

# Guida per i familiari



## Prendersi cura insieme

### 10 suggerimenti

per aiutare i propri cari e la famiglia per una salute sicura.



## **1 In famiglia conservate le confezioni delle medicine assunte e i documenti sanitari**

Non dimenticate di includere anche gli integratori e gli altri prodotti di erboristeria ed omeopatici. Tenete anche tutti i documenti sanitari e quando qualcuno della famiglia va dal medico, in ospedale o al distretto, ricordategli di portare tutto con sé.

## **2 Rendetevi utili se accompagnate un familiare ad un esame, una visita, un ricovero**

Chiedete all'infermiere o al medico se potete essere utili, rispondendo a qualche domanda (più persone ricordano meglio di una). Non trascurate nessuna malattia avuta in passato o intervento chirurgico subito dal vostro caro o da altri membri della famiglia. Segnalate le allergie e le incompatibilità a cibo, tessuti, metalli o altro.

## **3 Fate attenzione alle medicine**

Ricordate al vostro caro di chiedere al medico la lista delle medicine che deve prendere, con scritto anche quando e come. A casa, aiutatelo a ricordare di prenderle al momento giusto e state attenti alla giusta dose (leggete bene le prescrizioni ed eventualmente chiedete ancora).

E' molto importante che a casa le medicine siano conservate nel modo giusto (chiedete al medico o all'infermiere) e...occhio alla scadenza!

Se vi sembra che la medicina produca effetti strani o reazioni negative, avvertite subito il medico o l'infermiere.

## **4 Se fate assistenza in ospedale**

Ricordate il nome del vostro caro a ciascun operatore che viene ad effettuare assistenza, in modo che non lo confonda con altri (qualche volta è successo e quindi è meglio prestare attenzione e richiamarne il nome ed i problemi). Chiedete al medico ed all'infermiere come potete aiutare il vostro caro e

a che cosa dovete prestare attenzione. Non abbiate timore di chiedere informazioni sul come fare e perché. Se notate qualche cosa di strano o qualche reazione che non vi era stata preannunciata mentre assistete il vostro caro, non abbiate timore di riferirlo all'infermiere o al medico.

## **5 Lavate e fate lavare le mani**

Lavatevi sempre le mani in ospedale e, se non ci fosse il sapone, chiedetelo. Non abbiate paura di ricordarlo ai vostri cari, ma anche ai medici, agli infermieri ed agli altri operatori prima della visita o di altre prestazioni assistenziali. E' assolutamente necessario per evitare le infezioni.

## **6 Fate attenzione all'abbigliamento del vostro caro**

Per evitare le cadute (ad esempio, dal letto o dalle scale), il vostro caro deve indossare pantofole chiuse, non ciabatte, sia in ospedale che a casa. Deve anche allacciare la cintura del pigiama e della vestaglia, al fine di non calpestarla involontariamente e cadere. Segnalate all'infermiere se il vostro caro è già caduto in passato.

## **7 Fate attenzione all'umore del vostro caro**

Se il vostro caro ha cambiato umore nell'ultimo periodo ed ha pensieri ossessivi di morte o è particolarmente depresso per la diagnosi o i suoi dolori, segnalatelo al medico o all'infermiere.

## **8 Fate attenzione agli effetti indesiderati**

Tutti gli operatori hanno a cuore la salute del vostro caro, ma la medicina non ha tutte le soluzioni e non è senza rischi. Chiedete quindi sempre al medico quali siano i possibili effetti collaterali delle medicine, i rischi delle terapie e degli interventi. Se avete trovato informazioni in internet, accertatevi che il sito consultato sia attendibile, perché vi sono siti che forniscono notizie non

chiedete al vostro medico o infermiere. Se la situazione è molto complessa e non siete convinti fino in fondo delle scelte, potete chiedere il parere di un altro medico.

Nel caso in cui durante la terapia o l'esame o l'intervento dovesse succedere qualche evento non desiderato, i responsabili della struttura sanitaria vi forniranno tutte le spiegazioni e vi aiuteranno nel trovare le possibili soluzioni.

Potranno, inoltre, chiedervi di collaborare nella analisi di quanto accaduto per capire meglio i motivi e le responsabilità ed adottare strategie per evitare che tali situazioni si ripetano in futuro.

## 9 Chiedete informazioni sulle visite in ospedale

Chiedete sempre all'infermiere cosa potete portare al vostro caro, per evitare cibi o altro che possano risultare dannosi.

Se avete qualche malattia che potrebbe essere facilmente trasmessa (ad esempio influenza), prima di visitare parenti o amici in ospedale, chiedete al medico o all'infermiere, perché potrebbe essere pericoloso per i pazienti e per voi.

## 10 Chiedete informazioni alle dimissioni del vostro caro

Assicuratevi che il vostro caro abbia ricevuto tutte le informazioni utili prima di lasciare l'ospedale: medicine da assumere (lista con tutte le istruzioni), cosa mangiare e quanto, eventuali altre indicazioni sulle cose da fare. Fatevi fare una nota scritta, per evitare dubbi.

Accertatevi che sia stato fornito:

- a) il nome della persona a cui rivolgersi in caso di necessità;
- b) quando (giorno, ora) e dove fare gli eventuali controlli.