

IL MIO PATTO DI CURA

Piccoli Gestì, Grandi Vite

ADERIRE PER VINCERE

Associazione 'AMICI di CUORE ODV – Bari'



PROGETTO:

L'aderenza terapeutica e' un pilastro fondamentale nella gestione delle malattie in genere, patologie cardiovascolari per quanto riguarda la nostra 'mission'.

Nonostante cio', molti pazienti incontrano ostacoli che ne limitano la continuita'.

Il nostro progetto nasce per trasformare la terapia da un dovere percepito ad un gesto quotidiano di cura verso se stessi.





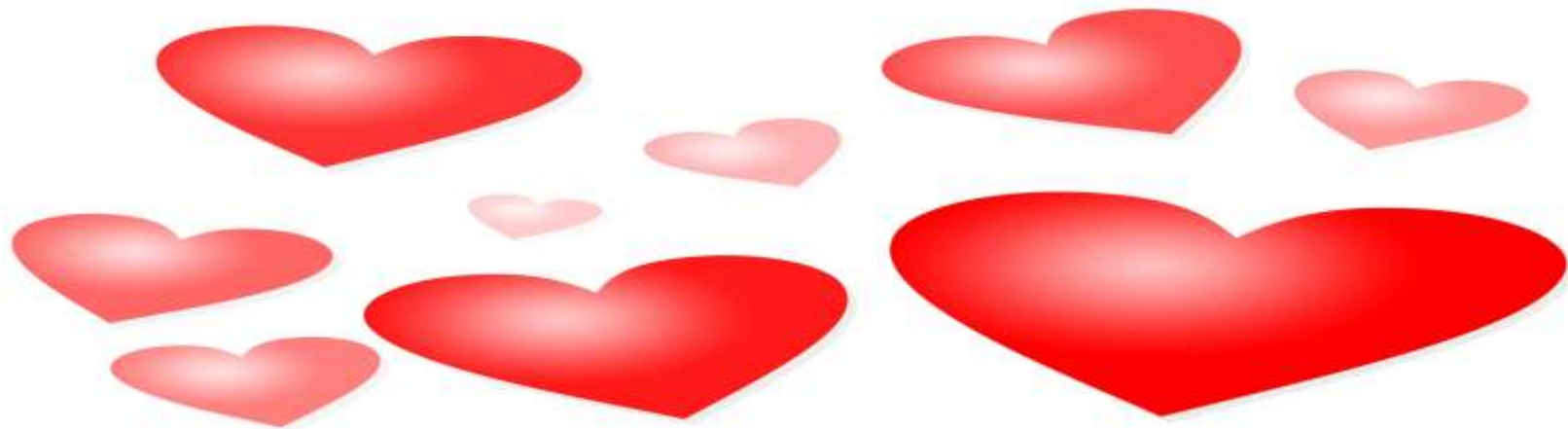
L'Associazione ha ritenuto creare un percorso partecipativo in cui il paziente diventa co-protagonista della propria terapia, trasformando l'aderenza non in un obbligo, ma in un atto di consapevolezza verso se' stesso.

Il progetto unisce informazione, sfida e coinvolgimento emotivo.



Perche' parlare di aderenza?

- L'aderenza terapeutica e' essenziale per il successo delle cure –
- E' un problema comune : molti pazienti incontrano difficolta' –
- La continuita' terapeutica e' un 'atto di cura' verso se stessi –
- Il progetto nasce per aumentare consapevolezza e motivazione -



Obiettivi del progetto

- INFORMARE : Chiarire cos'è l'aderenza terapeutica –
- MOTIVARE : Rendere il paziente protagonista attivo –
- SOSTENERE : Fornire strumenti pratici e semplici –
- CONNETTERE: Favorire dialogo e supporto fra paziente e medico -



I pilastri dell'iniziativa

- Chat – Pillole educative

(Brevi contenuti divulgativi che affrontano in modo concreto i temi dell'aderenza, degli ostacoli (perché si interrompono le terapie) e delle strategie di superamento).

- Patto di cura personalizzato

(Scheda semplice in cui il paziente indica la propria terapia, scrive cosa lo motiva a seguirla, annota gli ostacoli che incontra nella quotidianità, sceglie 2-3 micro-obiettivi realistici (ad es.: 'metto la sveglia per le medicine', 'porto con me la terapia quando viaggio', 'chiedo chiarimenti al medico se ho dubbi').

Questo 'Patto' dà un ruolo attivo, pratico ed emotivo, e rende tangibile l'impegno verso la propria salute.

- Evento finale 'La Voce dei Pazienti'

(Breve riflessione del paziente con idee, difficoltà e suggerimenti).



CHAT – Pillole educative

Sei messaggi efficaci:

- Pillola 1 - Cos'è l'aderenza:

'Quando parliamo di aderenza terapeutica, parliamo della capacità di seguire la terapia nel modo indicato dal medico: giusto farmaco, giusta dose, giusto orario.

Molti pensano che basti prendere le medicine ogni tanto, ma non è così: la terapia funziona solo se viene seguita con regolarità.

Essere ADERENTI non è un obbligo: è un atto di cura verso di noi.

ADERIRE è scegliere di stare meglio, oggi e domani.

- Pillola 2 - Perché è difficile:

'È normale fare fatica nel seguire una terapia: dimenticanze, orari difficili, effetti collaterali, o, semplicemente, la sensazione di stare meglio.

Questi ostacoli non significano fallimento: sono comuni e affrontabili. CAPIRLI è il primo passo per superarli.

- Pillola 3 - Strategie pratiche:

'Ci sono piccoli gesti che possono fare una grande differenza:

- Mettere una sveglia – Usare un portapillole – Associare la terapia ad un gesto quotidiano, come colazione e/o cena –

Non dobbiamo cambiare tutto: basta Partire da un'azione semplice e sostenibile.

Segue : CHAT – Pillole educative

- Pillola 4 – Dialogo col medico:

‘ Il medico e’ un alleato, non un giudice.

Se una terapia e’ difficile da seguire, parlarne e’ fondamentale.

Chiedere chiarimenti, chiedere alternative, spiegare i dubbi: tutto questo migliora la cura.

Il dialogo e’ parte della terapia’.



- Pillola 5 – Testimonianze:

‘Molti pazienti ci raccontano che la svolta e’ arrivata quando hanno capito che l’aderenza non e’ un obbligo, ma un investimento sulla propria qualita’ di vita.

Seguire la terapia ha permesso loro di ridurre sintomi, prevenire complicanze e sentirsi piu’ forti.

Le storie reali ispirano cambiamenti reali!’



- Pillola 6 – Falsi miti:

‘Sto meglio, posso smettere’ – ‘Una dose in meno non cambia nulla’ – ‘Non voglio dipendere dai farmaci’ –

Sono frasi comuni, ma perisolose.

La terapia non e’ una dipendenza: e’ uno strumento per vivere meglio.

INFORMARSI, CHIEDERE, CAPIRE...E’ cosi’ che si vince...’



Il Patto di Cura

Uno strumento semplice e motivazionale che contiene:

(scheda semplice da consegnare e fa compilare al socio/paziente)

- Obiettivi di salute
- Difficolta' personali
- 2-3 micro-azioni pratiche
- Piccolo monitoraggio settimanale

La Challenge dei 7 giorni

Ogni giorno il partecipante:

Legge un messaggio-pillola

Compila una riflessione

Rivede il proprio Patto di Cura

Obiettivo: aumentare consapevolezza e motivazione attraverso piccoli passi.

EVENTO FINALE

‘La Voce dei Pazienti’



Sintesi dei risultati



Condivisione del KIT per l'aderenza (Scheda + Volantino informativo)

Ringraziamento ai partecipanti



IMPATTO ATTESO

- Maggiore regolarita' nel seguire le cure
- Pazienti piu' consapevoli
- Meno abbandono non concordato
- Strumenti replicabili anche dopo il contest

Il progetto e' inserito nell'attivita' ordinaria dell'Associazione, unisce conoscenza scientifica, coinvolgimento emotivo e strumenti pratici.

E' replicabile, sostenibile e adattabile a diversi contesti di salute.

Eventi organizzati dall'Associazione nel periodo in esame per il 'contest' con richiamo all'ADERENZA (scelti a campione)



IL DIABETE **Cosa sappiamo e cosa c'è da sapere** **L'alimentazione come terapia**

Venerdì 11 ottobre 2024

Ore 17,30

AUDITORIUM POLIZIA MUNICIPALE

Via P. Aquilino, 1 - Bari



Introduzione - Dott.ssa Annamaria De Giosa

Moderatore - Dott. Patrizio Saliari

Relatore - Dott. Antonio Longo

Relatore - Dott. Andrea Traversa

La cura non termina con la
prescrizione: continua con
l'ADERENZA



CISTITE

NON SOLO ANTIBIOTICO TERAPIA

Lunedì 25 novembre 2024

ore 17.30

AUDITORIUM POLIZIA MUNICIPALE

Via P. Aquilino, 1-Bari

Introduzione - Dott.ssa Annamaria De Giosa

Moderatore - Dott. Patrizio Saliari

Relatore Dott. Gabriele Alberto Saracino-urologo

Relatore Dott. Francesco Secundo-ginecologo

Cuore e ADERENZA:
un'unica DIREZIONE



CARENZA DI FERRO: **Cosa provoca... Come curarla.**

Lunedì 27 gennaio 2025

Ore 17:30

AUDITORIUM POLIZIA MUNICIPALE

Via P. Aquilino, 1 - Bari



Presentazione: **Dott.P. Saliari**

Relatrice: **Dott.ssa A. De Giosa**

ADERENZA: Il CUORE ringrazia



associazione
Amici ODV
di Cuore Bari

MARTEDÌ

Ore 19:45

29 APRILE

2025

Questioni di cuore: non trascurarti
L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE
CARDIOLOGICA

a cura dell'associazione

«**AMICI DI CUORE**»

Intervengono:

Dott.ssa Annamaria De Giosa

Dott. Davide Rodio

Dott. Fabio Novielli

*Una corretta
aderenza terapeutica
migliora l'efficacia delle cure
e la qualità della vita.*

Parrocchia San Marco - Bari

L'Associazione realizza e distribuisce in modo continuativo volantini informativi, pensati per sensibilizzare e informare la cittadinanza sui temi di riferimento dell'Associazione medesima. I materiali vengono diffusi regolarmente presso **farmacie, palestre e studi medici**, luoghi strategici per raggiungere un pubblico ampio e diversificato. I volantini sono uno strumento fondamentale di informazione e prevenzione e contribuiscono a rafforzare la visibilità e la presenza dell'Associazione sul territorio.




**associazione
Amici ODV
di Cuore Bari**

Aderire alla terapia significa prendersi cura della propria salute
Seguire correttamente la terapia prescritta dal medico:

- migliora l'efficacia delle cure
- riduce il rischio di complicanze
- aiuta a prevenire ricoveri evitabili
- contribuisce ad una migliore qualità della vita

👉 Assumi i farmaci come prescritto
👉 Non sospendere né modificare la terapia
👉 In caso di dubbi, chiedi consiglio al medico o al farmacista

**LA TUA SALUTE È UN PERCORSO
LA CONTINUITÀ FA LA DIFFERENZA**



Aderenza Terapeutica

Aderire alla terapia e' prendersi cura di se'

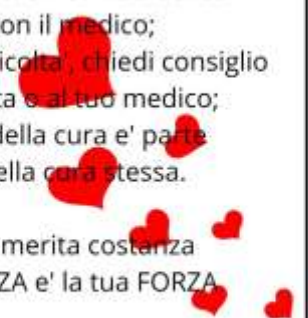

Segui la terapia così' come prescritto: ogni dose, ogni giorno, fa la differenza nel mantenere sotto controllo la malattia, prevenire complicazioni e migliorare la qualità della vita.

Ricorda:

- non interrompere i farmaci senza parlarne con il medico;
- se hai dubbi o difficoltà, chiedi consiglio al tuo farmacista o al tuo medico;

la continuità della cura e' parte essenziale della cura stessa.

La tua Salute merita costanza
La tua ADERENZA e' la tua FORZA



Aderire e' un atto di forza.
Ogni giorno che segui la cura,
VINCI TU



Introduzione:

L'aderenza terapeutica è un pilastro fondamentale nella gestione delle malattie croniche.

Cio' nonostante, molti pazienti incontrano ostacoli che ne limitano la continuita'.

Il nostro progetto nasce per trasformare la terapia da un dovere percepito ad un gesto quotidiano di cura verso se' stessi, migliorare la comunicazione medico-paziente e fornire strumenti pratici che favoriscano la continuita' delle cure.

1 - SCHEDA PROGETTO : - "Il Mio Patto di Cura"

Titolo dell'Iniziativa: "Il Mio Patto di Cura" – Piccoli Gestì, Grandi Vite

Tema del contest : "Aderenza e Persistenza terapeutica"

Proponente : Associazione 'AMICI di CUORE ODV – BARI'

Obiettivo generale :

Promuovere la consapevolezza ed il ruolo attivo dei pazienti dell'aderenza e nella persistenza alle terapie attraverso strumenti educativi semplici, coinvolgenti e replicabili.

Obiettivi specifici :

Rafforzare la comprensione del valore dell'aderenza terapeutica.
Identificare gli ostacoli personali alla continuita' delle cure.

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>



Fornire strategie pratiche sostenibili per migliorare la gestione quotidiana delle terapie.

Favorire la motivazione attraverso il supporto tra pari ed il racconto di esperienze positive.

Creare materiali divulgativi utili per tutta la comunità' di pazienti.

Target :

Pazienti, caregiver e soci dell'Associazione

Durata :

Considerata l'importanza dell'**ADERENZA** Terapeutica, l'Associazione svolge attività' di monitoraggio in modo continuativo, senza limiti di tempo.

Strumenti principali :

Patto di Cura personalizzabile

Chat – Pillole educative

Evento periodico di condivisione

Metodologia :

Educazione partecipata - Micro-learning attraverso la chat dell'Associazione - Comunicazione diretta ai pazienti con materiali informativi semplici e chiari distribuiti nel corso di periodici incontri – Focus sull'argomento 'ADERENZA' nel corso dei numerosi incontri medico/scientifici fissati dallo staff medico dell'Associazione (vedi Locandine eventi scelte a campione) – Creazione di poster con distribuzione presso Ambulatori/Studi medici Farmacie e Palestre -

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>

Pubblicazione di newsletters sull'argomento 'ADERENZA' su giornali periodici socio/culturali di altre Associazioni aventi utenza over 60 -

Risultati attesi :

Aumento della consapevolezza sull'importanza della continuit  terapeutica.

Maggiore capacit  di riconoscere e affrontare gli ostacoli individuali.

2 – Titolo e Slogan Ufficiale:

Titolo:

Il Mio Patto di Cura – Piccoli Gesti, Grandi Vite

Slogan:

'Aderire e' un atto di forza. Ogni giorno che segui la tua cura, VINCI TU.

3 – Descrizione del "Patto di Cura":

Cos'e' il Patto di Cura?

E' uno strumento semplice e motivazionale che aiuta ogni paziente a riconoscere il proprio ruolo attivo nel percorso terapeutico.

Non e' un documento clinico, ma un impegno personale verso la cura di se'.

Struttura del Patto di Cura:

1. I miei obiettivi di salute: Cosa voglio ottenere seguendo la mia terapia? (Esempi: 'sentirmi piu' energico', 'controllare i sintomi', 'ridurre i rischi a lungo termine').

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>

2. Le sfide che incontro: Cosa mi rende difficile seguire la terapia?
(Es.: dimenticanze, effetti collaterali, difficoltà organizzative).
3. Le mie strategie concrete: 2/3 piccoli gesti quotidiani scelti dal paziente.
(Es.: utilizzare un portapillole, impostare un promemoria, parlarne con il medico).
4. Il mio impegno: Una frase di auto-motivazione scelta dal paziente.
(Es.: 'Ogni scelta di cura, ogni passo lento ma costante e' un investimento nel mio futuro').
5. Monitoraggio personale: Piccolo spazio periodico per annotare l'andamento terapeutico.

FINALITA':

- aumentare l'autoefficacia,
- favorire la regolarità,
- ridurre l'abbandono precoce delle terapie,
- costruire consapevolezza e dialogo con i professionisti sanitari.

4 – Scaletta delle CHAT-Pillole:

Messaggi sintetici e semplificati:

MSG 1 - Cos'è l'aderenza terapeutica? Perché è cruciale nella gestione delle malattie croniche?

– Messaggio chiave: La terapia funziona se viene seguita con continuità e, quindi, senza interruzioni.

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>

MSG 2 – Perché è difficile essere aderenti? Per dimenticanze, Paura degli effetti collaterali, Sottovalutazione della malattia.

- Messaggio chiave: Non è colpa del paziente – gli ostacoli sono comuni ed affrontabili.

MSG 3 – Strategie pratiche per non dimenticare la terapia : Promemoria, Applicazioni e Dispositivi, Preparazione di terapia in anticipo.

- Messaggio chiave: Piccole abitudini, Grande risultato.

MSG 4 – Il dialogo con il medico: L'importanza di parlare di dubbi e difficoltà – Richiesta di alternative o chiarimenti – Replica di visita medica.

- Messaggio chiave: Condividere è uguale 'Curarsi meglio'.

MSG 5 – Testimonianze: 'Ce l'ho fatta!'

Storia di alcuni soci/pazienti (volontari): Cosa è cambiato quando hanno seguito la terapia con regolarità – Come hanno superato le difficoltà –

- Messaggio chiave: 'Se funziona per qualcuno, può funzionare anche per te'

MSG 6 – Smontiamo i falsi miti: 'Se sto meglio posso sospendere' – 'Una dose in meno non cambia niente' – 'Non voglio dipendere dai farmaci' –

- Messaggio chiave: La terapia è uno strumento, non una dipendenza.

5 – Presentazione finale:

Titolo del progetto:

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>

'Il mio Patto di Cura – Piccoli gesti, Grandi Vite'

Sintesi:

Da sempre, l'Associazione persegue l'iniziativa di promuovere la consapevolezza sull'aderenza terapeutica attraverso strumenti educativi, partecipativi e motivazionali che coinvolgono attivamente i pazienti.

L'obiettivo è trasformare la terapia da un obbligo percepito ad un gesto quotidiano di cura verso se stessi.

Descrizione del progetto:

Il progetto si articola in tre fasi:

1. Formazione: CHAT-Pillole 'Aderire e' vincere' -

Serie di sei messaggi brevi che spiegano in modo chiaro cos'è l'aderenza terapeutica, quali sono gli ostacoli più frequenti e come affrontarli. I contenuti sono elaborati dai medici cardiologi che operano al servizio volontario dell'Associazione, in maniera facilmente fruibile e condivisibile.

2. Coinvolgimento: Il mio Patto di Cura –

Ogni partecipante riceve un Patto di Cura personalizzabile: uno strumento semplice che permette di fissare obiettivi, riconoscere difficoltà e scegliere micro-azioni realistiche per migliorare la aderenza.

3. Evento finale: 'La Voce dei Pazienti' –

Presentazione dei risultati del percorso periodico, testimonianze volontarie e condivisione. L'evento serve a mettere in luce il valore della partecipazione e l'impatto del progetto.

Impatto atteso e verificato:

- migliore consapevolezza sui benefici della continuità terapeutica

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>



- migliore gestione quotidiana della terapia
- riduzione delle interruzioni non concordate
- incremento del senso di auto-efficacia
- disponibilit  di materiali educativi utili per ogni evento/incontro organizzato dall'Associazione.

Innovativita':

Il progetto che, si ribadisce, e' inserito nell'attivit  ordinaria dell'Associazione, unisce conoscenza scientifica, coinvolgimento emotivo e strumenti pratici.

E' replicabile, sostenibile e adattabile a vari contesti di salute.

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>

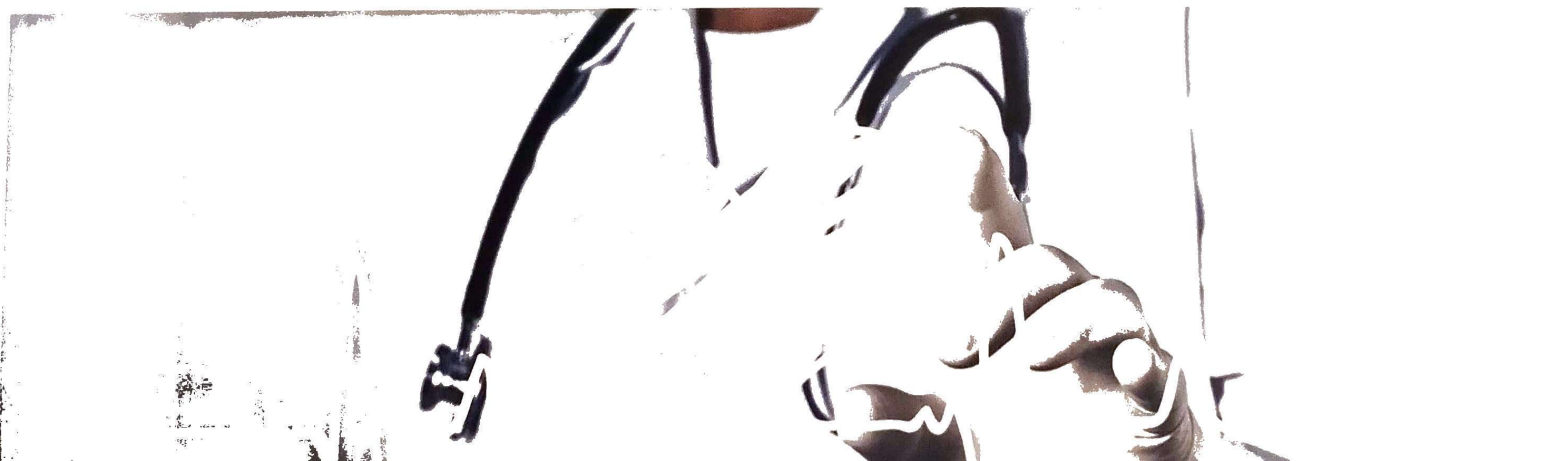
Aderenza terapeutica: percorso efficace di cura delle malattie cardio-cerebrovascolari

del Dott. Patrizio Saliani, Medico Cardiologo

L'aderenza terapeutica ottimale è alla base dell'efficacia di trattamenti prescritti ed è indispensabile per contrastare al meglio qualsiasi patologia, incluse le malattie cardiovascolari e i correlati fattori di rischio. Tuttavia i dati relativi all'osservanza delle prescrizioni sono preoccupanti e comportano pesanti conseguenze in termini di salute delle persone e costi sanitari a carico della comunità in generale e delle singole persone. L'insufficiente aderenza terapeutica è un problema insidioso che coin-

volge milioni di persone in tutto il mondo, così come in Italia. Si tratta di una condizione in cui i pazienti, per diversi motivi, non seguono correttamente le prescrizioni e le raccomandazioni dei professionisti sanitari, sia in campo farmacologico che negli stili di vita salutari. Pur non essendoci un confine preciso che identifichi quale possa essere l'ottimale aderenza terapeutica alle prescrizioni farmacologiche, vi è un ampio consenso nel definire come "alta" un'adesione alle prescrizioni uguale o maggiore dell'80%

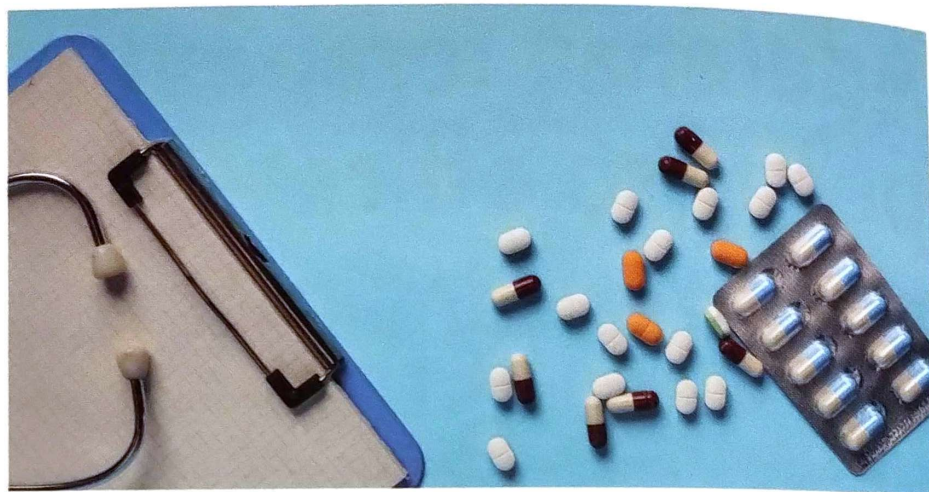
e come "bassa" un'adesione inferiore al 40%. Questi sono anche i parametri utilizzati dall'osservatorio nazionale sull'impiego dei Medicinali nell'analisi dei dati dei pazienti e aumento dei costi sanitari, sia a carico della comunità, che dei pazienti in un circolo vizioso che tende ad autoalimentarsi. La scarsa aderenza terapeutica determina eventi clinici peggiori, un aumento dell'utilizzo dei servizi sanitari, un aumento della spesa sanitaria, con conseguente maggiore costo a carico del paziente che a sua volta riduce ulteriormente



l'aderenza alla terapia. Bisogna comunque precisare che l'aderenza può variare in rapporto alla complessità delle terapie assunte dal paziente, e dalla importanza delle stesse (ad esempio i farmaci anticoagulanti o gli antiaggreganti, per la importanza delle patologie devono essere necessariamente avere una aderenza più alta e raggiungere il 100%. Al concetto di aderenza va affiancato il concetto di "persistenza", che fa riferimenti al tempo intercorrente fra l'inizio e la interruzione di un trattamento farmacologico prescritto e considera quindi il mantenimento nel tempo di una terapia, anche se in modo intermittente, prima di interromperlo prematuramente e in modo permanente. Per non aderenza "primaria" si intende invece la situazione in cui il paziente sospende la assunzione del farmaco prima ancora di esaurire le prima prescrizione, o addirittura non inizia la terapia che gli è stata prescritta.

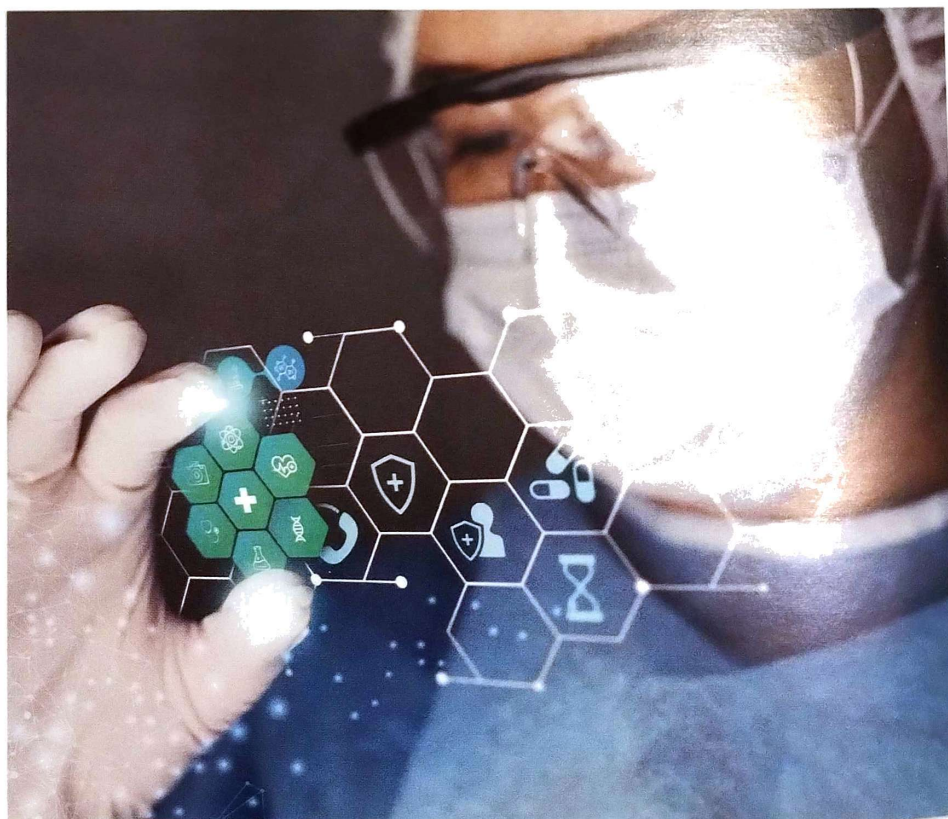
Modalità per aumentare l'aderenza

- 1) **Aumentare la consapevolezza.** Responsabilizzando il paziente e la comunità sulla importanza della terapia per migliorare la salute.
- 2) **Identificare le cause.** Analizzando le numerose motivazioni della ridotta aderenza.
- 3) **Proporre soluzioni basate su evidenze.**
- 4) **Coinvolgere tutti gli attori.** Dai pazienti ai professionisti sanitari, attraverso le associazioni dei pazienti con l'intervento di medici e professionisti della sanità.



In conclusione l'aderenza terapeutica non è dunque solo una questione di assunzione regolare di farmaci e di adozione di stili di vita salutari, ma piuttosto un processo culturale di consapevolezza e di responsabilizzazione individuale e sociale che può essere ottimizzato per garantire una più efficace gestione delle malattie cardio-cerebrovascolari e, pertanto, un miglioramen-

to significativo della qualità della vita dei pazienti. Soltanto attraverso un approccio integrato e collaborativo su più fonti si può sperare di affrontare efficacemente le sfide legate a questa complessa tematica e contribuire a impattare positivamente sulla salute e sul benessere delle persone, nonché per ottenere risparmi per l'intera comunità e favorire la sostenibilità del S.S.N.



Scheda per 'ADERENZA alle CURE (da consegnare al socio/paziente)

Nome Socio/Paziente :

Patologia:

Obiettivi di salute: (cosa voglio ottenere seguendo la terapia)

Le mie sfide: (cosa mi rende difficile seguire la terapia)

Le mie strategie: (piccoli gesti quotidiani del paziente)

Il mio impegno: (fase di auto-motivazione scelta dal paziente)

Monitoraggio personale:

(incontro periodico a breve termine in Associazione per verificare l'andamento terapeutico)

"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>



"Amici di Cuore" OdV Bari

P.I. 93446580727

P.zza Giulio Cesare c/o Policlinico Bari (Ba)

Cell. 3703320517 e-mail: amicidicuoreodv@amicidicuore.it

IBAN: IT26F0306909606100000197046

PEC: amicidicuoreodv@pec.it

<https://www.amicidicuore.it>