

Programa d'educació sanitària a la gent gran sobre el bon ús dels medicaments (PESGG)

El Programa d'educació sanitària a la gent gran sobre el bon ús dels medicaments (PESGG) és una iniciativa que consta de xerrades informatives impartides per farmacèutics comunitaris amb l'objectiu d'augmentar el coneixement sobre l'ús dels medicaments i millorar les habilitats en el seu maneig.

Les sessions **tenen una durada aproximada de 45 minuts i l'assistència és voluntària i sense cap cost pels participants.** Durant el desenvolupament de les mateixes es passa una enquesta als assistents que recull els seus hàbits i el grau de coneixement de conceptes sobre l'ús adequat dels medicaments.

En l'edició 2016, s'han realitzat més de 326 sessions amb 6.022 assistents arreu de Catalunya, principalment en centres cívics, casals de gent gran, ajuntaments i residències d'avis.

El PESGG té molt bona acollida entre els assistents i és fruit de la col·laboració entre el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya i el CatSalut.

El Programa s'emmarca en les **línies estratègiques del CatSalut i del Pla de salut.** D'altra part, s'integra en el **projecte europeu "Envelliment actiu i saludable"**, que recull iniciatives engegades per tot Europa enfocades a perllongar una vida activa i independent en la gent gran, de cara a avaluar-les per mostrar la seva eficàcia i aplicabilitat a d'altres entorns.

Enguany, el Programa ofereix 7 temes titulats: "**Què cal saber de la hipertensió arterial**", "**Què cal saber de la hipercolesterolèmia**", "**Què cal saber de la diabetis**", "**Què cal saber sobre els antibiòtics**", "**Què cal saber sobre el dolor**" (properament), i un cicle de dues sessions; una primera amb conceptes bàsics sobre "**El bon ús dels medicaments**" i una segona sessió en format taller sobre la "**Importància de seguir bé els tractaments**".

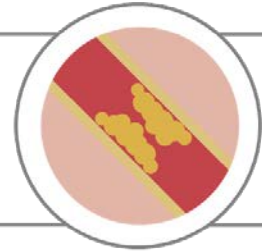
A continuació us presentem els continguts impartits als diferents temes, adaptats per la gent gran.

Què cal saber de la hipertensió arterial



- a. **Contextualització:** la hipertensió arterial com a factor de risc cardiovascular, què és i la importància del seu control.
- b. **Tractament no farmacològic:** recull dels 6 consells més importants en el control de la pressió arterial i prevenció de la hipertensió. Cada punt es desglossa, descrivint la relació que tenen amb la pressió arterial, per què cal seguir els consells i recomanacions sobre com aplicar aquestes mesures higiènic-dietètiques.
 - ✓ Control del pes corporal
 - ✓ Alimentació equilibrada
 - ✓ Moderació del consum de sal
 - ✓ Realització d'activitat física regularment
 - ✓ Reducció del consum d'alcohol
 - ✓ Abandonament del tabac.
- c. **Tractament farmacològic:** es destaca el missatge de que el tractament farmacològic és complementari al no farmacològic, quan aquest per si sol no és suficient en el control de la hipertensió. S'enumeren els grups principals, ordenats segons el seu lloc en la terapèutica. Per cada grup s'esmenta la seva acció, què cal tenir en compte (efectes adversos, consells...) i es posen els principis actius més emprats a mode d'exemple. A més, s'incorpora una diapositiva amb les principals interaccions entre els medicaments antihipertensius i aliments.
- d. **Repàs:** es fan tres preguntes sobre els aspectes que generen més mals entesos entre els pacients.
- e. **Missatges per emportar-se a casa**

Què cal saber de la hipercolesterolèmia



- a. **Contextualització:** la hipercolesterolèmia com a factor de risc cardiovascular, què és, quins tipus de colesterol trobem i la importància del seu control.
- b. **Tractament no farmacològic:** recull dels 6 consells més importants en el manteniment de nivells saludables de colesterol. Cada punt es desglossa, descrivint la relació que tenen amb els nivells de colesterol i recomanacions sobre com aplicar aquestes mesures higiènic-dietètiques.
 - ✓ Control del pes corporal
 - ✓ Alimentació equilibrada
 - ✓ Evitar el consum de greixos animals
 - ✓ Realització d'activitat física regularment
 - ✓ Reducció del consum d'alcohol
 - ✓ Abandonament del tabac.
- c. **Tractament farmacològic:** es destaca el missatge de que el tractament farmacològic sempre ha d'anar acompanyat dels hàbits saludables. S'enumeren els grups principals, s'esmenta la seva acció, què cal tenir en compte (efectes adversos, consells...) i es posen els principis actius més emprats a mode d'exemple.
- d. **Repàs:** es fan tres preguntes sobre els aspectes que generen més mals entesos entre els pacients.
- e. **Missatges per emportar-se a casa**

Què cal saber de la diabetis



- a. **Contextualització:** la diabetis com a factor de risc cardiovascular, què és, quins tipus hi ha i la importància del seu control. A més, s'expliquen les complicacions agudes i cròniques de la diabetis.
- b. **Tractament no farmacològic:** recull dels 6 consells més importants en el control de la diabetis i prevenció de les seves complicacions. A cada punt es descriu la relació que tenen aquestes mesures amb la diabetis i recomanacions sobre com aplicar aquestes mesures higiènic-dietètiques.
 - ✓ Control del pes corporal
 - ✓ Alimentació equilibrada
 - ✓ Moderació del consum de sucres
 - ✓ Realització d'activitat física regularment
 - ✓ Reducció del consum d'alcohol
 - ✓ Abandonament del tabac.
- c. **Tractament farmacològic:** es destaca el missatge de que el tractament farmacològic sempre ha d'anar acompanyat dels hàbits saludables. S'enumeren els grups principals, s'esmenta la seva acció, què cal tenir en compte (efectes adversos, consells...) i es posen els principis actius més emprats a mode d'exemple.
- d. **Repàs:** es fan tres preguntes sobre els aspectes que generen més mals entesos entre els pacients.
- e. **Missatges per emportar-se a casa**

Què cal saber dels antibiòtics



- a. **Contextualització:** què són els antibiòtics, per a què serveixen, i la importància de prendre'ls de manera adequada.
- b. **Com prendre els antibiòtics:** recull dels 5 conceptes claus més importants: cada quan, quina dosi, quina durada, amb els àpats o no i com s'han de conservar. També es plantegen i resolen les preguntes freqüents a la farmàcia relacionades amb l'ús dels antibiòtics (per exemple, què fer si se'ns oblida prendre una dosi)
- c. **Un cop acabat el tractament... Què hem de fer?**
- d. **Mal ús dels antibiòtics i conseqüències:** es parla de les conseqüències de l'ús inadequat dels antibiòtics. S'explica què es la resistència bacteriana i el problema de Salut Pública que representa.
- e. **Tractaments:** s'expliquen les vies d'administració més usuals, els principals efectes adversos i es donen consells a seguir durant el tractament.
- f. **Prevenió de les infeccions:** s'assenyala la importància de les mesures higiènico-dietètiques i la vacunació en la prevenció de les infeccions.
- g. **Repàs:** es fan tres preguntes sobre els aspectes que generen més mals entesos entre els pacients.
- h. **Missatges per emportar-se a casa**

El bon ús dels medicaments



- a. **Introducció:** què són els medicaments, com actuen, quin és el seu origen, distinció entre principi actiu i excipient.
- b. **Vies d'administració:** per cada via es donen consells bàsics sobre com fer l'aplicació, es plantegen i resolen les preguntes freqüents a la farmàcia relacionades (per exemple, obrir una càpsula per prendre'n el contingut).
- c. **Què llegim en l'envàs d'un medicament:** s'assenyalen les diferents informacions contingudes a l'envàs d'un medicament genèric i de marca i es conclou amb un missatge final de que els **genèrics són tan segurs i efectius com la marca original**. A més, es recullen els símbols que es poden trobar a l'envàs amb la corresponent llegenda.
- d. **Quina informació trobem al prospecte**
- e. **Conservació i eliminació dels medicaments**
- f. **Què hem de saber quan prenem un medicament:** les preguntes que s'haurien de plantejar els pacients davant de qualsevol prescripció d'un medicament.
- g. **Com prendre els medicaments:** es reforça el Pla de medicació com una eina que té el pacient per saber com prendre els medicaments.
- h. **Missatges per emportar-se a casa**

La importància de seguir bé els tractaments



- a. **Recordatori de la sessió *El bon ús dels medicaments*:** es repeteixen les diapositives de la presentació anterior que abordaven els missatges per emportar-se a casa i les preguntes bàsiques que han de saber les pacients sobre els medicaments que prenen.
- b. Definició de l'**ús correcte dels medicaments** i introducció del concepte problemes relacionats amb els medicaments.
- c. Plantejament de situacions que poden causar problemes en l'adherència amb l'enunciat de **Què pot passar si...**, en cada diapositiva es presenten els possibles motius de la conducta i les solucions a l'abast dels pacients.
 - ✓ No recordem per a què serveix el medicament
 - ✓ En prenem més quantitat del compte: potenciació de la toxicitat
 - ✓ Ens deixem de prendre un medicament: empitjorament de l'estat de salut
 - ✓ El prenem durant més temps del necessari
 - ✓ No sabem com es prenen o s'apliquen: recordatori de les vies d'administració, concepte de dejú
 - ✓ No tenim en compte amb què prenem determinats medicaments: interacció medicamentosa
 - ✓ No tenim en compte els nostres antecedents de salut: contraindicacions
 - ✓ Confonem uns medicaments amb els altres
 - ✓ No ens n'acabem de fiar
 - ✓ No conservem el medicament correctament
- d. **Missatges per emportar-se a casa**