Seguire la terapia fa la differenza

Assumere i farmaci seguendo le prescrizioni del medico è fondamentale per la salute. Il farmacista può aiutare i pazienti a migliorare l'aderenza ottenendo così i benefici della cura.

UN ATTO DI CURA
Seguire la terapia non deve essere percepito come un dovere, ma come un gesto di cura verso se stessi.

Assumere un farmaco secondo la prescrizione medica sembra un gesto semplice e scontato, ma non lo è. Sempre più frequentemente i pazienti iniziano una terapia e, col passare del tempo, la trascurano, la modificano o la interrompono. Questo fenomeno è chiamato **non-aderenza terapeutica** e rappresenta un problema di sanità pubblica spesso sottovalutato.

Una sfida comune

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce "aderenza" come il grado con il quale il comportamento di un soggetto corrisponde a quanto concordato con l'operatore sanitario. Questo comprende l'assunzione dei farmaci secondo tempi e dosaggi prescritti ma anche l'adozione di comportamenti consigliati, quali seguire una dieta bilanciata, fare regolare esercizio fisico ed eseguire controlli periodici. Nei paesi industrializzati mediamente solo il 50% dei pazienti con malattie croniche segue correttamente le terapie, dato ancora più basso nei paesi in via di sviluppo. In Italia, l'aderenza dipende dal tipo di malattia e dal farmaco: è maggiore per patologie cardiovascolari, minore per disturbi respiratori o metabolici e mediamente solo 1 paziente su 2 mantiene la terapia iniziata a distanza di un anno.

Smettere di prendere i farmaci troppo presto o prenderli in modo scorretto può causare un peggioramento della malattia, ridurre l'efficacia della terapia e causare complicanze. Ad esempio, se chi ha la pressione alta smette di curarsi può andare incontro a ictus, chi soffre di asma e non usa correttamente l'inalatore può sviluppare crisi respiratorie oppure una persona con diabete che dimentica l'insulina rischia gravi scompensi e complicanze. Si riduce quindi la qualità della vita, oltre a registrare un aumento del numero di visite mediche, esami, accessi al pronto soccorso e ricoveri, con un incremento notevole dei costi a carico del SSN.

Aderenza alla terapia

Fondamentale per il successo, non solo nelle malattie croniche

Seguire la terapia indicata dal medico è importante anche per cure circoscritte nel tempo: ad esempio, interrompere l'assunzione di un antibiotico prima del tempo solo perché ci si sente meglio può comportare non solo il fallimento della terapia ma anche lo sviluppo di "resistenze". Si definisce **antibiotico-resistenza** la capacità di un batterio di resistere all'azione di uno o più antibiotici e, quindi, di sopravvivere e moltiplicarsi anche in loro presenza. Questo fenomeno è aumentato notevolmente negli ultimi anni, anche a causa dell'utilizzo eccessivo e spesso inappropriato di questa classe di farmaci.

Alcuni comportamenti corretti per prevenire l'antibiotico-resistenza riguardano il rispetto della posologia, ovvero la dose e i tempi di assunzione indicati dal medico. È importante assumere antibiotici solo se prescritti, seguendo la posologia indicata dal medico e completando sempre l'intero ciclo di terapia anche quando ci si sente meglio.

L'antibiotico-resistenza è solo uno dei punti fondamentali dell'approccio One Health di cui abbiamo parlato in un precedente numero della rivista.

PER SAPERNE DI PIÙ
Inquadra il QRcode per leggere
il nostro articolo su **Sani&InForma**

Le cause

Per molto tempo la responsabilità della non-aderenza è stata attribuita esclusivamente al paziente, ma la realtà è ben diversa. Secondo l'OMS entra in gioco una combinazione di fattori, che possono essere legati al paziente, al farmaco e al contesto assistenziale.

- **Fattori correlati al paziente:** in alcuni casi si registra una non-aderenza intenzionale; il paziente sceglie di rinunciare alla terapia oppure di assumerla diversamente rispetto alla prescrizione per mancata comprensione della gravità della malattia, scomparsa di sintomi o paura degli effetti collaterali o di possibili interazioni. In altri casi la scarsa aderenza è non intenzionale, causata da dimenticanza, difficoltà di coordinazione manuale (es. farmaci inalatori) o problemi a deglutire compresse o capsule. Inoltre, i dati suggeriscono che con l'età la aderenza aumenta, che le donne risultano meno aderenti, probabilmente per il maggiore coinvolgimento familiare e disuguaglianze sociali, e che le persone sposate mostrano migliore aderenza.

- **Fattori correlati alla patologia e terapia:** possono riguardare la gravità dei sintomi e la rapidità con cui evolve la malattia, la complessità dei trattamenti, la latenza degli effetti terapeutici dei medicinali oppure la scelta di una forma farmaceutica che il paziente fatica ad assumere.

- **Fattori correlati al sistema sanitario e al rapporto del paziente con il team di assistenza:** generalmente riguardano il rapporto con il medico prescrittore (es. livello di fiducia o capacità comunicative dei sanitari).

Alcune strategie per migliorare l'aderenza terapeutica

Aumentare il coinvolgimento dei familiari e la collaborazione tra professionisti sanitari, quali infermieri e farmacisti, è il primo comportamento da mettere in campo per migliorare l'aderenza; tuttavia i dati dimostrano che l'efficacia aumenta se si adotta un approccio su più fronti. È possibile, ad esempio, attuare:

- ✓ **interventi educativi:** ad esempio aumentare la consapevolezza del paziente sulla malattia e sulla terapia;
- ✓ **interventi psicologici:** ad esempio fare colloqui motivazionali con il professionista sanitario oppure indagare gli eventuali svantaggi percepiti dal paziente;
- ✓ **interventi sul regime terapeutico:** ad esempio semplificare la terapia in caso di pazienti politrattati oppure utilizzare metodi di richiamo mnemonico, come scatole portapillole organizzate, reminder digitali, notifiche di app.

Specialmente negli ultimi anni la farmacia ha dimostrato di essere il presidio sanitario più accessibile, grazie alla presenza capillare sul territorio e alla crescente professionalità del personale. Il farmacista, in quanto esperto del farmaco, può chiarire eventuali dubbi su come e quando prendere i medicinali, verificare se ci sono errori e proporre promemoria e strumenti visivi. Alcune farmacie, inoltre, stanno implementando un servizio di "terapia personalizzata" che consiste nel preparare blisters o dosatori settimanali personalizzati per pazienti in politerapia. Questo servizio è già attivo in altri paesi e l'esperienza ha dimostrato che potrebbe essere un valido sistema per aumentare l'aderenza terapeutica contribuendo ad evitare rischi causati da dimenticanze o confusione tra farmaci simili.

Seguire la terapia non deve essere percepito come un dovere, ma come un gesto di cura verso se stessi. Più il paziente e i familiari sono informati sull'importanza di questo gesto, migliore sarà la qualità della vita, anche in presenza di patologia.

MIGLIORARE L'ADERENZA: UN APPROCCIO MULTIFATTORIALE

Secondo l'OMS entra in gioco una combinazione di fattori, che possono essere legati al paziente, al farmaco e al contesto assistenziale.