

Una nuova app per cittadini e professionisti

«Fare di più non significa fare meglio»

Choosing Wisely Italy

Dare ai cittadini strumenti per scegliere meglio
attraverso una migliore informazione
e relazione con il proprio medico o altro professionista sanitario

Natalia Milazzo
Caporedattore - Altroconsumo

Altroconsumo: la prima e più diffusa organizzazione italiana di consumatori

Nata nel 1973, oggi conta circa **350.000 soci**

Informa e tutela i consumatori attraverso pubblicazioni, servizi di consulenza e azioni di advocacy a difesa dell'interesse generale a livello nazionale ed internazionale:

- **350.000** soci
- **337** professionisti al servizio dei consumatori
- oltre **390.000** consulenze erogate ogni anno
- oltre **33 milioni** di visite all'anno su www.altroconsumo.it
- **5** pubblicazioni periodiche e **15** guide all'anno
- oltre **3.500** prodotti testati ogni anno

	➤ 460.000 fan
	> 3.000.000 views
	> 30.000 followers
	> 60.000 followers
	> 10.000 followers

Altroconsumo: diffuso in tutta Italia



Relazioni internazionali

Altroconsumo è membro di:

- ICRT - International Consumers Research & Testing
(www.international-testing.org)



- BEUC - Bureau Européen des Unions de Consommateurs
(www.beuc.eu)



- Consumers International
(www.consumersinternational.org)



THE GLOBAL VOICE
FOR CONSUMERS

La mission di Altroconsumo

La nostra missione è da sempre informare, aiutare e rendere il cittadino più responsabile e in grado di fare scelte consapevoli.

I pilastri del nostro metodo:

- **indipendenza** da interessi di qualsiasi tipo;
- **attendibilità**: ci basiamo sempre su dati solidi (EB);
- **orientamento** rigorosamente dalla parte del cittadino;
- **concretezza**: arrivare a soluzioni e consigli concreti.



Dal 1995 Altroconsumo ha un supplemento dedicato alla salute: Test Salute, dall'ottobre scorso rinominato InSalute

Altroconsumo e la salute

Fare informazione attendibile, perché **indipendente** e **basata sulle prove**

Guidare il cittadino a comportamenti e scelte appropriate

Dire le cose come stanno senza mai schierarsi in modo banale

NON È FACILE E NON È POPOLARE

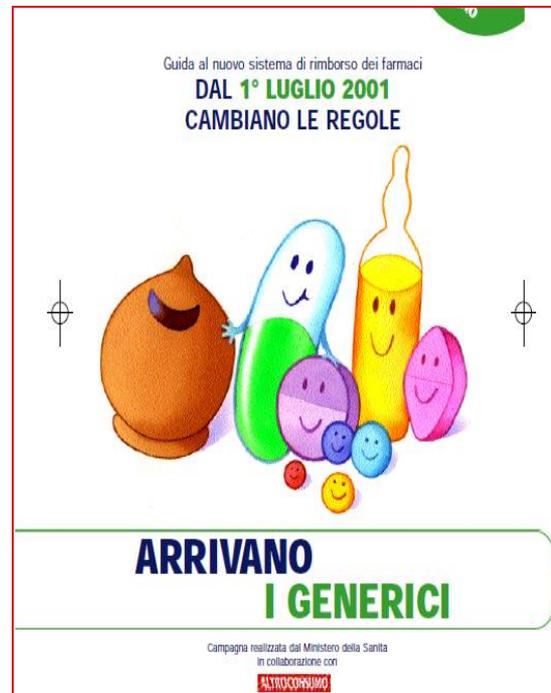
Non è popolare spiegare che acquistare integratori è quasi sempre inutile e spesso dannoso, non è popolare affermare che le diete miracolo non esistono, non è popolare sbugiardare le pubblicità più martellanti, non è facile parlare di farmaci equivalenti o di screening inutili o della mancanza di prove a sostegno dell'omeopatia.

I farmaci «generici»

Nel 2001 Altroconsumo ha realizzato per il ministero della Salute un opuscolo informativo sui farmaci generici, spedito a 15 milioni di famiglie italiane

Dal 2001 abbiamo on line un banca dati sui farmaci che evidenzia le possibili alternative più convenienti

<http://www.altroconsumo.it/salute/farmaci/calcol-a-risparmia/banca-dati-farmaci>



Resta sano

senza troppi esami

ATTUALITÀ
Sanità e liste d'attesa

Attese infinite, ma se paghi...



Per merenda

consumano pubblicità

Sanità: dati preziosi

La digitalizzazione degli ospedali avanza a rilento, mentre i cittadini e i big dell'hi tech
ite dei pazienti che fine fanno?

Antibiotici quando NO

Assumerli in mancanza di una diagnosi di infezione batterica non solo è inutile,
ma anche dannoso. Ecco cinque casi in cui non andrebbero usati.

Vitasana – 20 «pillole»

Una confezione di farmaci prodotta da Altroconsumo?

Ricalca l'ultima pillola miracolosa lanciata sul mercato, ma in realtà contiene venti consigli.

I 10 sì e i 10 no della salute

Per mantenersi in forma con gesti semplici e scelte sane prima di ricorrere a pillole e compresse e senza dar mano al portafogli, con le nostre dritte su prevenzione e abitudini di vita



Vitasana

Attenzione: per l'uso leggere attentamente le istruzioni riportate nel foglietto illustrativo – tenere alla portata dei bambini per insegnare loro fin da piccoli ad avere buone abitudini- condividere liberamente con amici e conoscenti.



Indicazioni terapeutiche: iperbombardamento pubblicitario, difficoltà a trovare informazioni indipendenti, sensazioni che troppe pubblicità tendano a prenderci in giro, voglia di fare qualcosa di davvero utile per il proprio benessere...

Vitasana

- ✓ Sì a igiene a attività fisica, no a fumo e abuso di alcol.
- ✓ Sì ad una dieta varia e al controllo del peso, no restrizioni immotivate e integratori alimentari.
- ✓ Sì ai farmaci generici e sperimentati, no all'ultima novità e all'uso eccessivo e improprio.
- ✓ Sì agli screening di utilità accertata, no a check up periodici ed esami clinici non appropriati.
- ✓ Sì ad acquisire un sano spirito critico, no alla pubblicità dei cibi poco sani rivolta ai bambini

Vitasana
10 SÌ per mantenersi in salute

Seleziona un'informazione corretta, che si attiene a scegliere quella che davvero fa stare bene. È in evidenza il colore base della pubblicità.

PREVENIRE NELLA VITA QUOTIDIANA: NO AL FUMO E ALL'ALCOOL

- 1 Sì all'igiene, lavarsi le mani con il sapone, senza bisogno di disinfettanti per gli sbatteggi. L'immersione in acqua salata e bollente, oltre ai sapori di disinfettanti per il bagno, può irritare la pelle. Per il bagno, si consiglia l'uso di acqua tiepida e sapone.
- 2 Sì al movimento, forma fisica e attività fisica per il benessere. 3000 passi al giorno per chi non è sedentario, 10000 per chi è sportivo. Il movimento aiuta a controllare il peso, a migliorare il metabolismo, a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, tumori e depressione.
- 3 Sì a una dieta varia ed equilibrata. Le diete ricche in frutta e verdura, a basso contenuto di grassi e zuccheri, sono quelle che favoriscono la salute. Evitare cibi di origine animale e ultra-elaborati.
- 4 Sì al controllo del peso, non restrizioni immotivate e integratori alimentari. Il controllo del peso è importante per prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e la depressione.

FARMACI E TERAPIE, CON CALMA

- 5 Sì ai farmaci generici e sperimentati, no all'ultima novità e all'uso eccessivo e improprio.
- 6 Sì ai farmaci generici e sperimentati, no all'ultima novità e all'uso eccessivo e improprio.

ESAMI E SCREENING, SOLO QUELLI CHE SERVONO

- 7 Sì ai check up periodici ed esami clinici non appropriati.
- 8 Sì ai check up periodici ed esami clinici non appropriati.

INFORMAZIONI, SCELTA IL BIENE

- 9 Sì ad acquisire un sano spirito critico, no alla pubblicità dei cibi poco sani rivolta ai bambini.
- 10 Sì ad acquisire un sano spirito critico, no alla pubblicità dei cibi poco sani rivolta ai bambini.

Vitasana
10 NO per mantenersi in salute

PREVENIRE NELLA VITA QUOTIDIANA: NO AL FUMO E ALL'ALCOOL

- 1 No al fumo, il primo agente causale di cancro e di malattie cardiovascolari. Evitare il fumo passivo e il fumo in casa.
- 2 No al consumo di alcol, solo il bere, presente in ogni bevanda alcolica. L'uso moderato di vino, birra o liquori può avere benefici per la salute, ma il consumo eccessivo è dannoso per la salute.

ALIMENTAZIONE: NO A RESTRIZIONI SENZA MOTIVO E INTEGRATORI

- 3 No alle restrizioni immotivate e integratori alimentari. Le diete ricche in frutta e verdura, a basso contenuto di grassi e zuccheri, sono quelle che favoriscono la salute. Evitare cibi di origine animale e ultra-elaborati.
- 4 No ai check up periodici ed esami clinici non appropriati. Il controllo del peso è importante per prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e la depressione.

FARMACI E TERAPIE, CON CALMA

- 5 No ai farmaci generici e sperimentati, no all'ultima novità e all'uso eccessivo e improprio.
- 6 No all'ultima novità e all'uso eccessivo e improprio.

ESAMI E SCREENING, SOLO QUELLI CHE SERVONO

- 7 No a check up periodici ed esami clinici non appropriati.
- 8 No a check up periodici ed esami clinici non appropriati.

INFORMAZIONI, SCELTA IL BIENE

- 9 No a check up periodici ed esami clinici non appropriati.
- 10 No a check up periodici ed esami clinici non appropriati.

Altroconsumo e Slow Medicine

Perché ?

Perché abbiamo identità di pensiero e di valori

Perché i nostri obiettivi si sovrappongono

Perché siamo complementari

Perché insieme possiamo essere più forti

Come ?

Lavorando sulle stesse tematiche ma su target diversi

Portando avanti le stesse campagne

Ciascuno con i propri strumenti di comunicazione



Choosing Wisely Italy

- Una sezione del sito dedicata alla collaborazione con Slow Medicine
- Un approccio pratico, concreto e facilmente comprensibile – schede stampabili (per ora 18)
- 23.000 visite nell'ultimo anno

Cure in eccesso: un rischio per la salute



08 ottobre 2018

Troppo spesso analisi e cure sono applicate in eccesso. Uno spreco di tempo e denaro. Per non parlare dei danni che alcuni esami, se inappropriati, possono provocare alla salute. Abbiamo aderito al progetto "Fare di più non significa fare meglio" promosso da Slow Medicine. Ecco le pratiche mediche a maggior rischio di eccesso. Prima di sottoporsi agli esami, confrontati con il tuo medico.

<https://www.altroconsumo.it/salute/dal-medico/speciali/esami-inutili>

Le schede :

1. Ecografia della tiroide
2. Radiografia della tiroide prima di un intervento chirurgico
3. Radiografie ai bambini con la polmonite
4. Risonanza al ginocchio : mai di routine
5. Risonanza magnetica per il mal di schiena
6. Pillola anticoncezionale e test di rischio di trombosi
7. Test del sangue occulto e colonscopia
8. Test genetici senza prescrizione
9. Test per le allergie a farmaci o alimenti
10. Test per le intolleranze alimentari
11. Aerosol al cortisone : ai bambini spesso non serve
12. Antibiotici di routine per tosse e mal di gola
13. Bruciori di stomaco e farmaci inibitori di pompa protonica
14. Diffidenza ingiustificata verso i farmaci equivalenti
15. Prudenza con gli antinfiammatori in caso di dolore
16. Troppe benzodiazepine per l'insonnia agli anziani
17. Latte artificiale per i neonati
18. Automisurazione quotidiana della glicemia

Documenti

-  [Scarica la scheda sull'ecografia della tiroide](#)
-  [Scarica la scheda sulle radiografie ai bambini in caso di polmonite](#)
-  [Scarica la scheda sul diabete](#)
-  [Scarica la scheda sul latte artificiale](#)
-  [Scarica la scheda sugli aerosol al cortisone](#)
-  [Scarica la scheda sulle intolleranze alimentari](#)

BENZODIAZEPINE PER L'INSONNIA AGLI ANZIANI

Pratica indicata a rischio di inapproprietezza da: Società italiana di medicina generale; Cochrane Neurological Field

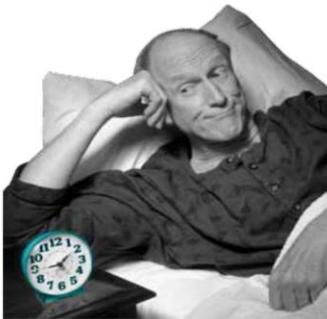
Le benzodiazepine, usate per indurre il sonno e calmare l'ansia, sono tra i farmaci in assoluto più utilizzati in Italia. Prescriberli come prima scelta agli anziani che hanno problemi di insonnia è una abitudine diffusa, quanto spesso inappropriata. Non bisognerebbe farlo, senza avere prima valutato altri metodi per migliorare la qualità e la durata del sonno. In ogni caso, bisognerebbe raccomandarne comunque l'uso con interruzioni, per periodi non superiori alle quattro settimane, e non continuare la terapia senza rivalutare periodicamente l'indicazione e l'eventuale comparsa di effetti indesiderati. Lo stesso vale per altri farmaci usati contro l'insonnia, come zolpidem, zalepion e zopiclone (detti "farmaci Z").

- Numerosi studi dimostrano un aumentato rischio di cadute a terra e di frattura del femore nei pazienti anziani che assumono benzodiazepine e farmaci Z.
- Il rischio esiste anche per le modalità di uso più sicure: quelle con farmaci a bassi dosaggi, con una durata di azione inferiore (detti "a breve emivita") o per terapie a breve termine.
- Il rischio di cadute può essere aumentato, nell'immediato, da un ridotto stato di vigilanza al risveglio.
- In seguito possono presentarsi fenomeni

di accumulo, con possibili difficoltà del movimento e cognitive (confusione, perdita di memoria, riduzione dell'attenzione), favoriti anche dal diverso comportamento del farmaco nell'organismo dell'anziano, per le normali alterazioni nel funzionamento degli organi legate all'età.

CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

Le benzodiazepine sono farmaci che devono essere usati il meno possibile, per periodi il più brevi possibile.



➤ In primo luogo, le benzodiazepine tendono a perdere di efficacia col tempo: chi li assume può assuefarsi, cosa che spinge ad aumentare il dosaggio e a diventare così maggiormente dipendenti. Per contro, quando si smette all'improvviso di prenderle, si incorre nella cosiddetta "sindrome da sospensione", cioè un effetto rimbalzo che può portare a un'insonnia di ritorno.

- Presentano numerosi effetti collaterali, possibili anche alle dosi consigliate: sonnolenza durante il giorno, che compromette l'attenzione e la concentrazione, e quindi maggior rischio di incidenti e cadute; ansia, irritabilità e allucinazioni. Possono causare reazioni allergiche e sonnambulismo.
- I farmaci Z, benché lanciati come alternativa più sicura alle benzodiazepine, presentano sostanzialmente gli stessi effetti indesiderati (ma costano di più).

QUANDO ASSUMERLE PUÒ ESSERE CONSIGLIABILE

Le benzodiazepine dovrebbero essere assunte solo per periodi brevi, in ogni caso non oltre le quattro settimane (incluso il periodo di graduale riduzione della dose prima di interrompere la cura) per ripristinare un corretto ritmo del riposo, riabituando l'organismo a prendere sonno a un'ora adeguata. Ma non devono diventare né una prescrizione di routine né un'abitudine.

Per saperne di più: "Calma con i farmaci", Test Salute 102, febbraio 2013 consultabile su www.altroconsumo.it in "archivio riviste". Progetto "Fare di più non significa fare meglio" www.stowmedicine.it

INSONNIA: I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



- L'insonnia va combattuta modificando lo stile di vita: per esempio, tra le prime regole da seguire è evitare di addormentarsi davanti alla televisione subito dopo cena, per poi risvegliarsi a notte fonda e non riuscire più a riprendere il sonno.
- Se si soffre di insonnia, è consigliabile evitare il riposo pomeridiano.
- Svolgere una certa attività fisica durante il giorno, scegliendo le attività preferite, porta a una qualità del sonno migliore: meglio invece evitare l'attività fisica intensa subito prima di andare a letto.
- Una cena leggera, che contenga alimenti a base di triptofano (latte, pesce, legumi, noci) può aiutare a favorire il sonno.
- Instaurare semplici riti serali (una tisana calda, qualche pagina di lettura) può aiutare.
- Negli anziani l'insonnia è spesso indotta dall'ansia: mantenere una vita sociale attiva, frequentare amici, un circolo sociale, una università della terza età, la parrocchia e simili può aiutare a combatterla.

RADIOGRAFIE AI BAMBINI IN CASO DI POLMONITE

Pratica indicata a rischio di inappropriata dall'Associazione Culturale Pediatri

Le polmoniti non sono tutte uguali. Quella che i nostri bambini prendono all'asilo o in famiglia, di gravità lieve o moderata, non comporta complicazioni. Per questo tipo di polmonite, sottoporre il bambino a radiografia del torace è una pratica inutile. Per ottenere la guarigione del bambino bastano le visite nell'ambulatorio del pediatra e le cure a casa. Il ricovero in ospedale non è necessario. Infatti la polmonite che colpisce i bambini sani, e non predisposti di per sé a malattie respiratorie, è data da un'infezione acuta dei polmoni e passa senza complicazioni.

Il non facile compito del pediatra di famiglia, o del pronto soccorso, sta nel riuscire a fare rapidamente una diagnosi corretta del tipo di infezione polmonare in corso, così da iniziare al più presto la terapia. In questo però la radiografia non è di aiuto, perché non aggiunge informazioni sulla diagnosi, che dipende invece da fattori come l'età del bambino, la gravità dei sintomi e la natura del contagio.

A volte poi il pediatra prescrive la radiografia del torace per avere la conferma che si tratti di polmonite, o perché spera di capire così se l'infezione è di origine batterica o virale. Tutte informazioni che però l'Rx non dà. C'è anche la cattiva abitudine di prescrivere le radiografie del torace di routine, a tutti i

bambini che sono guariti da una polmonite non complicata. Lo scopo in questi casi sarebbe quello di certificare l'evoluzione della polmonite. Ma se è chiaro che il bambino è guarito, non serve fare una radiografia.

CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

I raggi X fanno male, soprattutto ai bambini. Bisogna pensarci bene, prima di esporli ingiustificatamente al rischio degli effetti avversi delle radiazioni, perché si accumulano di volta in volta quando ci sottoponiamo a una



radiografia. E i danni possono essere gravi. Le linee guida internazionali più recenti indicano che, nei casi in cui al pediatra sia chiaro che il bambino ha la polmonite, eseguire la radiografia del torace non aggiunge nessuna informazione utile. Per capire qual è la terapia migliore, bisogna capire se la polmonite è batterica o virale, ma, allo stato attuale, l'Rx torace non permette di distinguere con certezza l'origine delle polmoniti. Inoltre nel bambino sono frequenti le polmoniti miste, virali e batteriche insieme. Ci sono dei segni tipici che ci dicono che si tratta di polmonite e sono:

- ▶ febbre oltre i 37,5 gradi;
- ▶ sintomi respiratori acuti (aumento della frequenza del respiro, difficoltà a respirare, tosse, dolore al petto e rantoli);
- ▶ quadro clinico generale (spossatezza);
- ▶ presenza di segni radiologici o clinici di infiltrato polmonare.

QUANDO INVECE È CONSIGLIABILE

Le radiografie del torace possono essere molto utili in caso di bambini che hanno preso la polmonite in ospedale, oppure se il bambino è nato da meno di due mesi o se soffre di altre malattie croniche associate alla polmonite. L'Rx del torace rimane quindi, a tutt'oggi, uno strumento fondamentale nella valutazione delle malattie dei polmoni. Interpretare le radiografie dei bambini piccoli è comunque molto difficile.

Per saperne di più: "Polmonite, curarsi fuori dai luoghi comuni", Salustest 70, ottobre 2007, consultabile su www.altroconsumo.it
Progetto "Fare di più non significa fare meglio" www.slowmedicine.it

SE SI SOSPETTA UNA POLMONITE: I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



▶ Capire bene, dialogando a fondo con il pediatra, se le indagini di laboratorio e strumentali sono assolutamente indispensabili per decidere la terapia.

▶ Se il pediatra sospetta che si tratti di una polmonite stagionale, gestibile in ambulatorio, non è necessario fare esami di laboratorio né radiografie.

▶ Tenere conto dell'età del bambino è molto importante, perché aiuta a capire quale può essere l'origine della polmonite e quindi orientare la terapia. L'infezione virale, infatti, è più frequente nei primi due anni di vita, dopo è più probabile che la causa sia un batterio, più probabilmente lo streptococco pneumonico, seguito dal mycoplasma e dalla clamidia.

▶ Non fare esami del torace di routine per verificare che il bambino stia guarendo dalla polmonite, né per controllare l'avvenuta guarigione a distanza di qualche tempo.

L'apporto di Altroconsumo

- **Garanzia** del fatto che il lavoro è svolto a tutela dei cittadini: anche negli Usa il partner per la divulgazione è la principale associazione di consumatori Consumer Reports; quando si parla di porre limiti è importante che si associ un'organizzazione che ha come mission la difesa del consumatore
- **Scelta** tra tutte le proposte di pratiche a rischio di inappropriatezza delle società scientifiche di quelle che hanno senso per la condivisione con i cittadini
- Traduzione nel nostro **linguaggio** piano e il più possibile privo di termini tecnici e scientifici
- **Struttura della spiegazione** 1) spiegazione sintetica della pratica, 2) dei motivi per cui è a rischio di essere inappropriata, 3) dei casi in cui è appropriata
- Un link al sito di Altroconsumo e di Slow Medicine per eventuale **approfondimento**
- Una serie di **consigli pratici** basati sulla letteratura scientifica

Il trasferimento del metodo di Altroconsumo

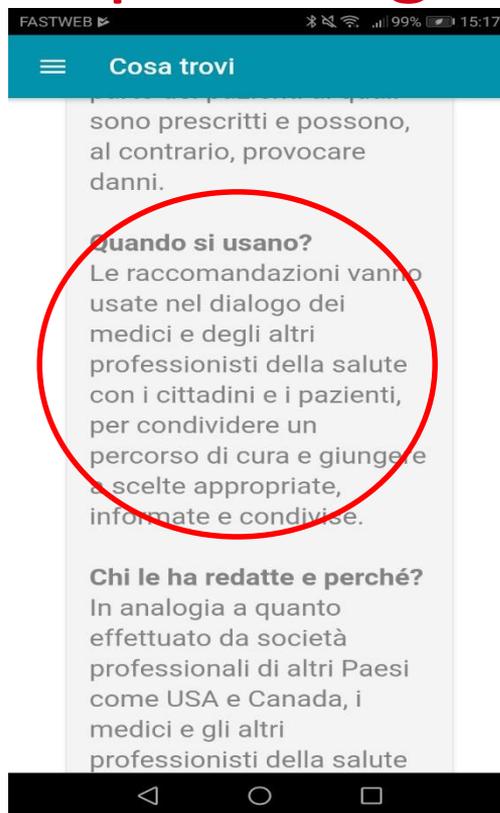
- **Base scientifica** dell'informazione: la riceviamo da chi ha preparato il materiale per Choosing Wisely e la integriamo in particolare con la parte di consigli
- **Doppia competenza**: le schede sono seguite da un nostro esperto in campo scientifico e da un giornalista esperto in divulgazione
- **Doppia rilettura sistematica** della scheda da parte dell'esperto interno ed esterno prima della pubblicazione

Il ruolo della app

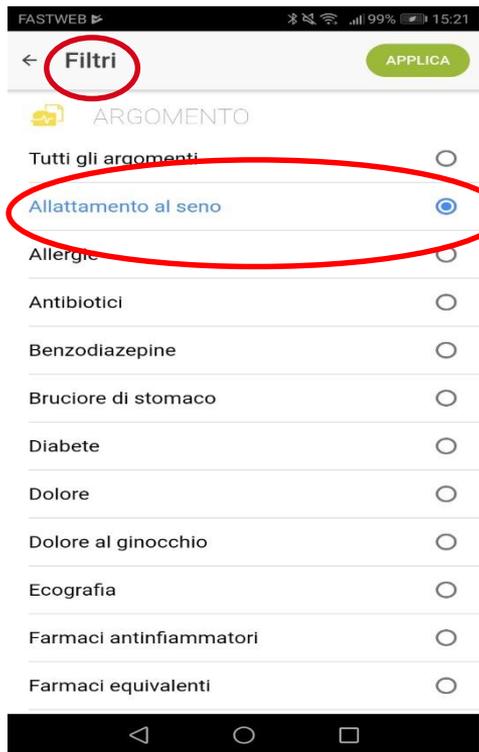
- **Facilità di accesso dell'informazione:** sempre letteralmente a portata di mano
- **Facilità di consultazione:** agevolata dalla brevità della sintesi iniziale e dai filtri
- **Facilità di condivisione con il professionista sanitario:** sia perché l'app è lì durante il colloquio, sia perché contiene la parte destinata ai professionisti che può essere mostrata anche al momento
- **Facilità di accesso alla scheda:** si può stampare direttamente dalla app



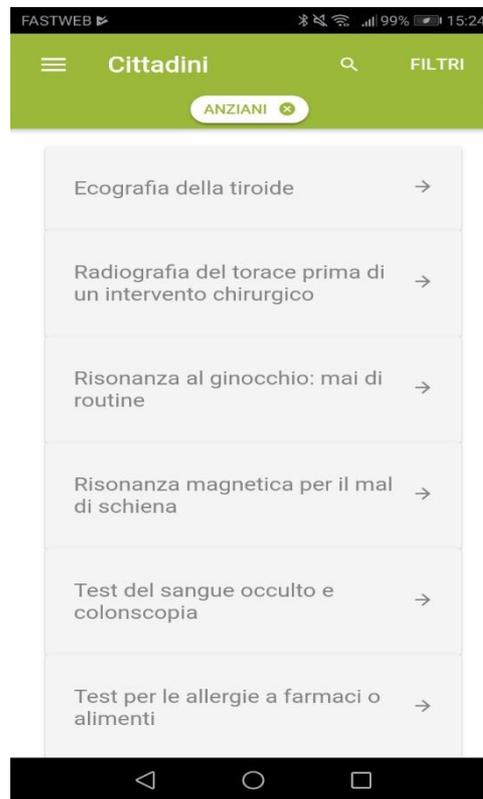
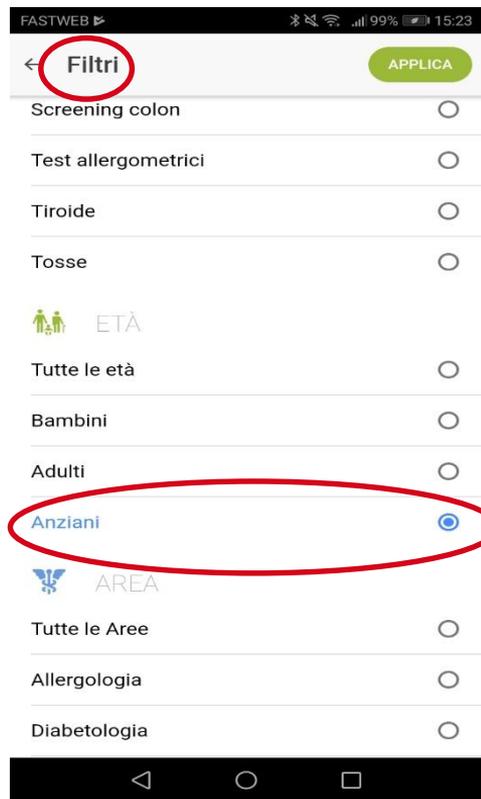
Per condividere e per scegliere meglio



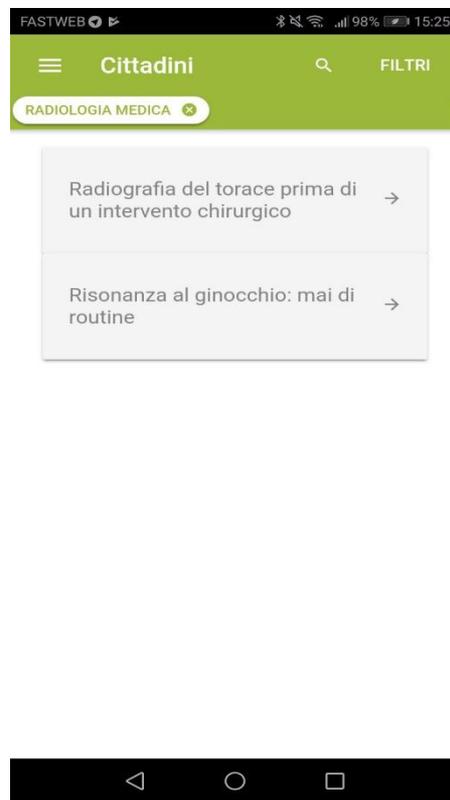
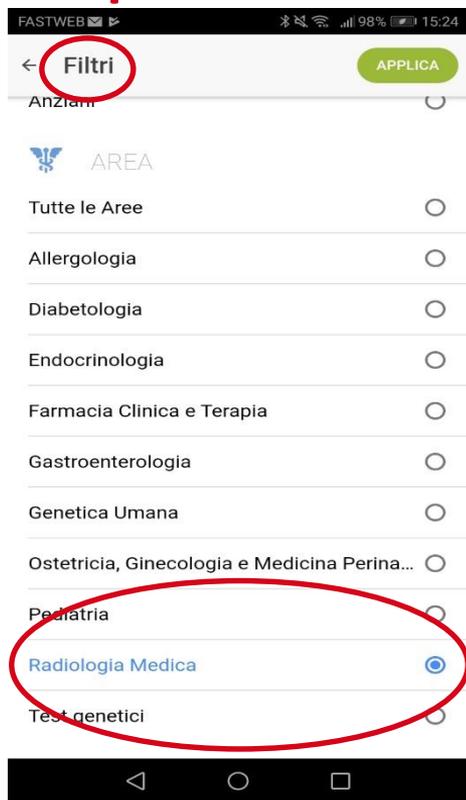
Filtrare per argomento



Filtrare per età



Filtrare per area



La quattro domande da fare al medico

Domande al medico



Se il medico ti prescrive un esame di controllo, un farmaco o un intervento chirurgico ricordati che "Fare di più non significa fare meglio" e chiedi:

- Ho veramente bisogno di questo esame/trattamento?
- Quali sono i rischi?
- Ci sono alternative più semplici e sicure?
- Cosa succede se non faccio questo esame/trattamento?

Grazie!

 **ALTROCONSUMO**

Natalia Milazzo