

- Approfitti di questa opportunità per insegnare loro cos'è un ictus e in che modo l'ha colpita
- Chieda ciò di cui ha bisogno. Se lei si sente in difficoltà nell'ordinare al ristorante, chieda ai suoi amici o familiari di aiutarla

Vada in giro

Deve muoversi con la sedia a rotelle, con il trepiede o il girello, cosa importa? Uscire di casa le fa bene. Le dà l'opportunità di passare del tempo con gli altri. Ogni volta che esce e riesce ad andare in un nuovo posto aumentano le sue possibilità di rifarlo.

- Organizzi per tempo le sue uscite
- Se non è in grado di guidare, si organizzi con amici e parenti oppure chiami un taxi o usi un mezzo pubblico

Che cosa può aiutarla

- Accetti l'idea che il suo corpo è cambiato e realizzi che può essere ancora attivo, produttivo e avere una buona qualità di vita
- Rimanga impiegato in attività gratificanti e in rapporti sociali
- Cerchi attività che le interessano e la divertono
- Si rivolga ad associazioni di volontariato o a organizzazioni no-profit
- Ricerchi l'aiuto di presidi e persone per continuare ad essere attivo nonostante i danni dell'ictus
- Si informi sulle opportunità che ci sono
- Si unisca ad un gruppo di auto-aiuto. Altri pazienti che hanno avuto un ictus possono capire le sue difficoltà ed aiutarla
- Parli con onestà con i suoi familiari delle sue esigenze di rapporti sociali. Saranno felici di questo e l'aiuteranno a trovare le migliori soluzioni per lei



Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino

Dipartimento di Neurologia d'Urgenza e Pronto Soccorso

Direttore: Dott. Giuseppe Micieli

UC Malattie Cerebrovascolari/Stroke Unit

Direttore: Dott.ssa Anna Cavallini

La vita sociale dopo un ictus



Opuscolo informativo per il paziente e i familiari

Per ulteriori informazioni rivolgersi al personale medico e infermieristico della Stroke Unit

Dopo un ictus socializzare con i familiari e gli amici rappresenta un aspetto fondamentale del percorso di recupero. Ma avendo avuto un ictus le può avere difficoltà nel fare tutte quelle attività che le permettono di mantenere i contatti con gli altri – parlare al telefono, capire quello che gli altri dicono, scrivere lettere, fare una passeggiata, fare spese, andare in giro, mangiare fuori. Questo può farsi che lei rimanga isolato e solo proprio nel momento in cui ha maggior bisogno di un supporto sociale.

Sentirsi bene con se stessi

Avere avuto un ictus costituisce un ostacolo importante. Con tutti i cambiamenti che sono avvenuti nella sua vita da quando ha avuto l'ictus può trovare estremamente difficile riuscire a star bene con se stesso.

Ma, torniamo indietro perché la sua autostima è fondamentale. L'autostima interferisce nel modo in cui lei fa le cose per se stesso e nella buona volontà che ci mette nel fare le cose che le piacciono. Meglio apprezza se stesso più cose riuscirà a fare. E più cose riuscirà a fare meglio si sentirà.

Alcuni semplici suggerimenti che possono aiutare:

- Si impegni al massimo nella riabilitazione. Con la riabilitazione lei potrà riacquistare maggiore indipendenza. Riuscire a fare le cose autonomamente le farà venir voglia di riprendere la sua vita sociale
- Non sia troppo duro con se stesso. Riconosca e festeggi ogni progresso
- Lavori per un “nuovo normale” invece di cercare di riprendere a fare le cose come le faceva prima
- Non strafaccia. Si conceda il giusto tempo per il riposo

Chieda tutto l'aiuto di cui necessita

Tutti noi abbiamo bisogno di aiuto e dopo un ictus non è diverso. Ci sono modi diversi per ottenere l'aiuto di cui necessitiamo.

Un gruppo di auto-aiuto le permette di interagire con altre persone che hanno avuto o hanno le sue stesse difficoltà

Gli amici e i familiari possono essere di aiuto. Loro possono:

- Coinvolgerla nelle loro attività
- Incoraggiarla nel partecipare ad attività ricreative o a gruppi di auto-aiuto
- Aiutarla a programmare attività ricreative e divertenti
- Prepararle una lista di numeri di telefono delle persone che le sono più care per facilitarla quando li vuole contattare
- Aiutarla ad acquistare e scrivere cartoline o lettere
- Sugerirle eventi sociali cui può partecipare

Alcune persone possono non sentirsi a loro agio con lei. Potrebbero persino cercare di evitare di passare del tempo in sua compagnia. E' triste ma non raro. Alcuni suggerimenti che la possono aiutare:

- Cerchi di non prenderla come un affronto personale. Le persone spesso si sentono a disagio quando devono affrontare situazioni che conoscono poco o non conoscono