

# 10 domande importanti

Rifletti sulle domande riportate di seguito e sulle azioni da eseguire suggerite, analizzandole insieme al tuo caro. Ti aiuteranno a preparare e pianificare il percorso che ti attende, oltre che a gestire le sfide che ti troverai ad affrontare. Utilizzale come spunto per elaborare il percorso migliore da intraprendere.

## 1 Conosci a fondo la condizione medica del tuo caro e i suoi sintomi?

**Azione suggerita:** Parlane con il suo medico. Chiedigli informazioni sulla diagnosi e sullo stato di salute della persona di cui ti occupi, e sull'evoluzione futura della sua condizione. Analizza insieme al medico le diverse opportunità terapeutiche e scegli la migliore.

## 2 Sai dove sono conservati tutti i documenti importanti e conosci le password?

**Azione suggerita:** Raggruppa tutti i file e i documenti importanti che pensi ti possano servire, tra cui le informazioni relative a conti bancari, conti pensionistici, cassette di sicurezza, investimenti, testamenti e contratti fiduciari, nonché tutti i PIN e le password pertinenti. Conserva il tutto in un unico posto sicuro.

## 3 Amici e familiari sono informati riguardo al tuo impegno assistenziale?

**Azione suggerita:** Parla con loro della tua attività assistenziale. Informali sulle condizioni del tuo caro. Discutete insieme delle difficoltà che incontri.

## 4 Chi ti potrebbe aiutare nelle varie attività di assistenza?

**Azione suggerita:** Fai un elenco di tutte le attività per le quali hai bisogno di aiuto. Chiedi la collaborazione di amici e membri della famiglia. Definisci insieme a loro un programma e condividi le responsabilità. Informati riguardo ai servizi assistenziali locali che ti potrebbero essere di supporto.

## 5 Alla persona cara di cui ti occupi è stata diagnosticata una patologia fisica o mentale che potrebbe richiedere ulteriori cure specializzate?

**Azione suggerita:** Procurati più informazioni dai medici. Individua le strutture ospedaliere e le cliniche locali in grado di fornire cure specifiche per la malattia diagnosticata.

## 6 Il tuo caro dispone di qualche assicurazione sanitaria privata?

**Azione suggerita:** Cerca di capire se il tuo caro è titolare di un'assicurazione sanitaria e, nel caso, quali spese sono coperte dalla polizza. Recupera l'eventuale documentazione nonché il documento di identità del tuo caro. Esamina la sua copertura sanitaria. Informati su eventuali assicurazioni per malattia a lungo termine. In assenza di coperture sanitarie, cerca di scoprire che tipo di assicurazione sanitaria è prevista nel suo territorio di residenza.

## 7 La persona cara di cui ti occupi ha dato a te o a qualcun altro qualche "delega" (per esempio, per la gestione delle sue finanze)?

**Azione suggerita:** Recupera la documentazione del tuo caro. Informati sulle responsabilità di una delega. Se sei insicuro sul da farsi, analizza le diverse opzioni con il tuo caro.

## 8 La persona di cui ti occupi è al sicuro se lasciata sola in casa?

**Azione suggerita:** Parla direttamente con il tuo caro su come poter migliorare la sicurezza e il comfort della casa. Verifica la sicurezza effettiva dell'ambiente domestico in cui vive il tuo caro. Stabilisci le modifiche da apportare affinché la casa sia sicura e comoda al 100%, e discudetene insieme.

## 9 Quali sono i suoi desideri e le sue preferenze?

**Azione suggerita:** Se possibile, chiedi al tuo caro che tipo di cure vorrebbe ricevere. Valuta in che modo puoi contribuire alla realizzazione dei suoi desideri. Cercate insieme un modo per dargli ciò che desidera.

## 10 Che cosa intendi fare per prenderti cura di te stesso?

**Azione suggerita:** Stabilisci un modo per trovare il tempo e le energie per occuparti di te stesso. Prenditi cura della tua salute oltre che di quella del tuo caro. Mangia sano, dormi a sufficienza e fai esercizio fisico se ti piace o se ne senti la necessità. Valuta con attenzione e cerca di tenere sotto controllo il tuo livello di stress.