANO DEI SANTI DETOMI PIEROPAN RIZZINI DONATO ISALBERTI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Cadidavid - VR Carpi Villabartolomea Minerbe Monteforte d'Alpene Sommacampagna Bovolone	C.so Porta Nuova, 27 C.so Milano, 69 Via Belfiore, 59 Via Maestrello, 26 Via Roma, 1 Via Vitt. Veneto, 22 Via Osteria Grande, 26 P.za Vitt. Emanuele, 15
--	---	--

COMUNALE S. ROCCO GIUBERTONI MERCANTI VERONA EST COM.LE S. MARTINO SANTA CATERINA MANTOVANI	Quinzano - VR Peschiera d/Garda Rizza di Villafranca S. Mart. Buonalbergo Corrubbio di Negarine Porto San Pancrazio Mizzole	Via Fabbr. Scolastico, 33 Via Milano, 22 Strada La Rizza 208 Viale del Lavoro, 39 Via Cedrare, 51 Via P. e S. Stoppele, 25/B Via E. Nicolini, 8
---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 21 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 23 GENNAIO 2023

SACRA FAMIGLIA AL SEMINARIO S. PAOLO BACCHIELLI S. GIOV. BATTISTA LUGAGNANO BASSETTO POMARI COM.LE Bgo NUOVO	Sacra Famiglia - VR Veronetta - VR S. Giovanni Ilarione Oppeano Erbè Lugagnano Veronella S. Mart. Buonalbergo Borgo Nuovo - VR	Via Vigasio, 51 Via Int. Acqua Morta, 42 P.za dell'Osto, 37 Via XXVI Aprile, 18 Via XXV Aprile, 11 Via Pelacane, 16 A Via S. Marcello, 4 Via Nazionale, 9/B Via Taormina, 23/C
--	--	--

COM.LE CADIDAVID ARMANI MAD. d.SALUTE COM. DOSSOBUONO COM.LE BASSINI VILLABELLA DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE VALEGGIO	Cadidavid - VR Golosine - VR Porto di Legnago Dossobuono Vigasio Villabella S. Bonifacio Negrar Segna di Cavaion Valeggio sul Mincio	Via F. Carmagnola, 36 Via Tanaro, 11 P.za d. Costituzione, 21 Via Stazione, 34 P.za Papa A. Luciani, 6 Località Villabella, 24/H Viale Europa, 3 Via Marconi, 20 P.za San Rocco, 15
---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 23 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 25 GENNAIO 2023

BETTINI S. NAZARO ALL'ANGELO FIDES AL REDENTORE MAGAGNOTTO NARDI CENTRALE NERI ALLA MADONNA	Saval - VR Veronetta - VR Negrar Casaleone S. Bonifacio Roncà Ronco all'Adige Isola della Scala Bardolino	Via Marin Faliero, 71 Via Muro Padri, 56 Via S. Martino, 3 Via Vitt. Veneto, 43 P.za Costituzione, 21 Via Giovanni XXIII, 6 Viale Vitt. Veneto, 10 Via Spaziani, 8 Via Croce, 35
---	---	--

VITT.VENETO COMUNALE TOMBA ORLANDO PRECERUTI MADONNA d.SALUTE VITTORIA GHIAIA PANTHEON	Borgo Trento - VR Borgo Roma - VR Boschi S. Anna S. Vito di Bussolengo Mad. di Dossobuono S. Mart. Buonalbergo Castel d'azzano Santa Maria in Stelle	Via dei Mille, 22 Via Centro, 237 Via Caseggiato, 5 Via Piemonte, 81/B Via Mantovana, 127/B Via P. Piazzola, 18/20 Via Mascagni, 77 Via della Collina, 1/C
--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 25 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 27 GENNAIO 2023

COGHI VANZAN COPPIARDI BRAGHETTA SABINI FERRON C.LE MONTESOR GIUSTI	Borgo Trento - VR S. Pietro di Lavagno S. Pietro di Legnago S. Ambrogio Valpolic. Roncanova Gazzo V.se Vigasio Valeggio sul Mincio Albaredo d'Adige	Via IV Novembre, 11 Via Fontana, 44 Via Padana Inf. Ovest, 17 Via G. Matteotti, 10/A Via Roma, 19/21 Via Risorgimento, 2/A P.za Vitt. Veneto, 11 P.za Vitt. Emanuele, 3
---	---	---

COMUNALE SONA COMUNALE CHIEVO COM.LE GOLOSINE FONGARO SARTORI SALUS NUOVA CAMPAGN.	Sona Chievo - VR Golosine - VR Biondella - VR Vallese di Oppeano S. Giovanni Ilarione Zevio - Campagnola	P.za della Vittoria, 10 Via Berardi, 94 Via Po, 8 Via Cipolla, 11 Via Spinetti, 97 Viale dell'Industria, 72 Via G. Pascoli, 10/B
--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 27 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 29 GENNAIO 2023

S. ANASTASIA DELL'ASSUNTA DR.SSA SOPRANA RIZZOLO ALL'ANGELO NICOLI BRAGHETTA DEL GARDA PERINA	Centro Storico - VR Grezzana Parona - VR S. Anna d'Alfaedo Villabartolomea Belfiore Fumane Garda Valeggio sul Mincio	Via Massalongo, 3/C Via Roma, 43 L.go Staz. Vecchia, 6 P.za Vitt. Emanuele, 5A C.so Fraccaroli, 135 Via Monti Lessini, 4 Viale Verona, 71 C.so Italia, 78 Via Gottardi, 30
---	--	--

CECCHERELLI DANI BELLINI S. MARCO COM.LE PALAZZOLO BASSETTO ZAI ALPO	Borgo Trieste - VR Palù Asparetto di Cerea Borgo Milano - VR Palazzolo di Sona Coriano V.se-Albaredo Zai - VR Alpo di Villafranca	Via Pisano, 51 Via Roma, 16 Str. Pr. 2 Isoella, 52A Via A. Gramsci, 6 Via IV Novembre, 46 Via Gennari, 28 Via Francia, 1 Via Don A. Provolo, 4
--	---	--



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - app Farmamia Verona

DALLE ORE 9:00 DEL 29 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 31 GENNAIO 2023

S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66
SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussé, 890
TERME DI CALDIERO	Caldiero	Via Strà, 50
AMBROSINI	Caprino V.se	P.za Roma, 18
MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1
MAINIERI	Cerro Veronese	P.za Alferia, 1
BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31

COM. GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za Santo Spirito, 2/B
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4
SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via 1° Maggio, 8/A
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3
COMUNALE FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4
SANT'ANNA	Calmasino-Bardolino	Via Verona, 63

DALLE ORE 9:00 DEL 31 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 FEBBRAIO 2023

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	P.za del Popolo, 2
BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25
PEDROTTI	Trevenzuolo	Via Roma, 47 A
MAD. d. SOCCORSO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2
BORGIO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B

PARMIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
S.APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23
MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50
COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
S.VITO	S.Vito di Cerea	Via Mantova, 66

DALLE ORE 9:00 DEL 2 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 4 FEBBRAIO 2023

PONTE PIETRA	Veronetta - VR	Regaste Redentore, 8/C
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio-VR	Via Galilei, 70
LESSINIA	Boscochiesanuova	P.za Della Chiesa, 25
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5
ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
ALLA MADONNA	Piovezzano Pastrengo	Via due Porte, 41/C
COM.LE MARTINELLI	Villafranca	C.so Vitt. Emanuele, 236

VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303
COMUNALE OLIMPIA	Stadio - VR	Via Palladio, 61
SILVI	Pellegrina-Isola d/Scala	Via Abetone, 85
FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A
BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
COMUNALE BARIONI	Ca' d'Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
POZZO	Pozzo S. Giov. Lupatoto	Via XXIV Maggio, 16
PANCALDO	Corte Pancaldo - VR	Via L. Pancaldo, 34

DALLE ORE 9:00 DEL 4 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 6 FEBBRAIO 2023

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucillo, 8
S. NICOLÒ	Roverè	Via S. Francesco, 6
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39
BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
MARTELLETTA	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13

TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11
RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
CENT.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	P.za Garibaldi, 3
COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13
MARCHIORI S. Croce	B.go Santa Croce - VR	Via Villa Cozza, 28
S. GIORGIO IN SALICI	San Giorgio in Salici	Via Don Vitt. Castello, 8
CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125

DALLE ORE 9:00 DEL 6 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 8 FEBBRAIO 2023

CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A
S. ZENO	S. Zeno - VR	P.za Corrubio, 1
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18
ROSSIGNOLI	Albaro-Ronco a/Adige	Via della Repubblica, 3
SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 13
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	P.za Castagnedi, 9
LESSINI	Erbezzo	Via Roma, 64

PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4
CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3
EFFELUNGA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
SAN BENEDETTO	Peschiera d/Garda	Via Bell'italia, 47
COMUNALE VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
PIZZOLETTA	Pizzoletta Villafranca	Via Duca d.Abruzzi, 6
SAN LORENZO	Caldiero - Caldierino	Via Verona, 10

DALLE ORE 9:00 DEL 8 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 10 FEBBRAIO 2023

CENTRALE	Centro Storico - VR	P.za Erbe, 18/20
S. LUCIA	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A
ARFIERO	Legnago	Viale Dei Caduti, 69
S. FRANCESCO	Locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C
ISOLA RIZZA	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61
INTERNAZIONALE	Malcesine	Via Gardesana, 149
MODERNA	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1
COM. MAD. d CAMP.	Mad. di Campagna - VR	Via Monte Bianco, 1

GAROFOLI	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137
COM.LE MATTIOLI	Maccacari-Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
MAD. d. POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
S.BIAGIO	Colognola ai Colli	Via Strà, 47
GARDESANA	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
SAN FLORIANO	S. Pietro in Cariano	Via Don C. Biasi, 47
SAN FELICE	San Felice Extra	Via Belvedere, 57/A

DALLE ORE 9:00 DEL 10 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 12 FEBBRAIO 2023

S. ANNA	Saval - VR	Via Da Mosto, 27
S. GIUSEPPE	Borgo Venezia - VR	Via Spolverini, 2/H
BELLAMOLI	Poiano - VR	Via Poiano, 99
CASTELVECCHIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Palio, 2/A
DE STEFFANI	Cerea	P.za Matteotti, 5
DAL COLLE	Cazzano di Tramigna	P.za Matteotti, 41
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104
S. ROCCO	Pescantina	Via Pozze, 13/B
FIORINI	Raldon S. Giov. Lupat.	P.za De Gasperi, 43

DELLA MADONNA	Zevio	P.za Marconi, 2
MARCOLUNGO	Nogara	Via G. Dalla Chiesa, 25
S. MARIA	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11
CAVALCASELLE	Cavalcaselle	Via XX Settembre, 99
COM.LE S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Don Trevisani, 39
COSTERMANO	Costermano	Viale d. Repubblica, 2
TURRI	Velo Veronese	P.za della Vittoria, 12/A
BALLADORO	Povegliano	Via A. De Gasperi, 1



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - app Farmamia Verona

DALLE ORE 9:00 DEL 12 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 14 FEBBRAIO 2023

MARTINI ROMA	Centro Storico - VR Borgo Roma - VR	Via Stella, 9 Via Centro, 53	FITTÀ TREGNAGO	S. Giovanni Lupatoto Salizzole	Pza Umberto I, 57 Pza Castello, 34
SARTORI ARFIERO	Castel d'Azzano Vangadizza Legnago	Via Marconi, 42 Via Pellini, 25	ZACCARIA DOMEGLIARA	Brenzono Domegliara	Via Colombo, 8 Via del Pontiere, 2A
S. RITA PORTIOLI	Roverchiara Illasi	Via Roma, 42 Via Dante Alighieri, 26	COMUNALE QUINTO COM.LE GAZZOLO	Quinto - VR Gazzolo di Arcole	Via Valpantena, 42 Via Casalveghe, 10
CHIMICA ORLANDI S. LEONARDO	Cavaion V.se Pradelle Nog.le Rocca	Via Fracastoro, 1/1 Via IX Maggio, 38	SALIONZE XXIV GIUGNO	Salionze V.leggio s/M S. Massimo - VR	Via del Garda, 34 Via XXIV Giugno, 32/A

DALLE ORE 9:00 DEL 14 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 16 FEBBRAIO 2023

INTERNAZIONALE S. PAOLO	Centro Storico - VR Veronetta - VR	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A	BOSELLI BENATI	Nogara Lazise	Via Chiesa, 32 Via A. Della Scala, 56
LORA PAVAN	Terrazzo Bonavigo	Via Baldini Sinistra, 18 Via Roma, 10	LA MIA FARMACIA BELLONZI	Golosine - VR Mezzane di Sotto	Via Murari Brà, 53 Via S. Giovanni Di Dio, 10
S. GIUSEPPE AGOSTI	S. Bonifacio Caprino V.se	C.so Venezia, 23 Via S. Pancrazio, 3	SEGALA FAPPANI	Bussolengo Arbizzano	Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46
AL GIGLIO COSSATER	Villafranca S. Giovanni Lupatoto	C.so Vitt. Emanuele, 222 Pza Umberto I, 120	S. STEFANO NAPOLEONE	Stallavena/Grezzana Ponton S. Ambrogio V.	Via Chiesuola, 1/A Via Napoleone, 26

DALLE ORE 9:00 DEL 16 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 18 FEBBRAIO 2023

AL GIGLIO SANTA TOSCANA	Centro Storico - VR Veronetta - VR	C.so Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71	SARTORI S. ROCCO	Pesina - Caprino Pedemonte	Via S. Luigi, 175 Via Campostrini, 45
CENTRALE S. MICHELE S. MASSIMO	S. Michele Extra - VR S. Massimo - VR	Via Unità d'Italia, 120 Via Stanga, 4	BORDOGNA BASSETTO	Bovolone S. Stefano di Zimella	Via Garibaldi, 17 Via Martiri d. Libertà, 76
SANTA TERESA ZANONI	Borgo Roma - VR Porto di Legnago	Via Centro, 13 Via Mazzini, 2	PIETROPOLI FORETTE S. MARTINO	Sandrà di Castelnuovo Vigasio - Forette	Via Salgari, 5 Via Custozza, 2/A
CENTRALE SOAVE INFANTI	Soave Badia Calavena	Pza al Combattente, 1 Via Battisti, 21	PUMO DELLA PUNTA	Lugagnano S. Giovanni Lupatoto	Via Cao del Prà, 53 Via Marconi, 22

DALLE ORE 9:00 DEL 18 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 20 FEBBRAIO 2023

MAD. d. POPOLO LIO	Centro Storico - VR S. Michele Extra - VR	Via Garibaldi, 20 Via Unità d'Italia, 169	OLIVATO COM.LE CADORE	Cologna Veneta Ponte Crencano - VR	Viale del Lavoro, 1/A Via Poerio, 28/A
S. NICOLA ALBERTINI	Castagnaro Cerea	Via Dante Alighieri, 200 Via Municipio, 4/A	GIANNI XXIII REALDON	Pozzo S. Giov. Lupatoto S. Lucia - VR	Via Cesare Battisti, 27 Via Villafranca, 48
C.LE BUSSOLENGO PERETTI	Bussolengo Dossobuono	Pza della Vittoria, 1 Via Cavour, 86	RIZZOTTI SAN GIOVANNI	Rivoli Veronese S. Bonifacio	Via Vigo, 4 Via Fiume, 59
GIOVANNINI CASTELNUOVO	Mozzecane Castelnuovo d/Garda	Via Carlo Montanari, 39 Pza della Libertà, 10	GARGAGNAGO	Gargagnago-S. Ambrogio	Via Corte Ronchi, 81/D

DALLE ORE 9:00 DEL 20 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 22 FEBBRAIO 2023

DUE CAMPANE ALL'ALBARO	Centro Storico - VR Montorio - VR	Via Mazzini, 52 Pza Buccari, 3	FERRARI PONTE CATENA	Valgatarà Marano Valp. Zona Navigatori - VR	Via del Lavoro 3A Via Vasco De Gama, 6/C
FIORI MAZZON	Prun di Negrar Legnago	Via Aleardi, 3 Via Casette, 16	DONADUZZI COMUN. PALAZZINA	Valdonega - VR Palazzina - VR	Via Marsala, 19/A Via S. Giov. Lupat., 22/B
PALLARO MANFRINI	Montecchia di Crosara Buttapietra	Via Roma, 12 Pza Roma, 41	PACENGO GALLO	Pacengo di Lazise Zimella	Via Peschiera, 8 Via dei Dogi, 23
SS. PIETRO E PAOLO S. TERESA ZANZONI	Zevio Caselle Sommacamp. Concamarise	Via Altichiero, 42 Via Scuole, 25 Via Capitello, 24	SCALIGERA MONTE BALDO	Mozzecane - S.Zeno Rivalta Brentino Bell.	Via Ugo Foscolo, 19 Via Don C. Scala, 27

DALLE ORE 9:00 DEL 22 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 24 FEBBRAIO 2023

LINFA BORGIO MILANO	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR	C.so Porta Nuova, 27 C.so Milano, 69	COM.LE S. ROCCO GIUBERTONI	Quinzano - VR Peschiera d/Garda	Via Fabbr. Scolastico, 33 Via Milano, 22
DEI SANTI DETOMI	Cadidavid - VR Carpi Villabartolomea	Via Belfiore, 59 Via Maestrello, 26	MERCANTONI VERONA EST	Rizza di Villafranca S. Mart. Buonalbergo	Strada La Rizza, 208 Viale del Lavoro, 39
PIEROPAN RIZZINI	Minerbe Monteforte d'Alpone	Via Roma, 1 Via Vitt. Veneto, 22	COM.LE S. MARTINO SANTA CATERINA	Corrubbio di Negarine Porto San Pancrazio	Via Cedrare, 51 Via P. e S. Stoppelle, 25/B
DONATO ISALBERTI	Sommacampagna Bovolone	Via Osteria Grande, 26 Pza Vitt. Emanuele, 15	MANTOVANI	Mizzole	Via E. Nicolini, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 24 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 26 FEBBRAIO 2023

SACRA FAMIGLIA AL SEMINARIO	Sacra Famiglia - VR Veronetta - VR	Via Vigasio, 51 Via Int. Acqua Morta, 42	COM.LE CADIDAVID ARMANI	Cadidavid - VR Golosine - VR	Via F. Carmagnola, 36 Via Tanaro, 11
S. PAOLO BACCHIELLI	S. Giovanni Ilarione Oppeano	Pza dell'Osto, 37 Via XXVI Aprile, 18	MADONNA d.SALUTE COM.LE DOSSOBUONO	Porto di Legnago Dossobuono	Pza d. Costituzione, 21 Via Stazione, 34
S. GIOV. BATTISTA LUGAGNANO	Erbè Lugagnano	Via XXV Aprile, 11 Via Pelacane, 16 A	COM.LE BASSINI VILABELLA	Vigasio Villabella S. Bonifacio	Pza Papa A. Luciani, 6 Loc. Villabella, 24/H
BASSETTO POMARI	Veronella S. Mart. Buonalbergo	Via S. Marcello, 4 Via Nazionale, 9/B	DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE	Negrar Sega di Cavaion	Viale Europa, 3 Via Marconi, 20
COM.LE Bgo NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	VALEGGIO	Valeggio sul Mincio	Pza San Rocco, 15



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - [app Farmamia Verona](http://app.FarmamiaVerona)

DALLE ORE 9:00 DEL 26 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 28 FEBBRAIO 2023

BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71
S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56
ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
FIDES	Casaleone	Via Vitt. Veneto, 43
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21
MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
NARDI	Ronco all'Adige	Viale Vitt. Veneto, 10
CENTRALE	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35

VITT.VENETO	Borgo Trento - VR	Via dei Mille, 22
COMUNALE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237
ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
PRECERUTI	S. Vito di Bussolengo	Via Piemontese, 81/B
MAD. d.SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B
VITTORIA	S. Mart. Buonalbergo	Via P. Piazzola, 18/20
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77
PANTHEON	Santa Maria In Stelle	Via della Collina, 1/C

DALLE ORE 9:00 DEL 28 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 MARZO 2023

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44
COPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
BRAGHETTA	S. Ambrogio Valpolic.	Via G. Matteotti, 10/A
SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A
CENT.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Vitt. Veneto, 11
GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.za Vitt. Emanuele, 3

COMUNALE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
COMUNALE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94
COMUNALE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72
NUOVA CAMPAGNOLA	Zevio - Campagnola	Via G. Pascoli, 10/B

DALLE ORE 9:00 DEL 2 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 4 MARZO 2023

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz. Vecchia, 6
RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	P.za Vitt. Emanuele, 5A
ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 135
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4
BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30

CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51
DANI	Palù	Via Roma, 16
BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isolella, 52A
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6
COM.LE PALAZZOLO	Palazzo di Sona	Via IV Novembre, 46
BASSETTO	Coriano V.Se-Albaredo	Via Gennari, 28
ZAI	Zai - VR	Via Francia, 1
ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don A. Provolo, 4

DALLE ORE 9:00 DEL 4 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 6 MARZO 2023

S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66
SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussé, 890
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50
AMBROSINI	Caprino V.se	P.za Roma, 18
MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1
MAINIERI	Cerro Veronese	P.za Alferia, 1
BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31

COM. GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za Santo Spirito, 2/B
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4
SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via 1° Maggio, 8/A
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3
COMUNALE FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4
SANT'ANNA	Calmasino-Bardolino	Via Verona, 63

DALLE ORE 9:00 DEL 6 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 8 MARZO 2023

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	P.za del Popolo, 2
BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 2
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25
PEDROTTI	Trevenzuolo	Via Roma, 47 A
MAD. d. SOCCORSO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2
BORGIO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B

PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23
MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50
COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
S.VITO	S. Vito di Cerea	Via Mantova, 66

DALLE ORE 9:00 DEL 8 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 10 MARZO 2023

PONTE PIETRA	Veronetta - VR	Regaste Redentore, 8/C
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio - VR	Via Galilei, 70
LESSINIA	Boscochiesanuova	P.za della Chiesa, 25
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5
ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
ALLA MADONNA	Piovezzano Pastrengo	Via due Porte, 41/C
COM.LE MARTINELLI	Villafranca	C.so Vitt. Emanuele, 236

VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303
COMUNALE OLIMPIA	Stadio - VR	Via Palladio, 61
SILVI	Pellegrina-Isola d/Scala	Via Abetone, 85
FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A
BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
COMUNALE BARIONI	Ca' d'Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
POZZO	Pozzo S. Giov. Lupatoto	Via XXIV Maggio, 16
PANCALDO	Corte Pancaldo - VR	Via L. Pancaldo, 34

DALLE ORE 9:00 DEL 10 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 12 MARZO 2023

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucillo, 8
S. NICOLO'	Roverè	Via S. Francesco, 6
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39
BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
MARTELLETO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13

TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11
RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
CENT.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	P.za Garibaldi, 3
COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13
MARCHIORI S. CROCE	B.go Santa Croce - VR	Via Villa Cozza, 28
S. GIORGIO IN SALICI	San Giorgio in Salici	Via Don V. Castello, 8
CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - [app Farmamia Verona](http://app.FarmamiaVerona)

DALLE ORE 9:00 DEL 12 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 14 MARZO 2023

CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A
S. ZENO	S. Zeno - VR	P.za Corrubbio, 1
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18
ROSSIGNOLI	Albaro-Ronco a/Adige	Via della Repubblica, 3
SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 13
FRASSOLDATI	Soave	P.za Castagnedi, 9
LESSINI	Erbezzo	Via Roma, 64

PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4
CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3
EFFELUNGA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
SAN BENEDETTO	Peschiera d/Garda	Via Bell'Italia, 47
COMUNALE VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
PIZZOLETTA	Pizzoletta Villafranca	Via Duca d.Abruzzi, 6
SAN LORENZO	Caldiero - Caldierino	Via Verona, 10

DALLE ORE 9:00 DEL 14 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 16 MARZO 2023

CENTRALE	Centro Storico - VR	P.za Erbe, 18/20
S. LUCIA	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A
ARFIERO	Legnago	Viale dei Caduti, 69
S. FRANCESCO	Locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C
ISOLA RIZZA	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61
INTERNAZIONALE	Malcesine	Via Gardesana, 149
MODERNA	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1
COM. MAD. d CAMP.	Mad. di Campagna - VR	Via Monte Bianco, 1

GAROFOLI	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137
COMUNALE MATTIOLI	Maccacari-Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
MAD. d. POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto 16
S.BIAGIO	Colognola ai Colli	Via Strà, 47
GARDESANA	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
SAN FLORIANO	S. Pietro in Cariano	Via Don C. Biasi, 47
SAN FELICE	San Felice Extra	Via Belvedere, 57/A

DALLE ORE 9:00 DEL 16 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 18 MARZO 2023

S. ANNA	Saval - VR	Via Da Mosto, 27
S. GIUSEPPE	Borgo Venezia - VR	Via Spolverini, 2/H
BELLAMOLI	Poiano - VR	Via Poiano, 99
CASTELVECCHIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Palio, 2/A
DE STEFFANI	Cerea	P.za Matteotti, 5
DAL COLLE	Cazzano di Tramigna	P.za Matteotti, 41
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104
S. ROCCO	Pescantina	Via Pozze, 13/B
FIORINI	Raldon S. Giov. Lupat.	P.za De Gasperi, 43

DELLA MADONNA	Zevio	P.za Marconi, 2
MARCOLUNGO	Nogara	Via G. Dalla Chiesa, 25
S. MARIA	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11
CAVALCASELLE	Cavalcaselle	Via XX Settembre, 99
COM.LE S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Don G. Trevisani, 39
COSTERMANO	Costermano	Viale della Repubblica, 2
TURRI	Velo Veronese	P.za della Vittoria, 12/A
BALLADORO	Povegliano	Via A. De Gasperi, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 18 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 20 MARZO 2023

MARTINI	Centro Storico - VR	Via Stella, 9
ROMA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 53
SARTORI	Castel d'Azzano	Via Marconi, 42
ARFIERO	Vangadizza Legnago	Via Pellini, 25
S. RITA	Roverchiara	Via Roma, 42
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26
CHIMICA ORLANDI	Cavaion V.se	Via Fracastoro, 1/1
S. LEONARDO	Pradelle Nog.le Rocca	Via IX Maggio, 38

FITTA	S. Giovanni Lupatoto	P.za Umberto I, 57
TREGNAGO	Salizzole	P.za Castello, 34
ZACCARIA	Brenzole	Via Colombo, 8
DOMEGLIARA	Domegliara	Via del Pontiere, 2A
COMUNALE QUINTO	Quinto - VR	Via Valpantena, 42
COMUNALE GAZZOLO	Gazzolo di Arcole	Via Casalveghe, 10
SALIONZE	Salionze Valeggio s/M	Via del Garda, 34
XXIV GIUGNO	S. Massimo - VR	Via XXIV Giugno, 32/A

DALLE ORE 9:00 DEL 20 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 22 MARZO 2023

INTERNAZIONALE	Centro Storico - VR	P.za Brà, 28
S. PAOLO	Veronetta - VR	Via S. Vitale, 1/A
LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	C.so Venezia, 23
AGOSTI	Caprino V.Se	Via S. Pancrazio, 3
AL GIGLIO	Villafranca	C.so Vitt. Emanuele, 222
COSSATER	S. Giovanni Lupatoto	P.za Umberto I, 120

BOSELLI	Nogara	Via Chiesa, 32
BENATI	Lazise	Via A. Della Scala, 56
LA MIA FARMACIA	Golosine - VR	Via Murari Bra' , 53
BELLONZI	Mezzane di Sotto	Via S. Giovanni di Dio, 5
SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
S. STEFANO	Stallavena/Grezzana	Via Chiesuola, 1/A
NAPOLEONE	Ponton S. Ambrogio V.	Via Napoleone, 26

DALLE ORE 9:00 DEL 22 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 24 MARZO 2023

AL GIGLIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Borsari, 46
SANTA TOSCANA	Veronetta - VR	Via S. Nazaro, 71
CENT.LE S.MICHELE	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120
S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Stanga, 4
SANTA TERESA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 13
ZANONI	Porto di Legnago	Via Mazzini, 2
CENTRALE SOAVE	Soave	P.za al Combattente, 1
INFANTI	Badia Calavena	Via Battisti, 21

SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175
S. ROCCO	Pedemonte	Via Campostrini, 45
BORDOGNA	Bovolone	Via Garibaldi, 17
BASSETTO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d. Libertà, 76
PIETROPOLI	Sandrà di Castelnuovo	Via Salgari, 5
FORETTE S. MARTINO	Vigasio - Forette	Via Custoza, 2/A
PUMO	Lugagnano	Via Cao del Prà, 53
DELLA PUNTA	S. Giovanni Lupatoto	Via Marconi, 22

Federfarma Verona ricorda a tutti gli utenti della farmacia il servizio
"Farmaco Pronto" offerto gratuitamente ai residenti e ai turisti
 di tutta la provincia **durante gli orari della Guardia Medica**
 telefonando al numero **045 509892**



Numeri Utili



118

118
Emergenza
Sanitaria

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

Farmacie di Turno
www.federfarmaverona.it

**FARMACO
PRONTO**

045 509892
Emergenza
Farmaci



045 8201947
Guardia Medica
Veterinaria



Centro Antiveneni Veneto 800 011 858 Ospedale Borgo Trento AOUI

H Ospedali con Pronto Soccorso in città e provincia

Verona AOUI Borgo Trento Borgo Roma 045 8121111	S. Bonifacio	045 6138111	Legnago	0442 632111
	Villafranca	045 6338111	Peschiera	045 6449250
	Negrar	045 6013111	Bussolengo	045 6712111



Punti di primo intervento

Ospedale di Bovolone 045 6999311
Ospedale di Malcesine 045 6589311

Guardia Medica (Continuità assistenziale) www.aulss9.veneto.it



NUMERO UNICO PER TUTTA LA PROVINCIA: Tel. 045 7614565

- alla risposta selezionare il numero riportato accanto ad ogni singola sede
- seguire le indicazioni della segreteria telefonica

Azienda Ulss 9 Scaligera (Distretti 1-2-3-4 copertura provinciale)

Tutti i giorni dalle ore 20.00 alle 8.00

Sabato e prefestivi dalle ore 10.00 alle 20.00 -Domenica e festivi dalle ore 8.00 alle 20.00

+ Distretto 1 (ex Ulss 20) **Comporre il numero 045 7614565 - premere 1**

VERONA CENTRO via Bramante, 15 (Zona Stadio)

VERONA EST piazzale Lambranzi c/o Ospedale di Marzana

+ Distretto 2 (ex Ulss 20) **Comporre il numero 045 7614565 - premere 1**

VERONA SUD via Rovigo, 2/B - Verona - accesso auto da via Legnago

TREGNAGO via Massalongo, 7 presso Centro Sanitario Polifunzionale

SAN GIOVANNI ILARIONE via degli Alpini, 12

SAN BONIFACIO via Circonvallazione - c/o Ospedale sotto Pronto Soccorso

COLOGNA VENETA via Rinascimento - c/o Centro Sanitario Polifunzionale



+ Distretto 3 (ex Aulss 21) Comporre il numero 045 7614565 - premere 3

ZEVIO via Chiarenzi, 3 - c/o Ospedale Riabilitativo "L. Chiarenzi"

BOVOLONE piazzale Fleming, 1- c/o Ospedale "San Biagio"

NOGARA via Raffa, 21 c/o Centro Sanitario Polifunzionale Ospedale "Stellini"

LEGNAGO - via Ragazzi del '99 - Porto di Legnago

+ Distretto 4 (ex Ulss 22) Comporre il numero 045 7614565 - premere 2

VILLAFRANCA via Ospedale, 2 - c/o Ospedale

ISOLA DELLA SCALA via Roma, 60 - c/o Ospedale

MALCESINE via Gardesana, 57 c/o Ospedale

SAN PIETRO IN CARIANO via Beethoven, 16 - c/o Casa di Riposo

SOMMACAMPAGNA via Matteotti, 3 c/o Casa di Riposo "G. Campostrini"

BUSSOLENGO via Ospedale, 28

CAPRINO VERONESE via Cappuccini - c/o Centro Sanitario Polifunzionale

VALEGGIO SUL MINCIO via S. M. Crocefissa Di Rosa - c/o Centro San. Polifunzionale

CASTELNUOVO DEL GARDA via Gianfilippi, 1 c/o Casa di Riposo "Anni d'Argento"



045 6013324
Centro Malattie
Tropicali
Don Calabria



045 8622235
Dipartimento
Dipendenze
Ulss 9 Scaligera



114
Servizio Emergenza
Infanzia



045 8000220
Centro Diritti
del Malato



338 1519010
Tribunale
del Malato



045 8015831
Telefono Rosa
Verona





la ronda[®]
SERVIZI DI VIGILANZA



SCONTO

15%

sui servizi
di vigilanza

OFFERTA DEDICATA AI LETTORI DI "PILLOLE"

LA SICUREZZA PER LA TUA CASA E LA TUA ATTIVITÀ COSTA MENO DI QUELLO CHE PENSI

Affidati a La Ronda, il primo
istituto di vigilanza di Verona, per servizi di:

- Teleallarme
- Impianti d'allarme
- Videosorveglianza
- Vigilanza ispettiva
- Pronto intervento
- Piantonamenti

Chiamaci per scoprire
le offerte dedicate

045 8292514

La Ronda
Servizi di Vigilanza
è partner di
Federfarma Verona
nel progetto
"Farmaco Pronto"

La Ronda Servizi di Vigilanza Spa
Via Ciro Ferrari, 5 - 37135 Verona
Tel. 045 8292514
Email: info@larondavigilanza.net
www.larondavigilanza.net



teva

Teva per te

Nuove confezioni
che cambiano
per le tue esigenze.



Grazie all'ascolto di pazienti come te, Teva ha migliorato **la grafica delle confezioni** dei propri medicinali per renderla ancora più chiara e completa. Il nome del prodotto, il dosaggio, il pittogramma e lo spazio dedicato agli appunti sul retro*, possono aiutare ad assumere i medicinali in modo ancora più corretto e consapevole.

*Disponibile in base alla dimensione della confezione

La nostra esperienza per la tua salute.

tevaitalia.it

