

Aderenza alla terapia

Istruzioni per l'uso



In Italia, in 40 anni (1975-2015), la speranza di vita si è molto allungata in entrambi i sessi: oggi un over 65 ha ancora davanti a sé più di un ventennio. In particolare, la speranza di vita alla nascita (2017) è pari a 80,6 anni per gli uomini e a 84,9 anni per le donne. Questi risultati sono stati influenzati, nel tempo, dai progressi della ricerca in medicina, dai farmaci, dalle diagnosi precoci, dalla prevenzione. Si vive più a lungo ma spesso con patologie croniche, che colpiscono il 39,9% degli italiani. Circa il 50% degli anziani soffre di almeno una malattia cronica grave o è multicronico, con quote tra gli ultraottantenni rispettivamente del 59% e 64%.



Le malattie croniche vengono controllate grazie ai farmaci che, se assunti correttamente, possono garantire un'ottima qualità di vita.

DA SAPERE

Le malattie croniche comprendono molte patologie, tra cui: cardiopatie, alcune forme di tumore, diabete, malattie respiratorie (asma, BPCO, ecc.), alcune malattie mentali, reumatologiche (artrosi, artrite reumatoide, gotta, ecc) e oculari come il glaucoma.

Sempre più pazienti non seguono le indicazioni del medico, un problema che si traduce in mancata efficacia dei trattamenti.

Col termine **“Aderenza terapeutica”** si descrive il rispetto del paziente alle raccomandazioni del medico sulle dosi, sui tempi e sulla frequenza di assunzione del farmaco per l'intero ciclo di cura.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha evidenziato che, nei Paesi sviluppati, solo il 50% delle persone che soffrono di malattie croniche aderisce alle terapie.

In particolare, in Italia, solo il 57,7% dei pazienti

aderisce ai trattamenti antipertensivi, il 63,4% alle terapie ipoglicemizzanti per la cura del diabete, il 40,3% alle cure antidepressive, il 13,4% ai trattamenti con i farmaci per le sindromi ostruttive delle vie respiratorie, il 52,1% alle cure contro l'osteoporosi. Non seguire le indicazioni, comporta: aumento degli interventi sanitari, utilizzo di denaro pubblico, maggior incidenza di malattia, più ricoveri, più esami diagnostici, più visite specialistiche.

A risentirne, quindi, non è solo la singola persona, ma anche i familiari e l'intero Sistema Sanitario Nazionale.



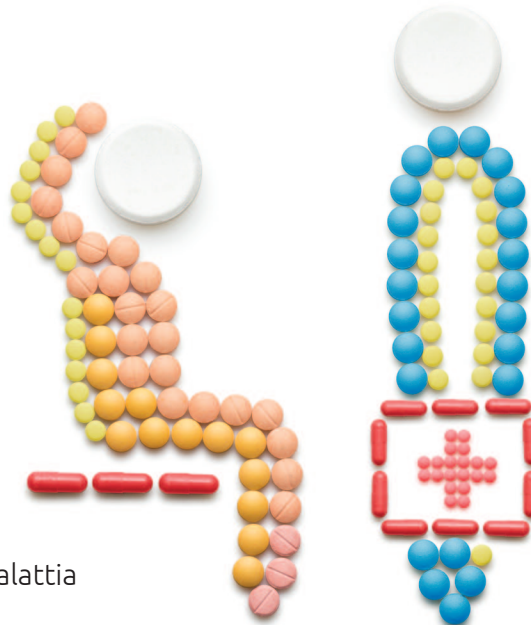
ATTENZIONE

La popolazione anziana è quella più a rischio, specie in compresenza di più patologie. Spesso gli over 65 si ritrovano a dover assumere numerosi farmaci. Questo può provocare confusione e una maggior difficoltà nella gestione giornaliera della terapia. È importante instaurare un rapporto di fiducia con il proprio medico e farmacista, fare domande in caso di dubbi o incomprensioni. Non bisogna mai vergognarsi nel chiedere ulteriori spiegazioni.

Miglior comunicazione medico-paziente, maggior aderenza!!

Grazie ad alcuni semplici accorgimenti, si possono ottenere effetti positivi nel migliorare la comprensione e il ricordo delle informazioni.

- le notizie più importanti vengono sempre date all'inizio dell'incontro
- non limitatevi ad ascoltare, discutete con il vostro medico
- la comunicazione deve essere chiara e semplice
- nel caso d'incomprensioni chiedete ulteriori spiegazioni
- prima di assumere i farmaci prescritti assicuratevi di aver compreso il motivo e il modo di utilizzo
- fate riferimento a opuscoli e libretti informativi, che evidenzino le relazioni di causa-effetto tra comportamenti e malattia



- il medico deve definire semplici regole, per l'assunzione dei medicinali, per far sì che venga raggiunta un'aderenza ottimale
- la buona riuscita del trattamento può essere influenzata dal rapporto che s'instaura tra specialista e paziente.

Potete contare su diverse figure sanitarie che vi aiutino in caso di necessità. Non solo lo **specialista**, ma anche il **medico di medicina generale**, l'**infermiere** e il **farmacista**, sono preparati per intervenire e consigliarvi in caso di piccoli disturbi. È importante, durante il confronto, avere sempre con sé la diagnosi, l'elenco dei farmaci utilizzati, i trattamenti interrotti e i motivi della sospensione. Anche la famiglia svolge un ruolo

Domande frequenti

centrale nella cura e nel supporto. Il caregiver è colui che accudisce, rassicura e monitora. Per migliorare l'aderenza e quindi la qualità di vita dei pazienti, i programmi di supporto prevedono l'organizzazione di un sistema strutturato di servizi a domicilio, telefonici e online, per rispondere alle esigenze del malato. La persona viene così posta al centro, con inevitabili ricadute positive dal punto di vista psicologico. Numerose anche le **"app"** che ricordano di assumere il trattamento attraverso allarmi o promemoria.

DA SAPERE

Consultare internet per cercare risposte in merito alla propria patologia non sempre risulta la scelta migliore. Fate riferimento solo a siti riconosciuti dalle società scientifiche e parlatene sempre con figure sanitarie di riferimento.

Posso ridurre il numero di farmaci che assumo?	No, senza il consenso del medico
Che succede se non prendo i farmaci prescritti?	Inefficacia del trattamento e possibili rischi per la salute
Esistono alternative non farmacologiche alla mia cura?	Gli integratori, in genere, possono essere usati durante le terapie con farmaci. Mai sospendere o sostituire la cura se non autorizzati dal medico
Posso ridurre i dosaggi se mi sento bene?	No, consulta sempre il tuo medico che valuterà un'alternativa
Cosa devo fare se una sera mi dimentico il farmaco?	Dipende dai medicinali, confrontati col medico
Non ho mai preso farmaci fino ad ora, come devo comportarmi per non fare confusione?	Prendi nota dei farmaci che assumi, monitora la tua condizione e parla subito con un medico in caso di disturbi o effetti collaterali
Il farmaco prescritto è troppo caro per le mie possibilità, cosa faccio?	Il tuo medico conosce tutte le possibili opzioni per ridurre i costi

Alcune 'bufale'...

Il sole abbassa la pressione perciò può sostituire i farmaci contro l'ipertensione

FALSO. Sospendere durante i mesi estivi la terapia è un errore grave che causa un aumento del rischio di urgenze ipertensive e danni acuti agli organi. I farmaci antipertensivi, a qualunque classe appartengano, devono essere assunti con regolarità, pena la loro totale inefficacia

Quando la pressione torna normale posso smettere di prendere i farmaci

FALSO. La Società Europea di Ipertensione sottolinea che il trattamento deve durare tutta la vita perché, sia nelle forme gravi che in quelle lievi, l'interruzione del trattamento è seguita dal ritorno della malattia

Farmaci per il diabete: se mangi solo pane e pasta non serve prenderli perché non alzano la glicemia

FALSO. L'alimentazione svolge un ruolo centrale nella prevenzione e nella terapia del diabete, ma non può in alcun modo sostituire i farmaci quando siano stati indicati

Se salti una dose di farmaco la volta dopo puoi prenderne il doppio

FALSO. Nel caso ci si dimentichi di assumere un farmaco è opportuno non assumere una dose doppia la volta successiva e consultare il medico

Il medico ha detto di prendere un farmaco per tutta la vita? Allora è grave

FALSO. Non sempre c'è un nesso tra la durata della terapia e la gravità della malattia. Molto spesso le cure hanno come obiettivo principale la prevenzione di complicanze o il mantenimento di un buon livello di qualità di vita

I farmaci generici sono meno efficaci degli originali

FALSO. I farmaci generici hanno dimostrato pari efficacia e sicurezza

Nasce il C.I.A.T

(Comitato Italiano per l'Aderenza alla Terapia)



Il tema “Aderenza” riguarda da vicino la popolazione anziana, specie in compresenza di più patologie. L'Italia è al secondo posto in Europa per indice di vecchiaia, con intuibili conseguenze sull'assistenza sanitaria a causa del numero elevato di malati cronici. Per sensibilizzare la popolazione, i pazienti, i caregivers, le Istituzioni, i politici sull'importanza della questione, non solo nel nostro Paese, è nato il **CIAT (Comitato Italiano per l'Aderenza alla Terapia)**.

Il Comitato vuole diventare un punto di riferimento, coinvolgere società scientifiche, Istituzioni, associazioni di pazienti, farmacisti e cittadini per una grande campagna di sensibilizzazione.

Il CIAT si muove a livello nazionale ed europeo.

Per favorire la condivisione del progetto, è stato presentato il disegno di legge che prevede l'istituzione della “Giornata nazionale dell'aderenza alle terapie”.

La “**Giornata dell'aderenza**”, la prima mai realizzata, intende promuovere cultura a 360 gradi. Sono previsti momenti di confronto e formativi, ma anche di gioco e coinvolgimento per i più giovani.

Soprattutto nei confronti degli anziani, figli e nipoti possono fare molto per aiutare, sostenere e



supportare i nonni nel percorso di cura.

Sul sito **ciatnews.it** tutte le informazioni sul progetto, le iniziative e notizie utili.

Le attività previste

- Un piano di “buon comportamento” studiato in sintonia tra over 65, medici e farmacisti
- Sensibilizzare i caregiver perché diventino promotori di salute
- Sensibilizzare le scuole e gli studenti
- Promuovere campagne informative
- Presentazione di semplici “app” da usare come supporto nella gestione quotidiana della terapia



 **Intermedia**._{on}

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

A CIAT aderiscono:

AIAC (Associazione Italiana Aritmologia e Cardiolazione)

AIMO (Associazione Italiana Medici Oculisti)

AIOM (Associazione Italiana Oncologia Medica)

AIUG (Associazione Italiana di Urologia Ginecologica e Pavimento pelvico)

CARD (Società Scientifica delle Attività Sociosanitarie Territoriali)

ETHESIA (Centro Ricerche di Pneumologia Geriatrica)

FEDERFARMA (Federazione Nazionale Unitaria Titolari di Farmacia)

FIMMG (Federazione Italiana Medici di Famiglia)

FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri)

FIRMO (Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso)

FNOMCeO (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri)

FNOPI (Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche)

FONDAZIONE AIOM

FONDAZIONE INSIEME CONTRO IL CANCRO

SENIOR ITALIA FEDERANZIANI

SICGE (Società Italiana di Cardiologia Geriatrica)

SIDEEMaST (Società Italiana di Dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle Malattie Sessualmente Trasmesse)

SIIA (Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa)

SIMFER (Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa)

SIP (Società Italiana di Pneumologia)

SIPG (Società Italiana di Psichiatria Geriatrica)

SIR (Società Italiana di Reumatologia)

SIU (Società Italiana di Urologia)

SNAMI (Sindacato Nazionale Autonomo dei Medici Italiani)

SUMAI ASSOPROF (Sindacato Unico Medicina Ambulatoriale)