



PROGETTO CIVICO
SPAZI DI PARTECIPAZIONE
PER UN INVECCHIAMENTO
ATTIVO



10 REGOLE PER LA CORRETTA ASSUNZIONE

PER UN USO CORRETTO E SICURO DEI FARMACI

I farmaci sono in grado di curare alcune malattie, lenirne i sintomi o prevenirne le complicazioni, in alcuni casi, però, possono essere essi stessi causa di patologie. Questa condizione diventa tanto più probabile quanto più un individuo è “fragile” e quanti più sono i farmaci che si è costretti a prendere. L’invecchiamento tende a far comparire maggiori problemi riguardo all’assunzione dei medicinali, per questo motivo è molto importante che impariamo a conoscerli e ad attribuire loro il giusto ruolo.

LISTA AGGIORNATA

Sia di quelli prescritti dal medico di medicina generale che dallo specialista, inclusi gli integratori e i farmaci da banco

CONSAPEVOLI DELLA CURA

Assicurarsi di aver capito per quale malattia o disturbo si sta assumendo un farmaco, come deve essere preso, quali interazioni o effetti collaterali può causare

INFORMARE IL MEDICO

I farmaci che si assumono, compresi integratori e prodotti fitoterapici, potrebbero interferire con il corretto funzionamento di alcuni medicinali o con alcuni alimenti

CONFRONTO CON IL MEDICO

Valutare insieme modifiche della terapia o se alcuni farmaci in uso possono essere sostituiti con uno stile di vita corretto

FARMACI EQUIVALENTI

Ha la stessa concentrazione di principio attivo, la stessa efficacia e la stessa qualità del farmaco conosciuto con il nome della marca, e in più ha il vantaggio di costare di meno

AIUTO NELLA TERAPIA

Coinvolgere un familiare o un caregiver quale supporto per ricordare gli orari e le modalità di assunzione dei farmaci

EVITARE IL FAI-DA-TE

Assumere i farmaci solo su indicazione del medico e non interrompere o modificare in autonomia il dosaggio

UTILIZZO DI STRUMENTI

APP, promemoria sul cellulare, portapillole organizzati con le dosi giornaliere o settimanali possono facilitare la corretta assunzione

INTERAZIONI

Alcuni alimenti possono modificare l’efficacia di un principio attivo contenuto nel medicinale

IN CASO DI ALTERAZIONI

Informare il medico in caso di alterazioni del proprio stato di salute dovute a fattori esterni che possono influire sui farmaci in uso



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



CERSAG

CESVOL
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATI
UMBRIA

Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalla Regione Umbria, dal CERSAG, dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali nell’ambito delle attività del Piano Regionale della Prevenzione

Per rimanere informato seguici sui canali social di Umbria in Salute

