

## SALUTE E SICUREZZA PER I "GIOVANI DELLA TERZA ETÀ"

"Òcio, ciò!" non significa solo informare su come difendersi da furti, scippi e truffe, ma pensare anche alla nostra salute.

Il progetto promosso dal Comune di Venezia rivolto ai "giovani della terza età", punta a mettere in guardia dai rischi che si possono incontrare quando si assumono i farmaci, anche se di fatto il loro uso corretto ha allungato la vita.

Grazie alla collaborazione tra Osservatorio Politiche di Welfare e Servizio Programmazione Sanitaria del Comune di Venezia è stato quindi ideato questo piccolo opuscolo che punta a ricordare alcune semplici regole per evitare spiacevoli sorprese dovute ad una scorretta assunzione dei medicinali che può provocare effetti indesiderati più o meno gravi.

Tutti i medicinali vanno usati con saggezza al fine di attivare gli effetti positivi e ridurre al minimo i rischi. Il farmaco non viene scelto da chi lo dovrà utilizzare, ma è prescritto dal medico che tiene conto della persona, della diagnosi della malattia, dell'esclusione di controindicazioni, delle eventuali interferenze con altri farmaci che si stanno assumendo.

È dunque importante rispettare le indicazioni del medico e del farmacista per quanto riguarda il dosaggio, gli orari delle somministrazioni e la durata della terapia.

E, quando si hanno dei dubbi, non si deve esitare a chiedere ulteriori informazioni al proprio medico o al farmacista.

"Ocio alla salute!", allora!



## NUMERI UTILI

**Ospedale di Venezia**  
centralino 041.5294111

**Ospedale di Mestre**  
centralino 041.9657111

**Farmacie di turno**  
Servizio "Infoturni" 041.2967200  
Attivo 24 ore su 24

**Numero Verde Asl 12** 800.572288

**SUEM 118**

**Servizio Urgenza Emergenza Medica**  
LA CHIAMATA È GRATUITA.



### Guardia Medica

- Venezia Centro Storico 041.2385648
- Lido Malamocco Alberoni 041.2385668
- Pellestrina 041.2385653
- Burano 041.2385659
- Murano S. Erasmo 041.2385661
- Mestre e Marghera 041.2385631



Ordine dei  
Medici della  
Provincia  
di Venezia



Ordine dei  
Farmacisti  
della Provincia  
di Venezia



Associazione  
Titolari di  
Farmacia  
della Provincia  
di Venezia



Circolo Auser  
Fincantieri (onlus)



**Consigli rapidi per la Salute  
nella Terza età  
1. I FARMACI**

CITTA' DI  
VENEZIA



## DIECI REGOLE DA SEGUIRE



**1** Non sempre in presenza di un disturbo di salute è necessario dover ricorrere a un farmaco. Anche se è più comodo assumere una pillola, **molti sintomi o malattie sono causate da cattive abitudini di vita che vanno modificate.** Una sana alimentazione, l'esercizio fisico e attività di socializzazione che impegnano anche la mente e aiutano a stare meglio.



**2** Assumere medicinali senza la prescrizione del medico o il consiglio del farmacista può comportare dei rischi. Lo schema consigliato dal medico va seguito correttamente, senza sospendere o prolungare l'assunzione di farmaci solo in base a "impressioni" personali e senza cambiare il dosaggio di propria iniziativa.

**4** Se si devono assumere più medicine nel corso della giornata, scrivetene i nomi e l'orario di assunzione, ricorrendo eventualmente ad un **prospetto settimanale** su cui segnare (o cancellare) ogni dose man mano che viene assunta.

**3** Accertatevi di aver capito bene le istruzioni e, se non si è sicuri di ricordare tutte le informazioni, preparare un elenco di domande da fare al medico o al vostro farmacista.



**5** Evitate di scambiare i contagocce, i dosatori o i bicchierini di farmaci diversi.

**6** Non fatevi suggestionare da farmaci che promettono miracoli o di restituire la "gioinezza", siano essi farmaci convenzionali che medicine alternative, oppure acquistati via Internet. Per ogni problema di salute è meglio consultare il proprio medico o il farmacista di fiducia.

**7** Accanto ai benefici, un farmaco può provocare anche effetti negativi. E più farmaci si prendono, maggiori sono i rischi di interazioni e di effetti indesiderati.

**8** Non dimenticate che se alcuni farmaci possono essere acquistati direttamente, si tratta pur sempre di medicine e come tali devono essere considerate. Prima di assumerli **leggete sempre le istruzioni** riportate nel foglietto illustrativo o chiedete spiegazioni al farmacista.

**9** Non accumulate farmaci in casa e guardate sempre la data di scadenza. Per evitare l'affollamento dell'armadietto e inutili sprechi, quando andate dal medico portate con voi una lista dei farmaci che avete in casa: quelli che già possedete potrebbero essere utili per la vostra terapia senza acquistarne degli altri. Alcuni farmaci (soprattutto colliri, pomate per gli occhi e sciroppi con antibiotico) scadono entro alcuni giorni dall'apertura, indipendentemente dalla data di scadenza indicata sulla confezione.



**10** Non dimenticate che quando si è anziani tutti i problemi legati all'uso dei farmaci crescono. **Avvertite tempestivamente il medico se notate insoliti cambiamenti, anche lievi, dello stato di salute, o la comparsa di effetti diversi da quelli attesi.**