

L'AZIENDA USL PROMUOVE LA SALUTE DEI CITTADINI:

Un progetto per utilizzare meglio i farmaci e seguire un corretto stile di vita

Dagli studi eseguiti risulta che gli ultra sessantacinquenni sono in crescente aumento, che l'Italia è attualmente il paese più vecchio d'Europa e Ferrara è la provincia con il più alto indice di vecchiaia, oltre ad essere il terzo Comune d'Italia con la più alta percentuale di pensionati. L'aumento della durata media di vita è dovuto al miglioramento dello stile di vita, allo sviluppo della ricerca farmaceutica e ai progressi della medicina.

Non si esauriscono però i problemi di salute e la "facile" richiesta di farmaci negli ambulatori medici e nelle farmacie. Ciò ha spinto l'Azienda USL di Ferrara a predisporre un progetto di educazione alla salute e al corretto uso dei farmaci destinato alla popolazione anziana della provincia, che coinvolge anche medici, farmacisti, sindacati dei pensionati e centri sociali per anziani.

I sindacati dei pensionati SPI-CGIL, FNP-CISL, UILP-UIL hanno aderito al progetto di promozione del corretto impiego dei farmaci -con particolare riferimento alla popolazione anziana- ritenendolo di notevole valenza innovativa e ne sono diventati partner per la relativa costruzione operativa, entrando formalmente a far parte del gruppo tecnico responsabile del progetto.

Luciano Farina –
Renzo Bolognesi –
Franco Barini
Spi-Cgil – Fnp-Cisl – Uilp-Uil

Gli anziani ricorrono più frequentemente alle cure mediche perché possono soffrire contemporaneamente di diverse malattie. In molti casi si tratta di malattie croniche che richiedono cure continuative, perciò succede di frequente che assumano fino a 8-10 farmaci differenti al giorno.

Secondo le prescrizioni farmaceutiche rilevate dell'Azienda USL risulta che **alla popolazione anziana è destinato oltre il 60% dei farmaci**, ai quali si aggiungono i medicinali presi di propria iniziativa e quelli prescritti dal medico, ma pagati interamente (ad esempio: ansiolitici, antidolorifici, ecc.). Tutto questo può generare **errori o dimenticanze** nell'assunzione delle terapie.

Le persone anziane sono particolarmente esposte al rischio di effetti indesiderati legati all'assunzione di medicinali.

Secondo uno studio europeo condotto su una popolazione di 2.702 anziani (età media 82 anni), il 26,5% dei pazienti esagera con pastiglie, iniezioni e spray, spesso utilizzati in modo inappropriato causando reazioni avverse ai medicinali o interazioni negative tra diversi prodotti.

L'Azienda USL di Ferrara conduce dal 2004 un progetto di **promozione dell'uso corretto dei farmaci e di uno stile di vita salutare**, rivolto a tutta la popolazione della provincia.

Nel 2004 la prima fase è stata dedicata alla promozione di stili di vita positivi, con il coinvolgimento di esperti, mentre dal 2006 la seconda fase si è incentrata sul **corretto uso del farmaco**.

In questo ambito è stato elaborato un **questionario** preparato da una Commissione di esperti, poi sottoposto a cittadini con età superiore ai 65 anni.

I dati raccolti che verranno presentati in queste pagine intendono preparare **azioni mirate** (incontri, materiale illustrativo, etc.) per aumentare le conoscenze e le informazioni, e fornire una maggiore punti di riferimento per i cittadini.

Le pagine che seguono riportano i dati più rilevanti emersi ricavati dalle interviste.

“ **I farmaci sono uno strumento di salute se usati bene, altrimenti possono diventare un fattore negativo.** ”



Sommario

Editoriale	1
Progetto per la promozione della salute	1
L'indagine: gli obiettivi il campione	2
I risultati: il rapporto con i farmaci	3
I risultati: gli stili di vita	4

**Il direttore Sanitario
Edgardo Contato**

IL QUESTIONARIO

L'indagine è stata condotta in **12 Centri di Promozione Sociale della città di Ferrara**, tramite un questionario preparato da un gruppo di esperti composto da Medici di famiglia, Specialisti, Farmacisti, rappresentanti dei Sindacati Pensionati CGIL, CISL, UIL. **Sono stati distribuiti 500 questionari** e ne sono stati riconsegnati compilati **336**, cioè hanno risposto oltre il **67%** delle persone interpellate!



OBIETTIVI DELL'INDAGINE

Il questionario aveva lo scopo di:

1. Conoscere le necessità di informazioni su **come usare correttamente i farmaci** per creare materiale informativo di facile utilizzo e per impostare in futuro campagne informative adeguate.
2. Sondare le **conoscere delle persone intervistate sugli stili di vita** più appropriati per mantenersi in salute.

CHE COSA È EMERSO?

- ⇒ I risultati dell'indagine hanno mostrato che i cittadini sono interlocutori **sempre più competenti** e responsabili nei confronti della propria salute, con una buona conoscenza di ciò che è bene fare o non fare per garantirsi una vita sana e un equilibrato giudizio sul ruolo dei farmaci.
- ⇒ L'indagine ha inoltre evidenziato una particolare esigenza di mantenere costante l'informazione sull'impiego corretto dei farmaci. Dalle risposte emerge che, di fatto, **il 20% circa delle persone in età avanzata non sempre segue lo schema di cura del medico curante.**
- ⇒ **Il mancato rispetto della terapia prescritta o l'assunzione di farmaci senza darne informazione al medico** curante rappresenta senza dubbio l'aspetto più critico su cui è prioritario intervenire per la salvaguardia della salute.

Per ulteriori approfondimenti vedi pag. 3 e 4

I principali errori

È sbagliato:

- ⇒ assumere farmaci di propria iniziativa;
- ⇒ assumere farmaci non adatti alla malattia che vogliamo curare;
- ⇒ non osservare i suggerimenti del medico sulle modalità di assunzione dei farmaci;
- ⇒ non seguire le terapie che il medico prescrive.

CONSIGLI UTILI



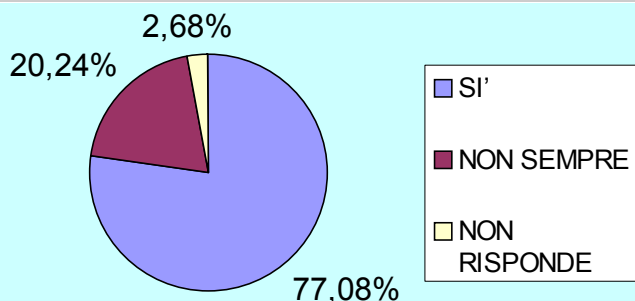
- ⇒ **Evita di prendere di tua iniziativa farmaci** non necessari e chiedi consiglio sempre al tuo medico o al farmacista;
- ⇒ per piccoli disturbi, se ti curi di tua iniziativa **con farmaci antidolorifici**, prendili per brevi periodi perché potrebbero provocare problemi di gastrite o ulcera e, alle persone più anziane, problemi renali o al fegato. Meglio **non usarli se prendi farmaci anticoagulanti**;
- ⇒ l'uso eccessivo di **spray nasali decongestionanti**, potrebbe aumentare i problemi di insonnia;
- ⇒ **informa sempre il tuo medico dei farmaci che stai assumendo**, di tua iniziativa o prescritti da altri medici;
- ⇒ **prendi il farmaco nella quantità prescritta dal medico per il periodo di tempo che lui ti ha indicato** e non sospendere o ridurre la terapia di tua iniziativa senza averlo prima consultato;
- ⇒ antibiotici, farmaci per la pressione alta, per il colesterolo, per il diabete e quelli contro la depressione, **non vanno interrotti di propria iniziativa**;
- ⇒ quando acquisti un farmaco che non necessita di ricetta medica **ricorda al farmacista tutte le terapie stai seguendo.**

I RISULTATI DELL'INDAGINE—PARTE 1



Che rapporto hanno gli anziani con i farmaci?

Quando le viene prescritto un farmaco, lo assume regolarmente secondo le indicazioni del medico?

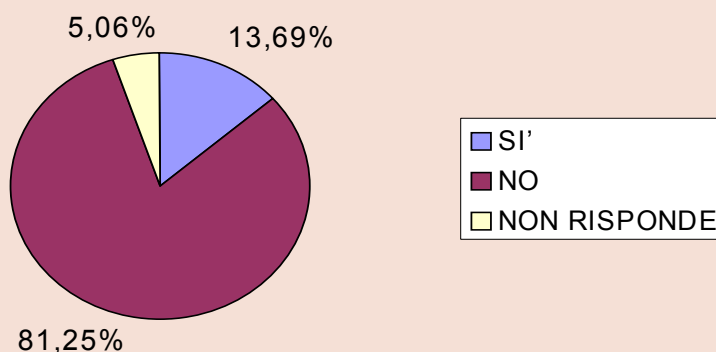


Dalle risposte ai questionari si rileva che:

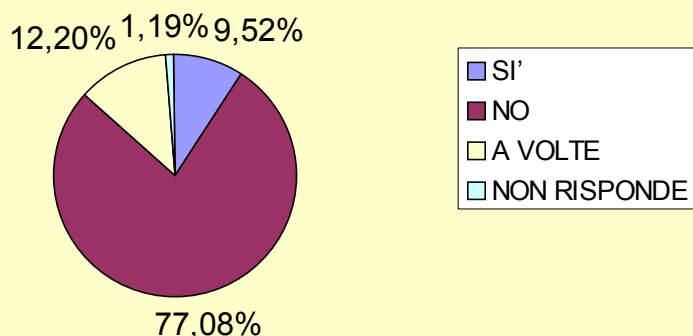
- Oltre il 77% dichiara di assumere regolarmente il farmaco secondo le indicazioni del medico mentre il 20% non segue sempre le indicazioni del curante.

Oltre ai farmaci che le ha prescritto il medico ha assunto altri farmaci di cui non lo ha messo a conoscenza?

- Oltre alla terapia prescritta, l'81,25% non ha mai assunto altri farmaci senza mettere a conoscenza il proprio medico, mentre il 13,69% dichiara di assumerli e di non informarlo.



Ha mai interrotto o cambiato la cura senza consiglio del medico?



- Il 77% dei pazienti non ha mai interrotto o cambiato la terapia senza il consiglio del medico, mentre il 9,52% ha interrotto/cambiato la terapia senza informarlo e il 12,20% dichiara di non averlo informato solo "a volte".

Ulteriori Informazioni: COME COMPORTARCI QUANDO DOBBIAMO PRENDERE UNA MEDICINA?

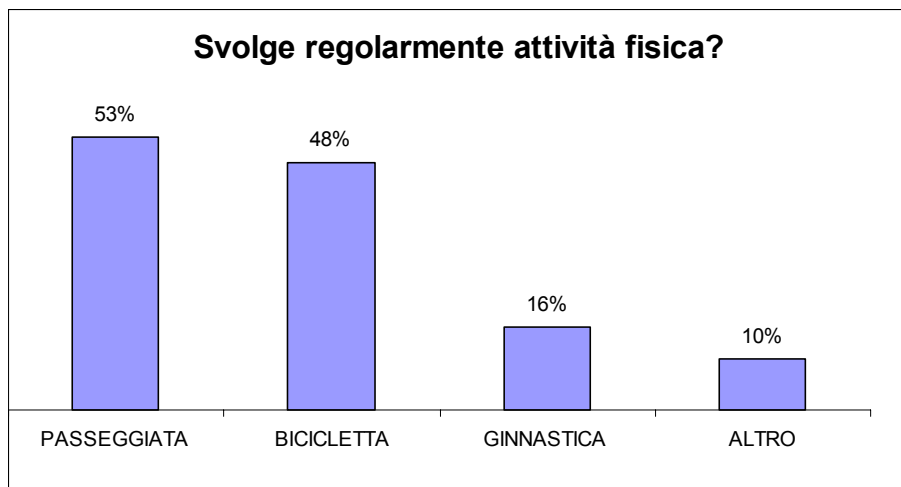
- 1) sapere precisamente a che cosa serve la medicina e come si deve usarla;
- 2) accertarsi di aver capito bene le dosi e gli orari, se prima o dopo i pasti e per quanto tempo;
- 3) informarsi sulle possibili interferenze con altri medicinali o con prodotti di erboristeria, perché anche questi non sono sempre innocui e il loro utilizzo non è privo di rischi per la salute;
- 4) eventuali reazioni allergiche come orticaria o altri effetti come nausea, diarrea, ecc. e **tutte le reazioni indesiderate che ci sembrano determinate da una medicina vanno riferite immediatamente al proprio medico, che adotterà le misure necessarie.**
- 5) Chi deve seguire cure con più farmaci, soprattutto le persone in età avanzata, può essere aiutato da uno schema scritto, dove potrà annotare le dosi e gli orari (il medico o il farmacista possono fornire un aiuto).

I RISULTATI DELL'INDAGINE—PARTE 2

Lo stile di vita dei cittadini ferraresi over 65



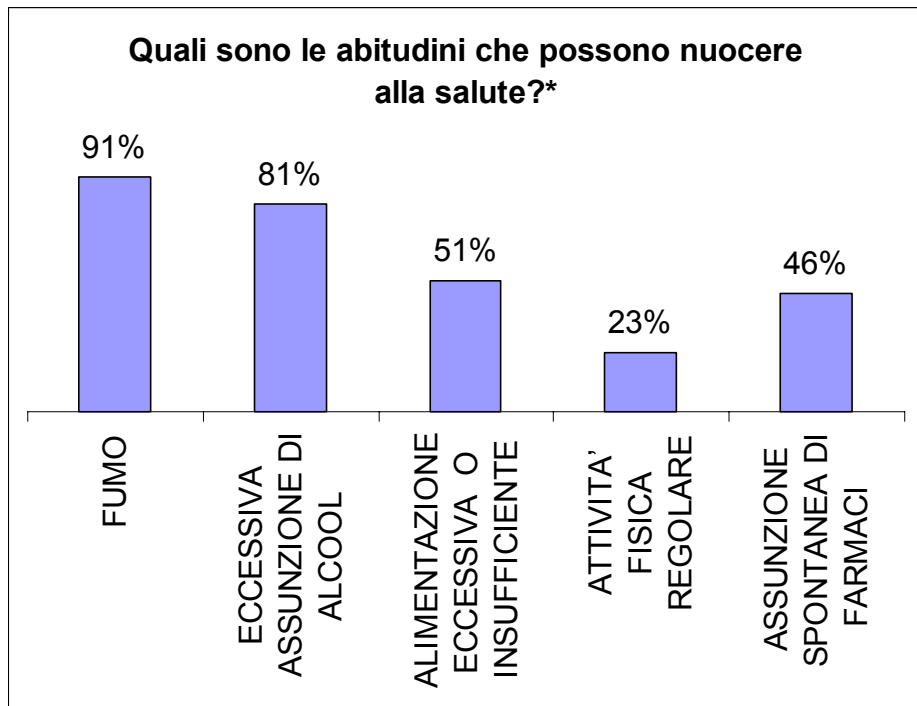
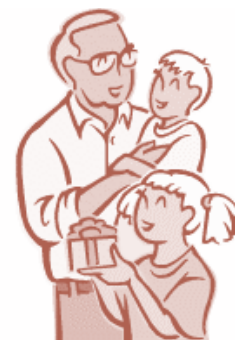
Riportiamo ora le risposte che sono emerse dai questionari sottoposti a un campione di anziani ferraresi riguardo ai comportamenti più corretti da seguire per avere un migliore stato di salute.



Secondo lei, per una DIETA EQUILIBRATA QUALI CIBI DEVONO ESSERE ASSUNTI CON MODERAZIONE?*

- GRASSI ANIMALI 84%
- DOLCI 66%
- SALE 57%
- FORMAGGI 45%
- PASTA 23%
- FRUTTA 11%

Dalle risposte ai quesiti riguardanti lo stile di vita e le regole di un'alimentazione equilibrata risulta che viene regolarmente praticata attività fisica: il 54% delle persone indica come esercizio principale la passeggiata a piedi mentre il 47% utilizza la bicicletta. L'11% si dedica a differenti attività, quali: piscina-nuoto (3%), ballo (2%), giardinaggio circa (2%), e in percentuale minore: corsa, tennis, cicloturismo, calcio, yoga.



A CHI SI RIVOLGE PER PRIMO QUANDO HA DISTURBI O PROBLEMI DI SALUTE?*

- MEDICO CURANTE 95%
- MEDICO SPECIALISTA 10%
- FARMACISTA 6%
- ALTRO 1%

HA FATTO USO DI TERAPIE ALTERNATIVE?

A proposito di terapie alternative, si sottolinea che queste sono poco seguite: infatti solo il 14% ha fatto uso di erbe medicinali, il 7% ha fatto ricorso all'agopuntura, il 6% all'omeopatia e l'1% a shiatsu.

Il 91% degli intervistati considera il fumo un'abitudine che può danneggiare la salute, seguono l'eccessiva assunzione di alcol (81%) e l'alimentazione eccessiva o insufficiente (51%). Il 47% circa delle risposte indica che l'assunzione spontanea di farmaci senza consultare il medico è anch'essa un'abitudine che può danneggiare la salute.

* risposte multiple