

L'ATTEGGIAMENTO GIUSTO !

Hai ricevuto la diagnosi.....una malattia che non vuoi avere! Ora che devi fare? Ecco alcuni suggerimenti per agevolarti la strada.

Non permettere al tuo dottore di metterti fretta. Prendi qualche giorno, una o due settimane, per scegliere la strada da prendere.

Valuta la situazione con il tuo medico. Chiedi se lui/lei si sente a suo agio (o abbastanza qualificato) per continuare a seguirti in questa nuova situazione. Sarà lei/lui a coordinare le cure con degli eventuali specialisti?

Prendi in considerazione l'uso di un registratore portatile. Con il permesso del tuo medico, registra le conversazioni con lui/lei. O chiedi a qualcuno di prendere appunti. Farlo da te ti distrarrebbe troppo da quello che il medico sta dicendo.

Due sono meglio di uno. Non esitare a chiedere una seconda opinione – ma non a un medico nell'ambulatorio del tuo dottore. Assicurati che hai ricevuto tutte le informazioni possibili, come, per esempio, sulle cure più aggressive e quelle più tradizionali ed il perché di queste. Ci sono altre possibilità?

Fa che il tuo medico ti ascolti. Se è necessario, chiedi al tuo medico di ascoltare “per 90 secondi” quello che hai da dire. Se sei abbastanza preparato forse non avrai bisogno di così tanto tempo. Quando non capisci quello che dice il dottore, chiedi spiegazione a lui/lei.

La conoscenza NON è una cosa pericolosa. Un paziente che si è informato sulla diagnosi è preparato al meglio per fare le domande giuste. Una biblioteca locale può aiutarti o pure vai sul sito della [ASL \(www.ministerosalute.it\)](http://www.ministerosalute.it) o dell'APAI (www.assoc-apai.org).

Scegli gli ospedali. Il tuo medico ha contatti con più ospedali? Il personale di quale ospedale è più qualificato ed ha più esperienza per trattare il tuo caso e/o le complicazioni? Sarai seguito dal proprio medico o da uno del ospedale?

Conosci il personale. Fai conoscenza con il personale quando entri in ospedale. Prendi confidenza con le infermiere, **il responsabile dell'ospedale che cura le relazioni con i pazienti**, che, oltre al tuo medico, è la persona che più sarà in grado di cambiare le cose in tuo favore.

Proteggi il tuo stato mentale. Un gruppo di sostegno è un posto ideale dove dare sfogo ai tuoi sentimenti senza perdere l'affetto di quelli che ti amano. Vedi se c'è la possibilità di formare uno tramite il tuo ospedale locale – se non per la tua particolare malattia almeno per le patologie autoimmuni in generale. Se senti il bisogno di vedere un consulente ricordati che è un sano ragionamento e non un segno di una malattia mentale.

È giusto che sei indulgente ogni tanto con te stesso. Pensa ai cambiamenti che renderanno la tua vita più comoda. Fatti una “giornata pigiama” se senti arrivare una vampata. Quando gli altri ti vedono fare un forte sforzo per essere il più possibile il tuo vecchio te stesso saranno più propensi a dare il loro sostegno.

Comprendi a fondo i vari stadi di sconforto per la perdita di salute. Questo è un modo eccellente per superare una malattia in modo che non governi tutta la tua vita. Mentre ti adegui ai cambiamenti, forse con l'aiuto di un consulente o un gruppo di sostegno, può darsi che diventerai anche tu un sostegno per un'altra persona durante la tua vita.