

12 consigli



Per le persone che convivono con una malattia, il sostegno dei familiari e degli amici è un fattore che riveste un'importanza fondamentale nel loro percorso, tuttavia, una diagnosi di malattia impegnativa spesso coglie tutti di sorpresa e modifica i ruoli che siamo abituati ad interpretare.

Quelli di noi che non hanno personalmente sofferto per una malattia seria, anche se ben intenzionati, non sono in grado di capire completamente ciò che il nostro amato sta attraversando emotivamente e fisicamente; come dobbiamo affrontare questo nuovo territorio? Quali sono i suggerimenti che possono aiutare la persona amata a sostenersi nel loro solitario viaggio?

1. Ascoltate consapevolmente

Ascoltare un ammalato può sembrare facile, ma è spesso sorprendentemente difficile. Vogliamo fare le cose al meglio. Vogliamo aggiustare le cose. Ma un orecchio in ascolto è spesso l'aiuto più grande che possiate dargli. Lasciate che il vostro caro esprima i suoi sentimenti, anche se quello che sente è scomodo, duro e per voi inaspettato. Consentitegli di avere l'opportunità del conforto della condivisione. Non giudicategli, non interrompetelo, e ascoltate con gli occhi ed il corpo, non solo con le orecchie.

2. Affrontate in primo luogo le vostre sensazioni

Come badanti ci troviamo di fronte ad una serie di paure ed emozioni difficili. Che cosa accadrà al mio amato? Sentirà dolore? Vivrà? Che cosa succederà a me? Come cambierà la mia vita? Provate ad affrontare di petto i vostri timori, in modo da essere davvero in grado di ascoltare attentamente.

3. Dite "ti amo" spesso

Non importa quanto le vostre azioni esprimano il vostro amore, non saranno di certo adatte a sostituire le frasi "ti amo" o "ti voglio bene". Affermatele. Mostrate loro il vostro apprezzamento anche se vi costa sforzo. Anche se l'unica cosa che potete fare per i vostri cari è spazzolare i loro denti, fate sapere ai vostri amati che sono speciali e valorizzate!

4. Date una mano

Per i malati la vita continua: i conti si accumulano, la polvere va rimossa....Una semplice offerta come contribuire alla pulizia della casa per un'ora è spesso profondamente apprezzata. Offrite aiuto e fatelo con precisione. "Posso venire Mercoledì alle 14 e aiutarti a pulire un po' le finestre?" Non aspettate che sia il vostro caro a chiedere aiuto.

5. Andate con loro alle visite

Partecipare alle visite con il vostro amato può esprimere la vostra attenzione in molti modi. Gli ospedali e le cliniche possono essere spaventosi e le sale d'attesa insopportabili. Portate un blocco note. Ponete delle domande. Prendete appunti. Ma assicuratevi di permettere che il vostro caro prenda le proprie decisioni.

6. Aggiungete un tocco di humor

Lo humor può essere la migliore medicina. Siate sensibili quando il vostro amato sente la necessità di esprimere il dolore, ma siate pronti allo stesso modo a ridere e sorridere con loro.

7. Rispettate il loro bisogno di essere soli

A volte i nostri cari dicono di volere stare soli in modo da non preoccuparci, ma altre volte desiderano veramente stare da soli. Controllate anche gli altri visitatori. Il vostro amato ha la sensazione di doverli intrattenere, ma non vuole offenderli e chiedere loro di andare? Se è così, fate sapere con tatto a queste persone quando il vostro amato sembra stanco e ringraziateli per la visita.

8. Raccogliete informazioni

Avere informazioni sembra facilitare i malati ad affrontare la malattia. Ricercate informazioni per il vostro caro on-line, prendete appunti e fate domande ai medici durante gli appuntamenti.

9. Non nascondetegli nulla

I nostri cari hanno bisogno di un'onesta valutazione della loro condizione per prendere le decisioni che meglio si adattano alle loro esigenze – anche se la sincerità è dolorosa. Siate onesti con gli altri membri della famiglia, specialmente con i bambini. Noi vogliamo proteggere i nostri figli dalla realtà di ciò che i loro genitori o nonni possono affrontare, ma spesso sono i bambini a immaginare il peggio.

10. Aiutateli a trovare il sostegno

Non importa quanto qualcuno non malato possa essere comprensivo, parlarne con qualcuno che si trova di fronte alle stesse sfide può essere prezioso per chi sta affrontando questa battaglia.

11. Siate disposti a piegarvi

I familiari hanno spesso molte opinioni diverse quando una persona amata si ammala, sulla base delle proprie esperienze di vita. Spesso si sviluppano attriti, ne può seguire sofferenza e risentimento. Il vostro amato non vuole essere una fonte di conflitto familiare. Provate ad ascoltare anche gli altri punti di vista, non importa quanto dissimili possano sembrare. Tenete presente che tutti voi avete un obiettivo comune; tutti voi volete sostenere il vostro amato.

12. Prendetevi cura di voi

Mangiate sano, cercate di dormire abbastanza, e mantenete un certo equilibrio nella vostra vita, che vi aiuterà a fornire il sostegno necessario alle esigenze del vostro amato .

www.cappellaniaospedaledidesenzano.it

comunitainascolto@yahoo.it



Con te.....

nella malattia....