

PARLANDO DI VOI... IN- CONTRO COL MEDICO

ITALIAN

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.

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 familiari 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 **fightdementia.org.au**

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

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, istruzioni e consulenza. Mettiti in contatto con la **National Dementia Helpline (Telefono amico nazionale per la demenza) al 1800 100 500**.

Per ulteriori informazioni e per vedere altri fogli informativi (Help Sheet) visita il nostro sito web al **fightdementia.org.au**

ABOUT YOU... TALKING WITH YOUR DOCTOR

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses ways of talking with your doctor to make sure that you obtain the health care, advice and support you want.

If you have dementia, you are likely to have contact with a number of health and medical professionals. Your family members, or others close to you, are also likely to have involvement.

During the process of having an assessment of memory loss and determining a diagnosis, it is likely that you will have contact with other medical specialists. In the longer term though, it is the family doctor who is usually the health professional providing on-going health care. This means that your doctor's relationship with you and your family is critical.

Where to begin

A useful way to think about working with doctors is to regard yourself, your doctor and your family as part of a team aiming to provide you with the best possible care.

Doctors cannot talk about their patients without their consent. If you tell the doctor that no information is to be given to relatives, the doctor must abide by this.

However most people want to talk about their condition with someone close to them. Talking to the doctor together is generally the best way to do this.

A good doctor for you and your family:

- Is a ready source of advice and support
- Listens to you and your opinions
- Explains things in words you can understand
- Takes time to answer your questions
- Makes you feel comfortable
- Respects you, as well as your family members

You should be able to talk freely to any doctor and be assured that all discussions are confidential

What to try

Communicating

Communication is a two way process. You need to let the doctor know what it is you want. If you don't understand what is being said, ask to have it explained in a different way.

You should be able to talk freely to any doctor and be assured that all discussions are confidential.

Getting the information you need

Some people find it helpful to make a list of questions to ask the doctor. Take notes of what the doctor is saying, or ask the doctor to write it down so that you can look at it later. Consider taking someone with you who can ask the questions or write down the answers.

Keeping track

Many people find it helpful to keep a folder or notes about their conversations with doctors and others, recording who they spoke to, and when. Sometimes it can feel as if you have spoken to so many people that you can't remember the details of what was discussed with whom.

Making time

Make an appointment at a suitable time of the day. If the early morning or late afternoon is a difficult time for you, avoid these times for appointments. Ask for a longer appointment if you feel you need it.

Speaking up for yourself

Sometimes it isn't easy to get the information you need. Be prepared to look around until you find a doctor who meets your needs. Talking to other people about their experiences with doctors can help.

Referrals

Most doctors refer to a range of specialists they use regularly and have close contact with. However you can ask for a referral to the specialist of your choice if you wish. You can also ask to be referred back to a specialist if you feel your circumstances have changed.

Special needs

There are many doctors and their staff who speak different languages and understand different cultures. Contact the Australian Medical Association in your State or Territory for information about doctors who may be able to help.

Your rights

It is important to help your doctor understand your experience of dementia. However you have the right to change doctors if you feel your doctor is not meeting your needs.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the
Translating and Interpreting Service
on **131 450**