

Parlando di voi... Incontro col medico

INFORMAZIONI PER CHI È AFFETTO DA DEMENZA

Se la vostra diagnosi è quella di demenza, questo foglio illustrativo vi potrebbe essere utile perché indica alcuni modi di parlare col vostro medico in modo da ottenere la cura medica, suggerimenti ed appoggio desiderati.

Se avete demenza probabilmente siete in contatto con professionisti medici ed altri per la cura della salute. È anche probabile che i vostri familiari o le persone che vi sono vicine siano coinvolte.

Durante il processo di valutazione della perdita di memoria per determinare una diagnosi avrete probabilmente degli incontri con specialisti medici ma alla fine è il medico di famiglia il professionista che di solito provvederà ad una continua cura della salute. Ciò significa che la relazione tra voi, il vostro medico e la vostra famiglia è di importanza basilare.

Dove cominciare

Un approccio utile nei rapporti con i medici è quello di considerare voi stessi, il vostro medico e la vostra famiglia come parte di un gruppo che tende a curarsi di voi nel miglior modo possibile.

I medici non possono discutere dei loro pazienti senza il loro consenso e se dite al medico di non dare ad alcuno informazioni al vostro riguardo, egli deve seguire le vostre istruzioni.

Ma la maggior parte della gente preferisce parlare delle proprie condizioni con una persona vicina. Generalmente è meglio rivolgersi al medico.

Un buon medico per voi e la vostra famiglia

- È pronta fonte di suggerimenti ed appoggio
- Presta attenzione a voi ed alle vostre opinioni
- Da spiegazioni in una lingua che potete capire
- Risponde alle vostre domande con calma
- Vi fa sentire a vostro agio
- Rispetta voi ed i vostri familiari

Provate a

Comunicare

Comunicare è un processo a due sensi. Dovete far sapere al medico quali sono i vostri desideri. Se non capite ciò che vi viene detto, chiedete di ripetere in altro modo.

Dovreste essere in grado di parlare apertamente con qualsiasi medico e rassicurarvi che tutte le discussioni sono riservate.

Ottenere le informazioni di cui avete bisogno

Per alcuni è utile farsi un elenco delle domande da porre al medico. Prendete nota di ciò che vi dice il medico o chiedete al medico di metterlo per iscritto, così potrete leggerlo più tardi. Fatevi accompagnare da qualcuno che possa chiedere le domande e scrivere le risposte.

Prendere note

Per molti è utile mantenere una cartella o delle note riguardo alle conversazioni avute con medici ed altri, riportando il tempo in cui sono avvenute ed il nome di chi è stato interpellato. Qualche volta vi può sembrare di aver parlato con così tante persone che non vi ricordate i particolari delle conversazioni o il nome di chi avete incontrato.

Scegliere il tempo adatto

Fissate appuntamento ad un'ora opportuna. Se il mattino presto o il tardo pomeriggio sono tempi per voi difficili da rispettare, evitateli per gli appuntamenti. Richiedete un consulto più lungo se pensate di averne bisogno.

Insistere nelle vostre richieste

Qualche volta non è facile ottenere le informazioni di cui avete bisogno. Cercate di trovare un medico che soddisfa le vostre richieste. Può essere d'aiuto il parlare con altre persone delle loro esperienze con i medici.

Dovreste essere in grado di parlare apertamente con qualsiasi medico e rassicurarvi che tutte le discussioni sono riservate.



Richiesta di visita medica specialistica

Di solito i medici indirizzano ad una gamma di specialisti che usano regolarmente e con cui hanno stretti contatti. Però voi potete richiedere uno specialista di vostra scelta. Potete anche chiedere di rivedere lo stesso specialista se pensate che le vostre condizioni siano cambiate.

Esigenze particolari

Molti medici ed il loro personale parlano lingue ed hanno conoscenza di culture diverse. Contattate l'Associazione dei Medici Australiani (AMA) nel vostro Stato o Territorio per ottenere i particolari di medici che possono essere d'aiuto.

Da ricordare

È importante che il vostro medico capisca la vostra esperienza con la demenza. Comunque avete tutti i diritti di cambiare medico se pensate che il vostro non vi da un riscontro soddisfacente.

Indicazioni utili

Il “*Programma per Vivere con Perdita di Memoria*” è disponibile in ogni Stato e Territorio. Il programma include gruppi di informazione ed appoggio per gente nella prima fase di demenza, per i loro familiari ed amici.

Un programma per gruppo comprendente da 6 ad 8 sessioni viene offerto di solito un giorno a settimana con sessioni della durata di 2 ore. I gruppi d'appoggio in corso si riuniscono di solito una volta al mese per un certo tempo dopo il programma.

Per ogni caso ci sono due piccoli gruppi – uno per gente affetta da perdita di memoria ed un altro per famigliari ed amici. Chi è affetto da perdita di memoria può attendere da solo se così desidera. I gruppi possono incontrarsi separatamente per parte o per tutta la durata della sessione e riunirsi alla fine per un rinfresco.

Molti sono i benefici derivati dalla partecipazione ad un *Programma per Vivere con Perdita di Memoria*. La gran parte dei partecipanti apprezza la possibilità di ottenere informazioni, ottenere risposta alle proprie domande, parlare in modo confidenziale con altra gente in situazioni simili, discutere le esperienze avute ed esporre i propri sentimenti in un ambiente sicuro.

“È bene sapere che altri si trovano nella stessa condizione.”

“Condividere le esperienze dimezza le mie ansie e preoccupazioni.”

“In questo gruppo non siete come una goccia nel mare. Potete comunicare con gente che vi capisce.”

Il programma ha lo scopo positivo di mantenere e migliorare le tendenze e le capacità e di esplorare i modi per affrontare la vita al presente e nel futuro.

Per ulteriori informazioni sul *Programma per Vivere con Perdita di Memoria* telefonare alla Linea di amico nazionale per la demenza al **1800 100 500**.

Documentazione

Un numero sempre maggiore di persone affette da demenza condivide le proprie esperienze in seguito a diagnosi di demenza e perdita di memoria. L'Associazione Australiana di Alzheimer nel vostro Stato o Territorio sarà in grado di aiutarvi a rinvenire libri o video sull'argomento e documentazione sulla demenza e su come affrontare la malattia.

Per ottenere ulteriori informazioni telefonare al **1800 100 500** (Linea di amico nazionale per la demenza).

Il sito Internet dell'Associazione Australiana di Alzheimer contiene anche documentazione ed informazioni utili, fogli illustrativi, opuscoli aggiornati e qualche informazione in lingue diverse dall'Inglese.

Il sito Internet dell'Associazione Australiana di Alzheimer ha anche informazioni aggiornate sulla demenza. L'indirizzo è **www.alzheimers.org.au**

Ulteriori informazioni sul *Programma per Vivere con Perdita di Memoria* si possono ottenere accedendo alla sezione *I have dementia* nel sito Internet.