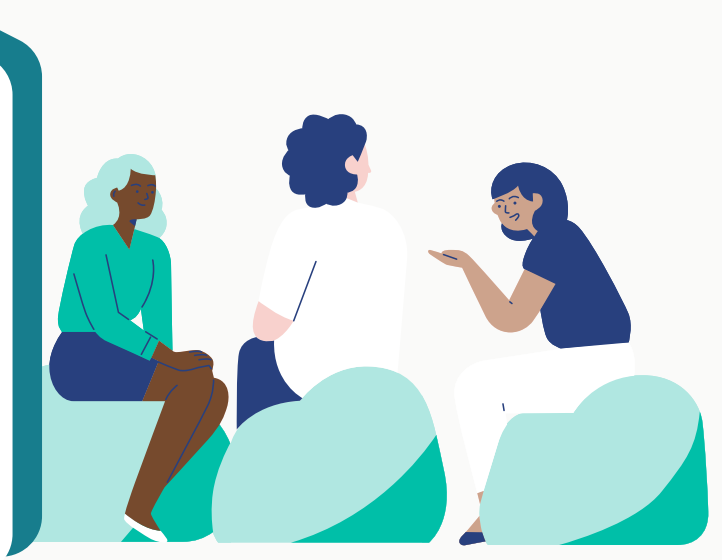


# Prossimi passi nel tuo percorso come caregiver

## TRANSIZIONI NELL'ASSISTENZA E NEI SERVIZI



**Una transizione nell'assistenza o nel servizio avviene quando la persona di cui ci si prende cura si sposta da un ambiente o servizio a un altro. Una transizione può anche essere chiamata dimissione o richiesta di visita specialistica.**

Le transizioni possono comportare nuove routine, nuovi fornitori di assistenza o servizi e cambiamenti nelle esigenze terapeutiche o assistenziali. Questa scheda informativa ti aiuterà ad orientarti tra i cambiamenti che potrebbero verificarsi durante una transizione nell'assistenza o nei servizi.

## TIENI A MENTE CHE<sup>1</sup>

Ottenere informazioni dai fornitori di assistenza o servizi può aiutarti a gestire le sfide comuni che possono presentarsi durante una transizione. Se non ne hai ancora parlato, chiedi ai fornitori di assistenza o di servizi informazioni su:

### Cura della persona

- Come assistere nella cura personale e nelle attività della vita quotidiana
- Se necessario, quali attrezzature mediche saranno necessarie e come utilizzarle

### Farmaci

- Modifiche ai farmaci e perché sono state apportate
- Come somministrare i farmaci (dose, frequenza e modalità)
- Effetti collaterali di cui essere consapevoli

### Appuntamenti

- Dove, quando e con chi ti incontrerai
- A cosa serve l'appuntamento
- Opzioni di trasporto per l'appuntamento

### Servizi alla comunità

- Quali servizi e risorse comunitari sono disponibili per te e la persona di cui ti prendi cura *come ad esempio, servizi di ristorazione, di sollievo e di trasporto*

### Sintomi

- Quali sintomi o cambiamenti osservare in base al problema di salute o alla diagnosi della persona di cui ti stai prendendo cura

### Chi contattare

- Emergenza medica
- Emergenza di salute mentale
- Supporto dei servizi sociali
- Richieste generali/ preoccupazioni non urgenti

## Informare il fornitore di assistenza o di servizi se:



- Non capisci le informazioni che ti vengono fornite
- Hai preoccupazioni sulla gestione dell'assistenza e hai bisogno di supporto
- La persona di cui ti prendi cura non ha un medico di famiglia o un infermiere specializzato con cui fare i controlli

## SFIDE E VANTAGGI DELL'ASSISTENZA<sup>2</sup>

Essere un caregiver può comportare delle sfide. Riconoscere queste sfide può aiutarti a comprendere i tuoi punti di forza e ad apprezzare gli aspetti positivi dell'assistenza. Alcune sfide e vantaggi possono includere:

### SFIDE

#### Cura e coordinamento

- Assistenza con cure, farmaci, attrezzature e appuntamenti

#### Costi a carico del paziente

- Parcheggio, trasporto, cibo

#### Salute fisica e mentale

- Sollevamento/piegamento, messa da parte delle proprie esigenze, cambiamento di ruoli e relazioni

### VANTAGGI

#### Scopo e risultati

- Trovare un senso, dare il proprio contributo e sentirsi realizzati nel poter aiutare

#### Relazioni rafforzate

- Attraverso l'atto di prendersi cura degli altri

#### Scopri il supereroe che è in te

- Usare la tua forza per sviluppare strategie di adattamento e accettare l'aiuto degli altri

## STRATEGIE PER PRENDERSI CURA DI SÉ<sup>3</sup>

Prendersi cura di sé significa prendersi del tempo per fare le cose che ci piacciono o che ci fanno sentire meglio. Ecco alcune attività di cura personale che possono aiutarti a ridurre lo stress e supportarti nel tuo ruolo di caregiver:



**Parlane con qualcuno.** Rivolgiti a qualcuno, come un amico, un familiare, un gruppo di supporto o un terapeuta, per condividere le tue esperienze o ciò che potrebbe turbarti.



**Rilassati.** Cerca di dedicare del tempo ogni giorno per rilassarti intenzionalmente. Potresti fare una passeggiata tranquilla, provare a respirare lentamente e profondamente o a meditare.



**Fai attività che ti piacciono.** Queste attività potrebbero includere incontrarsi con gli amici, guardare un film, leggere un libro, ascoltare musica o cucinare qualcosa che ti piace.



**Mangia sano e dormi bene.** Cerca di non saltare i pasti. Cerca di mangiare frutta e verdura, mantieniti idratato, limita il consumo di cibi meno sani e dormi 7-9 ore ogni notte.



**Sii fisicamente attivo.** Cerca di fare regolarmente esercizio fisico per far lavorare il cuore. Potresti fare una passeggiata veloce o un giro in bicicletta, oppure usare un'app per l'allenamento.

## ALTRI SERVIZI

### L'organizzazione dei Caregiver dell'Ontario

Per accedere alle informazioni sui servizi e sul supporto per caregiver.

[ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca) 1-833-416-2273

### Servizi di supporto per l'assistenza domiciliare e comunitaria

Coordinamento dell'assistenza e servizi territoriali per l'assistenza domiciliare.

[healthcareathome.ca](http://healthcareathome.ca) 1-888-470-2222

### Squadra sanitaria di Northern York South Simcoe Ontario

Prova servizi comunitari, sanitari e governativi locali.

[nyssoht.ca/community-resources](http://nyssoht.ca/community-resources)

### Elizz di SE Health

Ter accedere ai servizi di assistenza e alle risorse per caregiver.

[elizz.com](http://elizz.com) 1-866-565-0065