

Come occuparsi di una persona con MDS

Occuparsi di una persona affetta da una malattia può essere un'esperienza stressante e impegnativa e chi si trova in questa situazione spesso si domanda quale sia il modo migliore per offrire il proprio aiuto.

Di seguito alcuni consigli e strategie per offrire supporto a una persona con Sindrome Mielodisplastica (MDS)

Avere un ruolo attivo

Ecco alcuni modi in cui si può offrire un aiuto concreto a una persona con MDS:

- Offrirsi di accompagnarla alle visite mediche. Quand'è il suo prossimo appuntamento? Segnalo qui

- Prendere nota delle indicazioni e dei consigli forniti dal Medico.
- Aiutare nel mantenere in ordine i documenti (referti, prescrizioni, ecc).
- Prendere nota delle domande da fare al Medico al prossimo appuntamento, sia delle proprie che di quelle della persona che si assiste.



In caso di trattamento, aiutare a seguire la terapia

Alcune persone hanno difficoltà nel ricordarsi di prendere le medicine che sono state loro prescritte. Inserire i momenti di assunzione di queste medicine all'interno di una routine quotidiana può essere utile. Come aiutare in questo:

- Suggestire di associare il momento dell'assunzione del medicinale a un'azione che l'altra persona fa ogni giorno alla stessa ora (es. lavare i denti).
- Scrivere un promemoria ben visibile.
- Suggestire di impostare un allarme (su una sveglia, telefono o orologio) che suoni quando è il momento di prendere le medicine.

Come comunicare nel modo corretto

Riuscire a comunicare è una parte importante in qualsiasi tipo di relazione interpersonale e lo è in modo particolare quando ci si prende cura di un'altra persona. Spesso però può non essere semplice.

Ecco alcuni consigli per stabilire un dialogo produttivo e fornire così un utile supporto.

Essere un buon ascoltatore

Cercare di capire cosa davvero l'altra persona ci sta dicendo o chiedendo:

- Concentrare l'attenzione sull'altra persona mantenendo un buon contatto visivo e dando segnali di apertura anche tramite il linguaggio del corpo (es. piegandosi in avanti, con braccia e gambe non incrociate).
- Ascoltare quello che viene detto senza pensare in anticipo a quello che si risponderà.
- Ripetere quello che è stato detto per essere sicuri di aver capito e, se necessario, chiedere di rispiegarlo.

Offrire conforto e incoraggiamento

Riconoscere gli sforzi che l'altra persona sta facendo per affrontare la sua malattia può essere utile per motivarla a continuare a prendersi cura di sé.

Chiedere in che modo si può essere utili

Chiedere all'altra persona come possiamo fornire il nostro supporto. La risposta potrebbe stupire.

Alcune cose da evitare

- Non assillare.
- Non offrire consigli su come prendersi cura di se stessi a meno che non sia stato espressamente chiesto.
- Non aspettarsi che l'altra persona si comporti sempre in modo "perfetto".



"Non stai seguendo quello che ti ha detto il medico!"



"Quindi ti senti più stanco del solito. Capisco come questo possa portarti a non avere più voglia di affrontare la situazione"

"Vogliamo chiamare il medico e chiedergli se si può fare qualcosa per aiutarti a sentirti meno stanco?"

Comprendere il proprio stato emotivo

Prendersi cura di una persona malata può essere stressante e ci si può sentire scoraggiati, preoccupati, arrabbiati. È normale.

Tra le emozioni e i sentimenti comuni di chi si occupa di una persona malata vi sono:

- Stress
- Senso di colpa
- Tristezza
- Preoccupazione
- Rabbia/Frustrazione
- Senso di impotenza



Prendersi cura di se stessi

A volte quando ci si prende cura di un'altra persona si dimentica di prendersi cura anche di se stessi. Invece per riuscire ad aiutare un'altra persona è importante stare bene, sia fisicamente che emotivamente.

Alcune idee che possono aiutare a stare meglio



- Cercare di dormire abbastanza e di seguire una dieta equilibrata.
- Mantenersi attivi – fare un'attività fisica.
- Mantenersi in contatto con amici e parenti.
- Prendersi dei momenti di pausa. Chiedere a un amico o un parente se può prendersi cura della persona che si assiste, in modo da potersi riposare.
- Impegnarsi in un hobby o in un'attività che si ama.
- Prendersi dei momenti per fare qualcosa che fa sentire bene (ad. esempio andare a pranzo con un amico o fare una partita a golf).