Taking Charge After Stroke
Riprendere il Controllo dopo l'ictus (TaCAS)

Opuscolo

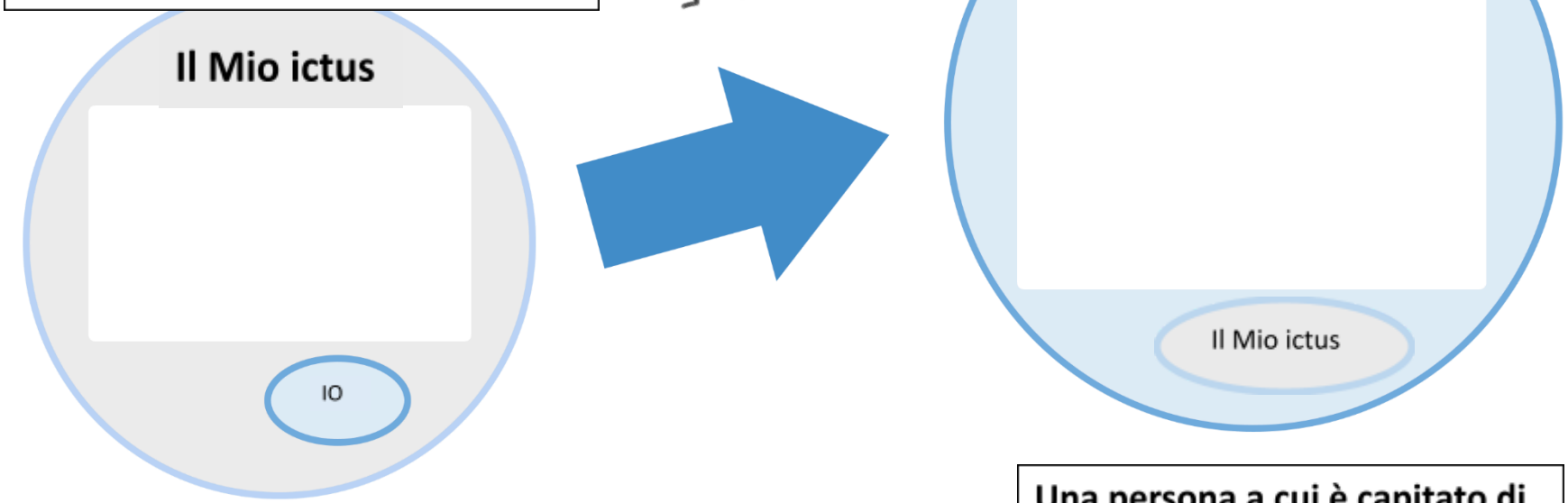
MEDICAL RESEARCH INSTITUTE OF NEW ZEALAND

Taking charge

Per esempio:
Debolezza, difficoltà a parlare, difficoltà a camminare, sentirsi ridicoli, stanchezza, difficoltà a concentrarsi, solitudine, tristezza, impossibilità di lavorare, essere dipendenti



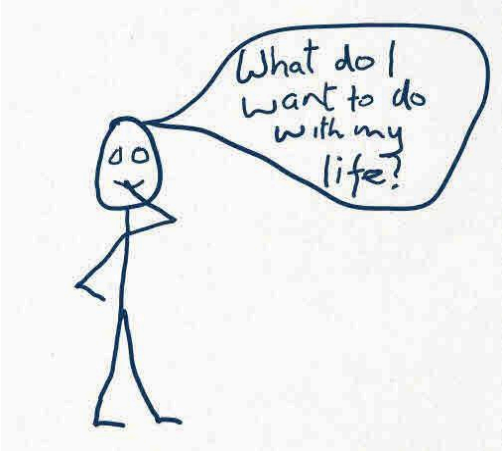
Per esempio:
Una madre, una figlia, una moglie, una persona a cui piace camminare, aiutare, cantare, fare giardinaggio, una nonna, un insegnante, un amico, una persona a cui piace leggere, scherzare, fare volontariato, una persona forte, felice, piena di vita, affettuosa, gentile, cortese e molto di più!



Una persona con l'ictus

Una persona a cui è capitato di avere un ictus

Taking charge after stroke



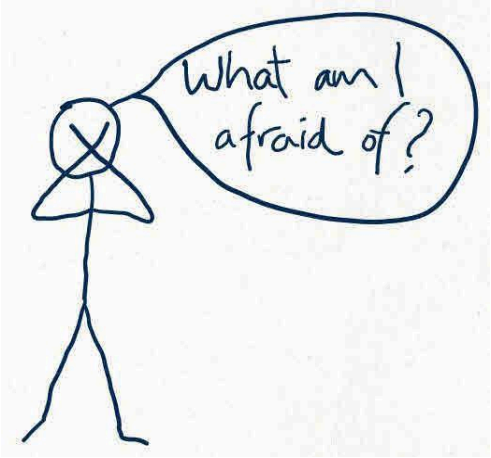
Speranze complessive, obiettivi, aspirazioni per i prossimi 12 mesi

1.

2.

3.

4.



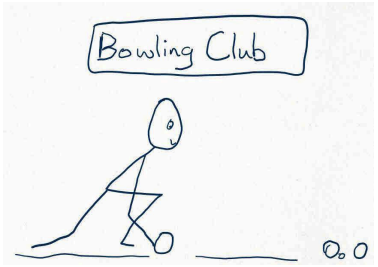
Principali paure

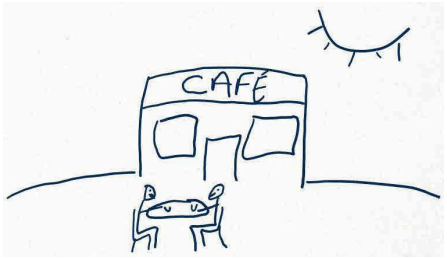
1.

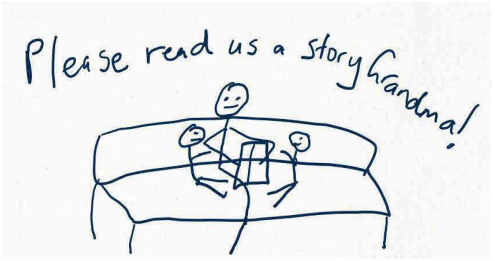
2.

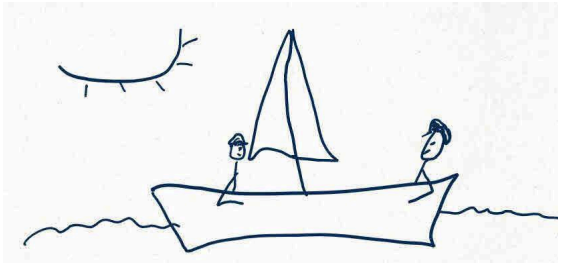
3.

Come immagino la mia “giornata ideale”?







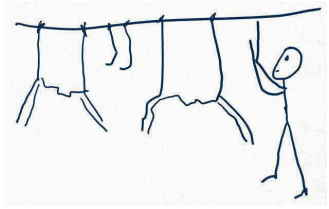


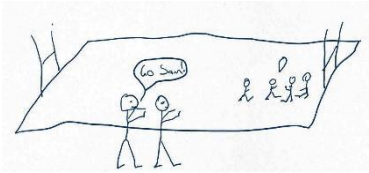
Disegna qui sotto la tua giornata ideale. Anche gli amici e la famiglia potrebbero voler disegnare qualcosa

Per le persone che non se la sentono di disegnare, una strategia alternativa può essere quella di chiedere alla persona di chiudere I propri occhi e provare a visualizzare la propria giornata ideale e a descriverla (Una persona di supporto o il facilitatore potrebbero disegnare ciò che viene descritto o riportare parola per parola ciò che viene descritto).

Cose pratiche come andare in giro, lavarsi, vestirsi, fare le faccende domestiche

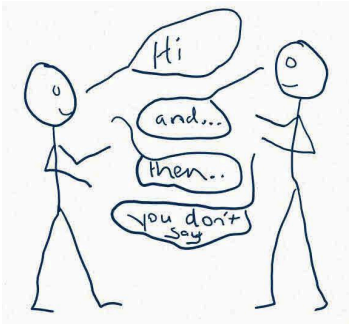


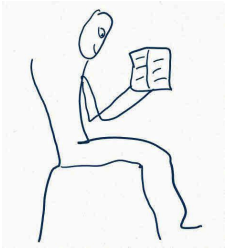


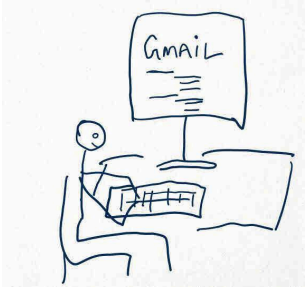


Data	Obiettivi (a parole proprie)	Obiettivi specifici + tabella di marcia	Come raggiungere l'obiettivo
esempio	*Andare da solo a piedi fino al negozio*	*1. Camminare senza assistenza – 1 mese* *2. Camminare senza assistenza per 200 m– 3 mesi* *3. Andare a piedi al negozio – 6 mesi*	*1. Esercitarsi a camminare con una persona di supporto 5 volte a settimana* *2. Chiedere consiglio al fisioterapista su bastone e deambulatore*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Comunicazione incluso parlare, capire, leggere, scrivere, usare un computer

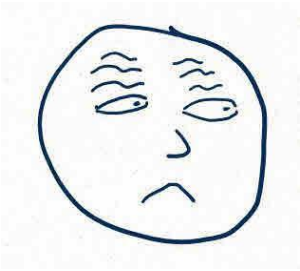


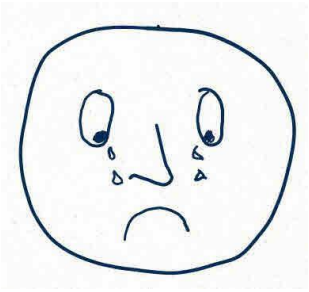


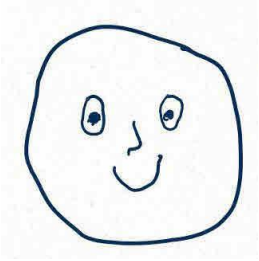


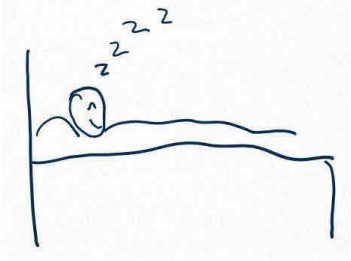
Data	Obiettivi (a parole proprie)	Obiettivi specifici + tabella di marcia	Come raggiungere l'obiettivo
esempio	*Riuscire a rispondere al telefono*	*1. Essere a mio agio nel parlare con qualcuno che conosco - 2 mesi* *2. Essere a mio agio nel parlare al telefono con qualcuno che conosco - 4 mesi*	*1. Fare un sacco di pratica con le persone che conosco* *2. Usare la segreteria Telefonica fino a che non sono a mio agio a rispondere al telefono per conto mio*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Questioni emotive come sentirsi in ansia, preoccupati, stressati, depressi, inermi



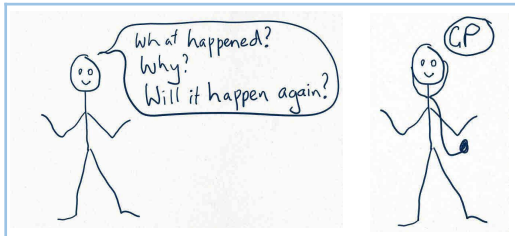
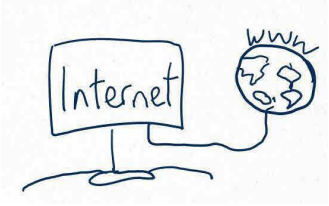
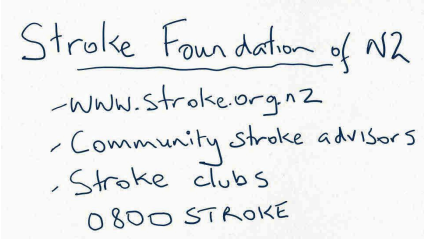




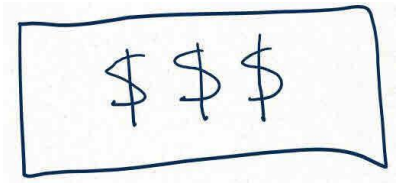
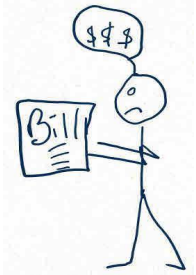
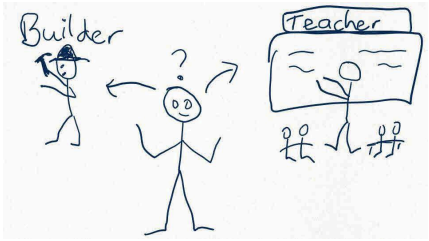


Data	Obiettivi (a parole proprie)	Obiettivi specifici + tabella di marcia	Come raggiungere l'obiettivo
esempio	*Sentire di aver ripreso le redini della mia vita, avere di nuovo il controllo*	*1. guardare le mie speranze principali per i prossimi 12 mesi una volta alla settimana* *2. Dormire almeno 6 ore a notte + un pisolino di 1 ora*	*1. Appendere un foglio con le mie "speranze principali" sulla porta del frigo, dove posso vederle quotidianamente* *2. Entrare in un gruppo di supporto?*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

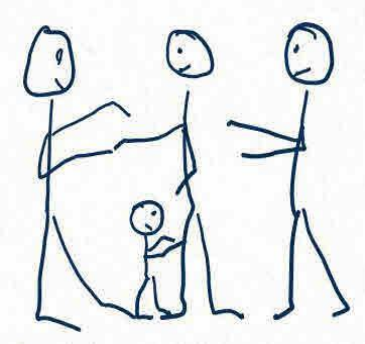
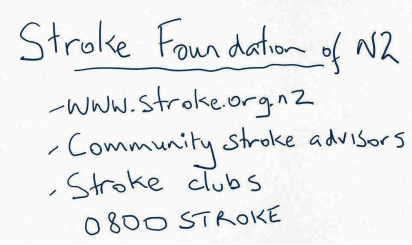
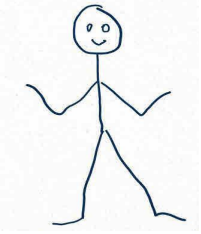
Necessità di essere informato

	Data	Obiettivi (a parole proprie)	Obiettivi specifici + tabella di marcia	Come raggiungere l'obiettivo
	esempio	*Capire cosa è successo e perché*	*1. Capire cosa è l'ictus* *2. Capire perché mi è venuto l'ictus* *3. Capire la riabilitazione*	*1. Parlare con altre persone, inclusa l'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale, il medico, consultare internet (www.aliceitalia.org)*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

Questioni finanziarie come pagare le bollette, tornare a lavoro, usare un budget, conoscere le possibilità di supporto

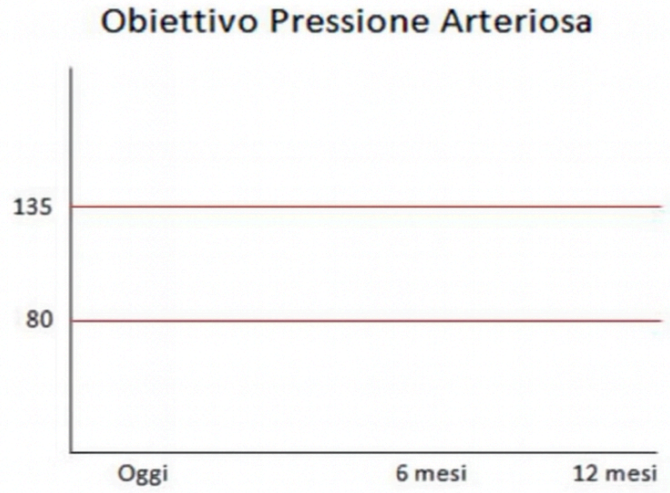
	Data	Obiettivi (a parole proprie)	Obiettivi specifici + tabella di marcia	Come raggiungere l'obiettivo
	esempio	*Ridurre le spese legate ai trasporti*	*1. Avere un pass per la mobilità* *2. Avere agevolazioni per i taxi* *3. Informarsi su agevolazioni del comune di residenza*	*1. Informarsi dal medico di famiglia* *2. ALICE Italia, servizi locali* *3.*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

La mia rete di supporto – a chi posso rivolgermi per aiuto, per supporto, per passare il tempo

	Data	Obiettivi (a parole proprie)	Obiettivi specifici + tabella di marcia	Come raggiungere l'obiettivo
	*esempio*	*Coinvolgere il più possibile la mia rete di supporto*	*1. La mia rete di supporto comprende le mie principali speranze per il futuro* *2. Abbastanza aiuto per me e chi mi aiuta*	*1. Informarsi/ALICE Italia/gruppi di supporto* *2. Incontrare chi organizza il supporto (il medico di famiglia può favorire l'incontro)*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

Prevenire l'ictus in futuro

	Data	Obiettivi (a parole proprie)	Obiettivi specifici + tabella di marcia	Come raggiungere l'obiettivo
Pressione	*esempio*	*Ridurre il mio rischio di ictus (i miei problemi sono la pressione alta, il diabete e le sigarette!)*	*1. Pressione < 135/80 mmHg* *2. Emoglobina glicata < 7%* *3. Smettere di fumare*	*1. Ridurre l'apporto di sale, prendere con regolarità le medicine, misurare la pressione a casa* *2. Alimentazione ed esercizio* *3. Entrare in un programma per la cessazione del fumo*
Fumo			1. 2. 3.	1. 2. 3.
Dieta Esercizio			1. 2. 3.	1. 2. 3.
Diabete			1. 2. 3.	1. 2. 3.


Obiettivo Pressione Arteriosa
135
80
Oggi
6 mesi
12 mesi


Obiettivo Esercizio
minuti per settimana
150
Oggi
6 mesi
12 mesi

Il tuo obiettivo per _____

