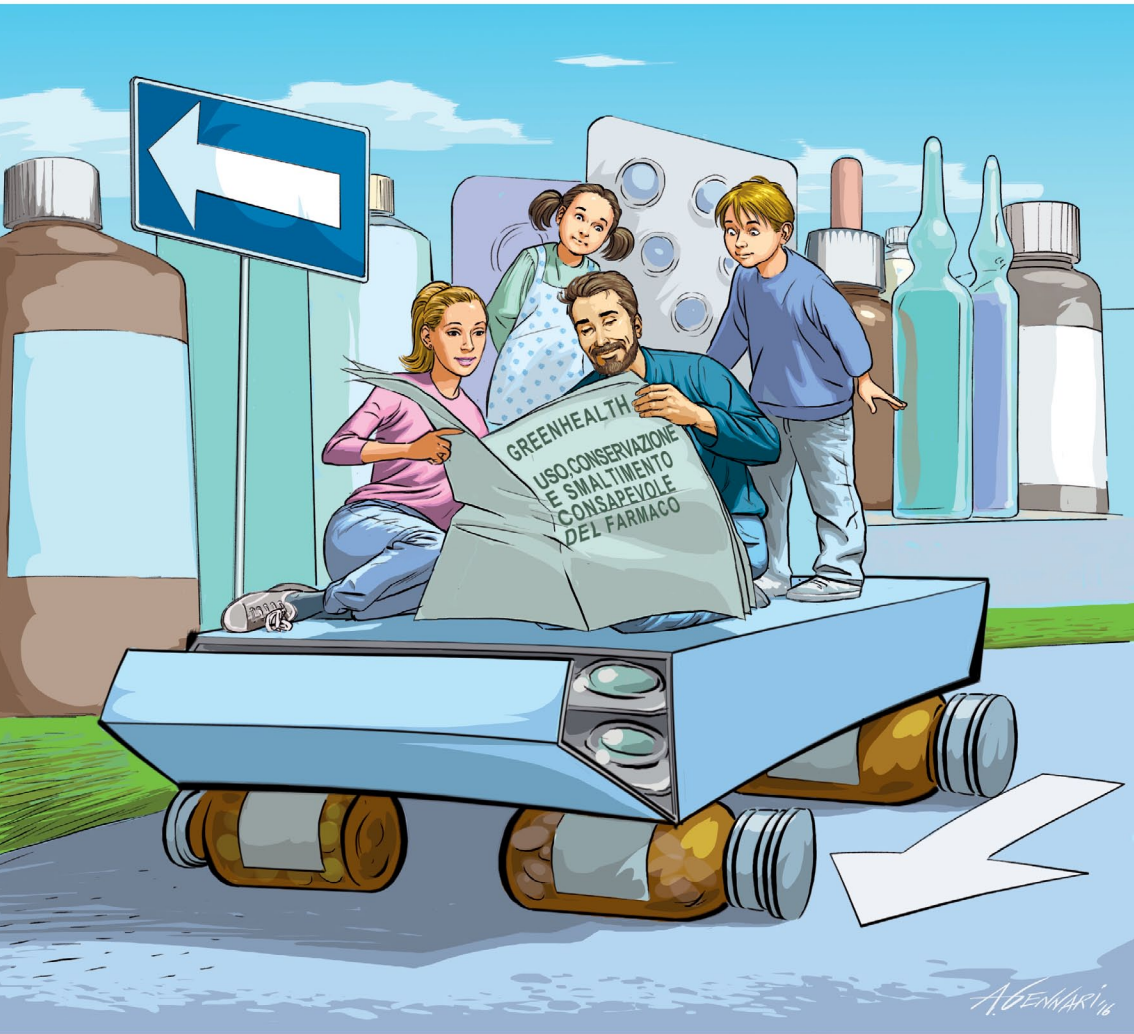
CON IL SOSTEGNO DI

FONDAZIONE CON IL SUD

Bando Ambiente 2012 - "Verso Rifiuti Zero"

A.P.M.A.R.
Associazione Persone con Malattie Reumatiche
Onlus - Ente di Volontariato

GUIDA ALL'USO CONSAPEVOLE DEL FARMACO



Prefazione

Green Health: storia di una nuova visione del farmaco

1 – USO DEL FARMACO
Cosa dobbiamo sapere per usare bene i nostri farmaci

USO DEL FARMACO – CHECKLIST

CASI PARTICOLARI
Gli antibiotici
I farmaci per i bambini
Le medicine omeopatiche
Interazione dei farmaci con alimenti e integratori

2 – CONSERVAZIONE DEL FARMACO
Fa un inventario delle tue medicine
Trova un luogo fresco e asciutto per conservare i farmaci
Chiudi a chiave le tue medicine
Piccoli consigli per una conservazione intelligente dei farmaci

CONSERVAZIONE DEL FARMACO – CHECKLIST

3 – SMALTIMENTO DEL FARMACO
L'impatto ambientale dei farmaci
Il pericolo per adulti, bambini e animali domestici
Come recuperare i farmaci che non ti servono più
Come smaltire i medicinali scaduti
Modi per ridurre l'inquinamento farmaceutico

Prefazione

Green Health: storia di una nuova visione del farmaco

Il progetto "Green Health" nasce innanzitutto dalla volontà di un gruppo di Associazioni ed Enti di cambiare l'atteggiamento dei cittadini nei confronti del "farmaco"; nasce per promuovere una nuova visione, un approccio "verde" – appunto – etico, che dia valore al ruolo di cura del farmaco e allontani l'abitudine all'abuso che, purtroppo, risulta essere una pratica consueta per la maggior parte degli italiani.

Secondo l'ultimo rapporto Osmed[1] sull'impiego dei medicinali, la spesa farmaceutica totale (pubblica e privata) ammonta in Italia a 21,3 miliardi di euro, di cui il 76,5% è rimborsato dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN). Quella territoriale pubblica è, invece, pari a 9.727 milioni di euro (circa 159 euro pro capite), con un aumento del +9,6 rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente, con un conseguente aumento dei farmaci. In media, nel 2015, sono state consumate 1.041 dosi di medicinali al giorno ogni mille abitanti e dispensate 851 milioni di confezioni, circa 14 confezioni per abitante. I consumi crescenti testimoniati dagli ultimi dati sono in linea con la tendenza generale all'invecchiamento della popolazione e alla cronicizzazione delle patologie.

L'uso dei farmaci tenderà quindi ad aumentare. È per questo che vanno corrette alcune consuetudini sbagliate che li vedono, seppur considerati prodotti che apportano benefici e che debellano patologie, come beni di consumo soggetti ad abitudini preoccupanti come quella di procurarsene grandi scorte, senza pensare ai danni che ciò comporta.

Cosa fare allora per dare il giusto valore al rapporto che tutti noi abbiamo con il farmaco? La risposta data da Green Health è stata quella di aumentare la "conoscenza" e la "consapevolezza", una sfida perseguita attraverso la formazione[2], la comunicazione[3], periodiche e costanti campagne di raccolta del farmaco, sempre e comunque per far comprendere al cittadino quale sia il "buon uso" di una medicina, a cosa serve, come utilizzarla, perché, e cosa farne quando non serve più.

[1] L'uso dei farmaci in Italia. Rapporto Nazionale Gennaio-Settembre 2015. Roma: Agenzia Italiana del Farmaco, 2016 Osservatorio Nazionale sull'impiego dei Medicinali.

[2] Green Health ha realizzato laboratori di partecipazione e formazione rivolti ad anziani, disabili, giovani, famiglie, stranieri, medici di base e veterinari.

[3] Campagna di comunicazione: si sono sviluppati percorsi di comunicazione e sensibilizzazione, in particolare attraverso i social media e le azioni dell'ufficio stampa.

A conclusione di un impegno durato due anni, rimane, come una sorta di eredità, questo opuscolo informativo realizzato grazie al know-how appreso e divulgato ai cittadini attraverso le diverse iniziative messe in campo. In esso trattiamo, in maniera semplice e pratica, le principali tematiche riguardanti la relazione tra farmaco e consumatore: tre sezioni che riguardano l'uso, la conservazione e lo smaltimento del farmaco e che chiariscono le semplici prassi che è sufficiente seguire per uno stile di vita corretto riguardo alle medicine che assumiamo.

Partiamo dall'uso del farmaco: un utilizzo che deve essere corretto e consapevole, sempre in linea con quello che ci hanno spiegato e prescritto i nostri medici; meglio avere qualche dubbio in più e fare delle domande, anziché agire con imprudenza o optare per l'automedicazione rischiando che, se usato male o inopportunamente, il farmaco possa diventare nocivo per la nostra salute. E per un corretto uso del farmaco non si possono dimenticare alcune semplici regole per la sua conservazione in un ambiente adatto e sicuro che consenta di mantenere inalterate le sue proprietà e la sua efficacia, che ne preservi l'assunzione da parte di bambini, animali domestici o tutti coloro ai quali non è stato specificatamente prescritto da un medico. Infine, ultimo argomento cardine, cuore dell'intero progetto e sezione fondamentale del presente opuscolo: lo smaltimento del farmaco. Il rapporto tra farmaco e ambiente è forse il tema più sconosciuto dei tre dalla cittadinanza e dalla società in generale, è poco affrontato dagli enti locali preposti allo smaltimento dei rifiuti e alla difesa dell'ambiente, è dimenticato dai mass media e, soprattutto, dalle case farmaceutiche nelle informazioni a corredo dei farmaci stessi. Eppure, nonostante la mancanza di informazione, si tratta di un tema della massima attualità e della massima importanza se pensiamo che uno smaltimento scorretto può compromettere la falda acquifera e impattare in maniera pesante sull'equilibrio ambientale.

Per sensibilizzare rispetto a queste questioni chiave abbiamo voluto che i contenuti del nostro opuscolo fossero validati da un comitato scientifico[4], composto da un pool multi-disciplinare, in grado di valutare i diversi contenuti dei messaggi che ci interessava diffondere e che potesse offrire in modo esaustivo il punto di vista sulla tematica. Il risultato è un vademecum che speriamo possa essere utile nella quotidianità e possa aiutare tutti noi ad avere una nuova, più etica, visione del farmaco.

[4] Il comitato scientifico del progetto Green Health ha incluso una farmacista, una sociologa, una psicologa, una giornalista e un paziente esperto.

Come sarebbe oggi il mondo senza i farmaci, non riusciamo neanche ad immaginarlo. La ricerca farmaceutica ci consente di avere una vita ed un mondo migliore; tutti noi – singolarmente e come collettività – abbiamo una profonda responsabilità nel sapere usare tali risorse e nell'assumere comportamenti corretti che non danneggino noi, gli altri e il nostro ambiente.

"Green Health" e il presente opuscolo sono realizzati con il sostegno di Fondazione CON IL SUD, bando Ambiente 2012 "Verso Rifiuti Zero".

Soggetto promotore e responsabile:

APMAR Onlus (Associazione nazionale Persone con Malattie Reumatiche)

Partner:

AIFA Agenzia Italiana del Farmaco

Provincia di Lecce

Comune di Lecce

Ordine dei Farmacisti

Cisl di Lecce

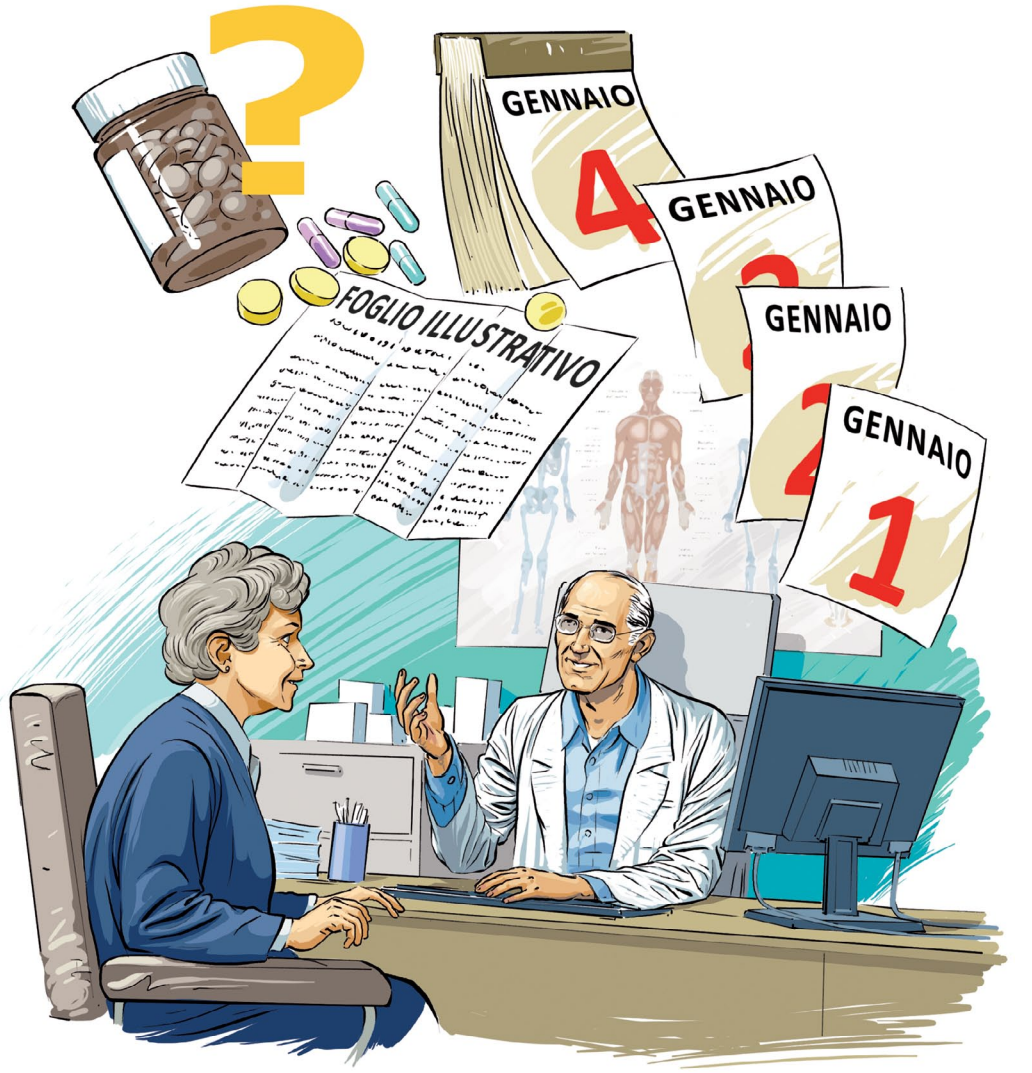
Anolf

Comunità Emmanuel

Associazione Città Nostra

Le Miriadi 49

Con il patrocinio dell'Asl di Lecce



PARTE I

USO DEL FARMACO

Cosa dobbiamo sapere per usare bene i nostri farmaci

Per un uso corretto dei farmaci, ci sono cinque informazioni chiave che dobbiamo ricevere quando ci viene prescritta una nuova terapia:

- il nome del farmaco
- perché e per quanto tempo il farmaco deve essere assunto
- la quantità e la frequenza di assunzione del farmaco
- informazioni sui possibili eventi avversi e su cosa fare se si verificano
- informazioni sulle interazioni con altri farmaci o con alimenti

Tali informazioni sono necessarie per un uso appropriato e consapevole del farmaco per non incorrere in errori terapeutici e ricoveri inutili.

Chiedi al tuo medico

- Qual è il nome del farmaco e perché lo stai prendendo?
- Quale malattia cura questo medicinale?
- Quante volte al giorno devi prendere questo farmaco? In che quantità?
- Quanto tempo ci vorrà perché il farmaco faccia effetto? Quando dovresti smettere di prenderlo?
- Cosa devi fare se salti una dose?
- Il farmaco potrebbe causare effetti collaterali? Dovresti chiamare aiuto in caso di effetti collaterali?
- Puoi assumere in modo sicuro questo farmaco con integratori, vitamine o altri farmaci che stai già assumendo?

Ogni volta che ti sottoponi ad una visita, assicurati:

- di chiedere al medico se hai ancora bisogno di continuare la stessa terapia
- di informarlo di essere allergico ad alcuni farmaci o principi attivi

Per chi ha qualche anno in più

Con l'avanzare dell'età, spesso siamo di fronte a condizioni di salute che necessitano di un trattamento farmacologico regolare e continuo. È importante essere consapevoli che un maggiore uso di farmaci e i cambiamenti normali del corpo causati dall'invecchiamento, possono aumentare la probabilità di effetti collaterali o interazioni pericolose tra i farmaci. Spesso, nel caso di persone anziane, gli effetti indesiderati passano inosservati o sono mal diagnosticati perché si pensa possano essere causati da una patologia esistente o da un nuovo problema di salute. Reazioni fisiche ai farmaci, come la fatica, una caduta, o la perdita di peso, possono essere erroneamente etichettati come effetti "normali" dell'invecchiamento.

Quanto più sai circa i farmaci che tu o i tuoi cari state assumendo e quanto più parli con il tuo medico, tanto sarà più facile evitare potenziali problemi che potrebbero verificarsi.

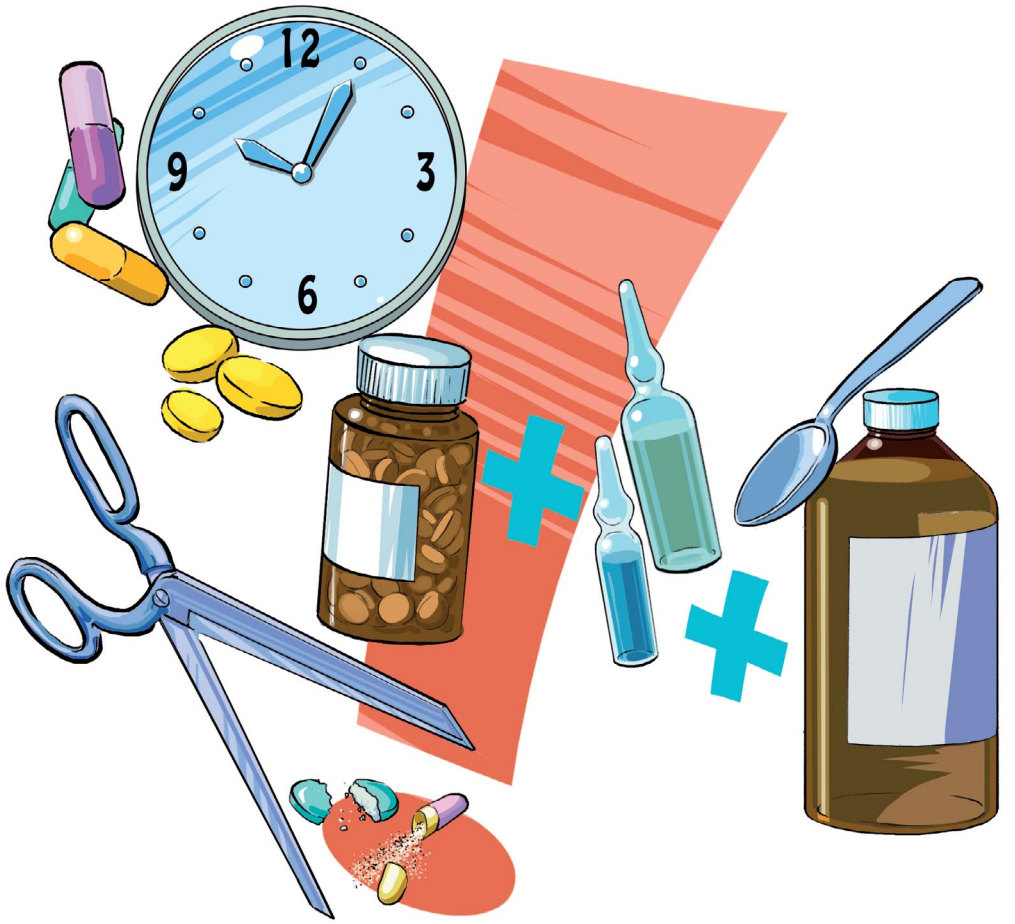
Come anziani o caregiver è importante educare sé stessi ad un corretto uso e ad una corretta conservazione dei farmaci.

Alcuni consigli utili

- Stila un elenco di tutti i farmaci che assumi e conservalo in un luogo sicuro
- Porta con te la lista quando parli con il medico o con il farmacista
- Utilizza un portapillole
- Metti degli appunti in giro per casa per ricordarti di assumere le medicine ogni giorno come ti è stato indicato dal medico
- Parla con il tuo medico riguardo a tutti i farmaci, vitamine, integratori che usi, incluso eventuali farmaci acquistati senza prescrizione medica

Appunta anche

- il nome del farmaco, il medico che te lo ha prescritto, da quanto lo prendi
- il nome e la quantità di ciascun farmaco, vitamine ed altri farmaci assunti

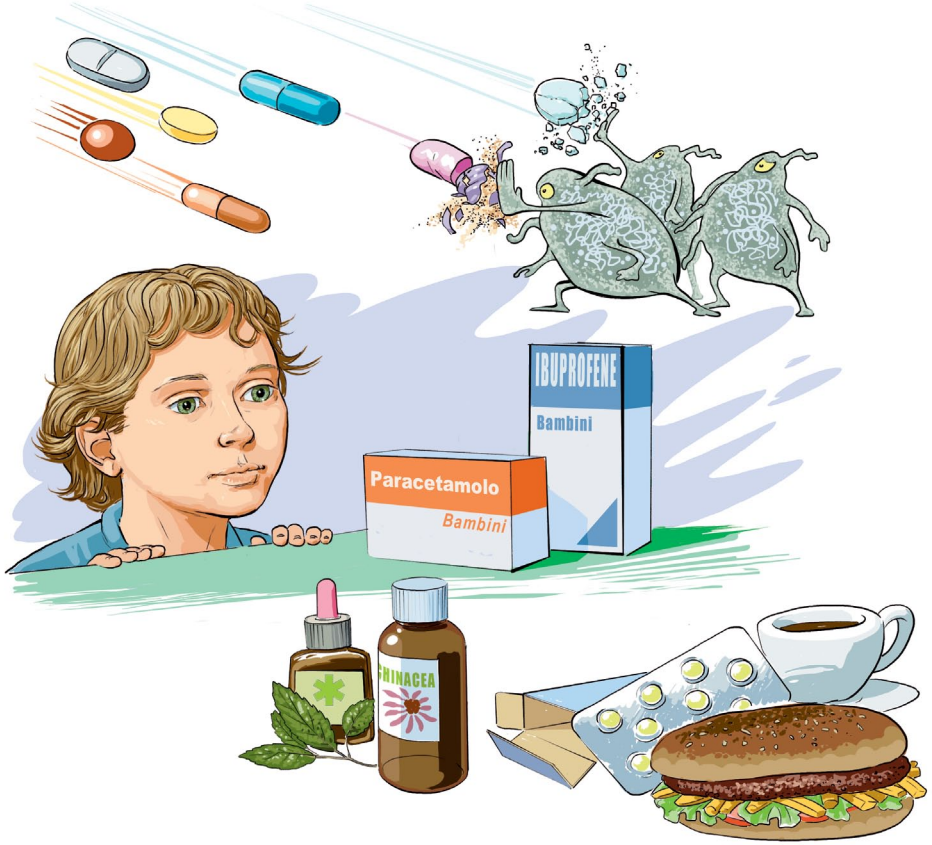


USO DEL FARMACO – CHECKLIST

Domande	Consigli utili
I bugiardini dei farmaci sono chiari e facili da leggere?	Se i bugiardini non sono chiari chiedi informazioni al medico o al farmacista
Conosci i potenziali effetti collaterali del farmaco?	Informati su eventuali effetti collaterali dei farmaci che stai prendendo. Se si manifesta qualche insolito sintomo è essenziale segnalarlo ad un medico prima possibile
Le medicine che assumi sono conosciute o identificate anche con altri nomi?	• I medicinali generici hanno normalmente nomi diversi dei loro equivalenti • I farmaci possono avere più di un nome
Sai di essere allergico ad alcuni farmaci o principi attivi?	• Se c'è una allergia nota è meglio evitare di assumere il farmaco • Assicurati che il medico prescrittore sia a conoscenza di eventuali allergie a farmaci prima di effettuare la prescrizione • Se dopo l'assunzione di un farmaco ti sembra di avere una reazione allergica contatta immediatamente un medico • Se dopo l'assunzione di un farmaco hai difficoltà a respirare chiama il 118 o recati al pronto soccorso per un trattamento immediato

Ci sono cibi o attività da evitare mentre assumi il tuo medicinale?	È importante essere consapevoli dei potenziali problemi/rischi in modo che possano essere evitati prima che si verifichino. Ad esempio, si raccomanda di evitare alcune attività o alcuni cibi, bevande, integratori quando si assumono particolari categorie di farmaci
Devo assumere il medicinale a stomaco pieno?	È importante sapere se il farmaco deve essere preso dopo o prima dei pasti
Cosa faccio se salto una dose del mio farmaco?	A volte saltare una dose del farmaco può avere un effetto negativo. Occorre chiedere al medico su come agire in caso succeda
È disponibile il dispositivo corretto per prendere il preciso dosaggio del farmaco?	• Se una pillola deve essere divisa a metà può essere utile l'acquisto di un cutter tablet • Capsule o pillole in gel non dovrebbero mai essere divise • I cucchiai possono avere diverse dimensioni: usare sempre il dosatore presente nella confezione

Riesco facilmente ad ingerire il mio farmaco?	• Se hai difficoltà nel deglutire il farmaco chiedi al medico se esiste uno sciroppo o è possibile assumerlo con modalità alternative • Le compresse non dovrebbero mai essere frantumate o mescolate con altro, se non specificato da un medico • Verificate il metodo con cui il farmaco dovrebbe essere assunto. Non tutti i farmaci vanno assunti per via orale
Esiste la possibilità di interazioni negative con altri farmaci?	• È importante essere a conoscenza di eventuali potenziali interazioni pericolose tra i farmaci: • non tutti i farmaci possono essere presi insieme • Informa il tuo medico di tutti i farmaci che usi (ma anche vitamine, integratori a base di erbe ecc.) • Non prendere nuovi farmaci senza consultare prima il tuo medico



CASI PARTICOLARI

Gli antibiotici

L'Italia è il quinto Paese al mondo per consumo di antibiotici[5]. Anche i dati OsMed del 2014 confermano un uso inappropriato, in particolare nella cura delle infezioni delle vie respiratorie e dell'influenza. Sono le regioni del Sud a far registrare consumi e spesa maggiori e in generale le donne assumono più antibiotici degli uomini, con un picco nella fascia 66-75 anni. Tuttavia, negli ultimi anni i consumi e la spesa hanno subito una leggera flessione e questo induce a ritenere che la modifica di comportamenti non corretti possa accadere anche attraverso iniziative di comunicazione che sensibilizzino i cittadini e l'opinione pubblica sulla problematica.

I risultati di un'indagine condotta dall'OMS in diversi Paesi del mondo hanno evidenziato, infatti, come il fenomeno dell'**antibiotico-resistenza** non sia ben compreso e quanto l'informazione sia necessaria per colmare questo gap. Basti pensare che i tre quarti degli intervistati hanno dichiarato che l'antibiotico-resistenza è un fenomeno di resistenza del corpo umano agli antibiotici, anziché di resistenza dei batteri agli antibiotici.

È sufficiente seguire poche ma fondamentali regole per far sì che gli antibiotici costituiscano davvero una difesa di salute pubblica efficace e che continuino ad esserlo anche in un prossimo futuro.

- Prendere gli antibiotici solo quando necessario e dietro prescrizione del proprio medico
- Non assumerli per curare infezioni virali, influenza e raffreddori
- Seguire sempre scrupolosamente dosi e tempi della terapia per non inficiarne gli effetti

Queste semplici indicazioni possono fare la differenza. Un utilizzo improprio degli antibiotici, infatti, può favorire lo sviluppo di batteri resistenti alle cure e mettere a rischio la salute della collettività.

[5] Stima riferita al 2013 dall'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OECD)

I farmaci per i bambini

La popolazione pediatrica risulta scarsamente indagata con riferimento ad un uso razionale dei farmaci ad essa destinati. Ne consegue che molto spesso, in mancanza di dati provenienti da studi clinici specifici, vengano impiegati nei bambini medicinali in realtà autorizzati per gli adulti, ma a dosaggi inferiori. In pratica si considera il bambino come un piccolo adulto.

Non tutti i farmaci utilizzati in ambito pediatrico, infatti, hanno la stessa identica risposta in lattanti, bambini e adolescenti, a causa delle differenze di metabolizzazione e assorbimento degli stessi e dei diversi processi di crescita. Al momento della somministrazione, quindi, deve essere posta molta attenzione alla scelta dei medicinali e ai rispettivi dosaggi, da valutare in base all'età dei giovani pazienti.

"**Il bambino non è un piccolo adulto**": un concetto importante da comprendere, in grado di evidenziare la specificità del soggetto pediatrico rispetto all'adulto nella risposta al trattamento farmacologico. Uno degli errori commessi durante la somministrazione dei farmaci ai bambini è la riduzione delle dosi di un medicinale comunemente utilizzato per adulti, arbitrariamente adattate in base al peso corporeo e all'età del bambino.

NB: il fai da te, il passaparola o il ricorso a fonti web sono assolutamente da evitare, poiché ciascun farmaco deve essere somministrato dietro opportuno consulto e controllo del medico.

È importante una corretta lettura del foglio illustrativo e il rispetto di dosi e indicazioni previste, per evitare eventuali errori in terapia quali ad esempio il rischio di sovradosaggio. Somministrare un farmaco con dosaggi, indicazioni e formulazioni non approvati specificamente per l'età pediatrica comporta un utilizzo off-label del medicinale.

Lattanti e adolescenti: età diverse, farmaci e dosi diversi

Lattanti e adolescenti hanno capacità di assorbimento dei farmaci molto diverse gli uni dagli altri: i primi, per un processo di crescita accelerato, presentano tempi di metabolizzazione molto più rapidi, mentre gli altri necessitano di dosaggi attenti e misurati in relazione ai processi metabolici legati allo sviluppo puberale. Di tali caratteristiche è quindi fondamentale tenere conto al momento della scelta dei medicinali e delle relative dosi da somministrare che devono essere attentamente valutati in base alle differenti età.

Assunzione dei farmaci con alimenti e integratori

Tra i fattori che concorrono al buon esito di una terapia (condizioni generali di salute, età, sesso, peso corporeo, stili di vita, storia clinica, patologie e terapie in corso, aderenza del paziente, appropriatezza della prescrizione e cooperazione con il medico curante ecc.), un'importanza non trascurabile rivestono le interazioni del farmaco con altri medicinali, con integratori, prodotti erboristici e alimenti. Cibi e bevande possono influire sull'assorbimento, il metabolismo, la biodisponibilità e l'escrezione del farmaco, renderlo inefficace, potenziarne la tossicità o un particolare effetto collaterale o creare effetti indesiderati anche gravi.

Chi assume un medicinale deve quindi seguire attentamente le avvertenze contenute nel foglio illustrativo e le raccomandazioni del medico prescrittore e rivolgersi al medico e/o al farmacista per qualsiasi dubbio che riguardi le modalità di assunzione del farmaco e le possibili interazioni con i cibi e le bevande nel corso del trattamento: dall'opportunità di assumere il farmaco a stomaco vuoto (un'ora prima o due ore dopo i pasti) oppure durante o dopo un pasto (a stomaco pieno), all'esclusione temporanea dalla propria dieta di particolari alimenti o bevande.

Le probabilità di interazioni crescono con l'aumentare del numero dei farmaci assunti (politerapie), della durata della terapia con farmaci interagenti, delle modificazioni fisiologiche o della presenza di pluripatologie o patologie cronico-degenerative che modificano la cinetica dei farmaci (malattie epatiche o renali, scompenso cardiaco ecc.).

Gli alimenti possono influenzare l'efficacia e l'effetto terapeutico di un farmaco. L'alcol, ad esempio, può amplificare o ridurre l'effetto di molti medicinali; il succo di pompelmo andrebbe evitato se si assumono farmaci come immunosoppressori (ciclosporina), ansiolitici (buspirone, triazolam), anti-malarici, antistaminici e alcuni farmaci utilizzati per l'ipertensione (calcio-antagonisti). Gli inibitori delle monoaminoossidasi (MAO) non dovrebbero essere assunti con quantità eccessive di cioccolato.

Interazioni farmacologiche sono possibili anche con gli integratori alimentari e con i rimedi a base di prodotti erboristici. Nella maggior parte dei casi le conseguenze cliniche di queste associazioni sono quasi del tutto sconosciute al paziente e sono frutto di singole e sporadiche segnalazioni da parte di operatori sanitari.

Pertanto, per accrescere le conoscenze su questi prodotti, è necessario il contributo sia degli operatori sanitari sia dei cittadini, i quali devono tempestivamente dichiarare al proprio

medico o farmacista qualsiasi evento avverso manifestatosi in corso di trattamento, come per i farmaci, anche con integratori o rimedi erboristici.

Solo così, infatti, sarà possibile identificare precocemente ed inequivocabilmente una associazione causale tra assunzione del prodotto ed insorgenza della reazione avversa, salvaguardando la salute dei consumatori.

SINTESI DELLA GUIDA FDA SULLE INTERAZIONI FARMACI-ALIMENTI[1]

Allergie	**Antistaminici** (bromfeniramina, cetirizina, clorfeniramina, clemastina, esloratadina, difenidramina, fexofenadina, levocetirizina, triprolidina). Evita l'assunzione di alcol che potrebbe aumentare la sonnolenza indotta da questi farmaci.
Artrite, dolore e febbre	**Analgesici/antipiretici** Paracetamolo Il paracetamolo può causare danni al fegato. La possibilità di gravi danni al fegato è più elevata se si bevono tre o più bevande alcoliche al giorno. Anti-infiammatori non steroidei (FANS) (aspirina, celecoxib, diclofenac , ibuprofene, ketoprofene, naproxene). In caso di disturbi gastrici possono essere assunti con cibo o latte. Bere tre o più bevande alcoliche al giorno può accrescere le probabilità di sanguinamento gastrico. Analgesici narcotici Alcuni di questi farmaci possono essere associati ad altri non narcotici, come il paracetamolo, l'aspirina, o sciroppi per la tosse (codeina + paracetamolo, idrocodone + acetaminofene, meperidina, morfina, ossicodone + paracetamolo). Non bere alcolici durante l'utilizzo di sostanze narcotiche. L'alcol può aumentare la probabilità di effetti collaterali pericolosi, coma o morte.

[1] Sintesi realizzata dall'AIFA di una apposita guida intitolata Avoid food-drug Interaction redatta dall'Agenzia regolatoria statunitense insieme alla Lega Nazionale dei Consumatori (NCL)

Asma	**Broncodilatatori (salbutamolo, teofillina)** Il cibo può avere effetti diversi in base alle differenti formulazioni di teofillina (a rilascio controllato, a rilascio prolungato e in polvere). Verifica con il farmacista quale formulazione di farmaco stai assumendo e se c'è rischio di interazione con il cibo. Segui attentamente le indicazioni per la formulazione in polvere. Puoi deglutire le capsule intere oppure aprirle, mescolarle con alimenti come la salsa di mele o il budino e ingoiarle senza masticare, e poi bere un bicchiere d'acqua o di succo di frutta. L'assunzione di broncodilatatori con alimenti e bevande che contengono caffeina può aumentare la probabilità di effetti collaterali, come eccitabilità, nervosismo e tachicardia. Evita l'alcol se stai usando farmaci a base di teofillina perché può aumentare il rischio di effetti collaterali, come nausea, vomito, mal di testa, irritabilità.
Disturbi Cardiovascolari	**ACE-inibitori (captopril, enalapril, lisinopril, moexipril, quinapril, ramipril)** Assumi captopril e moexipril un'ora prima dei pasti. Gli ACE-inibitori possono aumentare la quantità di potassio nell'organismo. Troppo potassio può essere dannoso e può causare battito cardiaco irregolare e palpitazioni. Evita eccesso di cibi ricchi di potassio, come banane, arance, verdure a foglia verde e sostituti del sale che contengono potassio. Informa il medico se stai assumendo sostituti del sale contenenti potassio, integratori di potassio o diuretici.

Beta-bloccanti (carvedilolo, metoprololo)

Assumi carvedilolo durante i pasti per ridurre la probabilità che abbassi troppo la pressione sanguigna. Prendi le capsule a rilascio prolungato al mattino con il cibo; non schiacciare, masticare o dividere la capsula. Assumi metoprololo in concomitanza con i pasti o subito dopo il pasto.

Diuretici (bumetanide, furosemide, idroclorotiazide, metolazone, triamterene, triamterene + idroclorotiazide)

Assumi il diuretico con il pasto se avverti mal di stomaco.
Alcuni diuretici causano perdita di minerali come potassio, calcio e magnesio. Altri diuretici, come triamterene (non insieme a idroclorotiazide), riducono la capacità dei reni di eliminare il potassio, aumentandone eccessivamente il livello nel sangue (iperkaliemia). Troppo potassio può essere dannoso e può causare un battito cardiaco irregolare o accelerato. Quando utilizzi diuretici che possono aumentare il potassio nell'organismo, evita di eccedere con cibi ricchi di potassio.

Glicosidi (digossina)

Assumi la digossina un'ora prima o due ore dopo il pasto. Prova a prenderla alla stessa ora ogni giorno e segui attentamente le indicazioni del foglio illustrativo e del medico. Gli alimenti ricchi di fibre possono ridurre la digossina nell'organismo, per cui è preferibile assumerla almeno due ore prima o due ore dopo aver mangiato cibi ricchi di fibre (come la crusca). Senna e iperico possono ridurre la quantità e l'azione della digossina nell'organismo.
Evita l'assunzione di digossina con la liquirizia nera (che contiene la licirrizina usata in alcune caramelle, torte e altri dolci).
L'associazione della digossina con la glicirrizina può causare aritmia cardiaca e infarto.

Statine (atorvastatina, fluvastatina, lovastatina, pravastatina, simvastatina, rosuvastatina)

La maggior parte delle statine può essere assunta a stomaco pieno o vuoto. Alcune agiscono meglio se si assumono con un pasto serale. Non eccedere con il succo di pompelmo (non più di un quarto di litro) se stai assumendo atorvastatina, lovastatina, simvastatina. Grandi quantità di succo di pompelmo possono aumentare i livelli di statine nell'organismo e quindi la probabilità di effetti collaterali. Alcune statine non interagiscono con il succo di pompelmo.
Chiedi al medico o al farmacista se hai dei dubbi. Evita l'alcol perché può aumentare il rischio di danni al fegato.

Nitrati Vasodilatatori (isosorbide dinitrato o nitroglicerina mononitrato)

Puoi assumerli a stomaco pieno o vuoto. Evita l'alcol, che può aumentare l'effetto di rilassamento dei vasi e ridurre pericolosamente la pressione del sangue.

Antagonisti della vitamina K/anticoagulanti (warfarin)

Puoi assumere warfarin a stomaco pieno o vuoto. La vitamina K contenuta negli alimenti può rendere il farmaco meno efficace. I cibi ricchi di vitamina K sono: broccoli, cavoli, spinaci, cime di rapa e cavoletti di Bruxelles. Evita il succo di mirtillo o i prodotti a base di mirtillo durante l'utilizzo di anticoagulanti, perché possono modificare gli effetti del warfarin. Molti integratori alimentari e vitamine possono interagire con gli anticoagulanti e ridurne il beneficio o aumentarne i rischi. Evita aglio, zenzero, glucosamina, ginseng, ginkgo perché possono aumentare il rischio di sanguinamento. Informa il medico e il farmacista se bevi alcol o hai problemi di abuso di alcol.

Malattia da reflusso gastroesofageo (GERD) e Ulcere	**Inibitori della pompa protonica (rabeprazolo, dexlansoprazolo, esomeprazolo, lansoprazolo, omeprazolo, pantoprazolo)** Dexlansoprazolo e pantoprazolo possono essere assunti a stomaco pieno o vuoto. Esomeprazolo deve essere assunto almeno un'ora prima del pasto. Lansoprazolo e omeprazolo dovrebbero essere assunti prima dei pasti. Chiedi al medico o al farmacista come assumere rabeprazolo. Informa il medico se non riesci a ingerire medicinali a rilascio ritardato interi, perché non vanno divisi, schiacciati né masticati. Alcuni di questi farmaci possono essere miscelati con il cibo, ma è necessario seguire attentamente le indicazioni del medico o del farmacista.
Ipotiroidismo	**Farmaci della tiroide (levotiroxina)** Informa il medico se sei allergico a qualche alimento. Assumi la levotiroxina una volta al giorno al mattino a stomaco vuoto, almeno mezz'ora o un'ora prima di assumere qualsiasi cibo. Informa il medico se mangi farina di soia (che si trova anche nel latte artificiale di soia), farina di semi di cotone, noci e fibra alimentare; potrebbe essere necessario modificare la dose del farmaco.

Infezioni	**Antibatterici** **Antibatterici chinolonici (ciprofloxacina, levofloxacina, moxifloxacina)** Puoi assumere ciprofloxacina e moxifloxacina a stomaco pieno o vuoto. Le compresse di levofloxacina possono essere assunte a stomaco pieno o vuoto, la soluzione orale invece va presa un'ora prima o due ore dopo il pasto. Non assumere ciprofloxacina solo con prodotti lattiero-caseari (come il latte e lo yogurt) o succhi di frutta arricchiti di calcio, ma puoi farlo con un pasto completo che contiene anche questi prodotti. Informa il medico se assumi cibi o bevande con caffeina quando sei in cura con ciprofloxacina, perché la caffeina può accumularsi nell'organismo **Antibatterici tetraciclinici (doxiciclina, minociclina, tetraciclina)** Assumi questi farmaci un'ora prima o due ore dopo il pasto, con un bicchiere d'acqua. Puoi prendere la tetraciclina in concomitanza con i pasti se avverti mal di stomaco, ma evita il latte e i latticini (formaggio, yogurt, gelato) un'ora prima o due ore dopo. La minociclina e alcune forme di doxiciclina possono essere assunte con il latte se il farmaco causa mal di stomaco. **Antibatterici ossazolidinonini (linezolid)** Evita grandi quantità di alimenti e bevande ricchi di tiramina durante l'utilizzo di linezolid. Alti livelli di tiramina possono causare un improvviso pericoloso aumento della pressione del sangue. Segui le indicazioni del medico con molta attenzione. Gli alimenti avariati, non refrigerati, manipolati o conservati correttamente, i cibi stagionati, in salamoia, fermentati o affumicati possono contenere tiramina. Alcuni di questi sono: formaggi stagionati, manzo o fegato di pollo, salsiccia secca, caviale, aringhe secche o in salamoia, acciughe, estratti di carne, avocado, banane, fichi in scatola, frutta secca (uvetta, prugne), lamponi, frutta troppo matura, crauti, fagioli di soia e salsa di soia, estratto di lievito (tra cui il lievito di birra in grandi quantità), fave, quantità eccessive di cioccolato. Contengono tiramina anche molti alimenti e bevande con caffeina. Chiedi al medico se evitare o limitare la caffeina. Evita l'alcol. Molte bevande alcoliche contengono tiramina, compresa la birra alla spina, il vino rosso, lo sherry e i liquori. La tiramina può anche essere presente nella birra analcolica o a ridotto contenuto di alcol.

Infezioni

Metronidazolo

Non bere alcolici durante l'assunzione di metronidazolo e per almeno un giorno intero dopo aver terminato il farmaco; alcol e metronidazolo insieme possono causare nausea, crampi allo stomaco, vomito, vampate di calore e mal di testa.

Antimicotici (fluconazolo, itraconazolo, posaconazolo, voriconazolo, griseofulvina, terbinafina)

Le capsule di itraconazolo agiscono meglio se assunte durante o subito dopo un pasto completo. Itraconazolo soluzione deve essere assunto a stomaco vuoto. Posaconazolo agirà meglio se assunto in concomitanza con un pasto, entro 20 minuti da un pasto completo, o con un supplemento nutrizionale liquido. Non mescolare voriconazolo sospensione con altri medicinali, acqua o altri liquidi. Griseofulvina agisce meglio se assunta con cibo grasso. Gli altri antimicotici qui elencati possono essere assunti indifferentemente a stomaco pieno o vuoto. Evita l'alcol se stai assumendo griseofulvina. Insieme possono causare un aumento del battito cardiaco.

Antimicobatterici (etambutolo, isoniazide, rifampicina, rifampicina + isoniazide, rifampicina + isoniazide + pirazinamide)

Etambutolo può essere assunto con o senza cibo. Prendi gli altri farmaci un'ora prima o due ore dopo i pasti, con un bicchiere d'acqua. Evita cibi e bevande con tiramina e alimenti che contengono istamina (tonnetto striato, tonno e altri pesci tropicali) se assumi isoniazide da solo o in combinazione con altri antimicobatterici. Alimenti con istamina possono causare mal di testa, sudorazione, palpitazioni, vampate di calore e ipotensione. Segui le indicazioni del medico con molta attenzione. Evita l'alcol.

Antiprotozoari (metronidazolo, tinidazolo)

L'alcol associato a questi farmaci può provocare nausea, crampi allo stomaco, vomito, vampate di calore e mal di testa. Evita di bere alcolici durante l'assunzione di metronidazolo e per almeno un giorno intero dopo aver terminato il medicinale. Evita alcolici durante l'assunzione di tinidazolo e per i tre giorni successivi al termine del trattamento.

Disturbi Psichiatrici

Farmaci Anti-Ansia e panico (alprazolam, clonazepam, diazepam, lorazepam)

Evita l'alcol, che può accrescere gli effetti collaterali causati da questi farmaci, quali la sonnolenza.

Antidepressivi (citalopram, escitalopram, fluoxetina, paroxetina, sertralina)

Puoi assumere questi farmaci a stomaco pieno o vuoto. Inghiotti la paroxetina intera; non masticare né schiacciare. Evitare l'alcol.

Antidepressivi-Inibitori della monoaminoossidasi (MAO) (fenelzina, tranilcipromina)

Evita cibi e bevande che contengono tiramina. Non bere alcolici durante l'utilizzo di questi farmaci.

Antipsicotici (aripiprazolo, clozapina, olanzapina, quetiapina, risperidone, ziprasidone)

Assumi le capsule di ziprasidone in concomitanza con i pasti, gli altri indifferentemente a stomaco pieno o vuoto. Evita la caffeina quando assumi la clozapina perché può aumentare la quantità di farmaco nel sangue e causare effetti collaterali. Evita l'alcol.

Sedativi e ipnotici (eszopiclone, zolpidem)

Per consentire un effetto più rapido, non assumere questi farmaci durante o subito dopo i pasti. Non bere alcolici.

Disturbi Psichiatrici	**Farmaci per il disturbo bipolare (carbamazepina, valproato di sodio, lamotrigina, litio)** Il valproato può essere assunto con il cibo se si avverte mal di stomaco. Assumi il litio subito dopo il pasto o insieme a cibo o latte per evitare disturbi gastrici. Il litio può causare perdita di sodio per cui è bene mantenere una dieta regolare, che comprenda anche il sale; bevi molti liquidi (da 8 a 12 bicchieri al giorno) durante l'assunzione del farmaco. Evita l'alcol.
Osteoporosi	**Bisfosfonati (alendronato sodico, alendronato sodico + colecalciferolo, ibandronato, risedronato, risedronato sodico + carbonato di calcio)** Questi farmaci agiscono se assunti a stomaco vuoto. Prendili al mattino, appena sveglio, con un bicchiere di acqua naturale (non minerale), da seduto o in piedi. Non assumere antiacidi o qualsiasi altro medicinale, cibo, bevande, calcio, vitamine o altri integratori alimentari per almeno 30 minuti dopo l'assunzione di alendronato o risedronato e per almeno 60 minuti dopo l'assunzione di ibandronato. Non andare a letto per almeno 30 minuti dopo aver assunto alendronato o risedronato e per almeno 60 minuti dopo l'assunzione di ibandronato. Non distenderti prima di aver assunto il primo pasto della giornata.

PARTE II

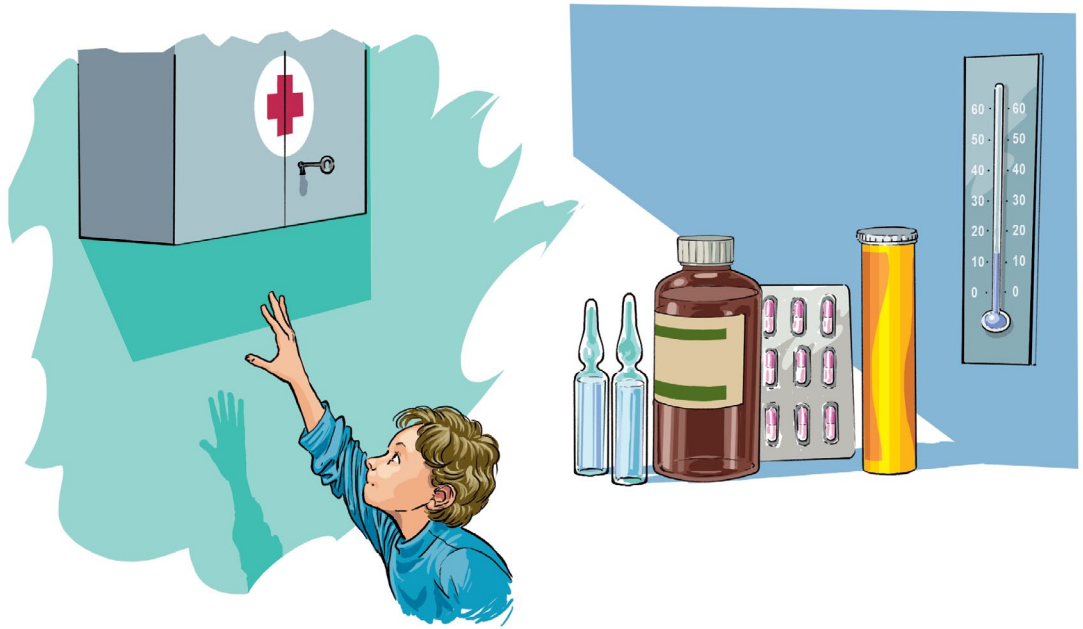
CONSERVAZIONE DEL FARMACO

Fa un inventario delle tue medicine

Conservi le tue medicine in più posti differenti? Qualcuna nell'armadietto delle medicine, alcune in cucina, e un po' in camera da letto? Come genitore, nonno, o membro della famiglia, è importante organizzare bene le medicine che hai in casa.

Quando tu o un altro adulto della famiglia necessitate di trovare una medicina, c'è bisogno di sapere immediatamente dove si trova. Ed è importante anche tenere le medicine al sicuro, in modo che un bambino o un adolescente, o anche un estraneo, non possa trovarle. In questo modo, si può prevenire un incidente e un abuso di farmaci.

Il primo passo per organizzare al meglio le medicine è quello di monitorare con la necessaria costanza tutti i farmaci che hai. Si dovrebbe fare questo tipo di inventario ogni sei mesi, o almeno una volta all'anno.



Inizia controllando la data di scadenza sui contenitori così da evitare di prendere qualcosa che non funziona più come dovrebbe. Fai anche attenzione ai farmaci che hanno cambiato il loro aspetto, che appaiono di un colore diverso o mostrano segni di deterioramento.

Ricorda che la data di scadenza cambia in base al tipo di farmaco che assumi (pillole, colliri, sciroppi ecc.).

Compresse/capsule	Per le compresse/capsule, la data di scadenza è quella riportata sulla confezione o sul blister.
Colliri	I colliri possono essere distinti in monodose e in flaconcino unico. Il flaconcino unico va conservato sotto i 25°C (in estate può essere conservato in frigo) e una volta aperto deve necessariamente essere eliminato dopo 30 giorni (a volte 15), se non utilizzato. Questo, non tanto perché il farmaco può divenire inefficace, ma perché tali preparati, possono contaminarsi e potrebbero essere un terreno fertile per batteri o funghi, dato che contengono pochissimi conservanti. I colliri monodose vanno conservati sotto i 25°C (in estate si possono mettere in frigo).
Sciroppi	I vari sciroppi (espettoranti, sedativi "per la tosse", antibiotici) vanno conservati sempre sotto i 25°C (per molti antibiotici ricostituiti è meglio il frigorifero). La durata, una volta aperto lo sciroppo è di uno-due mesi, anche se avanza del farmaco.
Gocce per le orecchie	Le gocce per le orecchie non devono essere usate dopo la data di scadenza che è riportata sul flacone o sulla scatola. Il flacone non deve essere congelato e va gettato dopo 4 settimane dalla prima apertura. Se conservate aperte o in luoghi sbagliati, potrebbero aver perso la loro efficacia o, peggio ancora, potrebbero essere un terreno fertile per batteri o funghi.

Il periodo di stabilità di un medicinale varia da farmaco a farmaco. L'esposizione alla luce, all'aria, all'umidità, e a temperature inadeguate possono influenzare la velocità di degradazione di un farmaco. Ricorda che la data di scadenza assegnata dal produttore al farmaco si riferisce alla medicina chiusa nel suo contenitore originale e conservata alla giusta temperatura.

Se nel cassetto hai medicinali che ti sono stati prescritti per una malattia o un problema di salute precedente che non hai più, non farli assumere ad altri senza una prescrizione medica specifica e, qualora si ripresentassero sintomi simili, la causa potrebbe essere diversa e il farmaco potrebbe non essere più quello giusto per la tua condizione di salute.

Trova un luogo fresco e asciutto per conservare i farmaci

Ora che hai smaltito i farmaci scaduti o che non ti servono più, il passo successivo è quello di trovare un posto sicuro per conservare i farmaci utili.

Ti consigliamo di conservare i medicinali in un posto comodo, ma soprattutto fresco e asciutto, lontano dal calore e dall'umidità. Per questo motivo, il bagno non è un buon posto per il cassetto dei farmaci, a meno che non sei in grado di mantenere la stanza sempre asciutta e ventilata (Il bagno è invece il luogo ideale per conservare oggetti come bende, pinzette, garze, batuffoli di cotone, forbici, e altri prodotti che non sono danneggiati dal calore o dall'umidità).

Chiudi a chiave le tue medicine

Se ci sono bambini in giro è consigliabile chiudere a chiave l'armadietto delle medicine. La chiave è anche un'ottima soluzione se utilizzi sostanze che ti sono state prescritte sotto controllo medico (questi comprendono farmaci come idromorfone, ossicodone, idrocodone, e alprazolam).

L'abuso di medicinali soggetti a prescrizione è un grave problema. Ogni paziente gioca un ruolo importante nel mantenere questi potenti farmaci fuori dalle portata di coloro che non li dovrebbero avere. Trattandosi di sostanze pericolose, mantenerli in un luogo chiuso e sicuro fa sì che non siano accessibili a chiunque.

Piccoli consigli per una conservazione intelligente dei farmaci

Ecco ulteriori suggerimenti utili per una conservazione e un utilizzo intelligente dei farmaci.

- Separa i tuoi farmaci da quelli del coniuge o di altri membri della famiglia (per esempio su un ripiano diverso o almeno su lato separato della stessa mensola o cassetto). In questo modo sarà meno probabile che si prendano quelli sbagliati per errore
- Può essere utile avere un ripiano o una mensola vicino al cassetto dei medicinali così da aprire la confezione sulla superficie del piano. Nel caso in cui cada una pillola, vi atterrerà sopra e non andrà persa sul pavimento
- Tieni lo sciroppo nel flacone originale con cui lo hai acquistato. Il colore ambrato del contenitore protegge il medicinale dalla luce
- Tieni i tappi dei flaconi di medicinali ben chiusi per assicurare un buona conservazione
- I medicinali vanno sempre tenuti lontano dalla portata dei bambini

USO DEL FARMACO – CHECKLIST

Domande e…	Risposte
Hai sistemato l'armadietto dei medicinali recentemente?	• Ripulire l'armadietto delle medicine è qualcosa che dovrebbe essere fatto regolarmente. Rimuovere farmaci scaduti, che possono non essere più sicuri da usare, per evitare qualsiasi consumo accidentale di un farmaco scaduto • Smaltisci i farmaci correttamente (vedi paragrafo seguente!). Gettare i farmaci nel WC o nella spazzatura potrebbe recare un danno all'ambiente
Conservi tutti i tuoi farmaci nello stesso posto?	• Conserva tutti i farmaci nello stesso luogo per trovarli più facilmente quando ti servono • Assicurati che i farmaci siano fuori dalla portata di bambini o di persone che ne possono abusare
I farmaci sono conservati alle temperature consigliate?	• La maggior parte dei farmaci ha bisogno di una temperatura di conservazione o di essere conservati alle temperature indicate nei fogli illustrativi. Fate attenzione a seguire queste linee guida • Insulina, alcuni antibiotici liquidi, supposte devono essere tenuti in luoghi freschi. La nitroglicerina deve essere conservata lontana da fonti di calore • I bagni sono quasi sempre ambienti troppo umidi per conservare i farmaci

Conservi le medicine nei loro contenitori originali?

- Mantenere i farmaci nei loro contenitori originali aiuta a ricordare a cosa servono, come devono essere assunti e la loro data di scadenza
- I medicinali non devono essere mescolati insieme nello flacone
- I portapillole possono essere utili per ricordare quale farmaco deve essere preso e quando. È sempre opportuno però, conservare la prescrizione del medico o prenderne nota e comunque tenere le informazioni sui medicinali a portata di mano

PARTE III

SMALTIMENTO DEL FARMACO

L'impatto ambientale dei farmaci

L'impatto ambientale dei prodotti farmaceutici è da decenni oggetto delle attenzioni del mondo accademico e regolatorio. L'introduzione e il rilascio negli ecosistemi dei principi attivi farmaceutici potrebbe essere, secondo alcuni studi, una delle cause nascoste della crisi della fauna selvatica a livello globale. Inoltre si tratta di un campo di ricerca che presenta delle notevoli incognite, dal momento che non esistono ancora elementi sufficienti per giudicare quale sia l'effetto dei medicinali, progettati per essere biologicamente attivi a basse concentrazioni, sul mondo naturale.

La presenza di farmaci nell'ambiente è ubiquitaria, come testimoniato da una revisione globale commissionata dal Ministero dell'Ambiente tedesco nel 2014. Su 713 farmaci selezionati come campioni per lo studio, ben 631 (o loro metaboliti/prodotti di trasformazione) sono stati trovati in concentrazioni al di sopra dei limiti di rilevazione in 71 Paesi nel mondo e, dato molto sorprendente, anche in quelli meno sviluppati. I farmaci sono stati rilevati principalmente nelle acque di superficie (laghi e fiumi) ma anche in quelle sotterranee e persino nell'acqua potabile e nel letame.

Gli scienziati stanno studiando l'effetto che questi medicinali producono sugli ecosistemi cercando al tempo stesso di trovare le migliori modalità di intervento per prevenire questo fenomeno. Tra le soluzioni più congeniali, ad esempio, il corretto smaltimento dei farmaci, il miglioramento nel trattamento delle acque reflue e in ultima analisi, la progettazione di farmaci con specifiche indicazioni relative agli standard da rispettare per tutelare l'ambiente.

Un principio attivo assunto per via orale viene rilasciato nell'ambiente con una percentuale variabile tra il 30% e il 90% attraverso le escrezioni e i metaboliti di molti farmaci possono rimanere attivi nell'ambiente anche dopo essere stati espulsi. Ciò nonostante, gettando i farmaci nel lavandino o nel WC, andiamo a peggiorare questa situazione ambientale già delicata.

Il pericolo per adulti, bambini e animali domestici

Alcuni farmaci possono essere particolarmente dannosi se assunti da una persona diversa da colui al quale sono stati prescritti. Assumere anche accidentalmente medicinali può causare eventi avversi gravi e portare alla morte nei neonati, bambini, animali e anche adulti.

I farmaci scaduti o inutilizzati non vanno gettati nel lavandino o nel WC e non vengono riciclati insieme agli altri rifiuti ma, a causa della loro potenziale tossicità, devono essere raccolti e trattati separatamente. Ogni Regione decide le diverse modalità attraverso le quali portare avanti la raccolta, modalità che possono variare anche a seconda dei diversi Comuni.

NB: informati presso gli uffici del tuo Comune che gestiscono il servizio di raccolta differenziata su quali sono le istruzioni per la raccolta dei medicinali nella tua zona. Le medicine smaltite male, infatti, finiscono per disperdersi nell'ambiente. I principi attivi possono danneggiare il sottosuolo, inquinare i pozzi di acqua potabile, compromettere il funzionamento dei depuratori delle reti fognarie e danneggiare altri esseri umani.

Come recuperare i farmaci che non mi servono più

Sia nelle grandi città che nei piccoli centri, molte farmacie sono dotate di appositi raccoglitori di farmaci scaduti o che non servono più. Tutte le confezioni così raccolte, vengono portate agli inceneritori e bruciate separatamente rispetto agli altri rifiuti e ad altissime temperature.

NB: i farmaci non vanno sprecati, sia perché sono per lo più pagati dal Servizio sanitario, sostenuto dalle tasse versate da tutti noi, sia perché ci sono tante persone nel mondo che ne hanno bisogno.

In alcune città è attualmente in corso un'iniziativa che prevede la raccolta dei farmaci non ancora scaduti ma non più utilizzati magari a causa di un cambiamento della terapia seguita dal paziente e la loro consegna al Banco Farmaceutico che, a sua volta, li distribuisce agli enti assistenziali. Un gesto semplice che permette di non sprecare farmaci ancora utili, salvaguardare l'ambiente e la nostra stessa salute.

Come smaltire i medicinali scaduti

Le seguenti linee guida sono state sviluppate per favorire il corretto smaltimento dei farmaci e contribuire a ridurre il danno da assunzione accidentale o abuso intenzionale dopo che essi non sono più necessari:

- Seguite le istruzioni di smaltimento specificate sulle istruzioni/informazioni che accompagnano il farmaco o le indicazioni del vostro Comune
- Non gettate i farmaci nel lavandino o nel WC a meno che non vi siano precise istruzioni al riguardo
- Partecipate ai programmi che permettono al pubblico di conferire i farmaci per il loro corretto smaltimento

In assenza di istruzioni di smaltimento riportate nel bugiardino del medicinale e di programmi territoriali di ritiro dei farmaci, segui questi semplici consigli:

- Prepara la raccolta differenziata dei farmaci a casa
- Rimuovi il farmaco dal suo contenitore originale. È importante separare il blister dalla scatola di carta. Stessa cosa per il flaconcino di vetro e il foglietto illustrativo
- Le confezioni di carta e cartone devono essere smaltite nella carta mentre i blister in plastica e metallo devono essere invece buttati insieme alla plastica
- Se si tratta di medicinali liquidi, meglio conferire l'intero contenitore di vetro nel bidone davanti alle farmacie
- Sfigmomanometri, siringhe e altri dispositivi sanitari taglienti o pungenti - come ad esempio lamette, cannule per flebo, bisturi monouso (muniti del loro cappuccio e della custodia di protezione) - non sono farmaci e vanno smaltiti secondo le regole specifiche comunali. Alcuni di questi rifiuti potranno andare nella raccolta indifferenziata, altri, come termometri e sfigmomanometri, potranno essere portati alla stazione ecologica attrezzata
- Anche gli integratori non vanno insieme alla raccolta dei farmaci scaduti, trattandosi di alimenti e non appunto di farmaci

Le stesse procedure descritte sono valide sia per i farmaci prescritti che per i farmaci da banco. In caso di dubbi sul corretto smaltimento di un farmaco, chiedete al vostro farmacista.

Modi per ridurre l'inquinamento farmaceutico

- Non accettare campioni gratuiti di farmaci se non li userai. Creerai solo rifiuti!
- Quando ti viene prescritto un nuovo farmaco, acquista solo la prima confezione che ti serve nel caso in cui fossi costretto a cambiare terapia
- Tieni tutte le tue medicine nello stesso posto per evitare di acquistare medicine che già hai
- Non è utile dotarsi di grandi scorte di medicinali perché i farmaci sono soggetti a scadenza
- Acquista i farmaci nel quantitativo minimo indispensabile e tieni in casa solo i farmaci abitualmente utilizzati da qualche componente della famiglia

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono presentate con lo scopo di educare il consumatore su quelle che sono le migliori prassi per l'uso, la conservazione e lo smaltimento dei farmaci. Nulla di quanto riportato ha lo scopo di interferire, in alcun modo, con la diagnosi o il trattamento medico.

Le informazioni riportate provengono da una varietà di fonti qualificate. In ogni caso l'informazione fornita è di carattere generale e non può dirsi completa in relazione all'utilizzo, alla conservazione e allo smaltimento di farmaci con caratteristiche particolari.

Nulla di quanto riportato può in ogni caso sostituire l'informazione fornita dal proprio medico.

Riferimenti

Testo a cura del comitato scientifico:

Raffaele Convertino, Paziente Esperto

Sonia Giausa, Responsabile del Dipartimento della Comunicazione – ASL Lecce
(Responsabile Ufficio Relazioni con il Pubblico – ASL Lecce)

Serena Mingolla, Direttore della rivista “Morfologie”

Caterina Montinari, Direttore Area Gestione Servizio Farmaceutico – ASL Lecce

Anna Maria Rizzo, Docente di Ricerca Sociale Applicata - Università del Salento

Supervisione: Antonella Celano, Presidente Apmar Onlus

Coordinamento: Raffaella Arnesano

Segreteria Organizzativa: Marinella Rizzo

Illustrazioni: Alberto Gennari

Impaginazione Grafica: Korema S.r.l

Ufficio Stampa Nazionale: HealthCom Consulting Srl

Ufficio Stampa Territoriale: Annalisa Gentile

Green HEALTH

Fai la differenza.

Campagna di sensibilizzazione per l'uso consapevole e senza sprechi del farmaco

Con il partenariato di:

Agenzia Italiana del Farmaco
AIFA

Ordine dei Farmacisti
CISL
ANOLF
COMUNITA' EMMANUEL
CITTÀ NOSTRA
eMiriadi
Provincia di Lecce
Città di Lecce

Con il patrocinio di:

ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA