

## Come occuparsi di una persona con macroglobulinemia di Waldenström (WM)

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 macroglobulinemia di Waldenström (WM) o con altre patologie neoplastiche.**

### AVERE UN RUOLO ATTIVO

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

- 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 spiegarlo.

### 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).