

# Consulenza e assistenza medica



## Contenuto

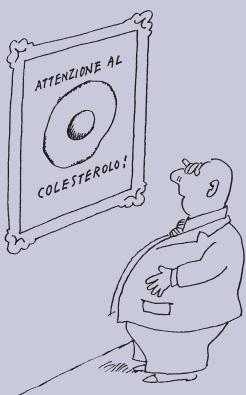
### In questo capitolo

Prepararsi alla visita medica . . . . . 99

L'importanza di capire, accettare e svolgere un ruolo attivo nella terapia . . . . . 99

Per accertamenti o trattamenti impegnativi, tenete conto dei punti seguenti . . . . . 100

Tenete un "dossier salute"! . . . . . 101



Portate sempre con voi tutti i documenti importanti! . . . . . 102

I depistaggi: necessità o spese superflue? . . . . . 102

Una buona igiene di vita: il vostro contributo è decisivo! . . . . . 103

## Consulenza e assistenza medica

*Con l'avanzare dell'età cresce anche la preoccupazione per la propria salute. Malattie, disturbi e limitazioni che accompagnano il processo di invecchiamento accrescono il bisogno di una buona assistenza medica. Un rapporto sincero, regolare e fondato sulla fiducia con il proprio medico, e la sensazione di essere capiti e ben consigliati possono avere un effetto calmante e stimolante, e ridare fiducia. Ciò è particolarmente importante quando si tratta di optare per un trattamento o prendere delle decisioni nell'interesse della propria salute.*

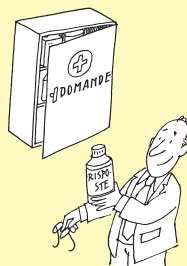
*Molti anziani apprezzano molto la presenza di un buon medico generico nelle vicinanze. Informato sulla loro anamnesi, egli è un interlocutore ideale per tutti i loro problemi di salute. Può intervenire rapidamente in caso di problemi o di un'emergenza e, se necessario, saprà indirizzarli verso uno specialista.*

*La qualità della relazione e della collaborazione con il medico è un elemento decisivo per il mantenimento dell'autonomia. Come potete contribuirvi?*

## Prepararsi alla visita medica

Il vostro medico potrà assistervi in modo ottimale solo se gli fornite in modo chiaro e preciso tutte le informazioni che possono essergli utili. Prendetevi il tempo di prepararvi alle consultazioni, ne vale la pena! La cosa migliore è annotare sotto forma di parole chiave tutto ciò che vi sembra importante segnalargli in occasione della prossima visita. La lista seguente vi aiuterà a non dimenticare alcuna informazione essenziale:

- Come mi sento dall'ultima consultazione? Ho sopportato bene i medicinali prescritti e, in generale, le misure terapeutiche di cui ho beneficiato (fisioterapia, dieta ecc.)?
- Da quando soffro di disturbi?
  - Si tratta di nuovi disturbi o di disturbi esistenti che si sono aggravati?
  - Come si manifestano?
  - In che cosa mi ostacolano?
  - Cosa ho fatto per combatterli e quali risultati ho ottenuto?
- Ho seguito i consigli del medico e le sue prescrizioni? In che misura posso e voglio seguirli?
- Ho portato con me la tessera dei medicinali? Ho preso nota dei medicinali la cui prescrizione deve essere rinnovata e di quelli che prendo a titolo di automedicazione e di cui devo informare il medico?



*Qual è il medico generico più vicino al mio domicilio?*

---



---



---



---

*Qual è il medico che mi ispira maggiore fiducia?*

---



---



---



---

## L'importanza di capire, accettare e svolgere un ruolo attivo nella terapia

Se non avete capito ciò che vi ha detto il medico, domandategli di ripetere o di darvi spiegazioni. Se è il caso, comunicategli i vostri dubbi sulla diagnosi o sul trattamento che ha prescritto. Se quest'ultimo non agisce come previsto, diteglielo. Se necessario, chiedete un secondo appuntamento per parlargli delle vostre difficoltà o delle vostre preoccupazioni. Non abbiate paura di chiedere al medico qualunque cosa vi stia a cuore. Parlare francamente e con chiarezza è nel vostro interesse come in quello del medico. Oggigiorno tutto ciò è normale.

Potete anche farvi accompagnare da una persona di fiducia se ciò facilita le cose o se la vostra situazione è particolarmente complessa. Potrete prepararvi alla visita in sua presenza e riparlare di tutto con lei a mente serena.

*Sono ancora soddisfatto del mio medico attuale? Risponde al mio bisogno di assistenza medica?*

---



---



---



---

*Chi (oltre al mio medico) può aiutarmi a prendere decisioni importanti? Chi mi ispira abbastanza fiducia?*

### **Per accertamenti o trattamenti impegnativi, tenete conto dei punti seguenti**

- Chiedete spiegazioni particolareggiate sugli esami e sugli eventuali interventi ai quali dovete sottoporvi. Quali effetti benefici potete aspettarvi? Quali rischi comportano?
- Informatevi su altre possibilità e sui loro vantaggi e inconvenienti.
- Chiedete eventualmente un po' di tempo per riflettere.
- Chiedete al medico di indicarvi altre fonti d'informazione (opuscoli, siti Internet ecc.) se sentite il bisogno di saperne di più sulla malattia e sulle terapie disponibili.
- Informatevi presso la vostra cassa malati per sapere se la presa a carico dei costi è subordinata alla consultazione di un altro medico per un secondo parere. Sappiate che avete il diritto di sollecitare voi stessi un secondo parere. Non dimenticate però di chiedere dapprima all'assicurazione malattia se è disposta a rimborsare i relativi costi.
- Se è previsto un ricovero all'ospedale o un intervento chirurgico, è importante che comprendiate di cosa si tratta. È unicamente a tale condizione che potrete svolgere un ruolo attivo in rapporto alle misure terapeutiche considerate. Potete richiedere dei fogli informativi presso un'organizzazione di pazienti o un ospedale.
- Chiarite con il vostro medico se spetta a **lui** o a **voi** presentare la richiesta di una garanzia di rimborso alla cassa malati.
- Oggi molti accertamenti/interventi possono essere eseguiti in ambulatorio o nell'ambito di una breve permanenza all'ospedale. Quali disposizioni dovete prendere in previsione del vostro ritorno a casa? Prendete tutte le disposizioni necessarie prima dell'esame o dell'intervento.

*Per quali interventi la mia cassa malati esige un secondo parere?*

## Tenete un "dossier salute"!

Annotate in un libretto tutti gli eventi e i dati rilevanti relativi al vostro stato di salute. Un tale dossier può rivelarsi molto importante e utile in caso di malattie o di problemi futuri. Non è mai troppo tardi per cominciare. Il momento ideale è ADESSO. Quali informazioni devono figurare nel vostro "diario di bordo"?

- Ogni avvenimento deve essere datato.
- Quali malattie/infortuni o problemi ho avuto? Qual è stato il loro decorso?
- Quali esami sono stati eseguiti (radiografie ecc.)?
- Come sono stato curato?
- Quali farmaci ho assunto e come hanno agito? Come li ho tollerati?
- Quali interventi chirurgici ho subito?
- In che cosa sono consistite le cure e i controlli successivi?
- Quali medici, ospedali o centri sanitari sono stati coinvolti (nome, indirizzo, n. telefono)?



*In che misura posso informare il medico sulla mia anamnesi?  
Chi potrebbe aiutarmi a metterla per iscritto?*

Cognome: Müller

Nome: Sonja

Data di nascita: 02.10.1948

Data	Malattie	Infortuni	Esami	Trattamenti	Medico, ospedale	Luogo	Medicamenti/ follow-up
Inverno 1963		Frattura della gamba sinistra	Radiografia	Gesso	Studio dott. A.	Locarno	Ponstan Bagni ai sali marini
Autunno 1977	Epatite B				Studio dott. B.	Lugano	
Inverno 1987	Ernia discale lombare		Radiografia, TAC (tomodensitometria) (Inselspital)	Operazione	Dott. Y., Ospedale di Lindenhof	Berna	Brufen Fisioterapia
Estate 1990	Depressione			Psicoterapia	Studio dott. C.	Zürich	Luminal
Autunno 1995	Carcinoma al seno destro		Esame citologico mediante aspirazione con ago fine, biopsia	Operazione	Dott. Z., Inselspital	Berna	Paracetamolo, Paroxifen: sospeso in seguito a depressione
Estate 2002	Dolori al braccio destro		Radiografia, MRI, Brunnhof, Berna	Fisioterapia	Studio dott. D.	Kehrsatz	1x iniezione di cortisone

*A quali esami preventivi mi sono sottoposto l'anno scorso?*

## Portate sempre con voi tutti i documenti importanti!

*Se avete una tessera sanitaria per le urgenze, una tessera di diabetico o di epilettico, una tessera per trattamenti anticoagulanti, una tessera del gruppo sanguigno o dei medicinali, portateli sempre con voi. In caso d'emergenza tali documenti possono semplificare la messa in atto dei primi soccorsi. Dovreste avere a portata di mano anche il vostro certificato di assicurazione, il numero di telefono di persone di fiducia e il vostro testamento biologico. Ciò può essere molto utile in caso d'emergenza.*



## I depistaggi: necessità o spese superflue?

I depistaggi sono raccomandati a diversi titoli, soprattutto nella seconda metà della vita. Hanno lo scopo di individuare eventuali fattori di rischio e malattie a uno stadio il più precoce possibile. Accompagnati da un trattamento appropriato, questi controlli contribuiscono a prevenire, guarire o stabilizzare tutta una serie di malattie, oppure a ritardare il loro insorgere. L'utilità di taluni depistaggi o misure preventive è contestata, altri invece hanno dato ottimi risultati e dovrebbero essere effettuati a intervalli regolari da tutti gli anziani. Si tratta in particolare di:





Prendetevi cura di voi stessi. Osservate attentamente e con precisione i cambiamenti che si verificano nel vostro organismo e nel vostro stato di salute. Numerosi mutamenti legati all'invecchiamento avvengono così lentamente che non se ne percepiscono i primi segni. Ponetevi regolarmente la seguente domanda: «Cos' è cambiato in me dall'anno scorso?» In modo rigoroso e attento, senza timori o preoccupazioni infondate. Potrete così prevenire efficacemente le malattie, beneficiare per tempo di assistenza medica e preservare più a lungo la vostra salute o riacquistarla. Spetta a voi agire!