

## IN QUESTO NUMERO:

pag. 2 **Non farti impressionare.**  
Pressione alta:  
conoscerla per convivere

pag. 3 **Impazienti.**  
Io sospendo la terapia:  
un esempio da non seguire

pag. 4 **Le tue impressioni.**  
Le sfide vanno accettate

Quando è stata l'ultima volta che hai controllato la pressione?

## MA IO STAVO PROPRIO BENE

"Basta, adesso ti curi come si deve e non voglio sentire storie. Hai una famiglia cui devi pensare".

Ero talmente abbacchiato e indebolito e fiacco e ancora febbricitante che quasi mi mettevo a piangere "Si certo, stai tranquilla", biascicai.

Entrò in camera anche mia figlia "Papà non fare il bambino guarda che siamo preoccupati". Sembrava sincera, aveva anche i lucciconi agli occhi, mi venne in mente che fino ad allora ciò che soprattutto la preoccupava era dove sarebbero andati il sabato sera lei e il suo ragazzo e la programmazione delle vacanze estive e allora pensai che non solo avevo intorno a me gente che si preoccupava della mia salute e mi voleva bene, ma soprattutto che la mia situazione era probabilmente grave. Emisi un sospiro che era quasi un singhiozzo e aggiunsi, dandole un bacio sulla guancia, "Davvero, gioia, papà ti promette che si curerà ed avrà sempre cura di voi".

Subito ebbi l'impressione che fosse una frase di una retorica insopportabile, ma le lacrime che l'accosero mi dettero la certezza di aver detto la cosa giusta la momento giusto.



**E mi è cascato addosso il cielo.**

Fu così che iniziai a star male. Guarito dall'influenza, dopo una settimana, andai nell'ambulatorio del mio medico. Naturalmente c'era un sacco di gente, pazienti, un paio di informatori scientifici con le loro borse di cuoio lucido e l'infermiera che, da una scrivania accanto all'ingresso, dirigeva il traffico interpellando tutti quelli che entravano in sala d'attesa. "Chi è per la ricetta? Lei è per una visita?" e, rivolta a uno degli informatori scientifici "Non Le conviene aspettare, oggi il dottore non può, non Le dico quante visite ci sono, però posso prenotarLa - e all'altro - Lei è prenotato, ma ci sarà da aspettare, almeno un'ora".

Dopo un'ora e mezza nella sala d'attesa soffocante, su una sedia di legno talmente scomoda che sembrava piena di nodi anche nella spalliera, tra il chiacchiericcio ininterrotto di due signore un po' attempate che volevano farsi visitare, ma



che, dal piglio animato con cui parlavano fra di loro sembrava stessero benissimo, entrai nello studio.

"Allora vediamo se in questa settimana è successo qualcosa, hai controllato la dieta?" mi disse.

"Ho approfittato della perdita dell'appetito causata dall'influenza, ho piluccato come un passerotto, brodini e verdure cotte" risposi. Non sembrò affatto impressionato dall'immagine di digiuno quasi feroce che poteva ispirare il passerottino indifeso e aggiunse "Via la giacca e su le maniche della camicia; adesso vediamo. Bene, non è successo niente o quasi, 180 di massima e 105 di minima. Comincia a prendere questo - e scrisse il suo solito indecifrabile scarabocchio sulla ricetta. Andiamo subito al sodo con una terapia completa: due farmaci insieme per mettere subito sotto controllo l'ipertensione. Vieni a controllarti fra quattro settimane e intanto fai queste analisi del sangue e questi accertamenti"

"E da adesso ad allora?" feci un po' sconcertato. "Come si dice sempre in questi casi: niente di quello che più ti piace e poco del resto, cibo, sale, alcol, caffè e così via. Ah, mettiti a dieta, se vuoi te la scrivo io" "No grazie, so benissimo come si fa, si fa la fame e basta." "Controlla la pressione frequentemente ma ricordati di farlo sempre alla stessa ora e di segnare i valori."

**"Dopo un mese sono tornato dal medico con i referti di tutte le analisi..."**

Puoi andare a misurarla in farmacia, ma per un paio di settimane non serve. Poi ti posso dare io lo strumento adatto."

Lo stesso giorno ho iniziato la cura.

E ho cominciato a star male.

Debolezza, fiato corto, a salire le scale una fatica da non credere, a volte mi sembrava di avere mal di testa, o la testa leggera o magari pesante; mi sentivo ammalato, come non mi era mai successo prima.

Però, per fortuna, la pressione cominciava a scendere.

Mattino e sera, comunque, mia moglie e mia figlia mi incalzavano e mi chiedevano se avevo preso la pastiglia.

Inutile dire che alla mia salute ci tenevo, che ero pienamente consapevole del rischio cui ero esposto se non mi curavo, che le ringraziavo della loro particolare attenzione, che erano la gioia della mia vita, che le loro attenzioni ossessive mi stavano distruggendo,

che l'avevo già presa e potevano controllare sul blister delle pastiglie, che potevano anche andare a farsi...

Niente; per due mesi, mattino e sera erano sempre nei miei dintorni, come cagnolini che si divertono abbaiano intorno a un osso.

Dopo un mese sono ritornato dal medico con i referti di tutte le analisi e visite che avevo fatto; sangue (una sfilza di sigle e numeri dall'aspetto vagamente minaccioso), urine, elettrocardiogramma, ecocardiogramma, pure dall'oculista ero andato per il fundus (questa parola, chissà perché, mi era sembrata un'oscura, incombente minaccia). "Per tua fortuna la pompa funziona bene ed anche il resto è normale; la pressione possiamo ritenerla quasi normalizzata, continua così e controlla sempre la tua pressione. Ci vediamo tra un mese".

**CONTINUA NEL PROSSIMO NUMERO**



## EDITORIALE

A cura del Prof. Claudio Cricelli

### IN PRIMA LINEA CONTRO L'IPERTENSIONE

Tra i 24 e i 64 anni il 32% degli Italiani residenti al Nord è iperteso e al Centro-Sud la situazione non è certo più rosea (30% di ipertesi in questa fascia d'età). Al di sopra dei 60 anni i dati sono ancor più allarmanti: 50% di ipertesi per un totale globale di 8-10 milioni di italiani colpiti dall'ipertensione. Dati da "bollettino di guerra" aggravati da quelli relativi alla mortalità cardiovascolare e alla concomitante presenza di patologie associate che spesso accompagnano il quadro ipertensivo.

E lì, sul "campo di battaglia", ci piace immaginare il Medico di Medicina Generale al centro della "lotta" contro questa temibile patologia, quasi sempre clinicamente silente all'inizio, ma gravata da un corredo di complicità e di danni a carico degli organi bersaglio, precoci o tardivi che siano, comunque temibili sia per la sopravvivenza sia per l'aumentata mortalità.

Medici di Medicina Generale che, nella quotidianità, sono i primi ad essere chiamati, come sottolineava già nel 2001 uno dei soci fondatori della Società Italiana dell'ipertensione, a dare delle risposte e a gestire un problema così diffuso. Gestione a 360° che parte dal momento di prevenzione e di intervento sui fattori di rischio modificabili, fino ad arrivare alla prescrizione dell'appropriato intervento terapeutico e al monitoraggio dell'adeguata compliance al trattamento.

Anche a loro è dedicato, insieme al plauso per l'impegno quotidiano nella prevenzione e nella terapia dell'ipertensione, questo nuovo numero della newsletter del progetto SFIDA ALL'IPERTENSIONE®, un piccolo grande aiuto, crediamo, nei loro confronti e nei confronti di tutti i nostri lettori, per SFIDARE una delle patologie più diffuse e temibili di questo nuovo secolo.

140/90

120/80

**SFIDA**  
**ALL'IPERTENSIONE**

Vincere l'ipertensione, giorno dopo giorno

# Non farti *im*pressionare

Ecco un semplice identikit dell'ipertensione

Domande alle quali vorresti una risposta

## PRESSIONE ALTA: CONOSCKERLA PER CONVIVERCI

**L'attività fisica fa veramente abbassare la pressione? Quali sono le attività più indicate? La riduzione del peso corporeo contribuisce alla riduzione della pressione?**

La modificazione dello stile di vita è il primo trattamento da intraprendere in caso di diagnosi di ipertensione arteriosa. Per modificazione dello stile di vita si intende l'abolizione del fumo, una dieta adeguata ed una altrettanto adeguata attività fisica.

Per quanto riguarda la dieta non ci sono dei criteri che vadano bene per tutti i pazienti, l'alimentazione deve essere adeguata alla severità dell'ipertensione e all'eventuale presenza di sovrappeso/obesità o altre malattie metaboliche (per es. diabete).

Per adeguata attività fisica si intende generalmente

una passeggiata, a passo sostenuto, della durata di circa 30 minuti tre volte alla settimana.

Questi sono rimedi che, se rispettati, contribuiscono sicuramente alla riduzione della pressione e alla riduzione del rischio di malattie del cuore, del rene e del cervello, portando spesso all'utilizzo di dosi più basse dei farmaci antipertensivi.

**Una volta ridotta la pressione come ci si comporta per quanto riguarda lo stile di vita?**

La dieta e l'attività fisica consigliate vanno mantenute per tutta la vita (con eventuali aggiustamenti decisi dal medico). La mancata applicazione o l'interruzione dei provvedimenti sullo stile di vita possono portare alla perdita dei benefici ottenuti sulla pressione, anche quelli ottenuti dall'eventuale terapia farmacologica.

**In caso di diagnosi di ipertensione occorre limitare le proprie attività?**

L'ipertensione non è una malattia che determina delle limitazioni. In caso di diagnosi di ipertensione occorre semplicemente fare appello al buon senso. Prima di tutto bisogna seguire attentamente tutte le indicazioni ricevute dal

proprio medico sia in tema di correzione dello stile di vita, sia in termini di terapia farmacologica. Per quanto riguarda le normali attività quotidiane bisogna semplicemente cercare di evitare il più possibile le situazioni di stress e tutti gli eccessi riguardanti l'attività fisica (sport agonistici, sport estremi, attività che portino a grosso impegno dell'organismo).

**Cosa controllare oltre alla pressione arteriosa?**

Nel momento in cui viene fatta la diagnosi di ipertensione arteriosa il medico sicuramente provvederà ad effettuare tutte le analisi e gli esami utili a scoprire l'eventuale origine della malattia, le eventuali malattie associate e gli eventuali danni creati dalla pressione alta. Non esiste un elenco di indagini che vada bene per tutti i pazienti affetti da pressione alta; il medico volta per volta selezionerà le indagini più appropriate per quel paziente e per quel momento particolare della storia della malattia.

**Quando occorre modificare la terapia?**

Solo il medico è in grado di giudicare e decidere se procedere o meno a degli aggiustamenti della terapia. La terapia deve essere assunta costantemente ai dosaggi prescritti dal medico. Anche in previsione di situazioni particolari come stress, nervosismo, attività intensa o di comparsa di sintomi attribuibili all'ipertensione come il mal di testa, il paziente non deve modificare autonomamente la terapia ma deve consultarsi col medico che, in base ad un'attenta valutazione della situazione deciderà eventualmente come intervenire.

**I farmaci antipertensivi possono dare effetti collaterali? Cosa bisogna fare in caso di disturbi?**

Tutti i farmaci possono dare effetti collaterali che, a volte, richiedono la riduzione del dosaggio o la sostituzione del trattamento. Ogni classe diversa di farmaci antipertensivi può determinare disturbi caratteristici della classe (es. mal di testa, gonfiore alle caviglie, tosse) o comuni a tutte le classi (es. capogiri). Molto spesso si tratta di disturbi considerati lievi che non richiedono alcun intervento e che scompaiono col tempo, mentre, a volte, occorre procedere alla sospensione/sostituzione della terapia. Nel caso si manifestassero disturbi è buona norma parlare col medico e decidere insieme a lui sul da farsi.

**Cosa occorre fare in caso di contemporanea assunzione di farmaci per altre malattie (farmaci per il colesterolo, antinfiammatori, anticoncezionali etc.)?**

Il medico curante è al corrente della situazione dei propri pazienti e può sapere in ogni momento quali terapie stanno assumendo. Nel ragionamento che porta il medico a scegliere il trattamento antipertensivo più appropriato entrano in gioco molti fattori quali l'età del paziente, la presenza tra i familiari di malattie

cardiovascolari, l'eventuale presenza di diabete e così via. Tra i fattori che maggiormente influiscono sulla decisione del medico vi è senza dubbio l'eventuale assunzione di altre terapie che potrebbero modificare la risposta terapeutica o la

sicurezza dei trattamenti. In ogni caso è buona regola per il paziente comunicare e discutere col proprio medico circa i propri dubbi o le proprie perplessità.

**Cosa fare in caso di gravidanza in corso di terapia antipertensiva.**

Alcune terapie antipertensive sono controindicate in caso di gravidanza in quanto in grado di determinare alterazioni del feto. Nel caso si sospettasse una gravidanza è assolutamente necessario comunicarlo immediatamente al medico in modo che possa prendere/suggerire i provvedimenti del caso.

“Questi sono rimedi che, se rispettati, contribuiscono alla riduzione della pressione...”

“Tutti i farmaci possono dare effetti collaterali che, a volte, richiedono la riduzione del dosaggio...”

### UNA BUONA PARTENZA

VESTITI, LIBRI, OGGETTI... UN MONDO DA PORTARE VIA.

MARE, MONTAGNA E COLLINA ASPETTANO NOI, NON LE NOSTRE COSE. IN VALIGIA METTIAMO QUEL POCO CHE CI SERVE E BUTTIAMO ALLE SPALLE OGNI PREOCCUPAZIONE. COMUNQUE NON DIMENTICHIAMO QUEL CHE CI SERVE PER TENERE SOTTO CONTROLLO LA NOSTRA SALUTE: I FARMACI CHE STIAMO ASSUMENDO ED, EVENTUALMENTE, UNA PRESCRIZIONE DI RISERVA DA UTILIZZARE NEL PERIODO DELLE VACANZE. SARÀ IL MODO MIGLIORE PER RIPOSARSI E VIVERE UN PERCORSO DI BUONA SALUTE ANCHE PER L'IPERTENSIONE.

### UN BUON VIAGGIO

QUALCHE BUONA REGOLA QUANDO SI GUIDA, DALLA PARTENZA... AL RITORNO.

CERCATE DI METTervi IN VIAGGIO NELLE ORE FRESCHE DI PRIMO MATTINO; SE IL VIAGGIO È LUNGO FATE SOSTE FREQUENTI; AL VOLANTE PREFERITE SPUNTINI LEGGERI E PRIVI DI GRASSI; RICORDATEVI CHE LE BEVANDE ALCOLICHE FANNO MALE A CHI GUIDA, SOPRATTUTTO SE IPERTESO.

140/90  
120/80  
**SFIDA**  
ALL'IPERTENSIONE®  
Vincere l'ipertensione, giorno dopo giorno



# impazienti

## Condividere le esperienze per vivere meglio

Tra medico e paziente: rubrica curata dalla Fondazione G. Quarta

### LA RICETTA

#### CARPACCIO DI PESCE SPADA

#### INGREDIENTI per 4 persone:

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Pesce spada    | 400 gr          |
| Insalata mista | 200 gr          |
| Olio           | 40 gr           |
| Limoni         | n. 2-3          |
| Timo           | qualche rametto |
| Sale e pepe    | q.b.            |

Mettere le fettine di pesce spada tagliate molto sottili su un piatto, condire con l'olio e il succo di limone, salare e pepare. Tenere in frigo per un paio d'ore. Tagliare a listerelle sottili l'insalata e unire qualche foglia di timo. Per servire, distribuire le fettine di pesce spada nei piatti, guarnire con la marinata del pesce.

Decorare con fettine sottili di limone.



## IO SOSPENDO LA TERAPIA: UN ESEMPIO DA NON SEGUIRE

La storia di E.T., consulente informatico, 65 anni. E.T., simpatico e assai attivo, racconta la sua vicenda rispetto all'ipertensione. Dalla narrazione emergono una serie di comportamenti e convincimenti rischiosi che dovrebbero essere evitati. Ad esempio l'auto prescrizione dei farmaci ("i farmaci di mia moglie"). O la decisione di sospendere la terapia senza consultare il proprio medico. Sullo sfondo, tra l'altro, si vede con chiarezza che E.T. non si fida dei medici ("sono convinto che sia stress, non ipertensione"). La raccomandazione per i lettori è: non seguite l'esempio di E.T.

*"Era qualche tempo che non mi sentivo bene: ero affaticato e la notte non riuscivo a dormire. Pensavo, e ancora oggi penso, che fosse lo stress: sto attraversando un momento delicato dal punto di vista lavorativo e familiare.*

*Mi sono misurato la pressione ed avevo dei valori piuttosto alti, anche se, a dire la verità i miei valori normali sono sopra la media solitamente raccomandata dai dottori. Infatti se vado sotto i 140 non sto bene.*

*Io non amo andare dal medico. Quindi ho pensato di prendere le pastiglie per la pressione di mia moglie. Effettivamente ho cominciato a stare meglio, ma non del tutto. Dopo qualche giorno sono andato dal mio medico di base, che mi conosce da una vita, e gli ho raccontato le cose che mi stavano accadendo.*

*Il medico mi ha misurato la pressione, che era effettivamente ancora alta. Mi ha detto quindi di proseguire coi farmaci che stavo già prendendo, mi ha aggiunto dei diuretici e mi ha prescritto vari accertamenti.*

*Dopo qualche settimana di terapia non ero per nulla soddisfatto: dovevo andare in bagno ogni due per tre, avvertivo diversi disturbi, soprattutto il battito cardiaco accelerato. Ho sempre avuto meno di sessanta battiti al minuto, ora ero oltre gli ottanta... Ho quindi deciso di sospendere la terapia.*

*Un giorno, mentre stavo sciando, dopo la prima discesa mi sono sentito strano, non stavo bene: tachicardia, fiatone, giramento di testa. Ho dovuto fermarmi. Appena mi sono sentito un po' meglio ho preso la macchina e sono rientrato a casa.*

*Ero piuttosto preoccupato, quando sono rientrato a casa mi sono misurato la pressione e avevo dei valori molto alti. Ricordo la massima oltre i 190.*

*Il giorno dopo sono tornato dal mio medico che mi ha detto che dovevo continuare con la terapia. Di fronte alle mie rimostranze mi ha cambiato il tipo di farmaco.*

*Ho cominciato quindi con gli accertamenti. Durante la visita cardiologia il cardiologo mi ha trovato il cuore ingrossato. Mi ha detto*

*che è un fatto legato ad un problema ipertensivo, ma che controllando la pressione sarebbe tornato tutto nella norma.*

*Il problema è che sia lui che il mio medico stentano a credere a quello che gli racconto: che ho la pressione media più alta rispetto a quella che è definita la norma, che i miei battiti cardiaci sono inferiori alla norma.*

*Per ora sto facendo la terapia che mi hanno prescritto, ma resto convinto che non sia un problema di ipertensione, ma qualcosa di diverso, magari legato allo stress.*

*Mentre continuerò ad indagare, ho ricominciato a fare attività fisica, cammino, scio, mi comprerò un tapis roulant e, soprattutto, ho cominciato a fare*

*un'ora di sauna alla settimana. In questo modo la pressione mi si è stabilizzata e mi sento molto meglio.*

*Come immaginavo non c'entrava niente l'ipertensione...".*

**"Ho quindi deciso di sospendere la terapia. Un giorno, mentre stavo sciando, mi sono sentito strano, non stavo bene..."**

Per ulteriori informazioni potete consultare il sito [www.fondazionegiancarloquarta.it](http://www.fondazionegiancarloquarta.it)

### SFIDA ALL'IPERTENSIONE®

- **Usa bene il passaporto:** ricordati di seguire con scrupolo tutte le indicazioni, se hai qualche dubbio rileggi la guida.
- **Tre rilevazioni vanno fatte dal medico:** ricordati che la prima, una dopo due mesi e a chiusura del passaporto la rilevazione della pressione va fatta dal tuo medico.
- **Se sei a buon punto...** con il percorso del primo passaporto, non perdere l'allenamento e preparati a compilare anche il secondo.
- **Poco vino... niente alcol:** ricordati che l'abuso di alcol favorisce l'incremento della pressione arteriosa.



# Le tue *im*pressioni

## Lettere, giochi e questionari per conoscerci meglio

### I lettori ci scrivono

## LE SFIDE VANNO ACCETTATE

Egregio Direttore,  
mi chiamo Carlo, ho 53 anni, da pochi mesi mi hanno diagnosticato una forma piuttosto severa di ipertensione. In un primo momento, temevo di dover cambiare radicalmente le mie abitudini, ma mi è stato spiegato che avrei dovuto adottare solo alcuni piccoli accorgimenti: prendere quotidianamente il farmaco, fare un'attività fisica moderata e seguire un regime alimentare corretto. Questi "piccoli accorgimenti" si sono rivelati difficili da adottare: spesso dimenticavo di prendere il farmaco, in particolar modo quando ero fuori casa per lavoro.

Così quando ne ho accennato al medico, mi è stato proposto di aderire al programma Sfida all'ipertensione che mi ha fatto pensare all'ipertensione come ad una competizione che avrei potuto vincere. Il passaporto pressorio è uno strumento che mi consente di tenere sotto controllo la mia sfida. Uno strumento semplice come il passaporto pressorio mi aiuta a fare la terapia correttamente e ora di compresse ne dimentico davvero poche.

C. PISACANE - Macerata

Carissimo Direttore,  
circa 10 anni fa ho scoperto di essere ipertesa.

Sono un'insegnante e amo svolgere attività di cura in famiglia, alla associazione di volontariato, al centro anziani.

Purtroppo sono molto ansiosa e mi capita spesso di eseguire misurazioni ripetute e di rivolgermi frequentemente al medico.

In una delle visite più recenti il medico mi ha illustrato l'utilizzo del passaporto pressorio che mi aiuta a placare l'ansia e a misurare correttamente la pressione una volta a settimana. Questo programma è veramente utile e ne sto parlando con tutte le persone che condividono con me questo problema o che hanno familiari, amici con la pressione alta. Nel vostro giornale ho trovato molti argomenti interessanti, con un linguaggio finalmente dalla parte dei pazienti. In futuro mi piacerebbe contribuire attivamente, magari inviandoVi qualche ricetta o consigli di lettura: ritiene sia possibile?

settimana. Questo programma è veramente utile e ne sto parlando con tutte le persone che condividono con me questo problema o che hanno familiari, amici con la pressione alta. Nel vostro giornale ho trovato molti argomenti interessanti, con un linguaggio finalmente dalla parte dei pazienti. In futuro mi piacerebbe contribuire attivamente, magari inviandoVi qualche ricetta o consigli di lettura: ritiene sia possibile?

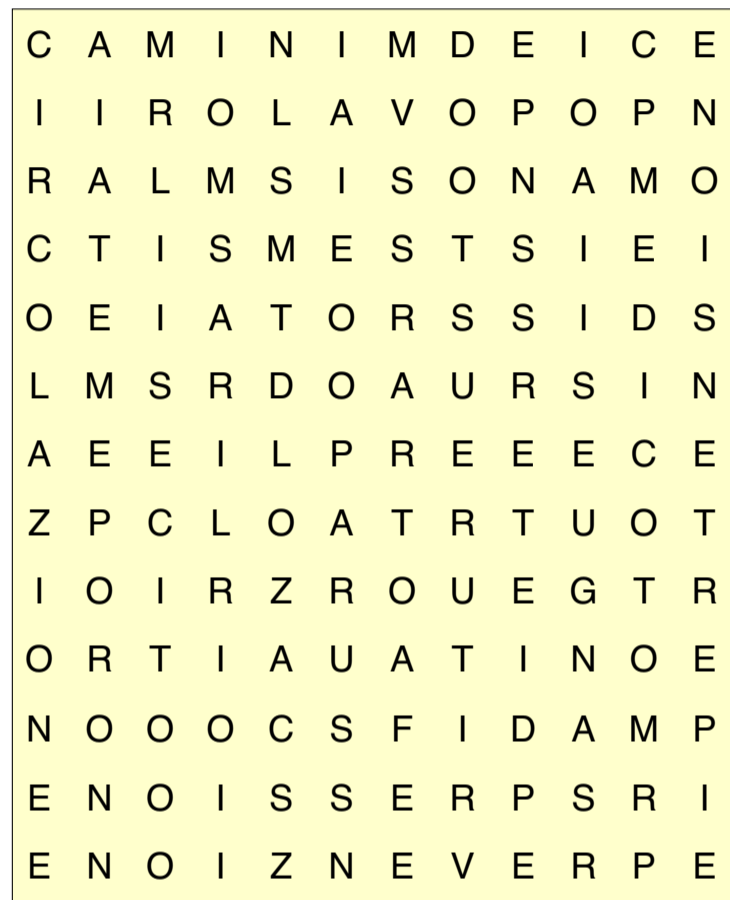
A. LUCI - Viterbo

**"Spesso dimenticavo di prendere il farmaco..."**

### Iperensione, giocando

## PAROLE IPERNASCOSTE

Trovate, nello schema qui sotto, tutte le parole contenute nell'elenco a destra. Possono essere disposte in qualsiasi senso di lettura: orizzontalmente, verticalmente e diagonalmente (esempio: PAROLA o ALORAP). Le lettere che formano una parola possono far parte anche di una o più parole nascoste. Le lettere che avanzano formano la risposta al quesito della "chiave".



CHIAVE (3-10):  
I valori si leggono sul display...

ARTERIE  
CIRCOLAZIONE  
CONTROLLI  
CUORE  
DIETE  
ESAMI  
ETA'  
IPERTENSIONE  
IPERTESO  
IPOSODICO  
MASSIMA  
MEDICO  
MINIMA  
MISURAZIONE  
MOTO  
PASSAPORTO  
PRESSIONE  
PREVENZIONE  
SANGUE  
SFIDA  
VALORI

## POCHE DOMANDE PER ESSERTI PIÙ VICINI

### Scrivi le tue impressioni

Età .....

Sesso:  F  M

Regione di Residenza: .....

#### 1) Ultimo titolo di studio conseguito:

- Licenza Elementare  
 Licenza Media inferiore  
 Diploma Media superiore/Professionale  
 Laurea Universitaria  
 Altro (specificare) .....

#### 2) Puoi, gentilmente, indicarci quale articolo/contenuto del giornale hai trovato particolarmente interessante?

.....  
.....

#### 3) Puoi, gentilmente, indicarci quale rubrica del giornale hai trovato particolarmente piacevole?

.....  
.....

#### 4) Cosa ti piacerebbe leggere sul prossimo numero?

.....  
.....

#### 5) Puoi, gentilmente, indicarci quali dei seguenti comportamenti metti in pratica più frequentemente? (una sola risposta)

- Fare movimento/ginnastica  
 Praticare uno sport in modo continuativo  
 Mangiare con poco sale  
 Seguire un'alimentazione più equilibrata  
 Stare a dieta, ridurre la quantità di cibo  
 Ridurre o astenersi dal fumare le sigarette

#### 6) Puoi indicarci, gentilmente, da quanto tempo ti è stata diagnosticata l'ipertensione?

- Meno di un anno  
 1-2 anni  
 3-4 anni  
 5-6 anni  
 Più di 6 anni

#### 7) Puoi indicarci, gentilmente, con quali delle seguenti affermazioni sei maggiormente d'accordo parlando del Medico con cui sei in cura per l'ipertensione: (al massimo tre risposte)

- È competente  
 Difficilmente ha tempo per ascoltarmi  
 Mi rende partecipe nella scelta della terapia  
 È disponibile a parlare del mio problema  
 Si preoccupa che i farmaci siano adatti alla mie esigenze quotidiane e al mio problema  
 È competente  
 Mi ha spiegato bene i rischi legati all'ipertensione  
 Altro (specificare) .....

#### 8) Puoi descriverci quali rischi ti ricordi legati all'ipertensione?

.....  
.....  
.....

