



www.carerhelp.com.au

Italian | Italiano

Dieci consigli dati da altri/e assistenti

Sono molte le persone che si sono prese cura di qualcuno molto malato che non è più migliorato. Questi sono alcuni dei loro consigli per aiutarti a rendere le cose un po' più semplici.

1. **Prenditi cura di te**, la tua salute è importante. Cerca di mangiare bene, fai movimento, dormi e continua ad andare alle tue visite mediche e a prendere le medicine che ti ha dato il tuo medico.
2. **Cerca di rimanere in contatto** con il lavoro, la famiglia e gli amici/le amiche.
3. Informati sui tipi di **aiuti finanziari** che puoi richiedere e fai domanda prima possibile
4. Pensa a tutte le cose che servono per il **trasferimento di tutte le attività**. Cose come cambiare i nomi sui conti in banca, sapere dove sono conservati i documenti importanti (come il piano di assistenza avanzata o il
- testamento) e parlare di cose pratiche che la famiglia dovrà affrontare in futuro (come il funerale e il posto dove si seppellirà la persona). Se la persona di cui ti prendi cura preferisce essere sepolta nel paese dove è nata, contatta in anticipo l'ambasciata o l'autorità sanitaria competente di quel paese per rendere le cose più facili.
5. Se la persona ne ha diritto, **registrala su My Aged Care**. My Aged Care è un programma dal governo che offre assistenza alle persone che hanno bisogno di aiuto per rimanere a casa.
6. Se hai bisogno, **chiedi aiuto** al tuo medico o all'operatore/trice sanitario/a. Molte famiglie cercano di fare tutto da sole e non si rendono conto che possono chiedere aiuto. Esistono molti servizi per aiutare le famiglie che assistono qualcuno che è molto malato.



7. **Scriviti tutte le domande** che vorresti fare e poi falle la prossima volta che hai una visita.
8. Non aver paura di chiamare una **linea telefonica di assistenza**: tieni il numero a portata di mano.
9. Se c'è qualcosa che non capisci, non aver paura di **chiedere al medico o all'operatore/trice sanitario/a di spiegartelo di nuovo**.
10. **Di' quello che pensi**. Fai sapere al medico e all'operatore/trice sanitario/a quali sono le cose importanti per te e per la persona di cui ti prendi cura. I tuoi valori e le cose in cui credi sono importanti.

