

zur Rose

Affrontare meglio le terapie a lungo termine

Risposte alle sfide quotidiane

Cara paziente, caro paziente,

sappiamo che affrontare le sfide sul piano della salute può essere gravoso. Ma non siete soli: noi siamo qui per aiutarvi.

Nel presente documento sono riportate proposte di soluzione ai problemi più comuni che possono ostacolare il rispetto dei piani terapeutici. In questo modo non desideriamo solo semplificare la vostra quotidianità, ma anche incoraggiarvi a prendere in mano il vostro benessere.

Indice:

1. Difficoltà legate al denaro e al contesto	3
2. Sfide personali	4
3. Difficoltà legate alla terapia	5
4. Sfide legate alla mia malattia	6
5. Difficoltà legate al sistema sanitario	7
6. Servizi Zur Rose	8



1. Difficoltà legate al denaro e al contesto

«A volte non posso permettermi i farmaci o la terapia.»

Se fate fatica a permettervi i medicinali o i trattamenti di cui avete bisogno a causa di problemi economici, non esitate a chiedere al vostro medico o al vostro farmacista alternative più convenienti come farmaci generici o programmi di sostegno finanziario. I servizi sociali vi consigliano in merito ai servizi sovvenzionati. Spesso ci sono più possibilità di quanto pensiate.

«Le persone che mi circondano non mi sostengono.»

Può essere molto stressante sentirsi abbandonati dall'ambiente circostante. Parlate con la famiglia e gli amici dell'importanza del loro aiuto per voi. Anche i gruppi di autoaiuto locali o i centri comunitari possono offrire un prezioso sostegno.

«Sono una persona anziana e ho spesso problemi particolari con l'assistenza medica.»

Esistono numerosi ausili in grado di semplificarvi la vita di tutti i giorni, come confezioni di medicinali già ordinate, visite a domicilio o servizi di trasporto. Spiegate al vostro medico di cosa avete bisogno in modo da ricevere l'aiuto che vi serve.



2. Sfide personali

«A volte perdo di vista i farmaci da assumere.»

Chi ha bisogno di più farmaci può facilmente perdere il controllo su quando e in quale dose assumerli. Associate l'assunzione dei farmaci ad altre attività fisse, come i pasti o lavarvi i denti. Avete inoltre la possibilità di impostare le funzioni di promemoria sul vostro smartphone.

«A volte dimentico le visite mediche.»

Può essere difficile ricordarsi gli appuntamenti medici. Annotatevi in modo ben visibile i vostri appuntamenti medici nella vostra agenda. Chiedete al vostro studio medico se è disponibile un servizio di promemoria oppure chiedete a qualcuno della vostra cerchia di ricordarvelo.

«A volte non capisco bene le informazioni mediche.»

I termini medici specialistici sono difficili da comprendere. Chiedete delle semplici spiegazioni e continuate a fare domande finché non vi è tutto chiaro. Non esitate a chiedere materiale informativo di facile comprensione.

«Ho paura degli effetti collaterali dei miei farmaci.»

È del tutto naturale preoccuparsi per gli effetti collaterali dei farmaci prescritti. Parlatene apertamente con il vostro medico. Spiegate quali sono i rischi effettivi e come attenuare questi effetti collaterali.

«Non credo che la terapia che mi è stata prescritta sia utile.»

Parlarne apertamente può rafforzare la fiducia. Parlate con sincerità con il vostro medico e chiedete tutte le informazioni necessarie. Se tuttavia non vi sentite più sicuri, chiedete un secondo parere.

«Faccio fatica a trovare la motivazione per attenermi al piano terapeutico.»

A volte ci vuole un po' prima che un trattamento dia i suoi frutti. Ponetevi dei piccoli obiettivi personali in materia di salute e approfittate di esperienze di successo gradualmente. I promemoria vi aiutano inoltre a rispettare il vostro piano terapeutico.

«Soffro di un forte stress psicologico e spesso non ho la forza di occuparmi del mio piano terapeutico.»

Il carico psichico e lo stress devono essere presi sul serio tanto quanto i disturbi fisici. La consulenza psicologica e le offerte di sostegno possono aiutarvi a ritrovare il vostro equilibrio.

«Mi sento solo e depresso, per cui ho difficoltà a seguire la terapia consigliata.»

Chi si sente solo ha spesso difficoltà a seguire il proprio piano terapeutico, perché non c'è nessuno a dare una mano o perché manca la motivazione. Anche se vi costa fatica, cercate attivamente dei legami sociali. Avete un interesse particolare o un hobby? Forse c'è un gruppo nel vostro vicinato a cui potreste unirvi. Se non vi sentite affatto bene e soffrite addirittura di depressione, dovrete ricorrere a un sostegno psicologico.



3. Difficoltà legate alla terapia

«Non capisco perché ho bisogno della terapia che mi è stata prescritta.»

Termini specialistici e informazioni mediche sono spesso difficili da comprendere. Prima dell'appuntamento dal medico, preparate una lista di domande. Chiedete una spiegazione semplice delle correlazioni e fate domande fino a quando non avrete compreso tutto.

«La mia terapia è molto complessa e faccio fatica a seguirla.»

Collaborate attivamente con il vostro medico per semplificare il piano terapeutico. Forse è possibile ridurre la quantità giornaliera di medicinali o passare a dei preparati combinati. Anche le tecniche per organizzare i farmaci, come l'utilizzo delle funzioni di promemoria e delle confezioni di farmaci già ordinate, possono essere di aiuto.

«Ho difficoltà a somministrarmi autonomamente i farmaci.»

Chiedete al vostro medico se sono disponibili forme farmaceutiche alternative come i farmaci liquidi o i cerotti. Altrimenti, chiedete se qualcuno può insegnarvi a praticare le iniezioni da soli o se può assistervi in qualche altro modo.

«Ho problemi di vista o udito o ho problemi con la motricità fine. Questo rende difficile assumere i miei farmaci.»

Ausili come etichette narranti o confezioni facili da aprire possono facilitare l'assunzione dei farmaci. All'occorrenza chiedete al vostro medico se può modificare la formulazione del farmaco o la forma farmaceutica.

«Il mio piano di assunzione è troppo complicato per me.»

Esistono numerosi strumenti che possono facilitarvi la gestione dei vostri farmaci, ad esempio le confezioni già ordinate o i servizi digitali come una panoramica dei farmaci con funzioni di promemoria. Discutete con il vostro medico di cosa avete bisogno per rispettare con maggiore facilità il piano di assunzione.

«Soffro degli effetti collaterali indesiderati dei miei farmaci.»

Tenete un diario dei vostri disturbi. Condividete queste informazioni con il vostro medico e cercate di trovare insieme delle alternative o degli adeguamenti che possano semplificarvi la situazione.

«Da anziano, il mio corpo elabora i farmaci in modo diverso. Questo influisce sull'efficacia dei farmaci e sul rischio di effetti collaterali.»

Assicuratevi che il medico controlli regolarmente il farmaco e lo modifichi, se necessario. In questo modo potete assicurarvi che il trattamento stia funzionando in modo ottimale.

«Il mio piano terapeutico cambia continuamente e questo mi causa dei dubbi.»

Informatevi sui motivi e sugli obiettivi delle modifiche apportate alla terapia e inserite queste informazioni in un pianificatore terapeutico o in un giornale della salute. In questo modo potete seguire l'evoluzione della vostra terapia e comprendere meglio le correlazioni tra quest'ultima e il vostro stato di salute.



4. Sfide legate alla mia malattia

«Ho una malattia cronica e non so come attenermi a un piano terapeutico nel lungo termine.»

Cercate di integrare l'assunzione dei farmaci nella routine quotidiana. Inoltre, potete utilizzare strumenti ausiliari come app di promemoria o confezioni di farmaci già ordinate. Un diario della terapia vi aiuterà a comunicare con il vostro medico. Se desiderate confrontarvi con altre persone, i gruppi di autoaiuto possono essere una buona soluzione per voi. Partecipate ai programmi di formazione per comprendere meglio la vostra malattia e migliorare la vostra autogestione.

«Ho più malattie contemporaneamente. La mia terapia è molto complessa e faccio fatica a seguirla.»

Se dovete seguire le raccomandazioni di trattamento di diversi medici specialisti, richiedete piani terapeutici coordinati e collaborate attivamente a un piano terapeutico integrato. Questo semplifica la terapia complessiva. Annotate tutte le informazioni sanitarie, i medicinali e le indicazioni terapeutiche in un piano sanitario personale per avere una migliore visione d'insieme.

«I miei sintomi sono così forti che faccio fatica ad attenermi al piano terapeutico che mi è stato prescritto.»

Documentate e discutete regolarmente i sintomi, l'intensità e la frequenza. Se necessario, fate adeguare il vostro trattamento di conseguenza. Informatevi anche su ulteriori possibilità per alleviare i sintomi.

«Le mie condizioni peggiorano in fretta. Questo mi spaventa.»

Dite chiaramente come vi sentite. Quanto più attentamente sarà monitorata la malattia, tanto più sarà possibile controllarne la progressione ed eventuali sintomi aggiuntivi.

«Non capisco perché dovrei seguire una terapia quando manca un trattamento efficace per la mia malattia.»

Vi invitiamo a non rassegnarvi se al momento non esiste una terapia efficace per la vostra malattia. Parlate con il vostro medico di tutte le possibilità di trattamento o degli studi clinici nuovi o sperimentali. Chiedete come controllare meglio i sintomi per migliorare la qualità della vita.

«Non so come affrontare i sintomi della malattia cronici o mutevoli.»

Tenete un diario della terapia e rimanete regolarmente in contatto con il vostro medico per monitorare il vostro decorso e adeguare il vostro piano terapeutico ai cambiamenti.

«Ho difficoltà ad abituarci a una vita con una malattia cronica.»

Non siete soli. Cercate di confrontarvi con altre persone colpite e valutate un supporto psicologico o una psicoterapia per affrontare meglio la malattia.



5. Difficoltà legate al sistema sanitario

«Non capisco la mia malattia e il trattamento prescritto dal mio medico.»

Confrontatevi in modo proattivo con la vostra malattia: chiedete al vostro medico materiale informativo comprensibile e partecipate ai corsi di formazione o ai seminari per pazienti. Confrontatevi con altre persone colpite su forum online o in gruppi di autoaiuto per beneficiare delle loro conoscenze ed esperienze. Maggiori informazioni vi danno sicurezza e vi aiutano a prendere decisioni migliori.

«Il personale medico ha troppo poco tempo per parlare con me della mia malattia e del mio piano terapeutico.»

Annotatevi sempre le vostre richieste prima di ogni appuntamento, in modo da avere tutto pronto anche quando avete poco tempo. Avanzate le vostre richieste e non esitate a chiedere ulteriori chiarimenti o informazioni.

«Devo aspettare a lungo per gli appuntamenti medici e non ricevo l'assistenza medica di cui ho bisogno.»

Risorse limitate e lunghi tempi di attesa possono rendere difficile l'accesso all'assistenza e alle cure mediche. Approfittate delle alternative come la telemedicina o degli ambulatori comunali. Chiedete opzioni di appuntamento flessibili.

«Non mi fido del personale curante.»

È fondamentale avere fiducia nelle persone che si prendono cura di voi. In caso contrario, scoprirete a cosa è dovuto: dipende dalla mancanza di tempo, dai rapporti interpersonali o dalla mancanza di comprensione? Allora affrontate i vostri dubbi e dite apertamente come vi sentite. In questo modo potete contribuire attivamente a migliorare la vostra relazione e chiarire eventuali malintesi.

Consigli generali

Assumersi la responsabilità:

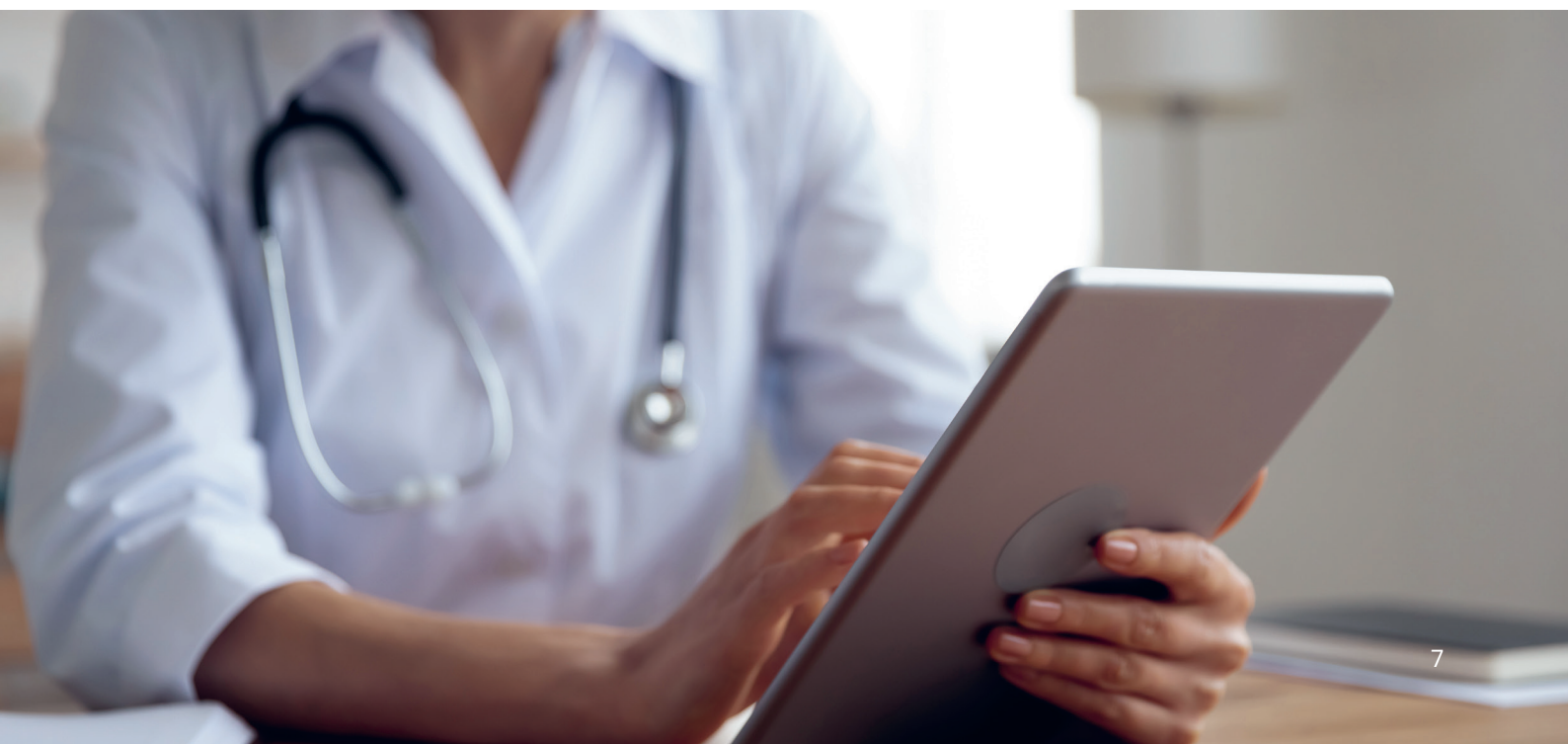
Prendete in mano il vostro benessere e partecipate attivamente al vostro trattamento e alla vostra assistenza sanitaria.

Sincerità:

Comunicate le vostre preoccupazioni ed esperienze e fate domande se qualcosa non è chiaro.

Disponibilità all'apprendimento:

Rimanete aperti a nuove informazioni e cambiamenti nella vostra terapia.



Servizi Zur Rose: Il nostro contributo per il successo della vostra terapia

Grazie a 30 anni di esperienza, conosciamo le difficoltà che le persone che assumono farmaci regolarmente devono affrontare. Vi offriamo servizi affidabili su misura, per supportarvi nella gestione dei vostri medicinali e semplificare la vostra vita quotidiana.

Servizi nel conto cliente personale



Piano di assunzione digitale

Basta inserire una sola volta i vostri farmaci con orari di assunzione e posologia: in questo modo il vostro piano personale vi mostrerà tutti i vostri farmaci in modo ordinato e riassuntivo e saprete sempre quando è ora di assumere quale farmaco.



Attivare un promemoria di assunzione

In base al vostro piano di assunzione potete farvi ricordare l'assunzione in modo affidabile, tramite e-mail, SMS o nell'app con le notifiche push.



Attivare un promemoria per le ricette in scadenza

Prima che la vostra ricetta ripetibile scada, su richiesta vi inviamo un promemoria personalizzato per rinnovarla per tempo, se necessario. Così avrete sempre a disposizione i vostri farmaci, senza interruzioni.

Altri servizi utili



Confezione di farmaci Dailymed

Con Dailymed ricevete i vostri farmaci già ordinati secondo l'orario di assunzione e confezionati in piccole bustine.

zurrose.ch/dailymed



Approfittare dei farmaci generici convenienti

Attivate in tutta semplicità la preferenza «sostituzione con farmaci generici» nel vostro conto cliente o con l'aiuto del nostro servizio clienti.

zurrose.ch/generici

Trovate una panoramica di tutti i servizi Zur Rose su zurrose.ch/servizi

App Zur Rose

Il vostro conto cliente sempre a portata di mano

L'app Zur Rose vi aiuta a tenere sotto controllo i vostri farmaci e a organizzarne l'assunzione: in questo modo sarà più semplice attenervi al vostro piano terapeutico.

- Attivate le notifiche push e ricevete un promemoria di assunzione
- Piano e statistiche di assunzione consultabili in qualsiasi momento



Disponibile nell'App Store o nel Google Play Store
zurrose.ch/app

zur Rose

VI | 2024-09

Zur Rose Suisse SA
Walzmühlestrasse 60
8500 Frauenfeld

team@zurrose.ch

0800 711 222 (gratuito)
Lun. - gio.: 07:30 - 18:00
Ven.: 7:30 - 17:30

zurrose.ch

