



UN CORRETTO USO DEI FARMACI

LA FOTOGRAFIA DEL NOSTRO PAESE

In Italia il 30% degli over 65 assume 10 o più farmaci al giorno; circa il 50% ne prende tra 5 e 9 al giorno. Per questo, almeno 2 milioni di anziani sono esposti a possibili interazioni farmacologiche anche molto gravi e circa 1 milione di over 65 fa uso di farmaci non appropriati, aumentando così il rischio di ricoveri e mortalità, errori di assunzione e diminuzione all'aderenza terapeutica.

Un fenomeno in aumento, causato anche dal progressivo invecchiamento della popolazione e la

presenza di almeno due patologie croniche, che interessa il 75% degli over 60 e la quasi totalità degli ultra ottantenni.

Inoltre, quattro over 60 su dieci non assumono con regolarità i farmaci prescritti e uno su tre ammette di dimenticarne spesso l'assunzione. Il 49,8% ritiene che sarebbe utile l'aiuto di uno strumento o di una persona che ricordi loro di assumere le terapie.

CHIARIMENTI

Un farmaco non è necessariamente per sempre ed è opportuna la definizione di un piano di cura personalizzato con l'obiettivo di assumere solo farmaci compatibili e realmente efficaci nel controllo dei sintomi e delle possibili complicanze.

L'individuazione di un piano completo di cure deve essere concordata tra il singolo paziente e il medico, ma anche i pazienti devono svolgere un ruolo attivo per ridurre i rischi legati all'abuso dei farmaci.

Fonte: Istituto Superiore di Sanità

LE REGOLE

- Non sempre alla comparsa di un disturbo di salute è necessario ricorrere a un farmaco.
- È vero che è più semplice assumere una pillola, ma molti sintomi o malattie sono causati da cattive abitudini di vita che è necessario modificare.
- Quando si deve assumere un farmaco è bene seguire attentamente quando, quanto, come e per quanto tempo prenderlo, come consigliato dal proprio medico.
- Spesso un farmaco può provocare effetti indesiderati, oltre che apportare giovamento: per questo è opportuno assumere con criterio anche semplici farmaci da banco, perchè sono sempre medicinali.
- Diffidare delle pubblicità ed evitare i consigli di vicini, amici, parenti o giornali e riviste: per ogni problema di salute è sempre necessario consultare il proprio medico.
- Fare la lista dei farmaci che si assumono, da tenersi sempre aggiornata.
- Chiedere di rivalutare periodicamente le cure, coinvolgendo familiari o caregiver, soprattutto se si hanno deficit di memoria o cognitivi.
- Evitare il fai da te: non interrompere o ridurre in autonomia le terapie prescritte.
- Limitare il numero di farmaci da assumere, per evitare il rischio di interazioni ed effetti indesiderati.
- Usare strumenti che facilitano l'assunzione corretta delle cure: allarmi sui cellulari, contenitori di pillole giornalieri o settimanali.

PRECAUZIONI E CONSIGLI PER L'ESTATE

Se un farmaco è presente in diverse forme farmaceutiche e in assenza di specifiche controindicazioni (ad esempio la difficoltà di deglutizione), sono preferibili le formulazioni solide rispetto a quelle liquide che, contenendo acqua, sono in genere più sensibili alle alte temperature (termolabili).



Per essere certo di conservare il medicinale nel modo corretto, leggi attentamente le modalità di conservazione indicate nelle informazioni del prodotto. Qualora queste non siano specificate, conserva il medicinale in luogo fresco e asciutto a una temperatura inferiore ai 25°.

Nel caso di viaggi o soggiorni fuori casa, trasportare il medicinale in un contenitore termico. Agenti atmosferici come eccessiva luce e/o sbalzi di temperatura possono deteriorare i medicinali. Evitare sempre, comunque, di esporli a fonti di calore e a irradiazione solare diretta.



Se si espongono i medicinali per un tempo esiguo (una o due giornate) a temperature superiori a 25° non se ne pregiudica la qualità, ma, per un tempo più lungo, se ne riduce considerevolmente la data di scadenza. Se invece la temperatura di conservazione è specificatamente indicata, non rispettarla potrebbe addirittura renderli dannosi per la salute.

Evitare l'uso di contenitori (portapillole) non esplicitamente destinati al trasporto di farmaci, in quanto potrebbero facilmente surriscaldarsi o rilasciare sostanze nocive ed alterare così le caratteristiche del medicinale. Estrarre dal contenitore originale (flacone, blister, etc) solo la dose destinata alla somministrazione quotidiana.



Se si acquistano farmaci, non tenerli per ore in auto al caldo e portarli a casa appena possibile. Se si soffre di una patologia cronica come il diabete o di una malattia cardiaca, un'alterazione di una dose di un farmaco fondamentale, come l'insulina o la nitroglicerina, può essere rischiosa. Prestare particolare attenzione anche con gli antiepilettici e gli anticoagulanti. Piccole modificazioni in farmaci come questi possono fare una grande differenza per la salute. Alcune alterazioni che potrebbero verificarsi in antibiotici e/o aspirina potrebbero causare danni ai reni o allo stomaco.



Non inserire farmaci diversi in una sola confezione e non mescolarli in uno stesso contenitore per risparmiare spazio in valigia: si potrebbero avere delle difficoltà a riconoscere la data di scadenza, la tipologia del medicinale e il dosaggio.

Evitare l'esposizione al sole dopo l'applicazione di gel/cerotti a base di ketoprofene (fino a due settimane dopo il trattamento) o creme a base di prometazina, queste ultime spesso utilizzate per le punture di insetti o allergie cutanee; in caso lavare accuratamente la zona interessata, in modo da evitare la comparsa di macchie o, peggio, vere e proprie ustioni. Per tutti gli altri medicinali in forma di gel/crema verificare la compatibilità con l'esposizione al sole.



Il caldo può provocare l'abbassamento della pressione anche in soggetti ipertesi, pertanto la terapia dell'ipertensione arteriosa e di altre malattie cardiovascolari potrebbe richiedere un riadattamento da parte del medico/specialista nel periodo estivo.

Intorno agli occhi, nel periodo estivo, non utilizzare prodotti che con il calore potrebbero entrare a contatto con la superficie oculare (creme o pomate non idonee all'uso oftalmico).

