

LAVORARE PER GUARIRE

DA VITTIMA A VINCITORE

GUIDA AL BENESSERE MENTALE

DI

RON COLEMAN, PAUL BAKER E KAREN TAYLOR

STRUMENTO DI PROGRAMMAZIONE PERSONALE



IL CASELLO

MAGEMA EDIZIONI & COOPERATIVA SOCIALE "IL CASELLO"
CARCARE

**PARTE SETTIMA - LE MIE MEDICINE
E GLI ALTRI TIPI DI TERAPIA**

Le medicine rivestono un ruolo importante nel trattamento di molti problemi di salute mentale. La terapia farmacologica può essere utile per aiutare le persone a fronteggiare sensazioni di disagio, ma a volte può anche causare dei problemi. In questo capitolo vogliamo che voi pensiate alla vostra terapia (se la assumete) e a come influisce sulla vostra vita. Se non siete sicuri delle risposte a queste domande, potreste farvi aiutare dal vostro operatore di riferimento (o potreste chiedere chiarimenti al farmacista o al vostro psichiatra).

Quali terapie assumi in questo momento (elenca tutti i farmaci prescritti sia dallo psichiatra che dal medico di base, relativi a problemi sia fisici che mentali)?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Che effetti hanno questi farmaci?

Effetti positivi:

- 1)
-
- 2)
-

- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Effetti negativi:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Se la tua terapia è stata modificata, quali altri farmaci assumevi in passato?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Che effetti avevano questi farmaci?

Positivi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Negativi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Perché la terapia è stata modificata?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Che quantità di terapie assumi giornalmente? Indica la quantità per i diversi farmaci, se ne assumi più di uno.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hai in terapia anche delle iniezioni? Di quale farmaco si tratta? Qual è la dose? Ogni quanti giorni fai l'iniezione?

.....
.....

La quantità di farmaci che assumi è stata variata ultimamente?

In più

In meno

Perché?

.....
.....
.....
.....

Come assumi i farmaci? Ad esempio, li assumi come prescritto o solo se ne senti il bisogno?

.....
.....
.....
.....

Pensi di essere in grado di decidere da solo sui farmaci che assumi e quando? Se no perché?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quale altro tipo di cura ricevi o hai ricevuto in passato? Ad es. psicoterapia, colloqui di sostegno, elettroshock, colloqui, terapia cognitivo-comportamentale, terapia di gruppo, tecniche di gestione dello stress/ansia, altro?

.....
.....
.....
.....

Che effetto ha avuto quel tipo di cura?

Positivo

.....

Negativo

.....

Ci sono altre terapie o metodi di cura che vorresti provare?
Se sì, quali?

.....
.....
.....

Perché?

.....
.....
.....
.....
.....

Hai avuto qualche cura complementare? (agopuntura, aromaterapia, massaggi, cura con le erbe, omeopatia, ecc.)? Se sì quali di queste?

.....
.....
.....

Che effetti hanno avuto?

Positivo

Negativo

Ci sono altre cure che vorresti provare? Quali?

.....
.....

Perché?

.....
.....
.....

Sei soddisfatto del tuo PT o della tua GC? In entrambi i casi, perché?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cosa pensi che dovrebbe contenere il tuo PT o la tua GC se fosse più incentrata sulla tua guarigione?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A partire da oggi, che tipo di assistenza vorresti avere, anche se non è disponibile al momento? (Questa è un po' una lista dei desideri!!!)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

Ron ricorda: "Quando vedevo lo psichiatra durante il giro dei medici, avevo sempre un sacco di domande e ne uscivo senza risposte. Il motivo principale per cui non ho avuto mai risposte è perché mi dimenticavo le domande nella foga dell'incontro. Questo problema fu finalmente risolto quando un giorno decisi di scrivermi le domande prima di vedere lo psichiatra. Sebbene molte delle mie domande rimanessero comunque senza risposta, almeno avevo la soddisfazione di sapere di averle fatte".

Che domande vorresti fare al tuo psichiatra?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Che domande vorresti fare al tuo operatore di riferimento?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....