



Associazione "CLUB AMICI DEL CUORE"

Organizzazione "ODV"

Iscritta nel Registro Unico Nazionale Terzo Settore come associazione riconosciuta

Personalità Giuridica di Diritto Privato – c/c postale 17605312

Cod. Fiscale 90001180265 - Tel. 0423 732483 - 0423 732314

31033 Castelfranco Veneto (TV) - Via Dei Carpani16/Z

Sito: www.clubamicidelcuore.org – e-mail: info@clubamicidelcuore.org

e-mail pec: clubamicidelcuore@pec.it

ADERIRE PER VINCERE 2° EDIZIONE "INSIEME PER LASCIARE IL SEGNO"

Il 1° contest lo scorso anno "Aderire per Vincere" ci aveva posto dinnanzi all'importanza dell'adesione alla terapia in generale e per i cardiopatici in particolare. La nostra risposta era stata un pieghevole informativo con l'obiettivo da un lato di partecipare al contest e dall'altro di avere uno strumento utile a sensibilizzare e promuovere comportamenti consoni e funzionali all'aderire alla terapia per assicurarsi un maggior benessere ed una riduzione dei rischi. Di seguito il pieghevole.

RIDURRE LE COMPLICANZE CON UNA CORRETTA ADERENZA ALLE TERAPIE

La scarsa aderenza alle prescrizioni del medico a conformarsi del paziente alle raccomandazioni riguardo ai tempi, alle dosi e alla frequenza nell'assunzione del farmaco per l'intero ciclo di terapia, è la principale causa di non efficacia delle terapie farmacologiche. E' associata a un aumento degli interventi di assistenza sanitaria, della mortalità e della morbidità, rappresenta un danno sia per i pazienti che per il sistema sanitario. Per aderire alla terapia si intende il conformarsi del paziente alle raccomandazioni del medico riguardo ai tempi, alle dosi e alla frequenza nell'assunzione del farmaco per l'intero ciclo di terapia. Maggior aderenza significa infatti: minor rischio di ospedalizzazione, minori complicanze associate alla malattia, maggiore sicurezza ed efficacia dei trattamenti, riduzione dei costi per le terapie.

Com'è ormai noto, la popolazione anziana è quella più a rischio sotto il profilo dell'aderenza alle terapie, specie in presenza di più patologie. L'Italia è al secondo posto in Europa per indice di vecchiaia, con infausti conseguenze sull'assistenza sanitaria a causa del numero elevato dei malati cronici. Aderire alle terapie è pertanto fondamentale per la sostenibilità del SSN. Dalle analisi contenute nel Rapporto Outdent 2013, poco più della metà dei pazienti (55,1%) affetti da ipertensione arteriosa assume il trattamento antipertensivo con continuità. Esistono diverse strategie per migliorare l'uso sicuro ed efficace dei farmaci, e in prima l'aderenza alle prescrizioni.

Le cause della mancata o della scarsa aderenza ai trattamenti sono di varia natura e comprendono fattori socioeconomici, fattori legati al sistema sanitario ed ai team di operatori sanitari, alla condizione patologica, al trattamento e al paziente.

Via Dei Carpani 16/Z Castelfranco Veneto (TV)
tel. 0423 732314
email: info@clubamicidelcuore.org
email pec: clubamicidelcuore@pec.it
www.clubamicidelcuore.org Amici del Cuore

Tra gli esempi più comuni la complessità del trattamento, l'incapacità della malattia, il follow-up inadeguato, il decadimento cognitivo e la depressione, la scarsa informazione in merito alle terapie.

Che cosa si può fare per migliorare l'aderenza del paziente alla terapia?

Suggerimento ai medici

Il fattore più importante è la comprensione delle ragioni per cui un dato farmaco è importante per il benessere del paziente. Altre azioni possibili sono: validare il numero di farmaci e la complessità del regime terapeutico per ogni paziente ed eliminare quanti più farmaci possibile, così come cercare di usare i farmaci una volta al giorno, individuare il regime farmacologico sulla base della percezione della capacità del paziente di pagare e di aderire al protocollo prescritto; dare al paziente un promemoria scritto che elenchi i farmaci, includa le modalità e i tempi in cui questi vanno assunti; sviluppare un rapporto di dialogo e di fiducia con il paziente ed educare, educare, educare per quanto riguarda i come e i perché dei farmaci. Ci sono poi in vendita dei dispositivi che aiutano il paziente a ricordare quando assumere un farmaco, come le confezioni pro-memoria o gli alert elettronici. Nel tentativo di costruire un sistema di monitoraggio dell'aderenza del paziente al protocollo terapeutico anche con l'aiuto dei membri della famiglia.



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'aderenza terapeutica rappresenta il "grado in cui il comportamento di una persona - nell'assumere i farmaci, nel seguire una dieta o nell'apportare cambiamenti al proprio stile di vita - corrisponde alle raccomandazioni concordate con l'operatore sanitario".

I pazienti possono manifestare inadeguati livelli di aderenza terapeutica per motivi di natura intenzionale o non intenzionale. Nel primo caso il paziente decide consapevolmente di venire medico. Nel secondo, invece, la vittima di dimenticanza, scarsa comprensione del regime terapeutico, problemi legati all'età, ecc.

In realtà, la scarsa o mancata aderenza terapeutica è un problema multifattoriale, a cui concorrono:

- fattori socio-economici (età, grado di istruzione, costo dei medicinali);
- fattori correlati al sistema/personale sanitario (rapporto con il medico, controlli regolari);
- fattori correlati alla malattia (esordio asintomatico, gravità dei sintomi);
- fattori correlati alla terapia (complessità e durata del trattamento, tipo di formulazione prescritto, possibili effetti collaterali);
- fattori correlati al paziente stesso (decadimento cognitivo, depressione, comprensione della propria malattia).

Tra i fattori socio-economici, l'OMS riporta anche l'età. Infatti, il problema dell'aderenza terapeutica diventa esponenziale tra i soggetti anziani: oltre il 70% non assume regolarmente i farmaci, soprattutto se pazienti cronici o in politerapia.

MIGLIORE PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE E MAGGIORE QUALITÀ DELLA VITA



La sedentarietà

È un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari: le persone che fanno poco movimento hanno un rischio doppio di avere un attacco cardiaco e tre volte maggiore di morire a seguito dell'attacco rispetto alle persone che svolgono regolarmente attività fisica.

Un'attività fisica regolare

È uno degli elementi più importanti per ridurre il rischio cardiovascolare ed è uno dei fattori che è possibile modificare senza un trattamento farmacologico, ma solo con un piccolo sforzo.

Con un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia.

Un esercizio fisico moderato e regolare, per esempio camminare, andare in bicicletta o ballare, aiuta a ridurre la pressione nelle persone ipertese e a prevenire l'ipertensione in tutte le altre. Esso aiuta a mantenere, o raggiungere, un peso giusto. L'attività fisica regolare gioca un ruolo importante nel raggiungimento o nel mantenimento di un giusto peso.

La quantità di attività fisica è importante quanto il cibo che mangiamo.

Avere un giusto peso significa bilanciare l'energia assunta dal corpo attraverso il cibo e quella consumata con l'attività fisica.

Le persone sovrappeso sono più soggette a ipertensione e ad avere un valore elevato della colesterolemia, e quindi hanno un rischio maggiore di andare incontro a malattie cardiovascolari, e quindi hanno un rischio maggiore di andare incontro a malattie cardiovascolari.

Aiuta a prevenire e controllare il diabete.

L'attività fisica aiuta a controllare il diabete nelle persone malate e a prevenirlo in quelle sane.

Aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo.

L'attività fisica aumenta il livello dell'HDL-colesterolo (il colesterolo "buono"), senza alterare i livelli dell'LDL-colesterolo. Per mantenere i benefici dell'LDL-colesterolo è però importante svolgere regolarmente attività fisica.

Fa diminuire la voglia di fumare.

L'esercizio fisico regolare inoltre:

- aiuta a perdere il sovrappeso
- è un ottimo antistress
- è il miglior cosmetico.

Svolgere attività fisica

Non c'è bisogno di essere atleti, basta sfruttare le opportunità della vita quotidiana come scendere dall'autobus due fermate prima e fare una passeggiata, oppure fare le scale a piedi evitando di ricorrere all'ascensore.

Tutte le attività, comprese quelle che svolgiamo a casa, a lavoro o nel tempo libero, contribuiscono a farci stare meglio. Per ridurre il rischio di malattia cardiovascolare si consiglia di svolgere un'attività fisica moderata, per esempio camminare, per almeno 30 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana. Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi. Non c'è neanche un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia ad essere più attivi.



I pieghevole non ci ha permesso di vincere il contest 2023-24, ma si è dimostrato utilissimo come strumento di sensibilizzazione. Infatti abbiamo deciso di distribuirlo regolarmente a partire da febbraio 2024 a tutti i nuovi iscritti e ad associati che rinnovano la tessera; a tutti i partecipanti alle Giornate del Cuore ed alle Giornata Mondiale del Cuore 2024-25; in occasione dei monitoraggi di pressione, colesterolo, glicemia ed ossigenazione realizzati in sede; agli eventi pubblici che come associazione ci hanno visti co-protagonisti nel corso del 2024-25 e come continueremo a fare.

2° Contest Aderire per Vincere

Il 2°contest 2025 all'insegna dello slogan **"Insieme per lasciare il segno"** ci ha visto partecipare sia con la distribuzione del pieghevole, come anzidetto, che con una serie di post pubblicati nella seconda metà di novembre sui nostri social: Facebook, Whatsapp e sito web. Di seguito le immagini dei post e del riscontro in Facebook con i singoli post.



Post 1



Post 2



Post 3



Post 4



Post 5

**“INSIEME PER LASCIARE IL SEGNO”
ADERISCI ALLE TERAPIE PERCHÈ**

**Vuol dire
vivere
meglio il
tuo domani.
Ti regala
sicurezza
in una vita
più sana e
protegge
la tua salute
facendoti vivere
nel benessere.**



12:28

75



Metti in evidenza il post



Messenger

Contatta Amici del Cuore



Invia messaggio



Mi piace



Commenta



Condividi

Insight sul post

Persone
raggiunte

177

Interazioni
con il post

45

Clic sul link

4

Visualizza altri insight



Metti subito in evidenza il post

Toccando Metti subito in evidenza il post,
riconosci che l'uso degli strumenti pubblicitari di
Meta è soggetto alle nostre [Condizioni](#).



12:28

76



Metti in evidenza il post



Messenger

Contatta Amici del Cuore



Invia messaggio



Mi piace



Commenta



Condividi

Insight sul post

Persone
raggiunte

220

Interazioni
con il post

36

Clic sul link

2

Metti subito in evidenza il post

Toccando Metti subito in evidenza il post,
riconosci che l'uso degli strumenti pubblicitari di
Meta è soggetto alle nostre [Condizioni](#).



12:27

976



Metti in evidenza il post



Messenger

Contatta Amici del Cuore



Invia messaggio



Mi piace



Commenta



Condividi

Insight sul post

Persone raggiunte

512

Interazioni con il post

22

Clic sul link

2

Metti subito in evidenza il post

Toccando Metti subito in evidenza il post, riconosci che l'uso degli strumenti pubblicitari di Meta è soggetto alle nostre [Condizioni](#).



12:27

976



Metti in evidenza il post



Messenger

Contatta Amici del Cuore



Invia messaggio



Mi piace



Commenta



Condividi

Insight sul post

Persone raggiunte

1,11 K

Interazioni con il post

40

Clic sul link

5

Metti subito in evidenza il post

Toccando Metti subito in evidenza il post, riconosci che l'uso degli strumenti pubblicitari di Meta è soggetto alle nostre [Condizioni](#).





Metti subito in evidenza il post

Toccando Metti subito in evidenza il post, riconosci che l'uso degli strumenti pubblicitari di Meta è soggetto alle nostre [Condizioni](#).



TABELLA RIASSUNTIVA DELLE ATTIVITA' E DEI CONTATTI

Di seguito la tabella che riassume sinteticamente le attività svolto e i risultati ottenuti in termini di contatto.

ATTIVITA'	2024	al 30/11/2025	TOTALE
DISTRIBUZIONE PIEGHEVOLE ADERIRE PER VINCERE			
Iscrizioni e rinnovi	623	669	1292
Visite settimanali in Riabilitazione Cardiologica esclusa pausa estiva	96	480	
Giornata del Cuore Vedelago 28 aprile	120	0	
Giornata del Cuore Castelfranco 12 maggio	157	110	
Giornata del Cuore Riese Pio X 19 maggio	137	150	
2* Festa del Volontariato della Castellana	95	0	
44° Passeggiata del Giorgione	149	167	
Giornata Mondiale del Cuore 29 settembre su 5 comuni	357	451	
Giornata del Cuore a Castello di Godego 27 ottobre	110	0	
Pranzo sociale 7 dicembre	151	0	
Giornata del Cuore a Resana 26 ottobre	0	154	
TOTALE	1995	2181	4176

INSIEME PER LASCIARE IL SEGNO			
Post in Facebook nella seconda metà di novembre 22025			
Aderisci alla terapia vivi meglio domani		258	
La terapia è la chiave del benessere: seguila		536	
Aderisci alla terapia perchè: vuol dire vivere meglio il tuo domani ecc.		1173	
Aderire alle cure è proteggere la propria salute		226	
Segui la terapia coltiva sicurezza		155	
Aerire alla terapia è un passo verso una vits pi+ sana		1150	
Totale		3498	3498
Medesimi post in Whatsapp			
Chat Amici del Cuore		45	
Chat Club Amici del Cuore News		60	
Totale		105	105
TOTALE GENERALE			9071

Castelfranco Veneto, 9 dicembre 2025

Per il Consiglio Direttivo

Giovanni Pavan Presidente

