

HIV:

10 REGOLE PER LA VISITA PERFETTA

Una delle **cose importanti per rimanere in buona salute** quando si è HIV positivi è **effettuare periodicamente (secondo le indicazioni del medico) le visite specialistiche di controllo**, in modo da **monitorare i progressi** e assicurarsi che la terapia in corso sia ancora quella più adatta alle tue necessità.

Pianificare questi momenti, può facilitarti la vita!

PRIMA DELLA VISITA

1

Procurati un blocco e fai una lista

Scriviti tutte le domande che vorresti porre al tuo medico.

Elenca tutte le condizioni che influenzano la tua quotidianità: ad esempio problemi di sonno, sensazioni di tristezza o ansia, problemi legati alla sfera più intima.

Segna con cura tutte le medicine che assumi

(o preparale per portarle con te)

È importante ricordarsi il dosaggio e il nome di tutti i trattamenti che assumi, sia per l'HIV sia per altre patologie, dei farmaci da banco, degli integratori e delle vitamine.

2

3

Prepara con attenzione la tua documentazione clinica

Porta con te tutto ciò che può essere utile al medico per riassumere la tua storia clinica.

Rifletti su eventuali cambiamenti che hanno riguardato la tua vita personale

Hai una nuova relazione? Hai cambiato casa o lavoro? Hai problemi con la macchina o i mezzi di trasporto o ci sono cambiamenti nella tua vita che possono renderti difficile assumere le terapie nel modo corretto o recarti puntualmente alle visite di controllo?

Parlane con il tuo medico, ti saprà sicuramente aiutare con risorse o servizi che ti supportino.

4

5

Sii puntuale

Cerca di pianificare al meglio: se sei in ritardo, il medico potrebbe non essere in grado di riceverti quel giorno.

DURANTE LA VISITA

6

Non avere timore A fare tutte le domande del caso

Se il medico non si esprime in modo chiaro, non avere timore a chiedergli di spiegarsi con parole più semplici. Potrebbe utilizzare un gergo “tecnico” per parlare della malattia, dei trattamenti o degli esami da effettuare: assicurati di aver capito a cosa servono e quando riceverai gli esiti.

Sii onesto

Il tuo medico ha bisogno di sapere tutta la verità per potersi prendere cura di te al meglio.

Se ti sei dimenticato una o più dosi di terapia, è importante che lo sappia.

Se hai avuto uno stile di vita “disordinato”, dillo.

Essere aperto alla condivisione con il tuo medico può aiutarti a ridurre il rischio di esposizione ad una situazione di pericolo per te e per le persone al tuo fianco.

7

8

Descrivi nel dettaglio gli eventuali eventi avversi con la terapia che stai assumendo

Descrivi eventuali eventi avversi, che si sono manifestati dall'ultima visita effettuata.

Chiedi al tuo medico quando sarà la prossima visita di controllo

Chiedi tutto ciò che ti viene in mente: quando vi vedrete, cosa devi aspettarti dalla prossima visita e cosa portare per il prossimo appuntamento.

9

10

Prendi appunti su ciò che ti dice il medico

Il miglior modo per ricordarsi le cose è scriversele su un blocco o un'agenda: appuntamenti futuri, consigli del medico, cambiamenti in merito alla terapia, e-mail, numero di telefono e indirizzo del centro specialistico, dell'ospedale o dell'ambulatorio.

