

E' la vostra salute Siate coinvolti



Il finanziamento per questo progetto e' stato
fornito dal Ministero della Sanita' e dell'Assistenza
a Lungo Termine dell'Ontario

www.oha.com

OHA Patient Safety
Support Service



1

Siate coinvolti nella cura della vostra salute. Parlate se avete domande da fare o preoccupazioni da esprimere per quanto riguarda le vostre cure.

Una delle cose piu' importanti per ricevere la migliore assistenza sanitaria e' quella di essere un membro attivo del vostro team sanitario. Cio' significa la partecipazione ed il coinvolgimento nelle decisioni che devono essere prese riguardo le vostre cure. Questo significa anche fare domande ai membri del vostro team sanitario in modo da poter fare delle scelte informate. Significa venire preparati alle sedute di trattamenti medici e sapere cosa fare una volta tornati a casa. E significa ricevere sostegno da amici e parenti nel caso ne aveste bisogno.

Ricevere sostegno dalla famiglia, dagli amici e da altri

Spesso aiuta portarsi un parente od un amico quando si deve andare a parlare con il team sanitario. Se avete bisogno di un interprete, chiedete in anticipo se ve ne sara' uno presente, o portatevi qualcuno che puo' tradurre per voi.

Cosa dovrete sapere

Dovreste capire queste cose quanto piu' e' possibile:

- i problemi di salute che avete (la vostra diagnosi)
- le cure o le procedure mediche che dovrete fare
- le medicine che dovrete prendere e come prenderle

Fare domande

Prima di incontrarvi con il vostro team sanitario, preparate le domande che volete fare e scrivetele, se potete. Quando fate le domande, potreste non capire subito le risposte. Non fa niente se chiedete nuovamente le stesse cose. Potete dire, "Non sono sicuro/a di aver capito quello che avete detto. Me lo potete spiegare di nuovo?" Inoltre, chiedete dove potete rivolgervi per avere piu' informazioni.

Ecco alcuni esempi di come fare delle domande:

Decisioni da prendere su test o cure da fare:

- "Mi potete parlare di piu' del mio problema di salute?"
- "Che cosa comporta questo test o questa cura?"
- "Me lo potete spiegare in un modo diverso?" (per esempio, con un disegno)
- "Quale e' lo scopo di questo test o di questa cura?"
- "Ci sono altre alternative?"
- "Cosa devo fare per prepararmi?"

Preparazione per il ritorno a casa:

- "Cosa dovrei fare quando vado a casa?"
- "Cosa dovrei dire alla mia famiglia per quanto riguarda la mia cura?"
- "Posso mangiare le stesse cose che mangiavo prima?"
- "Quando posso tornare al lavoro?"

Quando ricevete una ricetta per una medicina:

- "Che cosa e' questa medicina?"
- "Che cosa fa questa medicina?"
- "Quali sono gli effetti collaterali? Quando vengono?"
- "Quante pillole devo prendere e ogni quanto?"

2

Parlate con un membro del vostro team sanitario delle malattie che avete avuto in passato e delle vostre attuali condizioni di salute.

Voi siete quelli che conoscete meglio la vostra salute. Dite ai membri del vostro team sanitario tutto quello che potete, anche se pensate che già lo sappiano e anche se pensate che non sia importante.

Dite se:

- non vi sentite bene in questo momento o se ultimamente siete stati male
- prendete medicine
- avete avuto delle operazioni o delle visite recenti in ospedale
- andate da un altro medico o da qualche altra parte per farvi curare
- avete malattie in corso come il diabete o malattie al cuore
- vi sono malattie nella vostra famiglia, come pressione alta, asma, o tumori
- siete fumatori, drogati, o alcolizzati





3

Portate con voi tutte le medicine quando andate all'ospedale o agli appuntamenti con i dottori.

Alcune medicine possono interagire con altre all'interno del vostro corpo e causare delle brutte reazioni. Per la vostra protezione, il vostro team sanitario deve essere a conoscenza di tutto quello che prendete. Questo significa le medicine che prendete con la ricetta medica. E anche le altre medicine che comprate, come per esempio:

- vitamine
- erbe e rimedi alle erbe
- integratori alimentari
- 'medicine vendute liberamente' o medicine che potete comprare in farmacia senza bisogno di ricetta

Quando andate all'ospedale o agli appuntamenti con i dottori, mettete tutte le vostre medicine in una borsa e portatele con voi. Conservate sempre le medicine nel contenitore originale.

Se non potete portare con voi le medicine, un'altra cosa che potete fare e' quella di tenere una lista di tutto quello che prendete. Tenete questa lista aggiornata e portatela con voi quando andate all'ospedale o agli appuntamenti con i dottori. Il vostro medico ed il farmacista possono aiutarvi a fare questa lista.

Ricordatevi di dire ai membri del vostro team sanitario se sono piu' di uno i dottori che vi fanno le ricette per i medicinali. Lavorate con il vostro team per tenere le medicine aggiornate, in modo che possiate smettere di prendere quelle di cui non avete piu' bisogno.





4

Dite ad un membro del vostro team sanitario se avete mai avuto reazioni allergiche o brutte reazioni a medicine o alimenti.

Se vi ammalate, il vostro team sanitario potrebbe dover prendere delle decisioni rapide. Prima di darvi delle medicine, e' necessario che i membri del team sappiano se potreste avere una brutta reazione. Questo e' il motivo per cui dovrete far sapere a loro in anticipo se avete mai avuto allergie o reazioni a medicine o ad alimenti.

Tra le possibili reazioni vi sono: irritazioni della pelle, mal di testa, problemi a respirare, e sentirsi male. Visto che alcune medicine contengono degli alimenti (come, per esempio, le uova, usate nel vaccino per l'influenza), ricordatevi anche di dire se avete delle allergie alimentari. Dite subito ad uno dei membri del vostro team se una nuova medicina vi fa sentire male. Se non sapete se avete allergie, potete fare le analisi per scoprirlo.

Alcune persone hanno delle reazioni agli anestetici - i medicinali che si usano per fare addormentare o per calmare il dolore durante le operazioni. Se avete mai avuto una reazione, ditelo alla vostra famiglia ed al vostro team sanitario in caso che abbiate bisogno di essere operato nuovamente.

Non aspettate di ammalarvi per dire agli altri che avete delle allergie. Alcune persone portano un braccialetto d'identificazione come, per esempio, il MedicAlert™. Questo fa sapere al team sanitario che si hanno delle allergie quando non lo si puo' dire di persona.





5

Assicuratevi di sapere cosa dovete fare quando tornate a casa dopo essere stati in ospedale o ad un appuntamento con il dottore dall'ospedale o dagli appuntamenti con i dottori.

Quando siete pronti per tornare a casa dall'ospedale o dopo un trattamento medico, fate quante piu' domande possibili per essere certi di aver capito:

- quali cure avete fatto
- se dovete passare a prendere delle medicine prima di andare a casa
- di che tipo di mezzo di trasporto avete bisogno per arrivare a casa
- di che tipo di cure avrete bisogno a casa e se avete bisogno di qualcuno che stia con voi
- di quali sintomi preoccuparsi e chi chiamare se c'e' qualcosa che non va
- se c'e' qualcuno che vi sta aiutando ad organizzare un programma di assistenza domiciliare (a casa vostra)
- quali medicine dovete prendere, come le dovete prendere, e se vi sono degli effetti collaterali
- quali cose dovrete mangiare e quali no
- quando potete ritornare alle normali attivita', come il lavoro, la scuola, la ginnastica, e la guida
- di quali appuntamenti per visite di controllo avete bisogno e chi li prendera'

Potete scrivere queste informazioni oppure potrebbe essere d'aiuto avere un parente od un amico con voi. Questi potrebbe aiutarvi a scrivere tutto quello che dovrete sapere sulle vostre cure. In questa brochure c'e' un foglio riassuntivo che potete usare per scrivere importanti informazioni sulle cure da fare a casa.



Il vostro team sanitario comprende:

Dottori
Infermieri
Farmacisti
Fisioterapisti
Terapisti occupazionali
Dietisti
Terapisti respiratori
Assistenti sociali
Logopedisti
Audiologi
Tecnici di radiologia medica
Tecnici di laboratorio medico
Psicologi
Levatrici
Dentisti
Optometristi
Oculisti
Podologi

Massaggiatori
Chiropratrici
“Denturists” (Odontotecnici specializzati in dentiere)
Igienisti dentali
Odontotecnici



