

# Sostieni chi ti sta a cuore

## Chiedi di più a una vita con la SM

Se stai leggendo questa scheda, è probabile che qualcuno dei tuoi cari o dei tuoi amici sia affetto da sclerosi multipla. È normale cercare di aiutare queste persone e spingerle a occuparsi della SM, proprio perché ci stanno a cuore. Ma con un argomento così personale, come e quando dire qualcosa è importante esattamente quanto cosa dire.

Usa questa semplice guida per dare una mano a chi ti sta a cuore. Chiedi di più a una vita con la SM.

## Fase 1 Impostare la conversazione

- Chiedere il permesso

### Checklist

**Chiedi il permesso di parlare della SM**

La SM è qualcosa di personale ed è quindi importante assicurarsi che la persona abbia voglia di parlarne.

**Fissa ora e luogo della conversazione**

Scegli un luogo appartato, dove non ci siano distrazioni e la persona possa sentirsi a proprio agio.

### Cosa fare



Rassicura la persona che vuoi solamente ascoltarla, per capire meglio come si sente.

### Cosa non fare



Non parlare della SM in questa prima conversazione. Ricordati che stai solamente cercando di avere il permesso di parlarne in un secondo momento.

- Fai la domanda giusta

### Checklist

**Mentre concordi ora e luogo della conversazione sulla SM, chiedi alla persona di pensare a una domanda prima dell'incontro: "dove ti vedi tra 8 anni?"**

La domanda è appositamente concepita per aiutare la persona a pensare al futuro.

**Non cedere alla tentazione di parlarne subito**

Si tratta di un argomento sensibile ed è quindi giusto dare alla persona il tempo per pensarci.

### Cosa fare



Fai la domanda esattamente come è scritta.

### Cosa non fare



Non farti coinvolgere in una conversazione sulla SM prima dell'incontro programmato.

- Ascolta veramente

## Checklist

- Chiedi il permesso**  
In questo modo puoi dare un ritmo più pacato alla conversazione e iniziarla con metodo.
- Ripeti la domanda**  
In modo da dare inizio al dialogo. Mentre la persona parla, non interromperla, limitati ad ascoltarla.
- “Riflettere” ciò che dice ripetendolo**  
Ripetere ciò che la persona sta dicendo assicura una perfetta comprensione reciproca.
- Chiedi il permesso di condividere cosa hai provato ascoltando le sue sensazioni**  
Chiedere il permesso instaura un clima di fiducia.
- Ricorda ciò che dice prendendo appunti**  
Soprattutto nel caso della domanda “dove ti vedi tra 8 anni?”, ti aiuterà a impostare gli obiettivi nella fase successiva.

## Cosa fare

- Chiedi sempre il permesso.
- Limitati ad ascoltare, senza esprimere né giudizi né opinioni.
- Continua a “riflettere” ciò che dice ripetendolo, finché la persona conferma che hai compreso nel dettaglio ciò che vuole dire. Anche se occorreranno più tentativi.
- Dì cose come...**  
“Ti va ancora di parlare della SM?”  
“Posso dirti come mi ha fatto sentire?”  
“Mi pare di aver colto che... Ho capito bene?”

## Cosa non fare

- Non dare la tua opinione né un giudizio su cosa ha detto. Ciò che conta è capire come si sente.
- Non interrompere, consenti alla persona di parlare liberamente.
- Non dire cose come...**  
“Non penso sia giusto”  
“Non dovresti sentirti così”  
“Beh, penso sia sbagliato”

## Fase 2 Impostare gli obiettivi

### Checklist

- Stabilite il risultato che la persona desidera ottenere, iniziando col modificare lievemente la domanda precedente in “dove vorresti essere tra 8 anni?”**  
Impostare un obiettivo consentirà a entrambi di focalizzarsi su un risultato a lungo termine, distogliendovi dalla quotidianità. Cerca sempre di “riflettere” su ciò che dice la persona per capire con precisione come si sente.
- Cominciate dalle cose da fare oggi**  
Suddividete il percorso per raggiungere l’obiettivo in piccoli passi. È facile scoraggiarsi davanti a un compito apparentemente troppo grande.
- Verificate con cura il percorso da fare**  
Assicuratevi che i passi da compiere siano chiari e fattibili, e di sentirvi entrambi sereni rispetto al piano d’azione.



#### Esplorate l'idea della ricerca

Valutate se sia necessario compiere ulteriori ricerche per eseguire alcuni passi del piano d'azione.



#### Stabilite ora e luogo per condividere l'andamento

Stabilire un'ora e un luogo consente di continuare a impegnarsi per raggiungere l'obiettivo.



#### Valutate se è il caso di fissare un appuntamento con un neurologo

Se decidete che è necessaria una visita dal neurologo o da un altro specialista, fissate subito l'appuntamento e programmate del tempo per prepararvi.



#### Finalizzate il piano d'azione

Una volta fissati l'obiettivo, i passi per raggiungerlo e l'eventuale ricerca necessaria, sarà giunto il momento di formalizzare il piano d'azione.

### Cosa fare

- ✓ Stabilite un obiettivo, senza il timore di puntare troppo in alto.
- ✓ Suddividete il percorso in piccoli passi gestibili, a cominciare da oggi.
- ✓ Condividete il compito della ricerca, così anche la responsabilità sarà condivisa.
- ✓ Cerca di guidare la conversazione verso un'azione specifica. Ad esempio, se la persona identifica l'obiettivo di "sentirsi meglio", aiutata a capire cosa significa in pratica.

### Cosa non fare

- ✗ Non lasciate che il tempo da dedicare alla ricerca sia indefinito: stabilire delle scadenze aiuta a progredire nel piano d'azione.

## Fase 3 Fare pratica per l'appuntamento

### Checklist



**Fissate ora e luogo per fare pratica in vista dell'appuntamento con lo specialista**



**Verbalizzate i punti critici e fate pratica inscenando sia le ipotesi migliori che quelle peggiori**

Questo aiuterà la persona a essere più sicura di sé in merito ai punti fondamentali da discutere con lo specialista, così da essere ben preparata a qualunque responso.



**Offriti di accompagnare la persona all'appuntamento o suggeriscile di farsi accompagnare da qualcuno**

Con un sostegno accanto è più facile rimanere concentrati e l'accompagnatore può anche prendere appunti a cui fare riferimento successivamente.

### Cosa fare

- ✓ Rafforza positivamente il diritto della persona ad assumere il controllo e chiedere di più a una vita con la SM.
- ✓ Se la accompagni all'appuntamento, assicurati che la conversazione rimanga sui binari giusti, ricordando alla persona eventuali domande a cui non è stata ancora data un risposta.

### Cosa non fare

- ✗ Non inscenare solo le ipotesi migliori.

