



## 10 spunti di riflessione sulla cronicità. IL PAZIENTE

- 1) Soffermarsi ad esprimere, sin da subito e nel tempo, i propri dubbi e interrogativi all'ematologo dell'equipe da cui si verrà seguiti, per non conservare preoccupazioni che potrebbero ostacolare il proprio percorso di cura.
- 2) Si rivela protettivo, nel tempo, cercare di relazionarsi sempre con la stessa equipe medica e con le stesse figure di riferimento, per evitare la confusione e l'ansia che possono generarsi ascoltando voci, pareri meno esperti ed esperienze differenti dalla propria.
- 3) Trovare del tempo per parlare con le persone care non soltanto degli impegni medici cui è necessario far fronte o degli aspetti concreti, ma anche di ciò che, momento per momento, si sente più utile ed importante per sé.
- 4) La cronicità pone di fronte a tempi lunghi, durante i quali è necessario rivedere le priorità della propria quotidianità con flessibilità, per poter vivere le gratificazioni di ciò che in quel momento è più accessibile.
- 5) Può rivelarsi impegnativo fare fronte alla nuova realtà seguendo prospettive abituali. Richiedere un supporto psicologico è prezioso per condividere e cercare un senso a ciò che accade, trovare un tempo per riconoscere le emozioni in campo e affinare gli strumenti che si hanno a disposizione per fronteggiare compiti inattesi.
- 6) Ammalandosi ci si può trovare disorientati nel dover lavorare per modificare le vecchie progettualità. Nel frattempo, è centrale poter individuare obiettivi più accessibili e vicini nel tempo, cui si può lavorare qui ed ora.
- 7) Nei momenti di maggiore impegno medico, e quando lo si sente possibile, può rivelarsi di grande aiuto mantenere attivi alcuni dei propri interessi, anche quelli che prima trovavano spazio marginale nella propria esistenza, per ricavare momenti piacevoli che contribuiscano ad accumulare sensazioni positive.
- 8) La malattia può condurre a limitare notevolmente la socialità, per necessità cliniche o per risparmiare energie. E' molto importante lavorare per non isolarsi, e in certe fasi può essere di aiuto selezionare poche persone con cui mantenere una continuità relazionale.
- 9) A volte può diventare faticoso sostenere le persone che offrono aiuto con insistenza o sono troppo assidue nella loro presenza. In questo caso può rivelarsi efficace scegliere un "portavoce", una persona fidata che faccia da filtro, regoli il traffico, alleggerendo il peso delle relazioni dirette.
- 10) Con la cronicità, le modificazioni del corpo possono essere lievi o più invadenti, temporanee o più a lungo termine, e si rivelano emotivamente molto dolorose. E' quantomai prezioso prendersi cura del proprio corpo, non lasciarlo in balia degli eventi, ma piuttosto "soccorrerlo" e mantenere il contatto con piccole cure quotidiane.