

PER SAPERNE DI PIÙ  
www.agenziafarmaco.gov.it  
www.wikipharm.it

**I dati.** Secondo il rapporto Osmed l'aderenza alla cura dei pazienti cronici in Italia è del 38,4%. Con danni alla salute e ai bilanci

# Cosa succede se il malato non segue più la terapia

> LUI & LEI  
ROBERTA GIOMMI



## QUANTO SIFA L'AMORE

Nelle coppie la frequenza dei rapporti sessuali è molto spesso motivo di crisi emotive e sentimentali. Chi vuole fare più sesso finisce per essere scoraggiato/o dai rifiuti e chi invece ne vuole fare meno si sente oppresso/a dalle richieste ritenute insistenti e fastidiose. La coppia in seduta con un conflitto di frequenza ha in genere accumulato parecchi rancori. La domanda che tormenta è se l'amore è finito, dato che il sesso non funziona più. Il problema diventa più grave se è il maschio che non desidera un sesso frequente perché la partner pensa che provveda con l'autoerotismo e la pornografia o che abbia altre risorse. Lo stereotipo di genere è forte rispetto al fatto che si considera normale che il maschio abbia più voglia della donna di fare sesso. La frequenza accettata è due volte la settimana, ma diventa motivo di paura, rabbia, che si passi ad una volta al mese o anche ogni due mesi. In genere quando ci sono problemi di questo tipo si parla di stress, ma se il sesso non funziona in situazioni di relax il problema si aggrava ancora. Bisogna farsi due domande: cosa penso che accadrebbe se facessi sesso (domanda per chi ha l'ansia da prestazione); cosa non mi piace nel nostro modo di fare sesso (domanda per gli insoddisfatti). Tre regole che chiediamo di applicare: 1. cambiare atmosfera, creare spazi, creare fantasie e parole, 2. non aspettare che sia l'altra/o a cambiare stile, 3. abbassare ad ogni costo il conflitto, causa dei fallimenti e della rinuncia.  
www.irf-sessuologia.it

SIMONE COSIMI

**I**l problema dell'aderenza terapeutica è enorme. Seguire in maniera appropriata le cure prescritte è infatti un ostacolo per milioni di pazienti affetti da patologie, soprattutto croniche. Secondo il rapporto Osmed del 2013 in Italia l'aderenza è appena del 38,4%, e tocca il 55,1% negli ipertesi. Sospendono del tutto le cure dopo 6 mesi il 70% dei depressi mentre appena 2 su dieci di quelli con asma e Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva) seguono le cure con attenzione. Dati più recenti (Federanziani) indicano un 50%, comunque insufficiente. Se tutti i cittadini a cui sono prescritte cure di lunga durata non saltassero una pillola il Sistema sanitario risparmierebbe da 6 a 11,4 miliardi di euro. Una più corretta applicazione della terapia ridurrebbe gli eventi avversi, il tasso di accesso al pronto soccorso, l'ospedalizzazione e la spesa farmaceutica.

Insomma, la scarsa aderenza causa una doppia spesa per cittadini e Stato: non solo si usano risorse per curare una patologia ma si deve poi intervenire ancora per rimediare ai danni.

In un recente studio sul *Giornale italiano di cardiologia* si legge: «L'aderenza alla terapia è fondamentale per il successo della cura, soprattutto nelle condizioni croniche, e in particolare nelle malattie cardiovascolari dove, se scarsa, può avere effetti molto gravi anche in termini di morbilità e mortalità».

## Solo la metà degli ipertesi continua con i farmaci. Ma le app possono aiutare

Per chi soffre di asma e Bpco (7,7 milioni di italiani) e non segue il trattamento, la probabilità che i sintomi peggiorino aumenta del 20%. Un documento della Commissione Europea stima inoltre in 80 miliardi il costo del diabolico incrocio fra prescrizioni mediche inadeguate e bassa aderenza terapeutica.

La situazione si fa più complicata quando i farmaci da prendere sono molti e le scadenze si accumulano. Nei casi di una pasticca una volta al giorno il tasso è dell'80%, se bisogna assumerla quattro volte ogni 24 ore scende al 50% con variazioni significative in base al tipo di disturbi, all'età del paziente e ai processi del Servizio sanitario nazionale. Pesano anche la depressione in seguito alla malattia, il follow up inadeguato, dimenticanze, costo, scarsa informazione. Insomma, un grande puzzle in cui la maggior parte dei tasselli potrebbe facilmente ricomporsi in poche mosse. Su tutte, una migliore organizzazione della terapia.

Non è un caso che l'Italia, con l'Agenzia italiana del farmaco, sia alla guida, insieme a Scozia e Spagna, del Gruppo d'azione sull'aderenza e la prescrizione costituito nell'ambito della partnership europea sull'invecchiamento attivo e in salute. L'obiettivo è aumentare di due anni la vita media in buona salute entro il 2020.

Intanto, anche la tecnologia può aiutare i pazienti a non saltare neanche una compressa e a diventare più diligenti. I negozi elettronici in cui si trovano le applicazioni per i principali sistemi operativi, da iOS di Apple ad An-

## DIECI APP PER SEGUIRE LE CURE



**BANCA DATI AIFA**  
App dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa), l'ente che autorizza in Italia la vendita dei medicinali, compila i relativi fogli illustrativi, controlla e comunica gli effetti collaterali. È l'unico database ufficiale su i farmaci. iOS, Android e Windows Phone. Gratis

**IL MIO PILLBOX**  
In questo caso anche familiari e dottori possono osservare l'andamento della terapia, che viene tracciata e i cui farmaci, come in altri casi, godono di un alert. Qualche bug. Android. Gratis

droid passando per Windows Phone, sono infatti pieni di programmi che ci aiutano a conoscere meglio i farmaci e a gestire la cura con scrupolosità, allertandoci se stiamo dimenticando una pasticca, tenendo traccia dei miglioramenti, fornendoci strumenti utili per trovare la farmacia più vicina o definire veri e propri piani terapeutici personalizzati. La società Wikipharm ha per esempio sfornato un pacchetto di app (Farmavviso, Farmavie e

**CAREPLAY**  
Una delle poche del suo genere disponibile per Windows Phone. Gestisce l'armadietto dei farmaci, con le scadenze, e le terapie oltre a creare una rete con farmacista e famiglia. Android e Windows Phone. Gratis



**FARMAVISIO**  
È l'app più strettamente legata al concetto di aderenza terapeutica. Consente di gestire diversi armadietti di farmaci e impostare un alert telefonico o via sms. Contro il digital divide. iOS e Android. Gratis

**FARMAGENIO**  
Ricerchi farmaci e consulti, con il parere degli specialisti grazie all'accordo con Medicitalia: farmacisti, tecnici di laboratorio biomedico, radiologi e veterinari. iOS e Android. Gratis

Farmagenio, scaricate 800mila volte) che lavorano in simbiosi e a breve consentiranno anche di impostare avvisi telefonici per le medicine grazie alla partnership con le farmacie Lloyds. Segno di maggiore vicinanza alle persone più anziane nel tentativo di superare il divario digitale. Ne esistono molti altri di questi dispensari da smartphone. Si va da MyTherapy alla Banca dati dei farmaci "ufficiale" firmata Aifa fino a diverse app realizzate

**FARMAGENIO**  
Ricerchi farmaci e consulti, con il parere degli specialisti grazie all'accordo con Medicitalia: farmacisti, tecnici di laboratorio biomedico, radiologi e veterinari. iOS e Android. Gratis



**FARMAVIE**  
Seconda app del pacchetto proposto da Wikipharm. Geolocalizza l'utente e lo guida verso la farmacia più vicina: comprende tutte le farmacie e le parafarmacie con indirizzo, orari, eventi, informazioni. iOS e Android. Gratis

**AUTOMEDICAZIONE**  
Sviluppata dall'Unione nazionale consumatori serve a cercare, in base ai piccoli disturbi quotidiani, le indicazioni sui farmaci a bollino rosso, senza ricetta. Consente una ricerca per categorie e principi attivi. iOS e Android. Gratis

in collaborazione online da MakeItApp come Don't forget your pills o Scadenza farmaci, un'app per gestire al meglio il proprio armadietto. Senza dimenticare Medisafe, forse la migliore in termini di usabilità, iFarmaci Free, Il mio Pillbox e SmartPharma. Automedicazione si lancia invece oltre e consente di trovare una contromisura ai piccoli disturbi quotidiani.

**MYTHERAPY**  
Realizzata da SmartPatient, permette di ricordare, documentare e stimolare l'assunzione dei farmaci inseriti. Fornisce anche analisi statistica e grafica dei progressi. iOS e Android. Gratis



**DON'T FORGET YOUR PILLS**  
Messo a punto tramite la piattaforma italiana di programmazione condivisa MakeItApp, condivide le funzioni delle altre ma in quella premium consente di gestire più utenti. iOS e Android. Gratis

**MEDISAFE**  
Appena la apri trovi di fronte una scatola delle pillole digitale nella quale sistemare i promemoria a seconda delle fasi della giornata. Puoi tracciare le misurazioni e inserire i medici curanti. iOS e Android. Gratis

Fonte: RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI