

# **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



Con il patrocinio di



Con il contributo  
non condizionante di







“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.

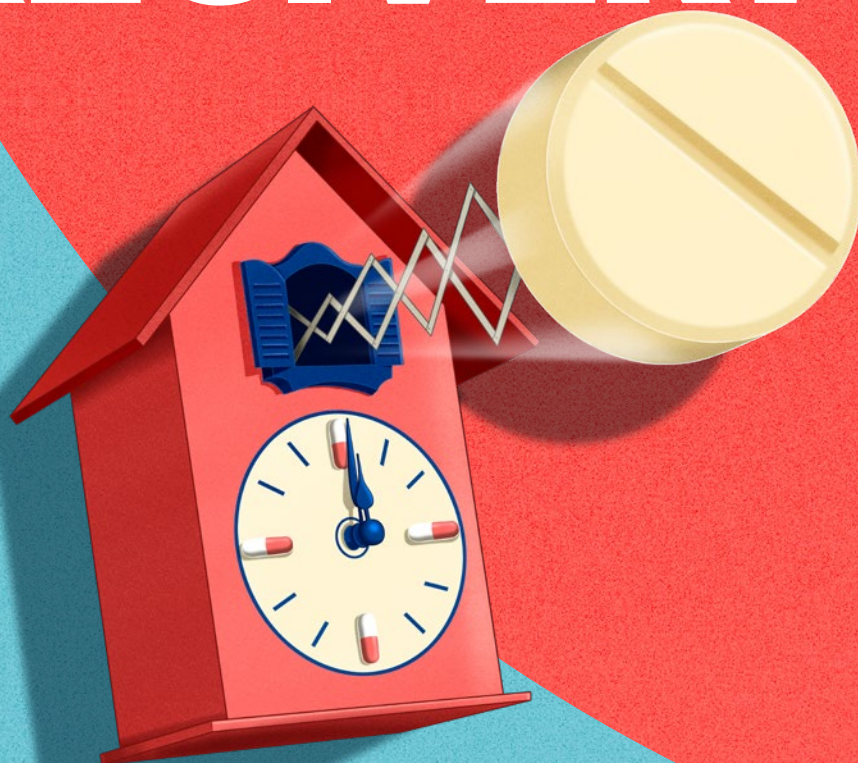




# SEI UN FAMILIARE O UN CAREGIVER?

## 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?**



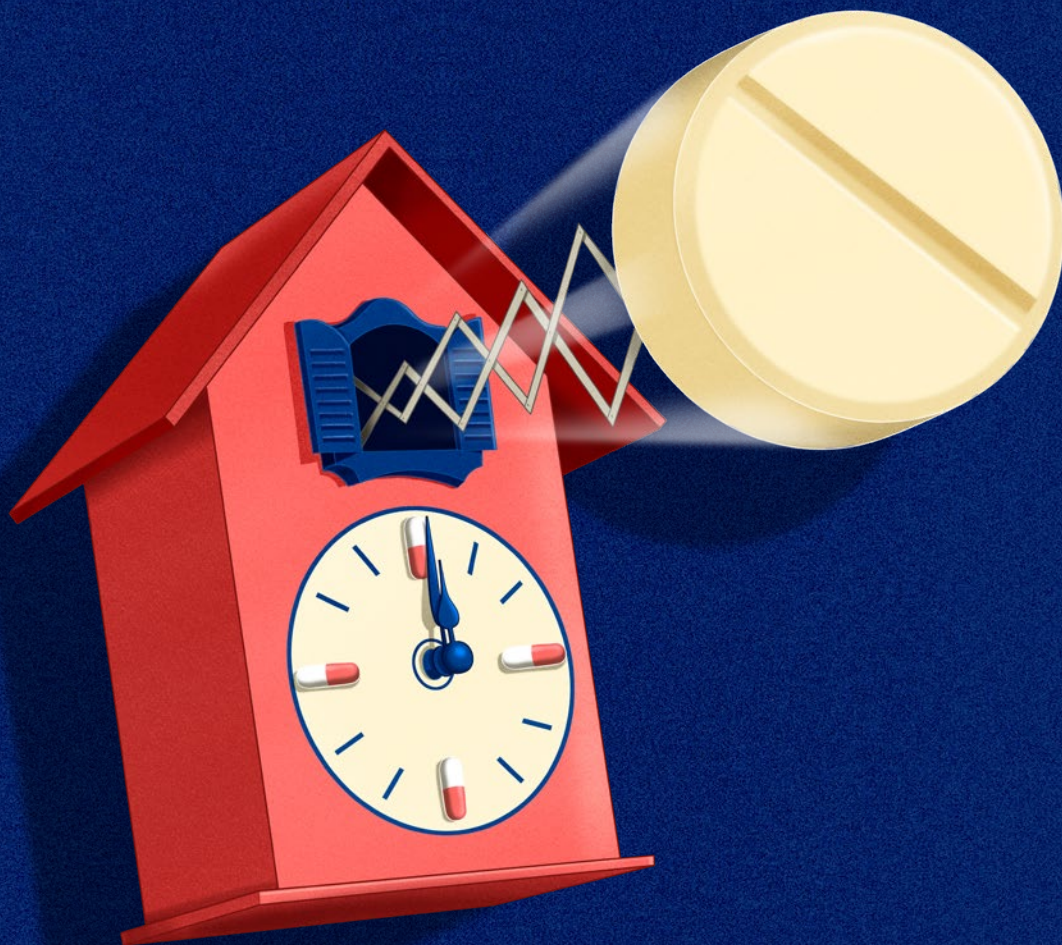


# **ECCO COSA PUOI FARE:**

- 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](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

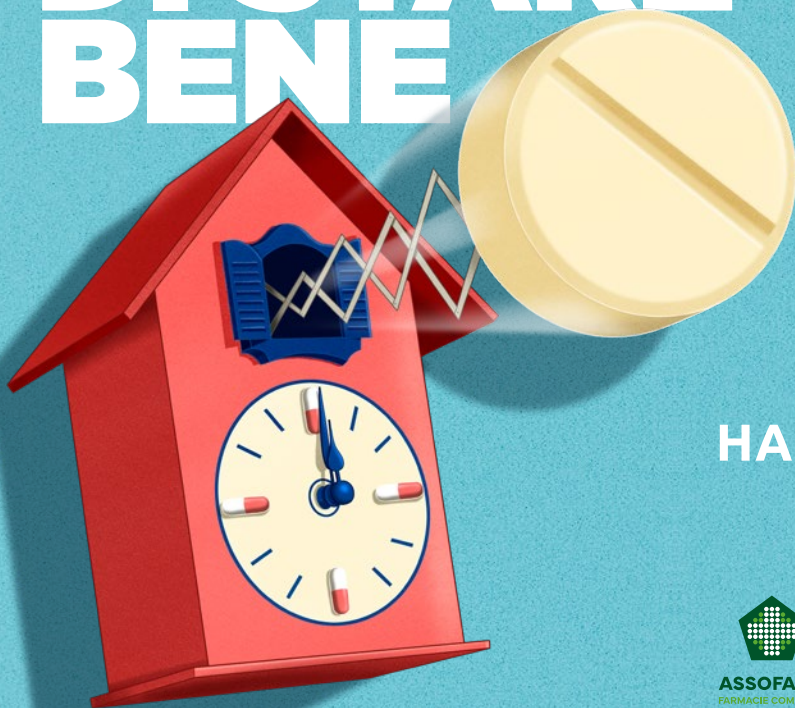




**Dietro ogni mancata assunzione di un farmaco o abbandono della cura ci sono spesso barriere nascoste: dimenticanze, difficoltà nel capire le indicazioni, mancanza di motivazione, problemi economici o sociali, complessità della malattia o della terapia, e anche ostacoli legati all'organizzazione del 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



Con il patrocinio di



Con il contributo  
non condizionante di

