

Ajude alguém importante para si a Exigir Mais da sua vida com EM

Se chegou até aqui, é muito provável que tenha alguém chegado com Esclerose Múltipla. Está na sua natureza ajudá-lo e incentivá-lo a reagir à EM! Mas quando o assunto é muito pessoal, onde e quando se intervém, pode ser tão importante como o que se diz.

Utilize este documento e ajude alguém por quem se preocupa a Exigir Mais da sua Vida com EM.

1º Passo Iniciar uma conversa

- Pedir permissão

Lista de verificação



Pedir autorização para falar sobre a sua EM

A EM é muito pessoal, é importante que esteja seguro que a pessoa que se preocupa queira falar sobre o assunto.



Combine uma hora e um espaço para a conversa

Escolha um sítio privado e acolhedor, de forma a deixar a pessoa descontraída.

O que fazer



Deve... Tranquilizá-los de que só quer ouvir para entender como se sentem.

O que não fazer



Não Deve... Falar sobre a Esclerose Múltipla durante essa conversa. Lembre-se, apenas está a pedir autorização para ter uma conversa posterior.

- Faça a pergunta certa

Lista de verificação



Enquanto está a planear o local e a hora da conversa, peça-lhes que pensem sobre a seguinte pergunta antes de se encontrarem: “como se vê daqui a 8 anos?”

A questão é feita para ajudá-los a pensar no futuro.



Não ceda à tentação de falar sobre a resposta imediatamente

Isto porque é um assunto muito emotivo, é importante dar tempo ao seu amigo para preparar a conversa.

O que fazer



Deve... Fazer a pergunta exatamente como está escrita.

O que não fazer



Não Deve... Ser arrastado para a conversa sobre a Esclerose Múltipla antes de se encontrarem.

- Ouvir com atenção

Lista de verificação

- Pedir permissão**
Permite desacelerar a conversa e começar de uma forma organizada.
- Faça de novo a pergunta**
É assim que deve iniciar a conversa. Enquanto o seu amigo estiver a falar, não fale, limite-se a ouvir.
- Repita o que o ele disser**
Repetindo o que ele disse reforça a ideia que estão em sintonia.
- Pedir autorização para partilhar o que sente após o ter ouvido**
Pedir autorização ajuda a estabelecer confiança.
- Tire notas do que lhe foi dito**
Especialmente em relação à pergunta "Como se vê daqui a 8 anos?", vai ajudá-lo a definir objetivos mais tarde.

O que fazer

- Deve...** Sempre pedir autorização.
- Deve...** Apenas ouvir sem julgar ou até mesmo dar opinião.
- Deve...** Continuar a repetir o que foi dito até que realmente entenda o que a pessoa sente.
- Diga coisas como...**
"Continua à vontade para falar sobre a Esclerose Múltipla?"
"Posso partilhar como isso me faz sentir?"

O que não fazer

- Não Deve...** Julgar ou dar opinião sobre o que lhe disseram. O que interessa é entender como se sentem.
- Não Deve...** Interromper mas sim dar espaço para falarem abertamente.
- Não diga coisas como...**
"Não acho isso correto"
"Não devia pensar assim"
"Penso que isso está errado"

2º Passo Definir objetivos

Lista de verificação

- Concorde com o objetivo do seu amigo, começando por lhe perguntar "como se vê daqui a 8 anos"?**
Definir um objetivo irá ajudar ambos a estarem focados nos resultados a longo prazo.
- Comece já a trabalhar hoje**
Defina uma estratégia "passo-a-passo". Assim conseguirá obter melhores resultados a longo-prazo.



Sigam o plano juntos

Certifique-se de que as etapas são claras e concretizáveis e que se sentem confortáveis com o plano.



Pesquise mais

Verifique se é necessário mais informação para alcançar os passos.



Defina um horário e um lugar para partilhar os seus pensamentos

Definir um horário e um local garante a tranquilidade de ambos.



Decida se é necessário uma consulta com o neurologista

Se entender que é crucial marcar uma consulta com o neurologista, agende-a já e tire um tempo para preparar essa consulta.



Finalize o plano de ação

Depois de concordar com o objetivo e com as etapas necessárias para lá chegar formalize o plano.

O que fazer



Deve... Concordar com um objetivo; não tenha medo de ser ambicioso.



Deve... Planear o seu objetivo passo-a-passo.



Deve... Ajudar a orientar a conversa para uma ação específica.

O que não fazer



Não Deve... Ser abstrato. Tente definir timelines de forma a estimular o cumprimento do objetivo.

3º Passo Preparar o encontro

Lista de verificação



Guarde tempo para ensaiar a consulta com o profissional de saúde



Verbalize os pontos críticos e ensaie os melhores e piores cenários

Irá ajudar o seu amigo a sentir-se confiante sobre os pontos-chave que deseja abordar durante a consulta.



Ofereça-se para acompanhar o seu amigo ou sugira que ele leve alguém

Poderá ser útil ter ajuda durante a consulta, até mesmo para tirar apontamentos.

O que fazer



Deve... Reforçar a mensagem ao seu amigo para exigir mais da sua vida com EM.



Deve... Garantir que a conversa permanece no caminho certo, ajudando o seu amigo em qualquer pergunta que ele não entender.

O que não fazer



Não Deve... Apenas planear o melhor cenário possível.

