

# 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



### **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**



### **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**

NEW



### **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



## 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.

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.

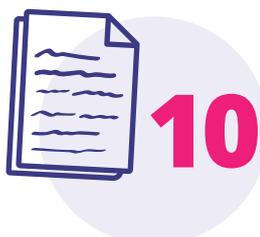
## SII ONESTO.



## 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.



## 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.

