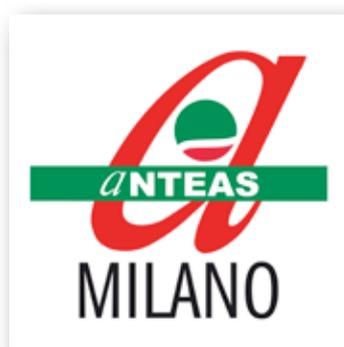


I FARMACI NELLA TERZA ETÀ'



**Guida all'uso
corretto e responsabile dei farmaci**



Quaderni per vivere una terza età attiva ... e senza paura

A cura di Anteas Milano, sono pubblicati 4 manuali, agili e di scorrevole lettura, che trattano campi diversi, con il filo conduttore di come vivere al meglio la terza età, senza paura e con maggior serenità.

Quaderno 1

IL MOVIMENTO FA LA DIFFERENZA

Sottolinea il valore del movimento, ai fini del mantenimento in salute delle persone, in particolare di quelle anziane. Questa la chiave, per prevenire tanti malanni: l'importanza di una sana passeggiata, del mettersi finalmente in moto, uscendo dalla passività e dall'inerzia.

Quaderno 2

LA SICUREZZA DEGLI ANZIANI

Come prevenire i furti in appartamento, truffe e raggiri, che sono in agguato in casa e fuori, truffe telefoniche, scippi e borseggi in strada. Consigli per vivere con maggior sicurezza in casa e fuori, elaborati con il contributo del Sindacato di Polizia.

Quaderno 3

L'ALIMENTAZIONE

Come adottare un'alimentazione corretta e adeguata ai fabbisogni dell'età, perché anche una sana alimentazione fa la differenza!

Quaderno 4

I FARMACI NELLA TERZA ETÀ

Come averne consapevolezza facendone un uso corretto e responsabile, conoscendoli e utilizzandoli al meglio, seguendo i consigli del medico. Curata dal dottor Marcello Ghizzo, già autore dei Quaderni "Anche l'alimentazione fa la differenza" e "Il movimento fa la differenza".

Tutti i diritti letterari sono riservati

Premessa

Di farmaci si parla e si scrive ormai dovunque

In questo Quaderno abbiamo raccolto le principali indicazioni e regole per un corretto utilizzo dei farmaci, pensando alle persone della terza età, anche se essere anziani non significa necessariamente avere bisogno di farmaci! Tuttavia, molto spesso, con l'età aumentano i problemi di salute e nuovi malanni si sommano ad altri. Accade così che gli anziani assumano più farmaci contemporaneamente. È molto importante che le persone anziane sappiano attribuire ai farmaci il giusto ruolo, evitando di cadere nell'atteggiamento di chi per ogni piccolo problema fa subito ricorso a una medicina e di chi, invece, si dichiara contrario ai farmaci, "perché le medicine fanno sempre più male che bene". Come sempre, la verità sta nel mezzo: mantenere un atteggiamento critico verso un uso eccessivo dei farmaci e, nello stesso tempo, utilizzare correttamente i farmaci di cui si ha veramente bisogno. In queste pagine abbiamo cercato di utilizzare un linguaggio semplice e comprensibile, anche se in alcuni momenti è stato inevitabile l'uso di termini tecnici, di cui comunque è consigliabile conoscere il significato. A questo scopo, è stato inserito un breve glossario, che riprende e definisce i termini scientifici di uso più frequente. Ci auguriamo che questo Quaderno vi aiuti a sviluppare quel senso critico, che vi consentirà di utilizzare con consapevolezza i farmaci e limitarne gli effetti collaterali, senza dimenticare che la salute va mantenuta e conquistata con uno stile di vita attivo e una corretta alimentazione!

"Non siate troppo ardenti nelle vostre idee sulla potenza dei farmaci, per non essere costretti a subire troppe delusioni".

Sir Antony Carlisle (1824)

Marcello Ghizzo è nato e vive a Milano. Medico chirurgo, specializzato in Ortopedia e Traumatologia e in Medicina dello Sport, ha praticato l'atletica leggera a livello agonistico. È docente Nazionale della Scuola dello Sport del C.O.N.I., Membro dello Staff di Presidenza della Federazione Medico Sportiva Italiana, Responsabile dell'area Medica del Comitato Provinciale del C.O.N.I. di Milano e responsabile medico di diverse Società Sportive di calcio, nuoto, pallavolo, hockey su prato, atletica leggera, pallacanestro, rugby. Collabora con diverse Organizzazioni di Volontariato: U.N.I.T.A.L.S.I., C.O.E., COMUNITA' NUOVA, A.N.T.E.A.S.

È autore di pubblicazioni divulgative e medico scientifiche e responsabile scientifico di ricerche e indagini sui temi di doping, alimentazione, primo soccorso, stili di vita.

Collabora con diverse riviste scientifiche e medico sportive.

➔ La salute degli anziani

Oggi si vive più a lungo che in passato, grazie al generale miglioramento delle condizioni di vita e ai progressi della medicina. Il quadro delle malattie è completamente cambiato: sono state sconfitte malattie che nel passato colpivano, con esiti letali, moltissime persone, come il vaiolo, la tubercolosi, la poliomielite, la meningite. Oggi abbiamo a che fare con problemi che molto spesso sono correlati al nostro modo di vivere. Le patologie emergenti sono i tumori, le malattie cardiovascolari, il diabete, malattie chiamate “cronico-degenerative”, legate principalmente all’inquinamento ambientale e a cattive abitudini, come il fumo, la sedentarietà, l’abuso di alcool, l’iperalimentazione e lo stress. Il progresso medico-tecnologico non comporta necessariamente più salute, quindi dobbiamo mettere da parte l’illusione di avere a disposizione farmaci “miracolosi”, capaci di curare ogni malattia e pensare, invece, a quanto sia più importante fare scelte responsabili, che favoriscano il mantenimento della nostra salute. Pertanto, praticare esercizio fisico costantemente, evitare eccessi alimentari, non fumare e non abusare di alcool, rimane il modo più sicuro per essere e conservarsi in buona salute.

Che cos’è la salute

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute “non solo come l’assenza di malattie, ma come stato di completo benessere psicofisico e sociale”. Da questa definizione si comprende come la salute sia “tutto”: senza di essa ogni altra opportunità ci è preclusa e la qualità della nostra esistenza è destinata a peggiorare. La salute è un equilibrio che non può essere raggiunto una volta per tutte, ma che va ricercato, mantenuto e difeso giorno dopo giorno. Non esiste un livello di salute uguale per tutti, ma un massimo di salute possibile, diverso da persona a persona.

L’invecchiamento

L’età cronologica è oggi un indicatore assai poco preciso dell’invecchiamento biologico: invecchiare, infatti, non è più, come in passato, sinonimo di decadimento. A volte, anzi, è vero l’esatto contrario e la vecchiaia può essere una stagione felice della vita, in cui l’allontanamento dal mondo del lavoro concede una nuova libertà di pensiero e di azione. Il modo in cui una persona invecchia dipende da diversi fattori, fra cui il corredo genetico, le abitudini di vita, il livello culturale ed economico (la povertà è indubbiamente una delle cause maggiori della cattiva salute), un adeguato sostegno familiare e sociale o, all’estremo opposto, l’isolamento e, non ultimo, da un po’ di buona sorte. L’invecchiamento quindi non è sinonimo di malattia, ma un processo biologico costante e ineluttabile.

Si possono distinguere due tipologie di invecchiamento:

- l’invecchiamento “normale”, generalmente legato all’età del

pensionamento, che in assenza di malattie importanti, consente una vita piena e soddisfacente e, in alcuni casi, di “successo” fino a un’età avanzata;

- l’invecchiamento “patologico”, segnato da malattie croniche, spesso multiple, che possono limitare in maniera importante la vita e le attività di una persona.



● Gli anziani e i farmaci

I farmaci sono un prezioso strumento per la nostra salute e gran parte delle conquiste ottenute, in termini di prolungamento e miglioramento della qualità della vita, è a loro dovuta.

Tuttavia, i farmaci possono produrre anche effetti negativi, più o meno importanti, pertanto vanno usati solo se strettamente indispensabile e, soprattutto, solo se prescritti dal medico.

Infatti, i farmaci oggi disponibili possono curare moltissime patologie e prevenirne altre, ma in alcuni casi possono essere loro stessi causa di malattie, in conseguenza degli effetti collaterali, che diventano tanto più probabili e pericolosi, quanto più un anziano è “fragile” e quanti più farmaci assume.

Usarli senza regole è nocivo per la salute!

Assumere farmaci per correggere stili di vita inadeguati, come mangiare troppo e male, e per contrastarne le conseguenze (iperglicemia, colesterolo e trigliceridi alti ecc.) è sbagliato, perché oltre a raggiungere un effetto solo parziale della cura, si rischia di provocare danni ben maggiori dei vantaggi conseguiti.

I farmaci

Con il termine “farmaco” (o medicinale) s'intende qualunque sostanza di natura chimica, dotata di azione terapeutica, in grado di intervenire sulla funzione di uno o più organi del corpo umano. Tali sostanze, oltre che per l'azione curativa, sono utilizzate anche a scopi di profilassi e diagnostici.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) ha stabilito che in tutto il mondo, i farmaci debbano avere gli stessi nomi (ad eccezione della loro denominazione commerciale).

In questo modo, su qualunque confezione dei farmaci distribuiti ovunque, leggendo la composizione, se ne avrà l'identificazione. Nella composizione è citato il principio attivo, la componente del farmaco, che ha la funzione farmacologica di curare una determinata malattia. Per quanto riguarda l'origine dei farmaci, si può schematicamente affermare che essi derivano da:

- **estrazione da piante medicinali o da animali**
- **sintesi chimica**
- **fermentazione (penicillina)**
- **biotecnologie (tecniche del DNA ricombinato)**

Il viaggio dei farmaci nel corpo umano

L'inizio dell'azione di un farmaco è preceduto da alcune tappe, attraverso le quali il farmaco passa dal luogo in cui viene assunto, al punto in cui è richiesta la sua presenza per agire. Queste tappe sono l'assorbimento (il passaggio nel sistema circolatorio), la distribuzione (ai diversi organi), il metabolismo (la trasformazione) e l'eliminazione (l'escrezione attraverso urine e feci).

Nell'organismo anziano, queste tappe possono subire delle alterazioni, che talvolta modificano gli effetti desiderati e indesiderati del farmaco. In particolare, le modificazioni a carico dell'apparato gastrointestinale, di fegato e reni sono le principali responsabili di un ridotto assorbimento e di una più lenta eliminazione dei farmaci.

Un ridotto assorbimento può comportare un intervallo di tempo più lungo, prima che un farmaco produca l'effetto atteso, mentre un metabolismo e un'eliminazione ridotti, possono aumentare il rischio di comparsa degli effetti negativi.

A ciò va aggiunta la maggiore sensibilità dell'anziano agli effetti dei farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale, dovuta a un'accentuata permeabilità del cervello alle sostanze presenti nel sangue e alle alterazioni, cui vanno incontro con l'invecchiamento i recettori cerebrali.

In breve

Gli anziani rispondono ai farmaci in maniera diversa dagli adulti, a causa delle variazioni fisiologiche determinate dall'invecchiamento: sono più sensibili alle medicine e maggiormente predisposti agli effetti collaterali e alle interazioni

Conosciamo i farmaci

I farmaci da banco

I farmaci da banco sono quelle medicine che si possono acquistare direttamente senza ricetta medica, di propria iniziativa, o chiedendo consiglio al farmacista, per curare i disturbi più lievi, che incidono transitoriamente sullo stato di salute e che la persona anziana è in grado di identificare per comune esperienza.

I farmaci da banco sono composti da sostanze (principi attivi) già largamente impiegate e conosciute, a dosaggi considerati di bassa tossicità, da assumersi per periodi molto brevi (non superiori ai 3-5 giorni). Se da un lato medicarsi da sé (automedicazione) può contribuire a migliorare il rapporto con il proprio corpo, imparando a riconoscere e distinguere sintomi o disturbi comuni, dall'altro è bene non dimenticare che:

- un eccessivo desiderio di fare da sé può ritardare la diagnosi di un problema più serio
- i farmaci da banco sono comunque sempre dei farmaci e,

nonostante la loro migliore tollerabilità, possono, come tutti i farmaci, dare effetti collaterali, interagire con le altre medicine prescritte dal medico, o essere controindicati in alcune situazioni particolari. Le specialità medicinali



Le specialità medicinali

Sono dei preparati, la cui composizione è stata scoperta e realizzata dalla casa farmaceutica, che le commercializza con un nome di fantasia.

Sono coperte da brevetto per venti anni, periodo durante il quale solo la casa farmaceutica ideatrice può commercializzarle. Il brevetto può riguardare il principio attivo, la formulazione, le

Tabella riassuntiva specialità medicinali/equivalenti

	PRINCIPIO ATTIVO	ECCIPIENTI	NOME COMMERCIALE	PREZZO	EFFICACIA	SICUREZZA	QUALITÀ
Specialità medicinale	originale	equivalenti	di fantasia	Stabilito con il Ministero della Salute	uguale	uguale	uguale
Equivalenti	uguale	equivalenti	del principio attivo + nome casa produttrice	Inferiore almeno del 20%	uguale	uguale	uguale

indicazioni terapeutiche e così via. Alla scadenza del brevetto, anche le altre case farmaceutiche possono commercializzare lo stesso medicinale, con il nome del principio attivo in esso contenuto. I farmaci così nati sono denominati “equivalenti”.

I farmaci equivalenti

Questi farmaci si chiamano equivalenti (una volta generici) perché hanno la stessa efficacia e sicurezza dei farmaci di marca. Inoltre, hanno la stessa forma farmaceutica, le medesime modalità di somministrazione e indicazioni terapeutiche.

Sono sottoposti agli stessi controlli delle specialità medicinali dall’AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco).

I farmaci equivalenti hanno in media un costo inferiore al 20% rispetto ai farmaci di marca (specialità medicinali) e offrono una garanzia di sicurezza maggiore rispetto ai farmaci più recenti, perché se ne conoscono meglio tollerabilità, effetti indesiderati, comprovati dalla loro ventennale presenza sul mercato.

Cosa aspettarsi dai farmaci

Si assumono farmaci per:

- prevenire alcune malattie: si pensi ai vaccini, che aumentano la capacità di difesa dell’organismo nei confronti di determinati agenti infettivi, impedendo la comparsa di malattie gravi, come il tetano, la poliomielite, o meno gravi, come l’influenza stagionale
 - curare le infezioni, causate da microrganismi patogeni (come gli antibiotici)
 - rimpiazzare sostanze indispensabili per la nostra sopravvivenza (come l’insulina per i diabetici)
 - alleviare disturbi, che sono causa di dolore e sofferenze (come gli antinfiammatori)
 - controllare problemi che potrebbero causare complicazioni (come gli ipotensivi per le persone con ipertensione sanguigna).
- Sicuramente i farmaci non garantiscono sempre una buona salute o un suo recupero e, in ogni caso, non devono mai sostituirsi a un corretto stile di vita.

Gli effetti indesiderati

Non esiste farmaco che sia completamente privo di effetti negativi indesiderati.

Gli anziani presentano più dei giovani e degli adulti effetti indesiderati, che sono “sfumati” e più difficili da distinguere, per la presenza di malattie già esistenti.

Tra i fattori che determinano il rischio di effetti indesiderati, è bene ricordare:

- quelli correlati al principio attivo: reazioni idiosincratice, come le miopatie da ipocolesterolemizzanti e allergiche, come le reazioni cutanee ad alcuni antibiotici
- quelli correlati alla dose del farmaco assunta (più è alta, maggiore è il rischio): spesso le dosi raccomandate per i giovani e gli adulti possono mettere a rischio un paziente anziano
- quelli correlati al numero di farmaci che si assumono: più farmaci si assumono, maggiore è la probabilità di avere effetti collaterali. Tra questi, vanno considerati anche i prodotti usati dalle “medicine alternative”, che a differenza di quanto si creda possono interagire con i farmaci di uso comune e provocare effetti collaterali, anche gravi
- quelli correlati alle interazioni tra farmaci: questo è un problema molto importante nell’anziano, troppo spesso sottovalutato, se non addirittura ignorato.

Prima di assumere un nuovo farmaco, anche se da banco, il consiglio è di informare sempre il proprio medico o farmacista dei farmaci, convenzionali e non, che si stanno assumendo.

Quando s’inizia una nuova terapia, sarebbe buona regola chiedere al proprio medico o al farmacista quali sono gli effetti collaterali cui bisogna porre maggiore attenzione.

In caso di comparsa di un effetto indesiderato, riferirlo immediatamente al proprio medico o al farmacista che, oltre a indicarvi il da farsi, dovrà segnalarlo, mediante un’apposita scheda, al servizio di farmacovigilanza competente, che provvederà a trasmetterla al Ministero della Salute.

Segnalare gli effetti indesiderati è un atto che può contribuire a migliorare le conoscenze di un farmaco.

Gli effetti collaterali del farmaco più comuni nell'anziano

•
disordini allo stomaco
•
vista annebbiata o comunque problemi nella visione
•
sbalzi dell'umore
•
infiammazioni cutanee

➔ Prima di assumerli, informarsi!

A differenza di molti altri prodotti, che ciascuno di noi può scegliere liberamente di acquistare (o non), l'acquisto dei farmaci ci viene in qualche modo "imposto" dal medico curante (o dal farmacista).

Spesso, quando il medico parla del farmaco prescritto, alcuni pazienti, in particolare, gli anziani, faticano a comprendere, e poi a ricordare, le istruzioni ricevute, spesso anche a causa della difficoltà del linguaggio utilizzato dal medico.

Trovare le modalità per rapportarsi attivamente con il medico curante, o con il farmacista, è un aspetto fondamentale nel processo di cura.

A questo proposito, suggeriamo alcune domande da porre al proprio medico/farmacista:

- Perché mi prescrive questo farmaco?
- Quando, come e per quanto tempo devo prenderlo?
- Che cosa devo fare, se mi dimentico di prenderlo?
- Quali sono i possibili effetti indesiderati?
- Che cosa devo fare, se si verificano degli effetti indesiderati (contatto lei o sospendo il trattamento)?
- Quando devo tornare per un controllo?
- Devo modificare qualche cosa nella mia vita quotidiana (guida dell'auto, lavori pericolosi, consumo di alcool)?
- Che cosa posso fare per "facilitare" la cura?

Un utile strumento per ottenere informazioni specifiche sul farmaco da assumere è anche il foglietto illustrativo, che è sempre opportuno consultare, prima di iniziare una nuova terapia.

Il foglietto illustrativo

Qualsiasi confezione medicinale contiene al suo interno il foglietto illustrativo, comunemente chiamato "bugiardino", che è una sorta di carta d'identità del farmaco.

Impariamo a leggerlo voce per voce, per capire le importanti informazioni in esso riportate:

Denominazione del medicinale

Riporta:

- il nome di fantasia scelto dalla casa farmaceutica
- tutte le forme farmaceutiche presenti in commercio, con relativi dosaggi (lo stesso farmaco può essere commercializzato in compresse, supposte, gocce ecc)
- il nome dei principi attivi contenuti

Composizione

- per ogni formulazione (compressa, fiala, bustina) la quantità di principio attivo e l'elenco degli eccipienti contenuti

Forma farmaceutica e contenuto

- numero di unità per confezione (numero di compresse, ml di soluzione presenti nel flacone, numero di fiale ecc)

Categoria farmaceutica

- descrizione della classe terapeutica a cui il farmaco appartiene (antipiretico, antipsicotico, antistaminico ecc)

Titolare Aic

- nome e indirizzo della casa farmaceutica titolare dell'Autorizzazione all'Immissione in Commercio per l'Italia

Produttore e controllore finale

- nome e indirizzo degli stabilimenti in cui il farmaco è effettivamente prodotto

Indicazioni terapeutiche

- sono indicate le motivazioni cliniche e le finalità per cui il farmaco deve essere assunto

Attenzione:

non è detto che lo scopo prescrittivo coincida sempre con la prima indicazione!

Un farmaco può agire su vari livelli. In tal caso, ulteriori indicazioni dovranno essere obbligatoriamente riportate nello stesso paragrafo alla voce **“Indicazioni secondarie”**

Controindicazioni

Sono elencate le condizioni per cui si esclude in maniera categorica l'assunzione del farmaco, per esempio:

- assunzione concomitante di altri farmaci
- ipersensibilità a farmaci della stessa “famiglia”
- gravidanza o allattamento
- altre patologie da cui il soggetto è affetto
- fasce di età (bambini, anziani ecc)

Precauzioni

Le stesse situazioni riportate nel paragrafo **“Controindicazioni”** possono ritrovarsi sotto la dicitura **“Precauzioni”**, perdendo in questo caso la connotazione di divieto categorico vista in precedenza.

Questo significa che il farmaco potrà essere ugualmente assunto dal paziente, ma il medico dovrà valutare la posologia più idonea

Interazioni con altri farmaci e altre forme di interazione

In questo paragrafo, sono citate tutte le interazioni che possono dare origine a divieti nelle assunzioni contemporanee, o a semplici precauzioni nell'uso.

Vengono analizzate anche altri tipi di interferenze, che si possono verificare durante la terapia, per esempio con liquidi diversi dall'acqua o con particolari cibi

Avvertenze speciali

Sono segnalate alcune condizioni particolari, in cui è necessario fare attenzione quando si assume il farmaco, per esempio:

- gravidanza e allattamento
- uso pediatrico
- effetti sulla capacità di guidare e sull'uso di macchine
- presenza di componenti che possono provocare in soggetti predisposti reazioni allergiche
- sono indicate, in alcuni casi, le modalità di sospensione del farmaco
- Un'avvertenza speciale è anche **“tenere fuori dalla portata dei bambini”**

Dose, modo e tempo di somministrazione

Riporta:

- il numero di compresse, fiale, gocce che devono essere assunte nel corso delle 24 ore e la durata della terapia
- intervallo fra dosaggio minimo e massimo, entro il quale è possibile muoversi in base alle indicazioni terapeutiche ed eventualmente, le modalità per aumentare le dosi per porsi a regime
- come sospendere la terapia e quando è necessario rivolgersi al medico per rivalutare le condizioni cliniche

- modo di assunzione in relazione ai pasti e ai momenti della giornata (prima di coricarsi, appena svegli ecc)
- indicazioni sulla quantità o tipo di liquido in cui è possibile sciogliere la compressa o le gocce ecc.

Sovradosaggio

Riporta:

- la dose di farmaco, superata la quale possono verificarsi effetti tossici
- sintomi del sovradosaggio
- eventuali antidoti
- necessità di sottoporre il paziente a lavanda gastrica, dialisi ecc
- necessità di avvisare il proprio medico o di condurre il soggetto al più vicino presidio ospedaliero

NB: la dose superata la quale possono verificarsi effetti tossici, si riferisce all'individuo adulto di peso corporeo di circa 60 kg. Qualora sia un bambino di 10 kg ad assumere accidentalmente il farmaco, quella stessa dose andrà divisa per un fattore pari a 6.

Effetti indesiderati

Sono i classici “effetti collaterali”, che possono verificarsi in seguito all'assunzione di un farmaco e che spesso sono transitori. È opportuno che questi disturbi siano comunicati al proprio medico o al farmacista, anche se non menzionati nel foglietto illustrativo

Scadenza e conservazione

Sono forniti consigli sulla modalità di conservazione del farmaco (temperatura, umidità, ecc).

È opportuno controllare sempre la data di scadenza stampata sulla confezione, che si riferisce al farmaco integro, correttamente conservato. In ultimo è riportata la data in cui il foglietto illustrativo è stato revisionato dal **Ministero della Salute**.



➔ Le vie di somministrazione dei farmaci

Per svolgere la sua azione, un farmaco deve poter “circolare” nell'organismo nella forma farmaceutica e nel dosaggio più idonei al paziente. Per raggiungere tale scopo, l'industria farmaceutica ha creato formulazioni diverse (compresse, supposte, sciroppi ecc) che, sfruttando vie di somministrazione differenti, rendono l'azione del farmaco più mirata e selettiva.

Via orale

È la via di somministrazione più comune, che più di tutte risponde alle esigenze dei pazienti (semplicità d'assunzione, facilità di trasporto ecc).

Le compresse (preparazioni ottenute comprimendo all'interno di uno stampo la miscela principio attivo-eccipienti) possono essere:

- semplici, quando si assumono con acqua
- effervescenti, quando devono essere disciolte in acqua (sono adatte per uso pediatrico e per migliorare la tollerabilità gastrica di alcune sostanze)
- rivestite, perché hanno la superficie rivestita da uno o più strati di sostanze diverse, con vari scopi: 1) concorrere a rendere le compresse gastroresistenti, in modo da favorirne la dissoluzione a livello intestinale 2) ritardare la cessione del principio attivo
 - masticabili: da assumere senza acqua, quindi anche da persone che ingoiano con difficoltà le compresse intere
 - sublinguali: si sciolgono sotto la lingua, dove l'irrorazione sanguigna è tale da consentire l'immediata immissione in circolo e quindi un effetto rapido.

Le capsule: preparazioni solide, costituite da un involucro di consistenza dura o molle, contenente una dose della miscela principio attivo-eccipienti. Anche in questo caso, a seconda della natura del rivestimento, possiamo trovare in commercio capsule gastroresistenti e a cessione modificata.

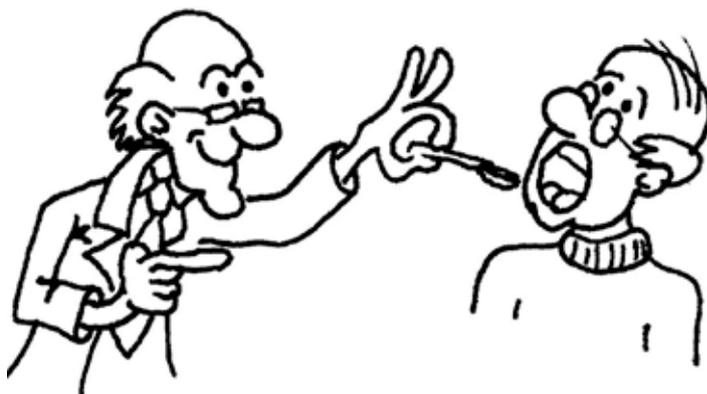
Polveri per uso orale

Le polveri per uso orale possono essere ripartite in contenitori multidose (barattoli con misurino dosatore, flaconi ecc) oppure in contenitori a dose unitaria (bustine) e vanno assunte dopo essere state disciolte in acqua.

Alcune polveri per uso orale, confezionate in contenitori a dose multipla, sono destinate alla preparazione, per aggiunta di acqua nello stesso contenitore, di soluzioni o sospensioni da utilizzare entro pochi giorni.

È il caso di alcuni antibiotici che, se fossero confezionati direttamente in forma liquida, risulterebbero estremamente instabili. Vediamo come si preparano queste formulazioni.

- Quando sulla bottiglia che contiene la polvere è presente una tacca, bisogna aggiungere acqua, fino a quando si raggiunge quel segno. La sospensione che si viene a creare, va agitata e, dal momento che, per effetto della solubilizzazione della polvere,



il livello scende, è necessaria una seconda aggiunta di acqua.

- Quando la tacca per il livello dell'acqua da aggiungere non è presente sulla bottiglia, ma su un misurino annesso alla confezione, bisognerà aggiungere alla polvere una quantità di acqua pari a quella contenuta nel misurino.

Dopo aver agitato la sospensione che si forma, non è necessario aggiungere altra acqua.

Gli sciroppi: preparazioni liquide, che normalmente contengono un'alta percentuale di zuccheri e che possono presentarsi sotto forma di soluzioni, emulsioni o sospensioni. Consentono la somministrazione di farmaci poco gradevoli al gusto, anche a pazienti difficili come i bambini.

Le gocce: preparazioni liquide, contenute in recipienti, muniti di un dispositivo contagocce. Si diluiscono in acqua.

Attenzione a non confonderle con le gocce per uso topico, destinate ad essere somministrate per via nasale, auricolare, oftalmica, o con quelle destinate all'inalazione via aerosol. Prima di assumerle, è consigliabile leggere sempre sulla confezione la via di somministrazione!

Via inalatoria

Con il termine inalazione s'intende l'introduzione di un farmaco nelle vie respiratorie all'atto dell'inspirazione. Il farmaco, giunto a livello polmonare, può svolgere un'azione locale (broncodilatatori, cortisonici, fluidificanti) oppure avere un effetto sistemico (anestetici generali). Le formulazioni disponibili in commercio sono:

- fiale chiuse ermeticamente, che contengono dispersioni liquide, da usare con l'ausilio di un apparecchio per aerosol
- dispositivi preriempiti di gas inerte sottopressione, eroganti quantità stabilite di uno o più farmaci (spray orali)
- dispositivi contenenti polveri. In questo caso, manca il propellente, quindi, affinché il farmaco possa agire, è necessaria un'energica aspirazione del contenuto.

Via topica

I farmaci per uso topico sono preparati da applicare direttamente sulla pelle o sulle membrane mucose (orale, nasale, rettale, vaginale, congiuntivale) per esercitare un effetto locale. I preparati usati abitualmente a tale scopo sono le pomate, forme farmaceutiche

tiche caratterizzate dalla consistenza semisolida.

Una volta applicata, una pomata deve rimanere sulla pelle o a contatto con la mucosa senza essere assorbita, per svolgere la propria azione. A seconda della natura degli eccipienti che costituiscono la pomata, questa prende il nome di crema, unguento, gel o pasta.

Via parentale

Le preparazioni per uso parenterale sono costituite da soluzioni, emulsioni o sospensioni sterili, che vengono iniettate nei tessuti. La somministrazione per via parenterale offre diversi vantaggi rispetto alla via orale: l'assorbimento è più rapido, la quantità di principio attivo assorbita è costante e, poiché viene saltato il passaggio attraverso il tubo gastroenterico, è possibile somministrare farmaci che sarebbero degradati dall'acidità gastrica. Le vie

di somministrazione parenterale più comuni sono:

- **sottocutanea:** questa via è attuabile per qualsiasi sostanza che non sia irritante. Il massaggio subito dopo l'iniezione accelera l'assorbimento, tranne che per i prodotti a base di eparina. In questi casi, è sufficiente esercitare per pochi istanti una leggera pressione, con una garza disinfettata, nel punto d'iniezione.

- **Intramuscolare:** ogni sede corporea dotata di soddisfacente massa muscolare è idonea alla terapia intramuscolare. Le sedi più utilizzate sono il gluteo (quadrante supero esterno della natica) e il deltoide (parte superiore del braccio).

- **Endovenosa:** quando si desidera una pronta risposta terapeutica, il medicinale è iniettato direttamente in vena. Le vene prescelte per l'iniezione sono di solito quelle dell'avambraccio; l'introduzione del liquido va fatta lentamente. Altre vie meno frequenti usate per somministrare le preparazioni parenterali sono la via subaracnoidea, epidurale ed endocardica, praticabili solo in ospedale e da personale qualificato.

Via oftalmica

Le forme farmaceutiche per uso oftalmico sono i colliri e le pomate.

A queste possono essere aggiunte i bagni oculari, soluzioni acquose diluite di sostanze disinfettanti, utilizzate per il lavaggio dell'occhio. Sia i colliri (gocce oftalmiche) che le pomate, devono rispondere a requisiti di sterilità, per questo la loro validità, dopo l'apertura della confezione, è limitata nel tempo.



Via rettale

La via rettale permette di somministrare farmaci che, assunti per via orale, risultano irritanti per la mucosa gastrica o vengono inattivati dagli enzimi digestivi.

Tale via è inoltre vantaggiosa in caso di vomito o per pazienti che hanno difficoltà a deglutire.

Le supposte sono formate da dosi singole di uno o più principi attivi, miscelati con eccipienti, che danno alla preparazione forma e consistenza tale da permetterne l'introduzione nel retto.

Tali eccipienti hanno una temperatura di fusione prossima ai 38°, per cui rilasciano velocemente il principio attivo, che può quindi svolgere un'azione locale, o una volta assorbito, sistemica.

Via vaginale

Gli ovuli sono preparazioni farmaceutiche di consistenza solida o molle, di grandezza e forma adatta all'introduzione vaginale, contenenti dosi singole di uno o più principi attivi, miscelati a eccipienti inerti.

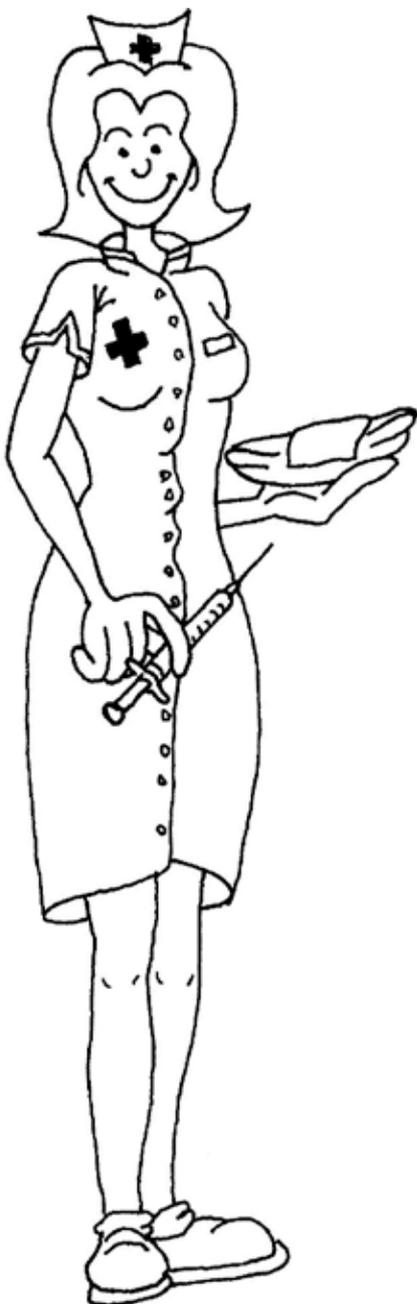
Sono utilizzati per esercitare un'azione locale o per veicolare farmaci, dotati di azione generale.

Cerotti transdermici

Applicando il cerotto sulla pelle è possibile ottenere un assorbimento graduale e costante del farmaco, che entra in circolo e svolge la sua azione.

Talvolta, nel punto di adesione del cerotto, si manifesta una leggera irritazione, per questo è consigliabile cambiare periodicamente la sede di applicazione: si può scegliere fra pancia, petto, spalle, natiche, gambe e braccia.

L'efficacia del farmaco è indipendente dal punto di applicazione del cerotto.



Come si assumono i farmaci

Modalità di assunzione

Alcuni farmaci agiscono localmente, cioè dove sono applicati, altri devono essere introdotti nell'organismo.

Ciò è possibile attraverso le diverse formulazioni disponibili.

In assoluto, non c'è una formulazione migliore di altre.

È del tutto falso che le iniezioni siano farmaci "più potenti" di quelli presi per bocca: vanno utilizzate se serve un'azione molto rapida, così come non è corretto, pensare che i farmaci locali sono farmaci più blandi, dipende dalla gravità del problema. Nell'anziano, in relazione alle specifiche condizioni di salute generale, si dovranno evitare le formulazioni per bocca, in presenza di vomito, difficoltà di deglutizione e stato di incoscienza; gli spray orali o nasali, gli sciroppi, le iniezioni che richiedono spesso una buona manualità, non sempre presente negli anziani per essere usati correttamente.

Un consulto con il proprio medico, o farmacista, potrà aiutarci a scegliere la formulazione ottimale.

Orari di assunzione

Il rispetto dei tempi tra una dose e l'altra è un fattore importante per il corretto funzionamento di un farmaco, tanto che può diventare un problema, quando si devono assumere più farmaci nell'arco della giornata, magari a orari differenti.

In questi casi, è consigliabile ricorrere all'aiuto del medico o del farmacista per suddividere i farmaci da assumere, prendendo come riferimento alcuni momenti "chiave" della giornata (per esempio, la prima colazione, il pranzo, la cena, o il momento prima di coricarsi) o secondo cadenze e intervalli, compatibili con le proprie esigenze e ritmi di vita, in modo da avere dei riferimenti temporali precisi, da rispettare il più possibile.

In situazioni particolari, può essere opportuno farsi preparare uno schema "diario" di come distribuire le terapie nella giornata e, se necessario, farsi aiutare da un familiare convivente.

Nel caso di dimenticanze, evitare di farsi prendere dall'ansia, incappando in errori più grossolani, come assumere una dose doppia (ciò potrebbe provocare effetti collaterali), meglio, nella maggior parte dei casi, attendere il tempo della dose successiva, o se è passato solo poco tempo dal momento in cui il farmaco doveva essere assunto, prendere la singola dose saltata.

Evitare di sospendere un farmaco solo perché i benefici non si vedono subito (alcuni farmaci, come gli antidepressivi o quelli per il colesterolo, hanno bisogno di qualche settimana per produrre i propri effetti) o perché ci si sente bene e si pensa di non averne più bisogno (è il caso degli antibiotici per le infezioni batteriche). Malattie croniche, come l'ipertensione, il diabete, il colesterolo alto, pur non dando sintomi particolari, non guariscono da sole e hanno bisogno di una terapia regolare e continuativa, per evitare possibili complicanze.

Per i farmaci da banco, è bene ricordare che, fatte salve le indicazioni generali sopracitate, il loro impiego non deve mai su-

perare qualche giorno, dopo di che, se i disturbi persistono, è consigliabile consultare il proprio medico.

Molti farmaci sono ben assorbiti se assunti insieme al cibo; spesso viene esplicitamente consigliato di assumerli insieme (come gli antinfiammatori e gli antidolorifici), per ridurne gli effetti collaterali sullo stomaco.

Dosaggio

Per ottenere i benefici attesi, un farmaco deve essere assunto in quantità (dosi) adeguate, in relazione all'età, al peso, alla gravità della malattia, allo stato generale di salute e alle cure già in corso del paziente.

Per gli anziani, è consigliabile avviare una terapia, partendo dal dosaggio più basso, per valutare la tollerabilità individuale del farmaco e, se necessario, aumentare gradualmente, fino a raggiungere la dose meglio tollerata.

Per far questo, se si usano farmaci da banco, è opportuno chiedere consiglio al farmacista.

Attenzione: un dosaggio inferiore alla dose minima raccomandata, può rendere inefficace la terapia, un dosaggio superiore alla dose massima, aumenta il rischio di effetti collaterali.

Esempio di diario giornaliero

FARMACO	7 	8 	9	11	12 	13	16	19	20 	21	22 	23	24
Pantopranzolo	1 cpr												
Glicazide	1 cpr			1 cpr				1 cpr					
Furosemide		1 cpr									1 cpr		
Warfarin								1 cpr					

CONSIGLI SULLE MODALITÀ DI ASSUNZIONE

Le compresse devono essere inghiottite, a meno che non sia specificato di masticarle

- Le capsule vanno inghiottite intere, evitando di far sciogliere sulla lingua l'involucro gelatinoso che le ricopre
- Sciogliere sempre con cura e completamente i granulati; se rimane del fondo nel bicchiere, vuol dire che è rimasta anche parte del farmaco
- Trattenere le supposte per il tempo sufficiente, affinché il farmaco venga assorbito
- Per gli inalatori, attenersi attentamente alle istruzioni riportate sul foglietto illustrativo
- Non scambiare o sostituire contagocce o dosatori di sciroppi: la dose del farmaco potrebbe non essere più la stessa
- Prima di applicare un farmaco sulla pelle, pulire accuratamente le mani e la zona interessata; creme e cosmetici in genere potrebbero ostacolare la diffusione e l'assorbimento del farmaco
- Le iniezioni devono essere eseguite da mano esperta e in condizioni di massima igiene
- Non esitare a chiedere spiegazioni o precisazioni al medico o al farmacista, inerenti al corretto uso di un farmaco
- Evitare di togliere i farmaci dalle loro confezioni per metterli in portapillole, si rischia di confondere tra loro le diverse pillole
- Leggere sempre attentamente quanto riportato sul foglietto illustrativo
- Deve sempre essere prestata attenzione alla corretta denominazione o pronuncia dei nomi: infatti, è frequente scambiare un farmaco per un altro, a causa dei nomi, che si scrivono o si pronunciano in modo simile, delle confezioni rassomiglianti, per dimensioni, forma, colore, indicazioni del dosaggio, il tutto con assunzioni non adeguate alla patologia per cui sono stati prescritti e, talvolta, con gravi conseguenze

➔ Precauzioni

L'assunzione dei farmaci necessita di particolari attenzioni:

- Evitare di associare alcuni antibiotici (tetracicline, chinolonici, macrolidi) o antifungini (fluconazolo, ketoconazolo, itraconazolo) al latte o ai suoi derivati e non associare al cibo l'assunzione dei farmaci per la cura dell'osteoporosi (bifosfonati), perché ne può essere ridotto l'assorbimento.
- Non assumere bevande alcoliche, quando si stanno prendendo farmaci attivi sul sistema nervoso centrale (ansiolitici, antidepressivi, antipsicotici, oppiacei, antistaminici, alcuni antiepilettici), che potrebbero accentuare gli effetti sedativi.
- Alcuni farmaci attivi sull'apparato digerente (molti dei quali sono farmaci da banco) esplicano meglio i loro effetti se presi a distanza dai pasti: per esempio, gli antiacidi dovrebbero essere assunti almeno 30 minuti dopo i pasti, mentre i farmaci che favoriscono la digestione, come la metoclopramide o analoghi, sono più efficaci se assunti mezz'ora prima di sedersi a tavola.
- Meno conosciuto, ma non meno importante è l'effetto del succo di pompelmo su alcuni farmaci di uso molto comune (farmaci che riducono il colesterolo, alcuni antipertensivi, antidepressivi, ansiolitici, antistaminici, antiepilettici, immunosoppressori per citare i più importanti), che può aumentare il rischio di effetti indesiderati, in seguito all'aumento della concentrazione del farmaco nel sangue, per effetto di alcune sostanze presenti nel pompelmo, che sono in grado di bloccare o rallentare il metabolismo e l'eliminazione dei farmaci.
- Altri cibi che non vanno molto d'accordo con i farmaci sono: il succo di mirtillo da evitare se si assumono anticoagulanti, gli alimenti ricchi di potassio se si assumono ACE-inibitori o diuretici risparmiatori di potassio, i cibi ricchi di vitamina K, come per esempio cavolfiori, spinaci, fagioli, rape, lattuga, che sono da evitare se si assumono anticoagulanti.
- Le compresse devono essere inghiottite, a meno che non sia specificato di masticarle.
- Le capsule vanno inghiottite intere, evitando di far sciogliere sulla lingua l'involucro gelatinoso che le ricopre.
- Sciogliere sempre con cura e completamente i granulati.
- Trattenere le supposte per il tempo sufficiente, perché il farmaco venga assorbito.
- Per gli inalatori, attenersi attentamente alle istruzioni riportate sul foglietto illustrativo.
- Non scambiare o sostituire contagocce o dosatori di sciroppi: la dose del farmaco potrebbe non essere più la stessa.
- Prima di applicare un farmaco sulla pelle, pulire accuratamente le mani e la zona interessata; creme e cosmetici in genere po-

trebbero ostacolare la diffusione e l'assorbimento del farmaco

- Le iniezioni vanno eseguite da mano esperta e in condizioni di massima igiene
- Non esitare a chiedere spiegazioni o precisazioni al medico o al farmacista inerenti al corretto uso di un farmaco.
- Evitare di togliere i farmaci dalle loro confezioni per metterli in portapillole, è più facile confondere tra loro le diverse pillole.
- Leggere sempre attentamente quanto riportato sul foglietto illustrativo.
- Fare attenzione alla corretta denominazione o pronuncia dei nomi dei farmaci.



La conservazione dei farmaci

Quando acquistate un farmaco, è necessario seguire alcune semplici regole, per garantire una corretta conservazione. I farmaci devono essere conservati a una temperatura ambiente compresa tra + 8° e +30°. Attenzione, quindi, a non lasciarli vicino a fonti di calore, oppure in automobile sotto il sole, perché possono alterarsi in maniera notevole, perdere la loro efficacia e diventare addirittura pericolosi. Quando si devono trasportare farmaci sensibili al calore, come insuline o vaccini, è opportuno procurarsi una speciale busta termica (può andare bene anche quella che si utilizza per i surgelati). Colliri, sciroppi, soluzioni, pomate e creme, una volta aperti, si deteriorano molto più facilmente rispetto alle compresse e alle capsule: se un medicinale mostra evidenti alterazioni di colore o di aspetto, è bene non utilizzarlo ed eliminarlo negli appositi contenitori per la raccolta differenziata, che si trovano all'esterno delle farmacie. Per alcuni farmaci è prevista la conservazione a bassa temperatura (+ 4°). Questa indicazione è scritta sulla confezione del prodotto, anche se è compito del farmacista informarvi. Anche l'umidità, la luce e l'aria possono provocare alterazioni ai farmaci, che per questo motivo vanno conservati in un luogo asciutto e possibilmente buio (non tenere i medicinali in cucina e in bagno). Il luogo ideale è un armadietto chiuso a chiave, non accessibile ai bambini. Infine, ricordarsi che la data di scadenza di un farmaco, si riferisce alla confezione integra, cioè non aperta. Tale validità si riduce notevolmente, una volta che il prodotto è stato aperto.

La scadenza

Una volta terminata la terapia, è consigliabile conservare i farmaci rimasti soltanto se si prevede di utilizzarli entro breve tempo e sempre nella loro confezione originale. Questo vi permette di leggere la data di scadenza (alcuni prodotti hanno un periodo di validità molto breve, altri possono essere utilizzati fino a cinque anni dalla data di preparazione). Non gettare i foglietti illustrativi sui quali sono riportati i dosaggi, le avvertenze, le controindicazioni, gli effetti indesiderati e collaterali del farmaco. Non accumulate farmaci facilmente deteriorabili dopo l'apertura, come i colliri, che vanno usati al massimo entro quindici giorni, perché una volta aperti perdono in breve tempo la sterilità, loro requisito indispensabile.

La raccolta differenziata

I farmaci sono sostanze chimiche, per questo è indispensabile un'attenzione particolare alla loro eliminazione, anche quando sono scaduti e, quindi, non si possono più utilizzare. Quando i farmaci diventano rifiuti, non devono essere gettati nel water o dispersi nell'ambiente, perché possono inquinare. Non devono neppure essere buttati nella spazzatura, né bruciati, perché potrebbero sviluppare sostanze tossiche, molto pericolose. Per eliminare i farmaci scaduti, senza inquinare l'ambiente, esistono appositi contenitori per la raccolta differenziata, collocati nelle farmacie.

I FARMACI DA TENERE NELL'ARMADIETTO

È bene tenere nell'armadietto dei medicinali il minimo indispensabile: solo così è possibile conservare con cura i farmaci. Oltre ai farmaci abitualmente prescritti e assunti, può essere utile avere a disposizione alcuni prodotti, per curare piccoli disturbi, come:

- un farmaco contro il dolore e la febbre (paracetamolo)
- una crema antiallergica da usare in caso di punture d'insetto
- un disinfettante
- la borsa del ghiaccio o una confezione di ghiaccio istantaneo, per traumi e contusioni
- materiale per medicazioni (cotone, cerotti, bende)
- un termometro
- siringhe sterili monouso

Conclusioni

Per concludere questo “viaggio” conoscitivo nel mondo dei farmaci, si riporta qui di seguito un decalogo, che consigliamo di tenere sempre presente, affinché l’assunzione dei farmaci sia sempre un atto positivo.

1. Non sempre, alla presenza di un disturbo di salute, è necessario ricorrere a un farmaco.
2. Anche se è più comodo assumere una medicina, molti sintomi e malattie sono causati da cattive abitudini di vita, che è necessario modificare.
3. Quando si deve assumere un farmaco, è bene seguire attentamente le istruzioni, o chiedere espressamente al medico o al farmacista, quando come e per quanto tempo prenderlo.
4. Non dimenticare che un farmaco, accanto ai benefici, può provocare anche effetti negativi indesiderati, soprattutto se si assumono più medicine.
5. Non farsi suggestionare da farmaci che promettono “miracoli” o di restituire la “giovinezza”, siano essi farmaci convenzionali, che medicine alternative.
6. Non separare mai i farmaci dalla loro confezione originale.
7. Non dimenticare, che anche se alcuni farmaci possono essere acquistati senza ricetta, si tratta pur sempre di farmaci e come tali devono essere considerati.
Prima di assumerli, leggere le istruzioni riportate nel foglietto illustrativo o chiedere spiegazioni al farmacista.
8. Non accumulare farmaci in casa: se è ragionevole avere poche cose per un’eventuale emergenza, non è altrettanto logico accumulare farmaci per riutilizzarli.
Per i farmaci che comunque si hanno in casa, fare sempre attenzione alla data di scadenza.
9. Diffidare della pubblicità ed evitare di farsi consigliare o condizionare da vicini, amici, parenti o peggio da giornali e riviste; per ogni problema di salute è meglio consultare il proprio medico o il farmacista di fiducia.
10. Evitare richieste di terapia telefoniche.

ACE-inibitore	farmaco usato nello scompenso cardiaco e nell'ipertensione
Analgesico	f. che provoca la perdita della sensibilità dolorifica, senza sopprimere lo stato di coscienza
Antiacido	f. capace di neutralizzare l'acidità gastrica
Antianemico	f. che previene e corregge l'anemia
Antiasmatico	f. che previene, allevia e cura l'asma
Antibatterico	f. che indebolisce la riproduzione e la vita dei batteri
Anticoagulante	f. che inibisce la coagulazione del sangue
Antidepressivo	f. che allevia e inibisce lo stato depressivo
Antidiabetico	f. che contrasta e controlla l'iperglicemia
Antidiarroico	f. che combatte la diarrea
Antiepilettico	f. che previene e controlla gli attacchi epilettici
Antimicotico	f. che blocca lo sviluppo dei funghi
Antinfiammatorio	f. che riduce l'infiammazione e in alcuni casi il dolore e la febbre
Antipiretico	f. che riduce lo stato febbrile
Antipsicotico	f. utilizzato per il trattamento di alcune psicosi e nevrosi
Antireumatico	f. che agisce per contrastare gli effetti di una patologia reumatica
Antisetico	f. in grado di impedire lo sviluppo e la moltiplicazione di microrganismi infettivi e patogeni
Antispastico	f. che elimina gli spasmi muscolari
Antistaminico	f. che contrasta l'azione dell'istamina nelle sindromi allergiche
Antitrombotico	f. che previene e dissolve la formazione di trombi
Antivirale	f. in grado di inibire la replicazione di virus
Ansiolitico	f. capace di prevenire, ridurre e eliminare l'ansia
Cortisonico	f. utile nel trattamento di patologie allergiche, infiammatorie
Diuretico	f. che aumenta l'escrezione urinaria
Farmaco	qualsiasi sostanza o composto impiegato nella prevenzione, nella cura e nella diagnosi delle malattie, per ripristinare o modificare le funzioni dell'organismo
Idiosincrasia	sensibilità di alcune persone a determinate sostanze medicinali o alimentari
Immunosoppressore	f. che riduce una soppressione della risposta immunitaria
Ipotensivo	f. che abbassa la pressione sanguigna troppo elevata
Lassativo	f. che favorisce l'evacuazione intestinale in modo naturale
Metabolismo	processo di trasformazione di una sostanza naturale o sintetica
Oppiaceo	f. utilizzato per il trattamento del dolore più grave (morfina)
Vaccino	preparato medicinale, che stimola la produzione di sostanze, chiamate "anticorpi", in grado di prevenire le infezioni

Il volontariato degli anziani per gli anziani

Solidarietà e valorizzazione della terza età sono i pilastri su cui si fondano la filosofia e l'operato di **Anteas**, che considera le persone anziane una preziosa risorsa umana e sociale e valorizza le loro esperienze attraverso il volontariato, mettendole a disposizione di chi ne ha bisogno.

Per le persone anziane che godono di buona salute e hanno ottime speranze di vita, fare volontariato rappresenta una preziosa opportunità per mantenersi attivi, sentendosi ancora utili, continuando ad avere compiti e obiettivi, instaurando nuove amicizie.

Un'importante caratteristica del volontariato è la sua reciprocità: si offre qualcosa e si riceve qualcosa in cambio.

Che cosa ricevono gli anziani che fanno volontariato?

Anni di vita più sani! Le persone anziane che rimangono attivamente impegnate vivono meglio e più a lungo.

La loro vita acquisisce nuovi valori e interessi, che consentono di sviluppare le proprie capacità, di uscire dall'isolamento, donando agli altri queste stesse opportunità.

Anteas: Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà svolge le sue attività di volontariato anche con l'ausilio di studenti o lavoratori attivi utilizzati part time.

Anteas Milano, nata nel 1997 per volontà del Sindacato dei Pensionati FNP-CISL, si pone l'obiettivo di valorizzare e impegnare in attività di utilità sociale le esperienze e le risorse, umane e professionali, di cittadini pensionati e della "terza età".

Attraverso l'impegno nel volontariato, i pensionati e gli anziani mantengono vivo l'interesse per la vita, si sentono persone attive, realizzate e utili agli altri e instaurano nuovi contatti e relazioni. In altre parole, migliorano la qualità della propria vita e nel contempo forniscono un prezioso servizio sociale, a favore delle persone anziane sole e non autosufficienti, di minori e adulti a rischio di esclusione sociale e di persone diversamente abili.

Con i suoi progetti **Anteas Milano** è presente nelle scuole materne, elementari e medie, di Milano e provincia, negli ospedali, nelle case di riposo, nelle carceri.

Anteas Milano, attraverso la gestione di Accademia Anteas Milano, diffonde tramite i suoi corsi la cultura nella sua accezione più ampia per favorire l'aggiornamento di tutti coloro che vogliono vivere le dinamiche evolutive della società.

Per maggiori informazioni, visita il nostro sito www.anteasmilano.org

Oppure chiamaci al numero: 02 2052 55306



Anteas Milano

Via Tadino 23 20124 Milano
Tel. 02/20525306 - Fax 02 20240635
E-mail: info@anteasmilano.org
Per raggiungerci:
MM 1 Fermate Porta Venezia e Lima

Come sostenerci

Per contribuire alla realizzazione dei progetti di A.N.T.E.A.S. è possibile effettuare una donazione tramite:
c/c bancario n° 2014 Banco di Brescia - UBI
CIN P IBAN 28B031110161300000002014
intestato ad A.N.T.E.A.S. Milano - Via Tadino, 23 - 20124 Milano

5 PER 1000

Destina il tuo **5x1000** al volontariato ANTEAS

Codice Fiscale

97201920150

