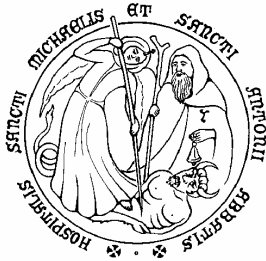


# COME CONSERVARE ED USARE CORRETTAMENTE I FARMACI A CASA PROPRIA



## *Manuale per i cittadini e le famiglie*



*Come si usa il collirio?  
Quando scade una confezione  
aperta?  
Quali farmaci portare in viaggio?  
A chi mi rivolgo per informazioni?*

Nell' ambito del progetto "Un patto per la Salute", promosso dall' Azienda per i Servizi Sanitari n° 3 "Alto Friuli", una delle iniziative perseguite riguarda la corretta e costante informazione dei cittadini, l' educazione sanitaria, l' aiuto ad una gestione consapevole della propria salute. All' interno di questo programma, ASS 3 e Federfarma hanno cercato di predisporre, con questo manuale, uno strumento di facile lettura e consultazione, che speriamo rappresenti uno strumento utile per tutte le famiglie ed i cittadini dell' Alto Friuli.

In ogni casa, di solito, c'è l' armadietto o il cassetto con la scorta di medicinali: non sempre tale scorta, peraltro necessaria, è gestita correttamente. Spesso farmaci ormai scaduti rimangono nel cassetto, la temperatura è troppo alta, il cassetto è alla portata dei bambini ... In questi casi i medicinali, anziché svolgere la loro funzione importantissima di miglioramento della salute e della qualità della vita, possono diventare pericolosi: questo manuale, affiancato dai consigli e dalle spiegazioni che possono essere richieste in qualunque momento ai Farmacisti, ai Medici di Medicina Generale, ai Pediatri, agli operatori sanitari dell' ASS3, contiene le informazioni essenziali per un corretto uso e una corretta conservazione dei medicinali che è necessario tenere in casa.

Alcune delle informazioni contenute potrebbero ad alcuni sembrare banali e scontate, ma sono la risposta a centinaia di domande che quotidianamente i nostri cittadini pongono agli operatori sanitari. Inoltre, riteniamo che non esista nulla di banale, scontato o superfluo nell'informazione dei nostri assistiti; è tutto importante, poiché riguarda il bene più prezioso: la salute.

*A cura di*  
*Marzia Zappetti*  
*Olga Passera*

# SOMMARIO

<b>SOMMARIO</b>	<b>3</b>
<b>INFORMAZIONI DI BASE</b>	<b>4</b>
Cos' e' un farmaco	4
Come può essere confezionato un farmaco	4
Farmaci con ricetta medica	5
Farmaci senza ricetta medica	5
E se mi occorre un farmaco di notte o durante l'intervallo pomeridiano?	6
<b>PRIMA DI ACQUISTARE UN FARMACO</b>	<b>6</b>
<b>PRECAUZIONI</b>	<b>6</b>
<b>USO CORRETTO DEI FARMACI</b>	<b>8</b>
<b>LA CONSERVAZIONE DEI FARMACI</b>	<b>10</b>
<b>LA SCADENZA</b>	<b>10</b>
<b>VALIDITA' DELLE CONFEZIONI APERTE</b>	<b>11</b>
<b>COSA DOVREBBE CONTENERE L'ARMADIETTO DELLE MEDICINE?</b>	<b>12</b>
<b>PESI, VOLUMI E DOSAGGI</b>	<b>15</b>
<i>Gli effetti indesiderati dei farmaci</i>	16
<i>In caso di avvelenamento</i>	17
<b>ALCUNI TIPI DI FARMACI IN PARTICOLARE</b>	<b>17</b>
<b>FARMACI PER USO ORALE</b>	<b>18</b>
<b>CEROTTI TRANSDERMICI</b>	<b>18</b>
<b>COLLIRI</b>	<b>18</b>
<b>POMATE OFTALMICHE</b>	<b>18</b>
<b>GOCCE NASALI</b>	<b>19</b>
<b>NEBULIZZATORI E SPRAY NASALI</b>	<b>19</b>
<b>SPRAY ORALI</b>	<b>19</b>
<b>GOCCE AURICOLARI (O OTOLOGICHE)</b>	<b>19</b>
<b>SUPPOSTE</b>	<b>20</b>
<b>POMATE RETTALI</b>	<b>20</b>
<b>APPLICAZIONI VAGINALI</b>	<b>20</b>
<b>AEREOSOL</b>	<b>21</b>

# INFORMAZIONI DI BASE

## Cos' e' un farmaco

Si definiscono **farmaci**, secondo l'Organizzazione Mondiale della sanità (OMS) "tutti i composti che, introdotti in un organismo vivente, possono modificarne una o più funzioni". I farmaci possono curare le cause di una malattia o solo i suoi sintomi, ad esempio nel caso di una infezione batterica con mal di gola e febbre, l'antibiotico curerà la causa (eziologia) e l'antifebbre il sintomo (sintomatologia).

Quello che rende utile o dannoso un farmaco non sono solo le sue proprietà intrinseche, ma anche l'uso che ne viene fatto. L' appropriatezza dell' uso dipende in primo luogo dal grado di conoscenza che se ne possiede.

## Come può essere confezionato un farmaco

Per essere somministrabile il farmaco si presenta con una forma

(detta forma farmaceutica) e diventa, ad esempio, sciroppo, gocce, compresse. Ci sono forme farmaceutiche monodose e

multidose; le compresse sono forme farmaceutiche monodose,

gli sciroppi e le gocce sono forme farmaceutiche multidose.

Il confezionamento assume particolare importanza per la conservazione: esistono pomate in tubo e in vaso, compresse in

flacone ed in blister, cioè confezionate singolarmente in strisce

di politene e stagnola. .



### **ALCUNI NUMERI UTILI DELL' AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N° 3 "ALTO FRIULI"**

**Chiamate d' emergenza**

**118**

#### **PRONTO SOCCORSO 24 ORE**

*Ospedale di Tolmezzo Via Morgagni 18 0433 - 488418*

*Ospedale di Gemona Via Battiferro 0432 - 989254*

*Poliambulatorio di Tarvisio Via Vittorio Veneto 0428 - 2931 / 2 / 3 / 4*

*Pronto Soccorso Pediatrico : presso Ospedale di Tolmezzo*

*Ufficio Relazioni con il Pubblico: tel. 0432 - 989406 da lunedì a venerdì ore 10 - 13*

## Farmaci con ricetta medica

La ricetta puo' essere ripetibile, quando viene restituita all'interessato dopo la consegna del farmaco, non ripetibile e speciale, quando viene trattenuta dal farmacista

In genere la ricetta, redatta su carta intestata del Medico o su modulo regionale del SSN, deve riportare:

- Ø medico: nome, cognome, titolo, indirizzo, data o e firma
- Ø nelle ricette non ripetibili: nome e cognome del paziente
- Ø validità ricette: le ricette non ripetibili valgono 10 giorni, le ricette ripetibili valgono 3 mesi a meno che il medico non indichi un periodo diverso

Note:

- la ricetta del medico di famiglia e' valida a tutti gli effetti, ma e' a carico del Servizio Sanitario solo nella Regione di emissione ed entro 30 giorni dalla sua data se la ricetta è ripetibile, e solo entro 10 giorni se la ricetta non è ripetibile

- attenzione: le ricette degli ospedali, delle Aziende Sanitarie, etc sono valide solo se il medico e' identificabile dal suo timbro

- all'atto della consegna il farmacista apporra' sulla ricetta il timbro della farmacia annotando l'importo delle medicine o del relativo ticket e la data di consegna.

**SE IL FARMACISTA TI RIFIUTA UN FARMACO  
PERCHE' NON HAI LA RICETTA, LO FA SOLO  
NEL TUO INTERESSE.  
AIUTALO A SVOLGERE IL SUO DOVERE**

## Farmaci senza ricetta medica

Sono sempre piu' numerosi i farmaci che possono essere acquistati in farmacia senza obbligo di ricetta, si tratta dei farmaci di automedicazione e dei farmaci Senza Obbligo di Prescrizione, i cosiddetti SOP.

Sono farmaci in commercio da almeno cinque anni, con una copiosa letteratura scientifica alle spalle e bassi dosaggi. Ma si tratta sempre di farmaci che vengono collocati in una area cosiddetta "senza ricetta", un'area sotto specifico controllo da cui possono venir rimossi -come e' recentemente successo per un tipo - qualora insorgano problemi.

A questi farmaci e' consentita la pubblicita', purchè autorizzata dal Ministero della Sanita', che, per esigenze di comunicazione (durata dello spot, spazio sul giornale) e' spesso superficiale pur ricordando sempre gli estremi dell'autorizzazione e che si tratta di un farmaco.

"Il cittadino e' avvisato" ma la tentazione di fare il medico di se stessi e' forte e cosi' il sintomo viene trattato con il farmaco che e' ritenuto piu' idoneo. Attenzione, questa scelta e' spesso influenzata da elementi non oggettivi (il consiglio della vicina di casa, l'efficacia della pubblicita', la presenza di farmaci in casa) che portano a scelte casuali.

Per il vostro problema è necessario un approccio piu' serio ed una maggiore attenzione; e' giusto farsi una idea ma e' conveniente verificarla con il medico o con il farmacista.

Un consiglio non costa nulla.

## E se mi occorre un farmaco di notte o durante l'intervallo pomeridiano?

Le Farmacie sono aperte otto ore al giorno secondo orari locali.

Durante l'orario di chiusura per ottenere un farmaco urgente, ci possiamo rivolgere alle **Farmacie di turno**

Nella città di Udine la Farmacia di turno effettua il servizio a battenti aperti nell'intervallo pomeridiano, mentre il servizio notturno si svolge a battenti aperti fino alle ore 23 e nelle ore successive a battenti chiusi.

Nei piccoli centri e nei paesi il servizio di turno viene effettuato a battenti chiusi.

In tutte le Farmacie vengono distribuiti i **calendari dei turni** dove potremo vedere facilmente qual è la Farmacia di turno.

Se non ci siamo ricordati di farci dare uno di questi calendari, potremo telefonare alla Guardia Medica oppure visitare la pagina 111 di televideo di Telefriuli o recarci alla Farmacia più vicina nella quale saranno indicate in un cartello o in un apposito apparecchio tutte le Farmacie di turno della nostra ASL.

## PRIMA DI ACQUISTARE UN FARMACO



E' buona norma informare il proprio medico o farmacista circa

a - eventuali reazioni allergiche o indesiderate a cibi, farmaci o altro

b - il proprio regime alimentare

c - eventuale stato di gravidanza in corso o futuro.

Attenzione, l'uso di farmaci in gravidanza deve sempre essere valutato dal medico

d - allattamento (molti farmaci passano nel latte)

e - contemporaneo uso di altri farmaci (es. lassativi, antiacidi etc.) o integratori alimentari (crusche etc.)

f- stato di salute e presenza di altre patologie (es. diabete, ulcera etc.)

g- difficoltà' di ricordare le istruzioni o di leggere le etichette.

## PRECAUZIONI

*Manuale per il corretto uso dei farmaci*



ina 6

E' meglio chiarire con il medico o con il farmacista tutti gli aspetti della terapia, in particolare:

a - non avere mai soggezione: non esistono domande banali o inutili quando c'e' di mezzo la salute

b – informarsi circa la compatibilita' con altri farmaci che si sta utilizzando

c – informarsi circa gli effetti sulla guida ed il potenziamento con alcolici o alimenti

d – informarsi circa i principali effetti collaterali

e - leggere sempre l'etichetta, il foglietto illustrativo e controllare la scadenza (se e' stato smarrito il foglietto illustrativo chiederne una copia al farmacista)

f - cercare di stabilire una procedura che permetta di ricordare quando assumere i farmaci, associandoli a momenti della consueta attivita' giornaliera, come vestirsi, spogliarsi, lavare i denti, etc.

g - cercare di prendere i farmaci agli orari prestabiliti; piccoli spostamenti di orario, mezz'ora prima o dopo, generalmente, non hanno importanza; comunque, in caso di qualsiasi dubbio, chiedere al proprio medico o al proprio farmacista

h - se ci si accorge di avere dimenticato di assumere il farmaco, non raddoppiare la dose successiva!

i - se ci si accorge di avere dimenticato di assumere il farmaco quando e' il momento di prenderne uno di altro tipo, non assumere le due dosi insieme senza avere prima consultato il medico od il farmacista.

## Servizio di guardia medica festivo, prefestivo e notturno

**TOLMEZZO** 0433 – 4881 (anche per Amaro, Cavazzo, Enemonzo, Lauco, Preone, Raveo, Verzegnis, Villa Santina)

**AMPEZZO** 0433 – 811083 (anche per Sauris e Socchieve)

**FORNI DI SOPRA** 0433 – 388519 (anche per Forni di Sotto)

**OVARO** 0433 – 67062 (anche per Comeglians, Forni Avolti, Prato Carnico, Ravascletto, Rigolato)

**PALUZZA** 0433 – 775004 (anche per Arta Terme, Cercivento, Ligosullo, Sutrio, Treppo Carnico, Zuglio)

**PAULARO** 0433 – 711166 (anche per Val Chiarsò fino a Cedarchis)

**GEMONA** 0432 – 989252 (anche per Artegna, Bordano, Montenars, Osoppo, Trasaghis, Venzone)

**PONTEBBA** 0428 – 890576 (anche per Dogna)

**RESIUTTA** 0433 – 51341 (anche per Chiusaforte, Moggio, Resia)

**TARVISIO** 0428 – 2931 / 4 (anche per Malborghetto Valbruna)

# USO CORRETTO DEI FARMACI

*Poche e semplici regole possono consentire di ottenere il massimo da una terapia riducendo al minimo i rischi di insuccesso e di effetti indesiderati.*

*a – rispettare tempi e modalita' della prescrizione (es. una compressa dopo colazione, dopo pranzo e dopo cena)*

*b - non interrompere una terapia senza aver prima consultato il medico*

*c - annotare la data di apertura sulle confezioni dei farmaci quando vengono usati per la prima volta*

*d - richiudere i flaconi e riporli a posto anche se andranno usati dopo poco tempo*

*e – evitare di consigliare e dare ad altri un farmaco, si potrebbero creare situazioni pericolose*

*f - in caso di ingestione di una dose eccessiva contattare il medico o il farmacista comunicando per prima cosa il nome del farmaco in questione*

*g - al buio o di notte: accendere sempre la luce prima di prendere un farmaco*

*h - per la sicurezza dei bambini: non assumere farmaci in loro presenza, evitare di incuriosirli, comportarsi con la massima naturalezza, riporre i farmaci in alto o in luogo inaccessibile se si viene interrotti durante la somministrazione (ad es. una telefonata) e soprattutto conservarli in armadietto chiuso a chiave*

*i - in viaggio evitare di riporre i farmaci in valigia (puo' essere stivata in luoghi molto caldi o freddi), e' meglio portarli con il bagaglio a mano*

*l - prima di partire accertarsi di trovare il farmaco nel paese di destinazione e portare con sè la ricetta medica: non sempre è valida, ma aiuterà il medico del luogo a capire meglio qual è il vostro problema*





***m - non aumentare le dosi: due compresse invece di una non fanno guarire in meta' tempo.***

# LA CONSERVAZIONE DEI FARMACI

I farmaci vanno conservati :

- q sempre nell'involucro originale (il prodotto e' anche protetto dalla umidita'), senza gettare il foglietto illustrativo: non travasare mai sostanze potenzialmente pericolose in contenitori diversi dall' originale, tantomeno in contenitori per alimenti e bibite
- q normalmente a temperatura ambiente, in luogo asciutto ed al riparo dalla luce diretta
- q alcuni farmaci (vaccini, insulina, calcitonine, gamma-globuline, granulari ai quali e' stata aggiunta acqua etc.) devono essere conservati in frigorifero. Possono essere riposti in alto, facendo in modo che rimangano scostati dal fondo, possibilmente dopo aver controllato con un termometro che la temperatura sia compatibile con quella indicata sulle confezioni ; non riporli mai nella cella del congelatore
- q in armadietto, chiuso a chiave e lontano dai bambini, e' la soluzione piu' semplice

attenzione a:

- ✓ umidita' (es. bagno e cucina) perche' capsule, compresse, cerotti etc. possono deteriorarsi precocemente; e' utile eliminare il batuffolo di cotone presente in alcune confezioni di compresse (trattiene l' umidita')
- ✓ congelamento dei prodotti conservati in frigo
- ✓ durante la stagione estiva la temperatura dell'armadietto delle medicine non deve superare i 30 gradi
- ✓ non lasciare i farmaci in auto, soprattutto d'estate
- ✓ molti farmaci, una volta aperti, scadono nel giro di pochi giorni (colliri, gocce etc.)
- ✓ se si verifica un guasto o black – out al frigo superiore ad un' ora, tutti i farmaci contenuti nel frigo stesso perdono la validità, devono quindi essere gettati e sostituiti

## LA SCADENZA

a - su tutte le confezioni, con il lotto e la data di fabbricazione, e' riportata la scadenza (il limite massimo ammesso e' di cinque anni), termine ultimo entro il quale le confezioni conservate nel rispetto delle specifiche disposizioni possono essere utilizzate,

b - le confezioni aperte hanno una validita' ridotta (fanno eccezione i farmaci confezionati singolarmente, come le compresse in blister) , di cui parleremo anche più avanti

c - dopo la scadenza il dosaggio del farmaco puo' diminuire (e non essere piu' corrispondente a quello indicato in etichetta) oppure si possono formare sostanze potenzialmente pericolose

d - evita di gettare i farmaci scaduti con l'immondizia; all'esterno delle farmacie sono collocati appositi contenitori per la raccolta differenziata dei farmaci scaduti (nei limiti del possibile, per non ingorgare i contenitori, evita di buttare anche le confezioni esterne che sono di cartoncino).

Il concetto di scadenza e' sicuramente applicabile ai prodotti cosmetici e dietetici anche se non e' espressamente riportata in etichetta; in caso di dubbi chiedere informazioni al proprio farmacista.

## VALIDITA' DELLE CONFEZIONI APERTE

ATTENZIONE: LA SCADENZA INDICATA SULLA CONFEZIONE VA RIFERITA ALLE CONFEZIONI INTEGRE, CORRETTAMENTE CONSERVATE.

I farmaci, una volta aperti, possono scadere prima della data riportata sulle confezioni, che e' valida solo se restano intatti e conservati nelle condizioni prescritte. Infatti la luce, l'aria, l'umidita', gli sbalzi della temperatura, possono deteriorare anzitempo il contenuto, cosi' come le ripetute aperture della confezione possono causarne la contaminazione o l'inquinamento. Per questo motivo e' opportuno annotare sulla confezione la data di prima apertura ed e' consigliabile ricavare dalla seguente tabella -riportata a titolo prudenziale ed indicativo- il periodo di validita', ove non fosse specificamente indicato sul foglietto illustrativo:

<b>forma farmaceutica</b>	<b>validita'dopo l' apertura*</b>
colliri (flaconcino)	15-20 giorni
colliri (monodose)	scadenza confezione
compresse blister	scadenza confezione
compresse flacone	4-6 mesi (levare il cotone, se presente)
fiale endovena e intramuscolo	pochi minuti
gocce per bocca	1-2 mesi
gocce per naso	15-20 giorni
granulati barattolo	1-2 mesi
granulati busta	5 giorni
polveri da sciogliere	5 giorni
pomate tubo	2-3 mesi
pomate oftalmiche	15 giorni
pomate vaso	5-7 giorni
sciroppi	1-2 mesi
siringhe	pochi minuti
spray per naso	15-20 giorni

\* salvo diversa indicazione

In caso di dubbio non esitare a consultare il proprio farmacista.

# COSA DOVREBBE CONTENERE L'ARMADIETTO DELLE MEDICINE?

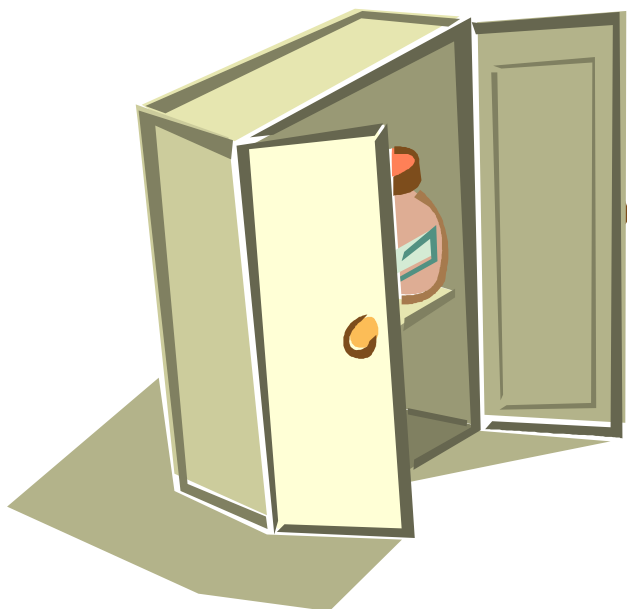
E' difficile dare una risposta esauriente, forse e' piu' corretto fare un elenco di quei prodotti che non dovrebbero mai mancare. Elenco da completare con quei farmaci specifici che ogni condizione puo' richiedere.

antidiarroico	carbone attivo	lassativo
acqua ossigenata	cerotto rotolo	pinzette
antidolorifico	collirio	pomata
garza (bende e compresse)	cotone idrofilo	cicatrizzante
antifebbre	digestivo	siringhe sterili
borsa per acqua calda	fazzoletti di carta	pomata per contusioni
antispastico	disinfettante	pomata per ustioni
borsa per ghiaccio	forbici	sciroppo per la tosse
antistaminico	emostatico	termometro
antistaminico pomata		stick per puntura di api
cerotti medicati		tappi auricolari

***RICORDARE:***

*le spese per il ticket e  
per l'acquisto dei  
farmaci sono detraibili  
dalla dichiarazione dei  
redditi.*

Chiedere informazioni  
più dettagliate al proprio  
farmacista.



# **COSA PORTARE IN VIAGGIO**

## **PER I PAESI DELLA COMUNITA' EUROPEA**

***Ritirare presso le sedi di distretto il modello E111 che da' diritto ad usufruire delle stesse prestazioni dei residenti.***

## **PER I PAESI AL DI FUORI DELL'UNIONE EUROPEA**

***a - vaccinazioni e chemioprophilassi antimalarica: programmare entrambe per tempo informandosi dei problemi specifici della zona in cui ci si reca***

***b - vaccinazioni: alcuni paesi richiedono obbligatoriamente specifiche vaccinazioni (es. febbre gialla). Informarsi presso l' Ambulatorio Vaccinazioni internazionali del Dipartimento di Prevenzione dell' Azienda Sanitaria n° 3 "Alto Friuli" (segreteria n° 0432- 989500)***

***c - assicurazione sanitaria privata: verificare la scadenza, se e' valida all'estero e portare con se' una copia del contratto***

***d - passaporto sanitario: puo' essere utile portare con se' una copia compilata dal medico curante***

## **FARMACI**

***a - portate con se', nel quantitativo necessario, i farmaci usati abitualmente e se possibile la relativa prescrizione medica***

***b - predisporre un elenco ed in ogni caso consultare preventivamente il medico o il farmacista***

***c - spesso i farmaci hanno all'estero un nome diverso, in questo caso puo' essere utile annotare in modo corretto il loro principio attivo ed il dosaggio***

***d - conservare nel bagaglio a mano i prodotti che potrebbero occorrere, evitando loro gli sbalzi termici delle merci trasportate in aereo o in nave***

***e - esistono contenitori speciali per prodotti, come l'insulina, che devono rispettare particolari fasce di temperatura.***

# PESI, VOLUMI E DOSAGGI

## DAL VOLUME AI GRAMMI

### Liquido

**cucchiaino da minestra  
cucchiaino da dessert  
cucchiaino da caffè**

#### Acqua

15g  
10 g  
5 g

#### Liquidi acquosi

16 g  
12 g  
5 g

#### Tintura e liquidi Alcolici a 60°

12 g  
9 g  
3 g

#### Sciroppi

21 g  
16 g  
6,5 g

#### Olii

12 g  
9 g  
3 g

## DAI GRAMMI ALLE GOCCE

### 1 grammo

**gocce corrispondenti**

#### Acqua distillata

20

#### Tinture alcoliche

52/60

#### Olii essenziali

50



*Soluzioni acquose*

20

## **Gli effetti indesiderati dei farmaci**

**Cosa sono e come devono essere sopportati**

Gli effetti indesiderati sono disturbi più o meno fastidiosi che i farmaci possono produrre insieme alla loro azione curativa. Talvolta questi effetti indesiderati non possono essere separati dal beneficio e devono essere sopportati, purché ...



ovviamente non siano gravi.

Quando si assume un tranquillante per ridurre l'ansia, ci si deve aspettare che il farmaco provochi sonnolenza. Così come è normale che un antispastico, oltre ad eliminare il mal di pancia, causi secchezza della bocca e che un antiinfiammatorio (antireumatico) tolga il dolore e l'infiammazione, ma al tempo stesso dia qualche disturbo di stomaco. Nonostante la ricerca si sforzi di rendere i farmaci sempre più selettivi, questo tipo di effetti collaterali è ancora molto frequente. Si tratta in genere di malesseri modesti e passeggeri che però possono manifestarsi in modo grave in gruppi di pazienti predisposti. E' per questa ragione che gli antiinfiammatori come l'aspirina e il cortisone vengono sconsigliati a chi soffre, o ha sofferto, di ulcera gastrica o duodenale. Altre volte questi disturbi sono un segnale di allarme che il farmaco sta producendo effetti dannosi.

Agire di propria iniziativa sospendendo il farmaco può però essere sbagliato. A volte è più pericoloso interrompere il trattamento che tollerare i fastidi (es. farmaci per la pressione alta). Da qui la necessità di chiedere sempre al medico tutte le informazioni sui farmaci prescritti che possono essere utili in circostanze simili.

## **In caso di avvelenamento**

Non esiste un antidoto universale né un atteggiamento valido in tutti i casi, ma solo rimedi specifici e molto diversi tra di loro. Per questo motivo è importante restare calmi, controllare la situazione e non farsi prendere dal panico, ma telefonare al centro antiveleni per avere le istruzioni necessarie.

a - non aspettare che compaiano i sintomi se c'è il dubbio di aver assunto una sostanza velenosa o una dose eccessiva di un farmaco: telefona immediatamente al Centro Antiveleni

b - interrogare l'interessato per acquisire informazioni sul prodotto ingerito e sulla quantità; in ogni caso osservare nei paraggi per vedere se ci sono confezioni sospette

c - se è stato assunto un farmaco indicare (possibilmente dal foglietto illustrativo) il nome commerciale ed il principio attivo

d - indicare le condizioni del paziente, se vomita, se ha difficoltà di respirazione, se ha sonnolenza, convulsioni, etc.

e - non provocare il vomito senza una precisa indicazione del medico,

f - evitare di somministrare acqua o latte senza una precisa indicazione del medico,

g - andando al pronto soccorso portare il contenitore della sostanza ingerita e, se possibile, eventuali residui di vomito per poterli far analizzare,

h - verificare che nell'armadietto siano presenti il dimeticone ed il carbone attivo reperibili in farmacia (azione gastroprotettiva, antischiuma ed adsorbente).

## **ALCUNI TIPI DI FARMACI IN PARTICOLARE**

## FARMACI PER USO ORALE

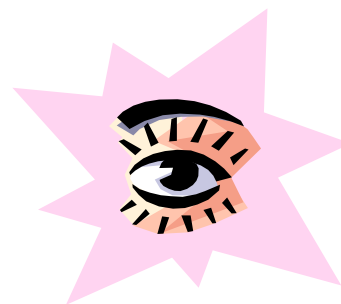
Attenersi alle istruzioni circa orari e modalità di ingestione (prima o dopo i pasti);  
alcune compresse vanno sciolte in bocca, altre vanno masticate, altre possono essere divise mentre le capsule -ad esempio a lento rilascio o a rilascio controllato- non vanno assolutamente masticate;  
se è necessario dividere una compressa, chiedere istruzioni al farmacista;  
utilizzare sempre contagocce e misurino presenti nelle confezioni: in mancanza interpellare il farmacista per risolvere con uno strumento domestico il problema;  
in caso di difficoltà di deglutizione chiedere al farmacista o al medico se è possibile la sostituzione con altra forma farmaceutica;  
agitare sempre ogni farmaco liquido prima di versarlo per mescolarlo ed ottenere una distribuzione omogenea del principio attivo;  
versando un farmaco liquido tenere l'etichetta rivolta verso l'alto (palmo della mano) per evitare che lo sgocciolamento la macchi e la renda illeggibile;  
i flaconi sono dotati di tappi di sicurezza per evitare che i bambini possano aprirli; in caso di difficoltà interpellare il farmacista.

## CEROTTI TRANSDERMICI

Sono cerotti che cedono il farmaco attraverso la pelle  
Applicare il cerotto su di una zona asciutta, sana, pulita e senza peli; utilizzarne uno nuovo se il primo si lesiona, non aderisce perfettamente o si stacca;  
applicarlo premendo con cura la superficie adesiva contro la pelle con il palmo della mano;  
evitare una nuova applicazione nello stesso posto della precedente; non tagliare il cerotto per modificare il dosaggio; sono generalmente attivi anche durante il bagno o la doccia.

## COLLIRI

Devono mantenere la loro sterilità, per cui:  
lavare le mani, inclinare la testa all'indietro ed allontanare, con il dito indice, la parte esterna della palpebra inferiore dell'occhio in modo da formare una piccola sacca;  
far cadere la o le gocce, chiudere delicatamente l'occhio, esercitare con il dito medio della stessa mano una lieve pressione sull'angolo interno dell'occhio e tenerlo chiuso per circa un minuto. Ciò impedisce o riduce l'assorbimento del collirio per via generale limitando la sua azione al solo occhio ed evitando effetti collaterali indesiderati;  
se si deve usare due o più colliri, far passare almeno 5 minuti tra una applicazione e l'altra;  
evitare che il beccuccio tocchi l'occhio e richiuderlo accuratamente dopo l'uso;  
annotare sulla confezione la data di apertura perché la validità si è ridotta a soli 15~ 30 giorni. In proposito chiedere al farmacista.



## POMATE OFTALMICHE

Sono, in sostanza, colliri in pomata, per cui:  
lavare le mani ed allontanare, con il dito indice, la parte esterna della palpebra inferiore dell'occhio in modo da formare una piccola sacca;

spremere una striscia di pomata lunga circa 1 cm (se non diversamente indicato) nella sacca, chiudere delicatamente l'occhio, tenendolo chiuso per 1-2 minuti circa;  
evitare che il beccuccio tocchi l'occhio, asciugarlo con un fazzoletto di carta pulito e richiuderlo accuratamente dopo l'uso;  
annotare sulla confezione la data di apertura perché la validità si è ridotta a soli 15-30 giorni, in proposito chiedere al farmacista.

## **GOCCE NASALI**

Soffiare delicatamente il naso senza stringere le narici;  
inclinare la testa all'indietro ed applicare le gocce in ogni narice rimanendo in questa posizione per qualche secondo.  
sciacquare il contagocce con acqua tiepida, asciugarlo con un fazzolettino di carta e richiudere accuratamente il flacone per evitare l'inquinamento del farmaco;  
il flacone è di uso strettamente personale; evitare di farlo utilizzare da altri, potrebbe essere un veicolo di infezione;  
annotare sulla confezione la data di apertura perché la validità può ridursi a soli 15-30 giorni. In proposito chiedere al farmacista.



## **NEBULIZZATORI E SPRAY NASALI**

Soffiare delicatamente il naso senza stringere le narici;  
tenendo la testa ben dritta spruzzare il farmaco in ogni narice inspirando profondamente;  
sciacquare il beccuccio del flacone con acqua tiepida, evitando di aspirarla all'interno, asciugarlo con un fazzolettino di carta e richiudere accuratamente il flacone;  
il flacone è di uso strettamente personale; evitare di farlo utilizzare da altri, potrebbe essere un veicolo di infezione;  
annotare sulla confezione la data di apertura perché la validità può ridursi a soli 15-30 giorni. In proposito chiedere al farmacista.

## **SPRAY ORALI**

Leggere le indicazioni specifiche del prodotto; come per ogni spray, attenzione agli occhi quando lo si usa ;  
evitare di tenere le confezioni pressurizzate a temperature superiori a 50°;  
agitare energicamente prima dell'uso, senza premere il dispositivo;  
collocare il boccaglio tra le labbra e tenerle ben chiuse;  
inspirare a lungo e profondamente con la sola bocca, premendo contemporaneamente il dispositivo una sola volta; dopo l'inspirazione trattenere il respiro il più a lungo possibile;  
dopo ogni applicazione, una volta estratta la bomboletta, lavare il boccaglio con acqua tiepida.

## **GOCCE AURICOLARI (O OTOLOGICHE)**

Lavare le mani e piegare la testa in modo da rivolgere verso l'alto l'orecchio in cui introdurre le gocce;  
per rendere più accessibile il condotto dell'orecchio tirare delicatamente il lobo verso l'alto ed indietro per gli adulti, verso il basso ed indietro per i bambini (l'anatomia è un po' diversa);

far cadere le gocce nell'orecchio, rimanendo con la testa piegata per almeno un minuto;  
inserire delicatamente nell'orecchio un batuffolo di cotone o meglio una striscia di garza auricolare alta 1-2 cm e lunga 3-4 cm, per evitare che il farmaco fuoriesca;  
evitare che il beccuccio tocchi l'orecchio o altre superfici;  
non sciacquare il beccuccio dopo l'uso, ma limitarsi ad asciugare la punta con un fazzoletto di carta pulito e richiudere accuratamente il flacone dopo l'uso;  
annotare sulla confezione la data di apertura perché la validità può ridursi a soli 15- 30 giorni, in proposito chiedere al farmacista.

## **SUPPOSTE**

Lavare le mani, rimuovere l'involucro ed inumidire la supposta con acqua;  
accovacciarsi sulle gambe -o meglio sdraiarsi su di un fianco con le gambe leggermente piegate- e spingere ben dentro, nel retto, la supposta con il dito, evitando, soprattutto nei bambini, di provocare piccole ferite o lacerazioni;  
subito dopo aver introdotto la supposta, contrarre i muscoli del retto per pochi istanti;  
se la supposta è troppo morbida per essere inserita, prima di rimuovere l'involucro, raffreddarla in frigorifero per circa 30 minuti oppure tenerla sotto un getto di acqua fresca;  
lavarsi le mani dopo aver inserito la supposta.

## **POMATE RETTALI**

Accovacciarsi sulle gambe o meglio sdraiarsi su di un fianco con le gambe leggermente piegate;

### **SE L'APPLICAZIONE E' ESTERNA (zona perianale)**

lavarsi le mani e la regione perianale;  
applicare una piccola quantità di pomata e farla assorbire frizionando delicatamente con il dito;  
può essere utile spalmare la pomata su di una garza da applicare sulla regione anale prima di coricarsi;  
lavarsi nuovamente le mani.

### **SE L'APPLICAZIONE E' INTERNA (zona rettale)**

Lavarsi le mani;  
inserire l'apposito applicatore sul tubo aperto e spremerlo fino a far fuoriuscire una piccola quantità di pomata;  
introdurre la cannula nel retto e spremere delicatamente il tubo per la quantità necessaria;  
estrarre la cannula dal retto, svitarla e lavarla, con acqua calda e sapone, esternamente ed internamente;  
rimuovere con un fazzolettino eventuali residui di pomata e richiudere il tubo;  
annotare sulla confezione la data di apertura perché la validità può ridursi a soli 2-3 mesi, in proposito chiedere al farmacista  
lavarsi nuovamente le mani.

## **APPLICAZIONI VAGINALI**

Lavarsi le mani, utilizzare l'applicatore accluso alla confezione ed attenersi alle istruzioni;

per le lavande interne: introdurre delicatamente la cannula in vagina e premere le pareti del flacone in modo da svuotarlo completamente; se eseguita lentamente ed in posizione distesa l'irrigazione favorisce una migliore detersione medicata;

per le candeelette, ovuli o pomate: distendersi sulla schiena con le gambe piegate ad angolo;

prima di applicare la pomata può essere utile spalmarne un po' sulla regione vulvare;

dopo aver introdotto il farmaco estrarre l'applicatore e restare sdraiata per alcuni minuti;

lavare l'applicatore con acqua calda e sapone internamente ed esternamente;

rimuovere l'involucro delle candeelette o degli ovuli, quindi introdurre profondamente in vagina;

se l'ovulo o la candeeletta fossero troppo morbidi prima di rimuovere l'involucro raffreddare la confezione per 30 minuti in frigo o sotto un getto di acqua fresca;

lavare nuovamente le mani;

durante la gravidanza chiedere al medico se si può usare l'applicatore per introdurre il farmaco

## AEREOSOL

Esistono in commercio vari tipi di apparecchi per aerosol (a membrana, a pistone, a ultrasuoni ecc.) con diversa potenza e velocità di flusso. Chiedere al proprio farmacista quello più adatto alle esigenze terapeutiche.

versare il medicinale nell'ampolla del nebulizzatore e verificare che il tubo di gomma che la collega all'apparecchio non sia troppo lungo o arrotolato;

accendere l'apparecchio e regolare la velocità del flusso. Un flusso rapido nebulizza particelle più grandi ed è indicato per le alte vie respiratorie; un flusso più lento nebulizza particelle più piccole che arrivano facilmente alle basse vie respiratorie (alveoli polmonari);

sedersi comodamente e, senza inclinare l'ampolla, inspirare dolcemente a fondo, trattenendo il respiro per un istante, in modo che le goccioline di aerosol inalate possano depositarsi, poi espirare lentamente e così via;

se si usa la forcina nasale, inspirare con una certa energia per evitare la formazione di condense che pregiudicano la nebulizzazione;

utilizzare la dose prescritta in una o più sedute giornaliere. Al termine, per evitare depositi calcarei, lavare le parti utilizzate con acqua distillata ed eventualmente sterilizzarle mediante bollitura con la stessa, o con disinfettante a freddo.

Parzialmente rielaborato da "Medicine in casa" a cura di Federfarma Lazio

E' un iniziativa del "Patto per la Salute"



## **LE FARMACIE DELL' ALTO FRIULI**

VENTURINI	0433 466316	AMARO
FARMACIA AMPEZZO	0433 80287	AMPEZZO
SOMMA	0433 92028	ARTA TERME
ZAPPETTI	0432 987233	ARTEGNA
FERIGO	0432 988206	BORDANO
CONS	0433 93218	CAVAZZO CARNICO
SCAFFIDI MILITONE	0433 52028	CHIUSAFORTE
ALFARE'	0433 60324	COMEGLIANS
MARINI	0433 74213	ENEMONZO
PALCI	0433 72111	FORNI AVOLTRI
BRUNO	0433 88093	FORNI DI SOPRA
FARMACIA «ALLA MADONNA»	0432 981206	GEMONA DEL FRIULI
GASPARINI	0432 981204	GEMONA DEL FRIULI
SANTI	0432 981053	GEMONA DEL FRIULI
MUZZOLINI	0433 747732	LAUCO
CORRENTI	0428 60395	MALBORGHETTO-VALBRUNA
POSAR	0433 51130	MOGGIO UDINESE
FABRIS	0432 975012	OSOPPO
SORAVITO	0433 67035	OVARO
CARPENEDO	0433 775122	PALUZZA
ROMANO	0433 70018	PAULARO
CANDUSSI	0428 90159	PONTEBBA
BORGNA	0433 69066	PRATO CARNICO
MANGIONE	0433 66279	RAVASCLETTO
COMUNE	0433 53004	RESIA
MAZZUCA	0433 68304	RIGOLATO
DANELON	0433 80137	SOCCHIEVE
VISINI	0433 778003	SUTRIO
SPALIVIERO	0428 2046	TARVISIO
CHIUSSI	0433 2062	TOLMEZZO
TOSONI	0433 2128	TOLMEZZO
LENARDON	0432 984016	TRASAGHIS
BRUNETTI	0433 777166	TREPPA CARNICO
MARCON	0432 985016	VENZONE
DE PRATO	0433 74143	VILLA SANTINA