

## Lista di controllo e piano per il futuro

Quando la persona che hai assistito per molto tempo muore, può essere difficile adattarti al fatto che adesso non c'è più nessuno di cui prenderti cura. Può essere difficile anche immaginare di dover vivere senza la persona che ora non c'è più. Altre volte, non avere più nessuno di cui prenderti cura, dopo aver assistito qualcuno per molto tempo, può farti sembrare la vita vuota. Certe persone provano così tanto dolore da non voler vedere più nessuno. È assolutamente normale sentirsi così. È possibile che ci voglia molto tempo prima che riesca a farti una ragione della perdita della persona, ed è normale che ti senta in qualche modo diverso/a quando la persona che hai assistito per molto tempo non c'è più. Devi avere pazienza e devi lasciarti il tempo di farti una ragione della perdita.

Quando la persona di cui ti sei preso/a cura muore, ci vuole del tempo perché tu possa fartene una ragione. Durante questo periodo potresti star male sia fisicamente che emotivamente, e potresti anche essere più a rischio di gravi malattie. Per questo è importante avere un piano che ti aiuti a prenderti cura di te e a prepararti per la tua vita futura, anche se migliorerai molto lentamente. Avere molti rapporti sociali, avere degli interessi molto forti nella vita, o avere una vocazione, aiuta a stare meglio sia fisicamente che mentalmente.

Ti consigliamo di lasciar passare un po' di tempo dalla morte della persona che hai assistito prima di usare questa lista di controllo e piano per il futuro. Non ti consigliamo di usarla nelle prime settimane dopo la morte della persona. Questa lista serve ad aiutarti a pensare alla tua salute in questo difficile momento.

Nella lista ti suggeriamo quello che puoi fare per prenderti cura di te. Leggi i suggerimenti e fai una croce nella casella a fianco ai suggerimenti che pensi di poter provare nelle prossime settimane.

### La mia salute fisica

Vai a letto prima e cerca di dormire di più

Bevi meno caffè e alcolici, usa meno medicinali da banco

Mangia bene (più frutta, verdura e fibre)

Fai un po' di attività fisica (una passeggiata, una lezione di yoga, esercizi da fare a casa)

Fai una visita di controllo dal medico di famiglia

Fai una visita di controllo dal dentista

### La mia salute emotiva

Pensa a come ti senti: sei stressato/a?  
Provi un senso di angoscia? Sei ansioso/a?  
Ti senti depresso/a? Provi dolore o rabbia?

Prendi un appuntamento dal medico di famiglia o da un altro esperto per parlare di come ti senti dal punto di vista emotivo.

Confidati con un amico/un'amica di cui ti fidi, o con un familiare

Potresti anche frequentare uno dei gruppi creati apposta per aiutare le persone che devono farsi una ragione della morte di qualcuno.

## Stare bene nei rapporti con gli altri

Invita un amico/un'amica a casa per mangiare insieme

Riprendi i contatti con un amico/un'amica che non vedi da molto tempo

Pensa a una persona che è stata gentile con te quando stavi facendo l'assistente, chiamala per ringraziarla

Proponi un incontro con tutta la famiglia

Prova a frequentare un nuovo gruppo dove si fa qualcosa che ti interessa e dove puoi incontrare nuove persone (club di bridge, gruppo di ballo, bocce, gruppo di ciclismo o per fare passeggiate)

Tieniti informato/a sugli eventi che vengono fatti nella comunità e prova a partecipare a qualcuno

## Stare bene dal punto di vista professionale

Informati se ci sono dei comitati di cui potresti entrare a far parte o delle organizzazioni dove potresti fare del volontariato

Iscriviti a un corso breve

Scopri corsi o gruppi per seguire interessi che ti piacciono

Contatta il tuo datore di lavoro per discutere in che modo puoi tornare al lavoro

Usa la lista di controllo stampata in alto per pensare a quello che farai nelle prossime settimane, questo ti aiuterà a prenderti cura di te, a rimanere in salute, ad avere una vita sociale e a scoprire nuovi interessi da seguire.

## Se le cose non migliorano

Non puoi aspettarti che le cose tornino ad essere esattamente come erano prima. Le cose sono cambiate. Tu sei cambiato/a. Però dovresti comunque vedere dei miglioramenti, che stai facendo piccoli passi per andare avanti con la tua vita.

Se sono trascorsi molti mesi dalla morte del/la tuo/a partner, parente o amico/a e hai la sensazione che non ci sia stato nessun miglioramento, contatta il medico o un altro operatore sanitario. Certe persone provano un dolore così profondo che hanno bisogno dell'aiuto di uno specialista. Trovi altre informazioni su questo argomento alla Carer Library (biblioteca per gli assistenti).

**CarerHelp è qui quando ne hai bisogno.**

[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

