



***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 dinanzi 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.

**RIBUCCI LE COMPLICANZE
CON UNA CORRETTA ADERENZA ALLE TERAPIE**

La scarsa aderenza delle prescrizioni dei medici conformante alle raccomandazioni del Consenso terapeutico, le tempi di latenza dell'assunzione del farmaco per l'intero ciclo terapico, è la principale causa di non efficacia delle terapie farmacologiche. È associata a un aumento della mortalità e della morbosità, una diminuzione della qualità di vita, una maggiore mortalità e della mortalità, rappresenta un danno per i pazienti che per il sistema sanitario.

Per aderenza alla terapia si intende il confronto delle informazioni sulle dosi e sulla frequenza dell'assunzione del farmaco per l'intero ciclo terapico. Maggiore aderenza: significa infatti minori complicanze associate alla malattia, maggiore sicurezza ed efficacia dei trattamenti, riduzione dei costi per le terapie.

Comunque nulla di più scoraggiante è quando a rischio tutto il profilo dell'aderenza alle terapie, specie in comprensione di più patologie. L'Italia è il secondo posto in Europa per indice di non aderenza alle terapie, con circa il 50% della popolazione assistita da servizi di salute pubblica sanitaria a causa del numero elevato dei malati cronici. Aderire alle terapie è pertanto fondamentale per la sostenibilità della SNS. Dalle analisi contenute nel Rapporto Censis 2013, poco più della metà dei pazienti (55,4%) dichiarano di avere difficoltà a assumere il trattamento antineoplastico con continuità. Evidenziano diverse strategie per migliorare l'aderenza al trattamento dei farmaci, e in primis l'aderenza alle prescrizioni.

Le cause della mancata o della scarsa aderenza ai trattamenti sono di varia natura e comprendono fattori sociodemografici, fattori legati al sistema sanitario ed al lessico degli operatori sanitari, e condizione patologica, al trattamento e ai pazienti.

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

Cos'è la cosa si può fare per migliorare l'aderenza alla terapia?/ Suggerimenti 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: valutare il numero di farmaci e la complessità del trattamento; suggerire al paziente che non usi più quanti più farmaci possa, così come cercare di usare i farmaci una volta al giorno; individuare il regime farmacologico sulla base delle percezioni dei casi specifici di ciascun paziente e di aderire al problema presentato da ogni paziente, inclusa le modalità e i tempi in cui questi vanno a sviluppare un rapporto di dialogo e di fiducia con il paziente ed escludere le critiche e le dubbi che questo genera nei confronti e i pericoli dei farmaci. Ci sono poi nei diversi dei dispositivi che aiutano il paziente a ricordare quando assumere un farmaco, come le confezioni pre-memoria o gli alerteri elettronici. Le tecnologie sono un altro tipo di monitoraggio dell'aderenza del paziente al programma terapeutico anche con l'aiuto dei membri della famiglia.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'aderenza terapeutica è "l'adempimento da parte di un paziente a una prescrizione medica o consiglio di terapia in cui il comportamento di una persona nell'assumere i farmaci, nel seguire una dieta o nell'appartare cambiamenti al proprio stile di vita corrisponde alle raccomandazioni concordate o proposte dall'operatore sanitario".

I pazienti possono manifestare insorgati livelli di aderenza terapeutica per motivi di natura intenzionale o non intenzionale. Nel primo caso la paziente decide consapevolmente di venire meno alle prescrizioni mediche.

Nel secondo, invece, il vittima di dimenticanza, scarsa comprensione del regime terapeutico, problemi legati alla salute mentale e alla salute fisica. La scarsa o mancata aderenza terapeutica è un problema multifattoriale, a cui concorrono:

- fattori socio-economici (età, grado di istruzione, costo del medicina);
- fattori correlati al sistema/personale sanitario (rapporti con il medico, controlli regolari);
- fattori correlati alla malattia (esordio asintomatico, gravità dei sintomi);
- fattori correlati alla terapia (complessità e durata del trattamento, costi, interazione con farmaci 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 esponentiale tra i soggetti anziani: oltre il 70% non assume regolarmente i farmaci, soprattutto se pazienti cronici o in poliambulatorio.

AIUTA A PREVENIRE E CONTROLLARE IL DIABETE.

L'attività fisica aiuta a controllare il diabete nelle persone adulte 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 del LDL-colesterolo), mantenendo un buon livello 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 peso in eccesso
- è un ottimo antistress
- è il miglior cosmetico.

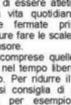
Svolgere attività fisica

Non c'è bisogno d'essere stellati, basta sfruttare le opportunità della vita quotidiana come scendere dai autobus, due femmine a piede e farsi una passeggiata, oppure fare le scale a piedi evitando di ricorrere all'ascensore.

Per cominciare, svolgere quelle che svolgiamo da casa, e lavoro o nel tempo libero, contribuiranno a far stare meglio. Per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari si consiglia di svolgere un'attività fisica moderata per almeno 30 minuti al giorno. I 30 minuti di giorno per giorni alla settimana non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi. Non è neanche un livello minimo per avere dei benefici: più lo si attività è meglio diventare. E i benefici cominciano non appena si inizia ad essere più attivi.

CAMMINARE 30 MINUTI AL GIORNO

COMBATTE LA RITENZIONE IDRICA;
COMBATTE IL SOVRAPPESO;
MIGLIA LA CIRCOLAZIONE;
REDUCE LA CELLULITE;
AUMENTA L'ATTIVITÀ FISICA;
REDUCE I LEVELLI DI STRESS;
FA SENTIRE PIÙ FORTE IL CORPO;
RAFFORZA I MUSCOLI;
È UN'ATTIVITÀ INCONTRATTA;
REDUCE IL RISCHIO DI DIABETE E PERTENZIONE;
FORGIATE IL SISTEMA IMMUNICO;
CONTROLLA IL TONUS DEL SISTEMA GENERALE



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

“Insieme per lasciare il segno”



**SEGUI LA TERAPIA,
COLTIVA SICUREZZA**

Post 4

4

“Insieme per lasciare il segno”



**ADERIRE ALLA TERAPIA
È UN PASSO VERSO
UNA VITA PIÙ SANA**

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



Insight sul post

Persone raggiunte

177

Interazioni con il post

45

Clic sul link

4

Visualizza altri insight >

[Metti subito in evidenza il post](#)

Toclando 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



Insight sul post

Persone raggiunte

220

Interazioni con il post

36

Clic sul link

2
[Metti subito in evidenza il post](#)

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

12:27

76



Metti in evidenza il post



Messenger

Contatta Amici del Cuore



Invia messaggio

Mi piace

Commenta

Condividi

12:27

76



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

Insight sul post

Persone raggiunte

1,11 K

Interazioni con il post

40

Clic sul link

5

Metti subito in evidenza il post

Tocando 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**

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



12:26

276

Metti in evidenza il post

Messenger
Contatta Amici del Cuore Invia messaggio

Mi piace Commenta Condividi

Insight sul post

Persone raggiunte	Interazioni con il post	Clic sul link
1,14 K	27	6

Metti subito in evidenza il post

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

Metti in evidenza il post

Messenger
Contatta Amici del Cuore Invia messaggio

Mi piace Commenta Condividi

Insight sul post

Persone raggiunte	Interazioni con il post	Clic sul link
1,15 K	99	32

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 2025			
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 vita più 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

