

## **Perché è importante rispettare le prescrizioni del medico?**

*Quando il medico ci prescrive un farmaco, ci dice anche quante volte lo dobbiamo assumere, in quali momenti della giornata e per quanto tempo e il farmacista ci riporta queste indicazioni sulle confezioni, se glielo chiediamo. Ma, una volta a casa, quanto rispettiamo di quello che ci è stato detto?*

Molti studi sono stati condotti per conoscere i comportamenti dei pazienti rispetto alle indicazioni ricevute dal medico. I risultati ci dicono che, mediamente, solo il 15% le segue correttamente mentre il 60% ha un comportamento che si discosta da quello indicato, ad esempio assume una dose inferiore o superiore, assume la terapia in orari diversi da quanto prescritto, assume i farmaci in una successione sbagliata, sospende prematuramente la terapia o la prosegue oltre il dovuto. Il restante 15% circa, infine, ignora completamente le istruzioni ricevute, il più delle volte scegliendo di non assumere affatto il farmaco prescritto o assumendo di propria iniziativa farmaci diversi da quelli prescritti. Insomma, 3 persone su 4 non sono affidabili nell'eseguire il trattamento indicato.

Molto spesso poi, chi non rispetta le indicazioni terapeutiche del proprio medico tende a non prendersi troppa cura della propria salute in generale, ad esempio non si sottopone in modo regolare ai necessari controlli periodici (es. per il diabete), non segue una alimentazione corretta o non si impegna per abbandonare stili di vita non salutari, come l'abitudine al fumo o la sedentarietà. Oltre ai comprensibili effetti che questa non aderenza alla terapia può avere sulla salute, non va sottovalutato l'aumento dei costi dell'assistenza sanitaria dovuto sia allo spreco di medicinali inutilizzati che agli eventuali interventi sanitari per far fronte al deterioramento dello stato di salute.

Solo comprendendo le ragioni di questo comportamento è possibile individuare forme di intervento che consentano di far sì che le persone eseguano correttamente la terapia prescritta.

### **La non-aderenza volontaria**

A volte si decide consapevolmente di non seguire le istruzioni ricevute dal medico non assumendo il farmaco prescritto o interrompendo il trattamento perché:

- la terapia interferisce con le abitudini di vita. Ad esempio, un diuretico da assumere al mattino verrà facilmente "dimenticato" se la necessità di urinare spesso impedisce di fare la solita passeggiata mattutina;
- il foglietto illustrativo riporta effetti indesiderati che spaventano a tal punto da suggerire di non assumere il farmaco prescritto o di prenderlo solo occasionalmente (perché così fa meno male!);
- non ci si sente "ammalati". È ciò che accade ad esempio quando si ha la pressione alta o il colesterolo alto, condizioni che non provocano disturbi percepibili, ma che nel tempo possono provocare danni.
- si pensa di essere guariti, perché i sintomi sono scomparsi, e si interrompe troppo presto l'assunzione del farmaco con il rischio di una ricaduta (ad esempio le terapie antibiotiche).

### **Non aderenza "involontaria"**

Spesso però un paziente non riesce a rispettare le indicazioni impartite dal medico per cause che non dipendono dalla sua volontà. Ad esempio le persone anziane che cominciano ad avere qualche problema di confusione mentale possono non comprendere bene le indicazioni o, pur comprendendole, dimenticano con una certa frequenza di assumere il farmaco o confondono diversi farmaci tra di loro.

Le persone con problemi alle mani, per disturbi neurologici e/o malattie infiammatorie, possono

avere difficoltà nel prelevare le singole compresse dal blister o nell'aprire le confezioni dei medicinali, in particolare quando sono dotate di chiusure "a prova di bambino" o sono munite di sigilli di garanzia. Chi ci vede poco invece può avere difficoltà nel leggere le etichette e le istruzioni del foglietto illustrativo. Spesso infine è la complessità stessa dei trattamenti che rende difficile attenersi correttamente.

### **Quali i rischi potenziali?**

In genere i rischi sono legati ad un sottoutilizzo del farmaco o ad una sua interruzione improvvisa che possono causare un peggioramento della malattia. Anche l'assunzione di un dosaggio di farmaco più elevato di quanto prescritto, pur se meno frequente, è altrettanto problematica: può ad esempio causare tossicità se i farmaci tendono ad accumularsi nell'organismo o aumentare il rischio di dipendenza (ad es. per i farmaci antiansia o per dormire).

### **Cosa fare?**

Per aumentare le probabilità che il trattamento prescritto venga assunto correttamente non esiste una strategia di intervento risolutiva. In genere è necessario agire su più fronti, con strumenti diversi e soprattutto occorre la collaborazione fra medico e paziente. Il medico dovrebbe dare al paziente tutte le informazioni sia sulla malattia, le sue cause, la possibile evoluzione, le complicanze, sia sul trattamento spiegando quali sono i benefici attesi, dosi, tempi di somministrazione, durata della terapia, possibili effetti indesiderati e loro gestione. Inoltre poiché le ricerche dimostrano che l'adesione al trattamento si riduce all'aumentare del numero dei farmaci che ogni giorno si devono assumere, dovrebbe cercare di semplificare il più possibile la terapia, dando la preferenza, quando possibile, ai farmaci che possono essere somministrati una sola volta al giorno. Medico e farmacista poi dovrebbero accordarsi affinché, in caso di terapie croniche che prevedano l'impiego di farmaci generici, il paziente riceva sempre il prodotto della stessa ditta, per evitare confusione.

Non bisogna aver timore di esprimere al medico le proprie convinzioni, le proprie preferenze e di chiedere spiegazioni per chiarire i propri dubbi. È meglio chiedere che ascoltare passivamente istruzioni, raccomandazioni e divieti durante la visita ... per poi dimenticarsene subito dopo. I dati dimostrano che, in generale, si seguono solo i trattamenti in cui si crede e dei quali si è convinti. La motivazione nel seguire una cura perciò è fondamentale.

Se poi esistono motivi reali che rendono il paziente inaffidabile nella gestione della terapia indipendentemente dalla sua volontà, allora si dovrà far carico del problema chi lo segue o lo assiste (un familiare, la badante, il vicino di casa, l'infermiere, ecc.); in caso di assistenza discontinua, si potrà ricorrere ad esempio a pillolieri settimanali che consentono di predisporre i diversi medicinali in tanti scomparti per ognuno dei 7 giorni della settimana e per le diverse somministrazioni giornaliere (es. mattino, pranzo, cena, prima di andare a letto). Il farmacista, dal canto suo, può aiutare i pazienti più in difficoltà rafforzando le informazioni date dal medico e fornendo all'occorrenza semplici tabelle pro-memoria in cui riportare i nomi dei farmaci, la quantità da assumere e i momenti della giornata in cui l'assunzione deve essere fatta.

*Sani&Informa dicembre 2012.*

*A cura del Servizio di informazione e documentazione scientifica delle Farmacie Comunali Riunite  
Reggio Emilia*