

RICORDATI DI STARE BENE



**Segui la terapia.
Proteggi la tua salute.**

OGNI GIORNO

RICORDATI DI STARE BENE

Un progetto

HAPPYAGEING

ALLEANZA PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO



In collaborazione con



ASSOFARM
FARMACIE COMUNALI
AZIENDE E SERVIZI
SOCIO-FARMACEUTICI



federfarma



cittàsane
rete italiana CVS



Con il patrocinio di



IFEL
Fondazione ANCI

Con il contributo
non condizionante di

SERVIER
moved by you





“Ricordati di stare bene” è una campagna di sensibilizzazione sull’aderenza terapeutica, nata per promuovere l’importanza di seguire correttamente le terapie prescritte

6

**I consigli
per migliorare
l’aderenza
terapeutica**

9

**Strumenti semplici
per non dimenticare**

10

**Il ruolo di familiari
e caregiver**

12

**Il contributo di medici
e operatori sanitari**

14

Il ruolo del farmacista

18

**Il coinvolgimento
delle amministrazioni
comunali**

20

**Il contributo
delle Aziende
Sanitarie Locali**

SEI UN PAZIENTE?



SAI CHE COS'È L'ADERENZA TERAPEUTICA?

Aderenza terapeutica significa seguire con costanza e precisione le terapie prescritte dal medico.

Per chi ha una malattia cronica, è fondamentale per vivere meglio e più a lungo.

Prendersi cura della propria salute è un diritto e un dovere di tutti.

Segui le TERAPIE!

**È un gesto d'amore verso sé stessi
e verso il proprio futuro**

ALCUNI CONSIGLI PER MIGLIORARE L'ADERENZA TERAPEUTICA

CONOSCI I TUOI FARMACI!

Sapere a cosa servono ti aiuta ad assumerli con maggiore consapevolezza.

PARLANE CON IL TUO MEDICO

È lì per ascoltarti! Esprimi dubbi, timori, difficoltà. Il dialogo aperto fa parte della cura.

OGNI GIORNO È IMPORTANTE

Prendi sempre i farmaci secondo la prescrizione. Anche se ti senti meglio, non smettere. La terapia è efficace solo se seguita con regolarità nel tempo.

ATTENZIONE ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI!

Con il passare degli anni è comune trovarsi a convivere con fattori di rischio come ipertensione, colesterolo alto e patologie croniche come il diabete.

Queste condizioni, se non controllate, possono compromettere il benessere del cuore e aumentare il rischio di complicanze anche gravi.

LA TUA SALUTE È FATTA DI SCELTE QUOTIDIANE

**PRENDERE LE MEDICINE
È SOLO UNA PARTE DEL PERCORSO**

Sono fondamentali:

- Controlli medici regolari
- Un'alimentazione corretta
- Attività fisica

Sono tutti elementi che, insieme alla terapia, favoriscono un invecchiamento attivo e in salute

8 SEI UN PAZIENTE?



COME NON DIMENTICARE LA TERAPIA?

- **Usa una scatola porta-pillole settimanale**
Aiuta a visualizzare facilmente le dosi già prese.
- **Segna le dosi su un calendario visibile**
Un promemoria visivo aiuta a consolidare buone abitudini.
- **Imposta sveglie o allarmi sul telefono**
Ti aiuteranno a ricordare anche se si è impegnati o distratti.
- **Abbina la pillola a un'abitudine quotidiana**
Es. “dopo colazione” o “prima del telegiornale”.
- **Se ti senti a tuo agio con lo smartphone, prova un'app per farmaci**
Alcune app sono facili da usare e possono inviare promemoria automatici.



SEI UN FAMILIARE O UN CAREGIVER?

L'ADERENZA TERAPEUTICA È UN GIOCO DI SQUADRA

Non sottovalutare
il potere della
vicinanza affettiva,
sentirsi ascoltati
e supportati
migliora non solo il
benessere emotivo,
ma anche i risultati
della terapia!



ECCO COSA PUOI FARE:

- Aiuta a ricordare quali farmaci prendere e quando
- Partecipa, quando possibile, a visite e controlli
- Facilita il dialogo con i professionisti della salute, aiutando a chiarire dubbi e paure
- Sii presente nei momenti difficili, mantenendo alta la motivazione



**SEI UN
MEDICO
O UN
OPERATORE
SANITARIO?**



ECCO COSA PUOI FARE:

- Comunica in modo chiaro e semplice, spiegando bene la malattia, il trattamento, rispondendo a ogni dubbio del paziente
- Semplifica la terapia quando possibile, riducendo il numero di farmaci e la complessità del percorso terapeutico
- Costruisci una relazione basata sulla fiducia e sull'alleanza terapeutica
- Aiuta il paziente a superare le difficoltà nel seguire la terapia
- Monitora l'aderenza, valuta l'efficacia del trattamento e intervieni, se necessario, mantenendo il dialogo aperto

SEI UN FARMACISTA?



ECCO COSA PUOI FARE:

- Fornisci informazioni chiare e comprensibili sui farmaci, spiega come assumerli correttamente e quali effetti aspettarsi
- Controlla eventuali interazioni o duplicazioni tra farmaci e segnala tempestivamente al medico possibili problemi
- Aiuta a organizzare la terapia suggerendo strumenti pratici
- Sii un punto di riferimento accessibile per domande e chiarimenti tra una visita medica e l'altra

- Collabora attivamente con medici e operatori sanitari, anche nell'ambito della **Farmacia dei Servizi**, per monitorare l'aderenza terapeutica, condividere informazioni e ottimizzare il percorso di cura

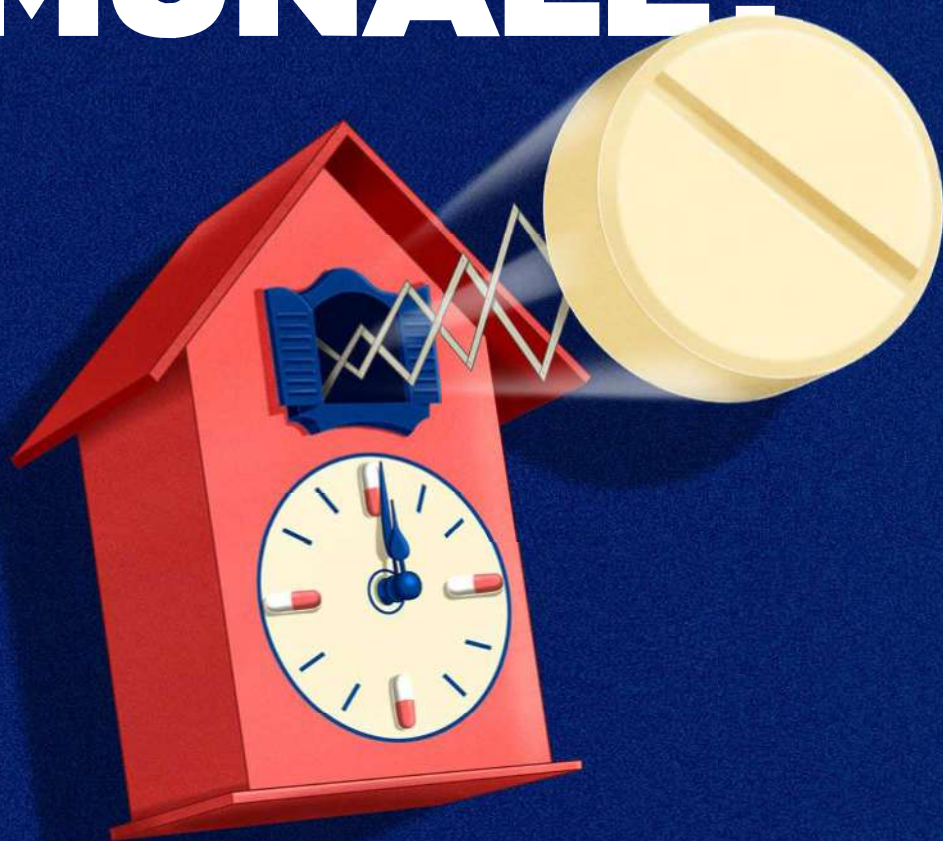
**GRAZIE ALLA TUA POSIZIONE
DI PROSSIMITÀ SUL TERRITORIO
E AL CONTATTO DIRETTO
CON I PAZIENTI, PUOI SVOLGERE
UN RUOLO FONDAMENTALE!**

PROMUOVI L'ADERENZA TERAPEUTICA NEL TUO TERRITORIO!



SEI UN FARMACISTA? 17

**SEI
UN'AMMINI-
STRAZIONE
COMUNALE?**



Partecipa alla Challenge promossa da HappyAgeing

- Diffondi e organizza campagne di sensibilizzazione rivolte ai cittadini per aumentare la consapevolezza sull'importanza dell'aderenza terapeutica come **“RICORDATI DI STARE BENE”**
- Coinvolgi i cittadini e organizza incontri e eventi sul tema

**PREMIEREMO LE MIGLIORI
INIZIATIVE REALIZZATE
SUL TERRITORIO!**

Hai bisogno di supporto?

Scrivi a comunicazione@happyageing.it

**SEI
UN'AZIENDA
SANITARIA
LOCALE?**



ECCO COSA PUOI FARE:

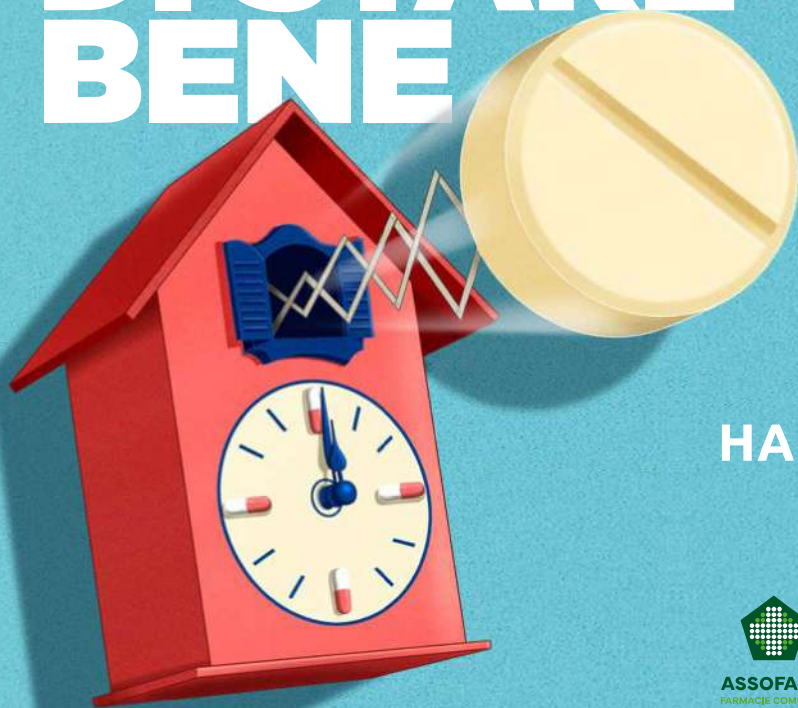
- Favorisci la collaborazione tra medici, farmacisti, infermieri e altri operatori sanitari
- Implementa sistemi di monitoraggio e follow-up personalizzati, anche attraverso l'uso di tecnologie digitali
- Sensibilizza i professionisti sanitari a fornire spiegazioni chiare sulle terapie, sui rischi e i benefici
- Rendi più semplice l'accesso alle cure, riducendo le barriere con strumenti come la farmacia dei servizi e la consegna domiciliare

- Realizza o diffondi campagne di sensibilizzazione
- Monitora e analizza i dati di utilizzo dei farmaci e dell'aderenza per identificare criticità e aree di intervento prioritario



Dietro ogni mancata assunzione di un farmaco o abbandono della cura ci sono spesso barriere nascoste: dimenticanze, difficoltà nel capire le indicazioni, mancanza di motivazione, problemi economici o sociali, complessità della malattia o della terapia, e anche ostacoli legati all'organizzazione del sistema sanitario. Riconoscerle è il primo passo per superarle insieme

RICORDATI DI STARE BENE



Segui la terapia.
Proteggi la tua salute.

OGNI GIORNO



Per informazioni inquadra
il Qrcode con il tuo
smartphone o vai su
www.happyageing.it

Un progetto

HAPPYAGEING

ALLEANZA PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO



In collaborazione con



Con il patrocinio di



Con il contributo
non condizionante di

