

Guida per l'assistenza a casa



Mi curo a casa in sicurezza

10 suggerimenti

per il cittadino che è curato a casa e per
la sua famiglia



1 Mi informo bene sulla cura che devo seguire

Chiedo al medico di spiegarmi bene la cura, e se ho dubbi pongo subito le domande: che effetti ha, quali rischi comporta, come seguirla, quali attività posso e non posso fare, cosa osservare per capire se tutto procede al meglio. Se non vedo miglioramenti oppure ho dolore, informo il medico o l'infermiere.

2 Presto attenzione a come assumere le medicine

Prendo solo le medicine prescritte dal medico, quando e come mi è stato detto (dose, orario), per sicurezza lo scrivo su un foglio che terrò vicino ai farmaci. Se dopo averle prese noto reazioni inattese, avverto subito il medico o l'infermiere. Conservo le medicine dove e come mi è stato consigliato, e se ho dubbi chiedo all'infermiere o al medico. Qualunque altro farmaco da banco, prodotti erboristici, fitoterapici e integratori vanno presi dopo aver consultato il medico.

3 Mantengo correttamente ausili e attrezzature sanitarie

Mi assicuro che attrezzature e ausili sanitari siano sempre puliti e funzionanti in modo corretto. Chiedo all'infermiere o al medico come usarli e preservarli correttamente, quali problemi possono presentarsi e come gestirli.

4 Mi lavo sempre le mani

Per evitare le infezioni, mi lavo sempre le mani prima e dopo il cambio di medicazione (cerotti, bende e altri strumenti). Se non lo hanno già fatto, non devo aver paura di ricordare anche al medico e agli operatori sanitari di lavarsi le mani prima di visitarmi o di fare altre prestazioni assistenziali.

5 **Tengo in ordine e a portata di mano i miei documenti**

Tengo a portata di mano i documenti che riguardano la mia malattia per la consultazione da parte del medico e degli altri operatori.
Se devo fare controlli in ospedale o in ambulatorio oppure esami, vado quando previsto, e porto con me la documentazione sanitaria e gli esami più recenti.

6 **Presto attenzione all'abbigliamento e alle condizioni ambientali in casa**

In casa tolgo i tappeti e non uso ciabatte e cinture, per evitare di inciampare o scivolare. Tengo una torcia o lampadina tascabile con me per ogni emergenza.
Chiedo all'infermiere ogni quanto devo cambiare la biancheria nel caso di particolari necessità e ogni quanto devo cambiare posizione per evitare le piaghe se sono allettato.
Mantengo la temperatura ambientale costante e utilizzo un abbigliamento idoneo alle mie condizioni di salute.

7 **Mi informo sulla salute di chi mi viene a trovare**

Raccomando a parenti ed amici di non venire a visitarmi se hanno qualche malattia che può essere trasmessa (ad esempio influenza), perché potrebbe nuocermi.

8 **Mantengo abitudini di vita corrette**

Mi nutro adeguatamente (chiedendo al medico e all'infermiere cosa e quanto mangiare), mi muovo come suggeritomi e mantengo il più possibile i rapporti con le persone del mio ambiente, nonché il mio ritmo di vita, evitando abitudini nocive (fumo, alcool, mangiare in continuazione).

9 Presto attenzione al mio umore

Se mi rendo conto di avere pensieri negativi, li esterno.
Chiedo anche a chi mi circonda se nota cambiamenti, e li comunico all'infermiere o al medico.

10 Mi accerto che chi mi assiste venga istruito

Mi accerto che i miei familiari seguano le istruzioni del medico e degli altri operatori.
Se ho bisogno di assistenza privata (volontario, badante), mi assicuro che la persona sia preparata e riceva dal medico o dagli altri operatori istruzioni specifiche.