

1. Porti con sé i documenti sulla sua salute raccolti e riordinati. Se deve eseguire degli esami radiologici (radiografie, TAC, Risonanza Magnetica Nucleare, ecografie, ...) porti gli esami radiologici effettuati in precedenza.

2. Prima di un esame, una visita o un ricovero, si prepari adeguatamente chieda se deve rimanere a digiuno e sui modi in cui deve prepararsi. Segnali subito se è già in cura per qualche malattia.

Se è una donna ed ha il sospetto di essere incinta, prima degli esami radiologici (Radiografie, TAC, Densitometria ossea) lo comunichi al personale di radiologia.

Ci comunichi quale persona può essere informata sulle sue condizioni di salute e, in caso di urgenza, possa prendere decisioni nel caso in cui lei non fosse in grado di poterlo fare.

Porti con sé abbigliamento adatto, calzature antiscivolo, eventuali protesi (dentali, acustiche, articolari, ...) con tutto il materiale per una corretta conservazione e manutenzione (scatoletta per dentiera, pile di ricambio per protesi acustiche, ...)

3. Ponga attenzione ai farmaci che assume e porti sempre con sé una lista compilata dal suo Medico di Base, compresi i prodotti omeopatici, integratori, infusi e pasticche di tipo erboristico. Meglio indicare gli orari di assunzione e i farmaci che non può prendere in combinazione con altri.

Durante il ricovero non assuma mai farmaci di sua iniziativa perché potrebbero interferire con la cura stabilita dal medico. La invitiamo pertanto a consegnare eventuali farmaci personali all'Infermiere che, se necessario, dopo averle contrassegnati con il suo nome e cognome, li conserverà in un luogo sicuro per essere restituiti alla dimissione.

Se le sembra che le medicine somministrate le provochino effetti strani, avvisi subito il personale di assistenza.

4. Si presenti sempre con il suo cognome e nome quando incontra per la prima volta un nuovo Medico, Infermiere o altro Operatore che si prende cura di lei e chieda anche all'Operatore di presentarsi.

5. Spieghi le sue abitudini specificando al Medico e all'Infermiere se segue o ha seguito diete particolari, se e come dorme, se esegue attività fisica, se ha esigenze particolari dettate dalla sua cultura o religione ed ogni altra abitudine che riguarda la sua salute.

6. Segnali intolleranze o allergie a cibo, farmaci, lattice, metalli, tessuti, animali o altro, **SEMPRE** e a **TUTTI**.

7. Chieda di contrassegnare la zona da operare La invitiamo a controllare che il Medico o l'Infermiere provveda a contrassegnare la zona esatta in cui dovrà essere operato.

8. Chieda informazioni sulla sua cura. In qualunque momento lei potrà chiedere informazioni sulle cure che sta ricevendo: il perché, gli effetti, i rischi, le influenze sulle attività e relazioni di tutti i giorni, a cosa fare attenzione.

Se ha dubbi o paure non esiti a chiedere all'Infermiere o al Medico e, se non capisce, chieda nuovamente.

In caso di intervento chirurgico, chieda come deve comportarsi dopo l'intervento e a cosa fare attenzione per essere sicuro di collaborare al meglio.

Quando il Medico le illustrerà la sua situazione per raccogliere il suo consenso, chieda spiegazioni ed informazioni su tutte le alternative possibili oltre al materiale da leggere per poter capire meglio e partecipare consapevolmente alle decisioni che la riguardano. Se serve potrà chiedere la presenza di un interprete.

9. Si lavi spesso le mani per ridurre la trasmissione delle infezioni e ricordi agli Operatori di fare lo stesso prima di visitarla o farle altre prestazioni assistenziali.

10. Chieda istruzioni scritte. Prima di lasciare la Casa di Cura, chieda al Medico di spiegarle come dovrà comportarsi a casa facendosi scrivere tutte le indicazioni. Inoltre chieda al Medico di farle un elenco delle medicine, come e quando assumerle e gli eventuali effetti. Si faccia consegnare dal Medico e dall'Infermiere eventuali farmaci di cui non è in possesso fintantoché non se li procurerà presso la sua farmacia; ciò è importante per evitare di interrompere la cura prescritta.

Quando tornerà a casa, e comunque SEMPRE quando inizia ad assumere una nuova medicina, legga bene il nome, controlli che sia proprio quello del farmaco che le ha prescritto il Medico e legga con attenzione le avvertenze per l'uso. Per ogni dubbio, o effetto strano, non esiti a contattare il suo Medico di Base.

Chieda inoltre che le venga scritto:

- a) la persona a cui rivolgersi in caso di necessità ed il numero di telefono (o e-mail);
- b) Il giorno, l'ora ed il luogo dove presentarsi per i controlli.

Informazioni per i familiari o accompagnatori

🚩 **Quando accompagnate il paziente** chiedete all'Infermiere o al Medico se potete essere utili. Non trascurate nessuna malattia avuta in passato o intervento chirurgico subito dal vostro caro o da altri membri della famiglia. Segnalate eventuali allergie o incompatibilità a cibo, farmaci, metalli o altro

🚩 **Controllate che tutta la documentazione sanitaria** e le medicine siano complete ed in ordine. Verificate che i farmaci (o la lista) portati in Casa di Cura siano quelli effettivamente assunti a casa. Se durante il ricovero osservate effetti strani o reazioni negative, avvertite subito il Medico o l'Infermiere.

🚩 **Se fate assistenza in Casa di Cura:** chiedete al Medico o all'Infermiere come potete aiutare il vostro caro e a che cosa dovete prestare attenzione. Non abbiate timore di chiedere informazioni sul come fare e perché. Se il vostro caro non è in grado, ricordate il nome del paziente a ciascun operatore che viene ad effettuare assistenza.

🚩 **Lavatevi e fate lavare le mani:** è una manovra assolutamente raccomandata per evitare le infezioni.

🚩 **Fate attenzione all'abbigliamento** del vostro caro: fornite biancheria in quantità adeguata ad assicurare almeno un cambio giornaliero. Le calzature devono essere adatte ad evitare scivolamenti (meglio se chiuse, tipo pantofole chiuse). Fate attenzione che pigiami e vestaglie non abbiano cinture lunghe in quanto se calpestate possono essere causa di cadute. Segnalate all'Infermiere se il vostro caro è già caduto in passato.

🚩 **Fate attenzione agli effetti indesiderati:** tutti gli operatori hanno a cuore la salute del vostro caro, ma la medicina non ha tutte le soluzioni a tutti i problemi e non è senza rischi. Chiedete quindi sempre al medico quali siano i possibili effetti collaterali delle medicine, i rischi delle terapie e degli interventi. Se avete altre informazioni (es. da internet) verificate l'attendibilità delle fonti e confrontatevi con il Medico o l'Infermiere. Se avete ancora delle perplessità potete chiedere liberamente il parere di un altro Medico. Nel caso in cui dovesse verificarsi un evento indesiderato i responsabili della struttura vi forniranno tutte le spiegazioni e vi aiuteranno a trovare le possibili soluzioni.

🚩 **Chiedete informazioni sulle visite in Casa di Cura:** evitate di fornire cibi o bevande che possano interferire con la cura. Se avete qualche malattia facilmente trasmissibile (esempio influenza, raffreddore) EVITATE le visite, eventualmente chiedete all'Infermiere un adeguato sistema di protezione (es. mascherina). Organizzate le visite dei vostri parenti e amici in modo di non avere più di uno - due visitatori contemporaneamente presenti al letto del vostro caro: l'eccessivo affollamento della camera oltre ad aumentare il rischio di infezioni, arreca disturbo al paziente ed ai suoi compagni di stanza. Non dimentichiamo che i pazienti hanno diritto ad un ambiente tranquillo e sicuro.

🚩 **Alla dimissione assicuratevi che** il vostro caro abbia ricevuto tutte le informazioni utili prima di lasciare la Casa di Cura: medicine da assumere (lista ed istruzioni) cosa mangiare e quanto, eventuali altre indicazioni su comportamenti da tenere. Controllate che sia tutto scritto compresi nome e recapito di una persona di riferimento ed appuntamento per il controllo successivo. Se tra i quelli prescritti a domicilio dovessero esserci farmaci che richiedono una particolare somministrazione (es. sottocute o Intramuscolo) verificate che il paziente o qualcuno di voi sia in grado di somministrarli. Eventualmente chiedete istruzioni all'Infermiere.



**Il ricovero in Casa di Cura
... dieci suggerimenti per
una maggior sicurezza
della cura**



Tratte ed adattate da: *"Guida per i cittadini - è la mia salute e io ci sono"* e *"Guida per i familiari - prendersi cura insieme"* ;
Progetto Uniti per la Sicurezza; Ministero della Salute; Novembre 2008 (a cura di P.Trentin-2013)