



# Appuntamento con il medico

Dialogo e partecipazione al processo decisionale

## Il concetto in breve

Oggi il dialogo tra medico e paziente si svolge sempre più su un piano di parità e presuppone una partecipazione bilaterale. In quest'ottica torna utile a entrambi gli interlocutori se il paziente si presenta all'appuntamento ben preparato.

I medici sono gli esperti della salute e delle malattie, ma voi siete gli esperti del vostro corpo e dello vostro benessere psichico. Si tratta di due piani di competenza diversi, che idealmente dovrebbero integrarsi. Per garantire uno scambio di informazioni ottimale, il colloquio con il medico deve essere ben strutturato e lasciare spazio, oltre alle informazioni correlate alla malattia, anche alle vostre esigenze personali.

I medici potranno così adattare la terapia alla vostra situazione concreta. Se vi viene prescritta ad esempio una fisioterapia due volte alla settimana, è necessario anche che voi abbiate questo tempo a disposizione.

Con una terapia studiata in linea con le vostre esigenze specifiche, le probabilità di successo saranno maggiori.

## Consigli pratici

Per uno scambio di informazioni strutturato, alla pari con il medico, è necessario che vi prepariate accuratamente al colloquio.

I seguenti punti possono esservi di aiuto:

- Per prepararvi potete basarvi sulla nostra check-list «Consultazione medica». Procuratevi le informazioni principali e annotatevi in anticipo le domande da porre.
- Durante il colloquio chiedete subito delucidazioni se ci sono termini o spiegazioni che non capite o se l'obiettivo della cura non vi è chiaro.
- Per evitare malintesi, riformulate con parole vostre le risposte del medico.
- Assicuratevi di essere a conoscenza dei benefici e delle controindicazioni delle diverse terapie possibili.
- Prendete appunti. Vi potrebbero tornare utili in seguito, per altre decisioni.
- Verificate alla fine del colloquio di aver comunicato al medico tutte le informazioni rilevanti.
- Non abbiate fretta. Prendetevi tutto il tempo necessario per valutare le informazioni disponibili, prima di optare per una terapia o una cura specifica. Potrebbe inoltre essere utile riflettere sulle seguenti domande:
  - Qual è il mio problema di salute?
  - Cosa devo fare di preciso?
  - Quando e per quale motivo?

## Maggiori informazioni



Per prepararvi a un appuntamento con un medico potete consultare la nostra check-list «Consultazione medica», nella nostra Bussola della salute.

Se avete delle domande, contattateci per iscritto all'indirizzo [bussolasalute@concordia.ch](mailto:bussolasalute@concordia.ch).

## Appunti personali

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---