



## LA SICUREZZA DELLE CURE COMINCIA DA NOI: RACCOMANDAZIONI PER AIUTARE I PAZIENTI E I FAMILIARI A GESTIRE CORRETTAMENTE LE TERAPIE FARMACOLOGICHE A CASA

Sei uno dei milioni di pazienti che assumono regolarmente farmaci e vuoi capire il metodo per evitare errori nella loro assunzione?

In tal caso, è essenziale **essere consapevoli degli errori** potenziali nell'assunzione dei farmaci e imparare come evitarli.

Con questa brochure la **ASL Rieti** recepisce le raccomandazioni della **Società Italiana di Medicina Interna (SIMI)** per evitare proprio questa tipologia di errori e garantirvi una terapia sicura ed efficace in **10 "Mosse"**.

---

### 1. Doppioni e Politerapie

Il primo errore da **evitare** è quello dei **doppioni**, cioè dell'assunzione contemporanea di farmaci dal nome diverso ma composti dalle stesse molecole e delle politerapie, cioè della necessità di assunzione continuativa di diversi farmaci.

Può verificarsi quando un paziente consulta diversi specialisti, oppure in caso di ricovero ospedaliero, senza comunicare ai medici la lista dei farmaci già in uso. Il risultato è una lista di prescrizioni che **potrebbe risultare pericolosa** in quanto alcuni farmaci potrebbero essere incompatibili tra loro o sommare i loro dosaggi (è il caso dei doppioni).

#### ***Ecco cosa dovete fare per evitarlo:***

- **Informate sempre il medico** di tutte le terapie in corso, portando con voi un elenco completo dei farmaci e delle dosi assunte.
- **Comunicare al medico di famiglia le terapie proposte da diversi specialisti**, per aggiornare la vostra scheda farmacologica e prevenire incompatibilità o interazioni pericolose tra i diversi farmaci.

### 2. Allergie e Farmaci

**Informate sempre il medico di eventuali allergie**, non solo legate a sostanze o alimenti, ma anche quelle scatenate da specifici farmaci, e ricordate che anche una terapia apparentemente sicura può avere effetti disastrosi su un paziente allergico.

### 3. Nomi e Colori dei Farmaci

**Un errore comune è prendere un farmaco al posto di un altro** con un nome simile o un colore simile.

#### ***Ecco cosa fare per evitarlo:***

- **Prendete sempre il farmaco dalla confezione che indica a cosa serve** (ad esempio, "per la pressione" o "per il diabete").
- **Fate attenzione a non far mescolare i farmaci** nel portapillole con scomparti per giorni e orari diversi.

#### **4. Il Ruolo della flora microbica intestinale (microbiota)**

Un fattore meno noto ma altrettanto importante è **il microbiota intestinale, che può influenzare l'efficacia dei farmaci**. Alcuni farmaci possono alterare il microbiota intestinale, per esempio gli antibiotici o la terapia cronica con i farmaci cosiddetti gastro-protettori, influenzando l'efficacia di altri farmaci, per esempio terapie ormonali a base di estrogeni e/o progestinici e terapie anticoagulanti orali .

#### **Per evitare problemi:**

· Se prendete antibiotici o interrompete terapie croniche, **consultate sempre il medico** per verificare che possa essere fatto in sicurezza.

#### **5. Rispettare la Prescrizione del Medico**

**Seguire sempre la prescrizione del medico** o dello specialista è fondamentale. Non abbiate timore a chiedere spiegazioni se avete dubbi, e non uscite dallo studio del medico senza una chiara comprensione della terapia prescritta e delle regole della sua assunzione.

#### **6. Orari e Dosaggi**

**Rispettare gli orari e i dosaggi è essenziale** per il successo della terapia. Alcuni farmaci vanno presi a digiuno (es: ormoni tiroidei) o lontano dai pasti (due ore prima o un'ora dopo i pasti) come nel caso di alcuni antibiotici, mentre altri richiedono di essere assunti con il cibo in quanto gastro-lesivi ( es: farmaci antinfiammatori) .

**Non saltate mai una dose e non modificate mai da soli la posologia**, cioè modalità di assunzione, dosi, orari, durata della terapia.

#### **7. Bevande con cui assumere i Farmaci**

Assumere i farmaci con latte, pompelmo o bevande alcoliche può **influenzare negativamente** l'assorbimento dei farmaci.

**Assumete sempre i farmaci con abbondante acqua**, evitando queste bevande.

#### **8. Non autogestire Terapie per evitare errori nell'assunzione dei farmaci**

**Non interrompete mai le terapie prescritte** per condizioni croniche come il diabete o l'ipertensione. Consultate sempre il medico prima di apportare modifiche alle vostre terapie.

Seguire queste indicazioni può contribuire a garantire un'assunzione sicura ed efficace dei farmaci. **La vostra salute è importante**, quindi assicuratevi di evitare questi errori comuni e di mantenere un dialogo sincero con il vostro medico.

#### **9. Non assumere mai un antibiotico senza prescrizione.**

**È un errore ricorrere al "fai-da-te"** attingendo a precedenti terapie antibiotiche avanzate e conservate nell'armadietto dei medicinali perché non tutti i mal di gola, sinusiti, bronchiti o cistiti necessitano di una terapia antibiotica e comunque l'antibiotico che troviamo in casa potrebbe non solo non essere efficace su quel germe, ma semmai può contribuire ad aumentare l'antibiotico-resistenza, cioè il fenomeno per cui gli antibiotici non funzionano più per curarci.

La prescrizione dell'antibiotico va quindi lasciata sempre e soltanto al medico.

#### **10. Non ridurre, né aumentare autonomamente la dose dei farmaci.**

Nel primo caso il dosaggio del farmaco potrebbe non essere efficace, nel secondo si rischia di incorrere nei suoi effetti indesiderati o in problemi di sovradosaggio.

**Verificare sempre con il medico se è il caso di 'ritoccare' la posologia del farmaco**

(ad esempio se la pressione arteriosa aumenta con il freddo o scende durante l'estate), **senza mai modificarlo autonomamente**.