

# RICORDATI DISTARE BENE



Segui la terapia.  
Proteggi la tua salute.

**OGNI  
GIORNO**

# RICORDATI DI STARE BENE

Un progetto

**HAPPY AGEING**

ALLEANZA PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO



In collaborazione con



**ASSOFARM**  
FARMACIE COMUNALI  
AZIENDE E SERVIZI  
SOCIO-FARMACEUTICI



**federfarma**



cittasane  
rete italiana OMS



**FNP CISL**  
PENSIONATI

**UIL**  
IL SINDACATO DELLE PERSONE

**FAPACLI**  
Federazione Anciani e Pensionati

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

5

6

7

8



14

# COME NON DIMENTICARE LA TERAPIA?

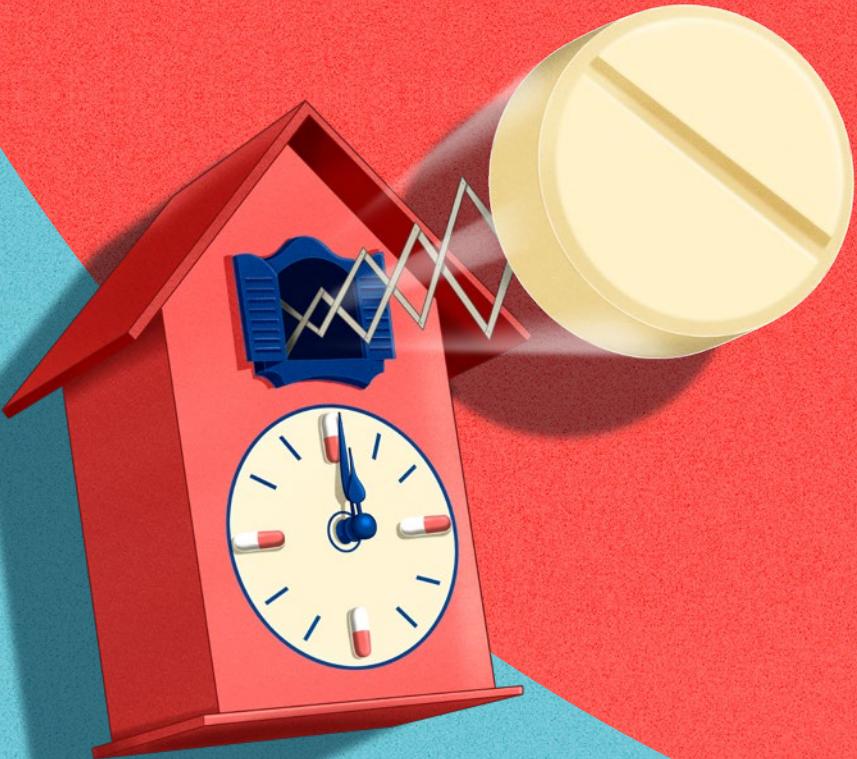
- **Usa una scatola porta-pillole settimanale**  
Aiuta a visualizzare facilmente le dosi già prese.
- **Segna le dosi su un calendario visibile**  
Un promemoria visivo aiuta a consolidare buone abitudini.
- **Imposta sveglie o allarmi sul telefono**  
Ti aiuteranno a ricordare anche se si è impegnati 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



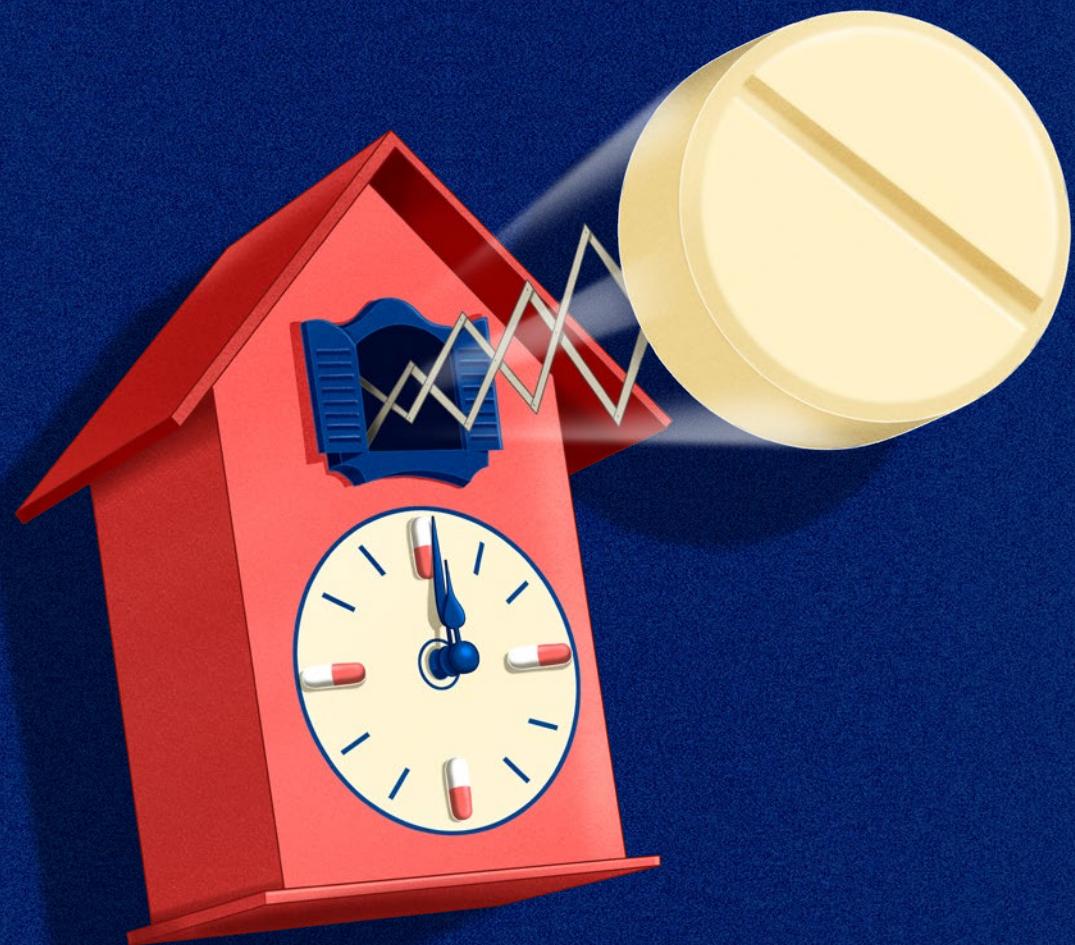
**SEI UN  
MEDICO  
O UN  
OPERATORE  
SANITARIO?**



# **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](mailto: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](http://www.happyageing.it)

Un progetto

## HAPPYAGEING

ALLEANZA PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO



In collaborazione con



ASSEFARM  
FARMACIE COMUNALI  
AZIENDE E SERVIZI  
SOCIO-FARMACEUTICI



federfarma



cittàsane  
rete italiana OMS



FNP CISL  
PENSIONATI



IL SINDACATO DELLE PERSONE



Pensione Attiva e Persone

Con il patrocinio di



IFEL  
Fondazione ANCI

Con il contributo  
non condizionante di

SERVIER®  
moved by you