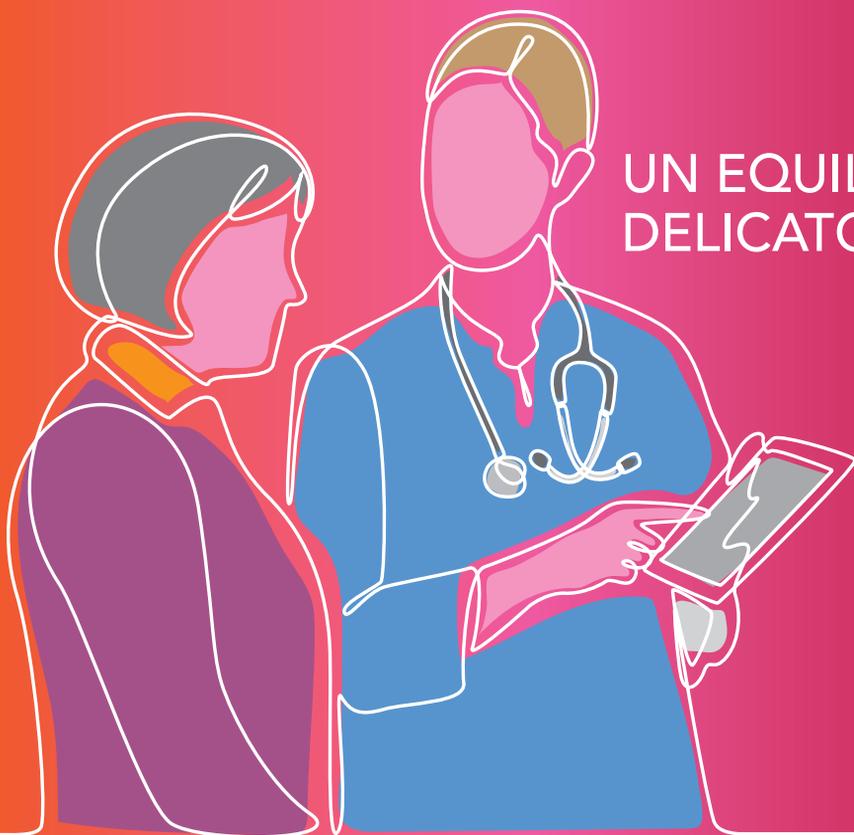




I QUADERNI
di GENERE **donna**

COMUNICAZIONE MEDICO-PAZIENTE



UN EQUILIBRIO
DELICATO

COMUNICAZIONE MEDICO-PAZIENTE



Un equilibrio delicato

La comunicazione sulla base della quale si basa la relazione con il proprio medico è un insieme di elementi il cui equilibrio è delicato.

Un percorso di cura a doppio senso

Il paziente porta con sé non solo i sintomi da curare, ma anche un bagaglio emotivo fatto di paure, speranze e aspettative.

D'altro canto, non basta che il medico sia un eccellente professionista dal punto di vista clinico, è importante che sappia instaurare una relazione empatica e ascolti attivamente le esigenze del paziente.

Un dialogo aperto, chiaro e consapevole dei reciproci ruoli favorisce una comprensione reciproca che va oltre la malattia, costruendo una relazione di **fiducia e collaborazione**.

Queste sono necessarie per **gestire insieme ogni fase del percorso di cura**, affrontando le difficoltà in modo più informato e consapevole.

Perché questa collaborazione funzioni, è essenziale che entrambi - medico e paziente - siano attenti nel **comunicare in modo chiaro ed empatico**. Sviluppare competenze comunicative efficaci è una sfida sia per i medici che per i pazienti, ma è un impegno che può portare a grandi risultati in termini di una migliore qualità della vita per il paziente e in una maggiore soddisfazione professionale per il medico.

COMUNICARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA

L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri.

L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO ATTIVO

Ogni paziente è unico, con una propria storia – clinica, ma anche personale. Un ascolto attento da parte del medico non solo gli permette di capire meglio i tuoi sintomi, ma gli dà anche la possibilità di conoscere le tue emozioni, preoccupazioni e aspettative, che sono elementi importanti per un quadro di cura completo.

D'altro canto, però, anche tu devi farti parte attiva, con sincerità, e fornire al medico tutte le informazioni utili per avere un quadro il più ampio e completo possibile. Inoltre, **devi ascoltare con attenzione** ciò che il medico ti comunica, **senza pregiudizi**.

Prestare attenzione reciprocamente anche ai segnali emotivi e non verbali, consente di creare un ambiente di **ascolto attivo**, in cui sentirsi a proprio agio.



Consiglio per te: Ricorda che la visita è il tuo momento per esprimere dubbi e condividere come ti senti, sia fisicamente che emotivamente. Chiedi, se qualcosa non è chiaro o se senti che i tuoi timori non sono stati affrontati. Se può servire, prepara una lista di argomenti da trattare.

L'EMPATIA COME STRUMENTO TERAPEUTICO

La capacità del medico di mettersi nei tuoi panni, cioè di comprendere non solo la tua malattia, ma anche il modo in cui questa condizione incide sulla tua vita quotidiana, è un elemento prezioso della relazione di cura. L'empatia permette al medico di cogliere i bisogni più profondi e di comprendere il lato umano della tua esperienza, senza limitarsi a un approccio puramente clinico. Questo tipo di comprensione può favorire una maggiore fiducia e una più stretta collaborazione, portando a decisioni terapeutiche che tengano conto anche delle preferenze e priorità del paziente.

D'altro lato, quando il paziente si sente capito e sostenuto, è più propenso a seguire le indicazioni del medico e ad affrontare il percorso di cura con più serenità.

Consiglio per te: Sentiti libero di condividere la tua esperienza personale. Racconta al medico come la tua condizione ti fa sentire, fisicamente ed emotivamente, perché queste informazioni lo aiutano a comprendere meglio il contesto e a costruire un percorso di cura che si adatti realmente alle tue necessità.

LA SCELTA DELLE PAROLE: PARLARE PER FARSI CAPIRE

Le parole hanno un potere straordinario: possono incoraggiare, rassicurare, favorire determinare relazioni o, al contrario, ostacolarle, creare incertezza.

IL POTERE DELLE PAROLE

Quando un medico spiega la tua condizione o i trattamenti, un linguaggio semplice e chiaro fa sì che tu comprenda pienamente la situazione, così da prendere decisioni informate e seguire con fiducia le indicazioni ricevute. A volte, però, i termini medici possono risultare difficili da capire per chi non ha una formazione specifica e non sempre un bravo professionista (medico, ma anche ingegnere, avvocato, meccanico, ...) sa adattare il suo linguaggio, spiegando senza fretta ciò che è importante, per evitare fraintendimenti.

Un linguaggio chiaro e accessibile non solo aiuta il paziente a comprendere meglio la sua situazione, ma favorisce anche la collaborazione tra medico e paziente, migliorando l'aderenza alle cure e riducendo il rischio di incomprensioni.

Consiglio per te: Approfitta della visita per chiarire ogni aspetto che non ti è chiaro. Se non capisci o hai dei dubbi sui trattamenti proposti, chiedi spiegazioni e se il medico utilizza termini che non comprendi, non avere timore di chiedere chiarimenti. Essere informati è una base essenziale per seguire correttamente le cure proposte e per affrontare il percorso di guarigione con serenità e consapevolezza.



Il Paziente come parte attiva

Anche il Paziente ha un ruolo attivo nel suo percorso di cura, a partire dalla comunicazione con il medico.

PATIENT EMPOWERMENT

I pazienti che si sentono ascoltati e coinvolti attivamente nel processo decisionale tendono a sentirsi più coinvolti nel percorso di cura, a seguire le terapie con maggiore impegno e, di conseguenza, a ottenere risultati migliori: è il **“patient empowerment”**, che la WHO definisce **“il processo attraverso il quale le persone possono acquisire un maggiore controllo sulle decisioni e sulle azioni che riguardano la loro salute”**.

Il medico può facilitare questa partecipazione attiva creando un ambiente accogliente e non giudicante, che aumenti la motivazione del paziente. D’altro lato, però, spetta anche al paziente prendere iniziativa e garantire un dialogo aperto e collaborativo, in particolare su quanto riguarda l’aderenza alla terapia prescritta.

L'IMPORTANZA DELL'ADERENZA TERAPEUTICA

L'aderenza terapeutica, ovvero l'impegno a seguire correttamente le raccomandazioni del medico riguardo ai tempi, alle dosi e alla frequenza nell'assunzione della terapia prescritta per tutta la sua durata e a rispettare le indicazioni sullo stile di vita, è un elemento cruciale per il successo del trattamento.

Quando la terapia viene seguita con costanza, infatti, le possibilità di miglioramento aumentano significativamente. Al contrario, sospendere o modificare la terapia senza consultare il medico può ridurre l'efficacia del trattamento, portando talvolta a complicanze evitabili o a un peggioramento della condizione.

Alcuni pazienti hanno difficoltà a rispettare pienamente le prescrizioni, sia a causa di effetti collaterali indesiderati sia per la complessità della terapia. Tuttavia, **è essenziale essere sinceri con il proprio medico riguardo a queste difficoltà. Se un paziente interrompe o modifica il trattamento senza informare il medico, quest'ultimo potrebbe non avere un quadro chiaro della situazione e non essere in grado di prendere le decisioni più appropriate per il proseguimento delle cure.**

Perché è importante l'aderenza terapeutica?

Una buona aderenza terapeutica:

- ▶ aiuta il medico a monitorare la risposta ai trattamenti che ha prescritto e ad apportare eventuali aggiustamenti per rendere la terapia più efficace.
- ▶ permette di identificare tempestivamente eventuali effetti collaterali, dando l'opportunità di correggere la terapia in modo sicuro e senza compromettere il risultato.

In questo modo, si crea una **collaborazione attiva tra paziente e medico**, basata su fiducia e sincerità, dove le scelte terapeutiche vengono adattate in base alle reali esigenze del paziente.



Consiglio per te: Se avverti effetti collaterali, difficoltà o preoccupazioni legate alla terapia, parlane subito e apertamente con il tuo medico. Essere sinceri aiuta a ricevere un supporto adeguato e a trovare soluzioni alternative che migliorino la tua aderenza alla cura senza compromettere la tua salute.

GENERE donna

Genere Donna è la campagna di comunicazione e informazione su medicina di genere e patologie autoimmuni reumatologiche e dermatologiche.

Promossa da:



Fonti:

- Halpern, J. (2007). *Empathy and Patient-Physician Conflicts*. *Journal of General Internal Medicine*, 22, 696 – 700. <https://doi.org/10.1007/s11606-006-0102-3>.
- Derksen, F, Bensing, J., & Lagro-Janssen, A. (2013). *Effectiveness of empathy in general practice: a systematic review*. *The British journal of general practice: the journal of the Royal College of General Practitioners*, 63 606, e76-84. <https://doi.org/10.3399/bjgp13X660814>.
- Georgopoulou, S., Prothero, L., Lempp, H., Galloway, J., & Sturt, J. (2015). *Motivational interviewing: relevance in the treatment of rheumatoid arthritis?*. *Rheumatology*, 55 8, 1348-56. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/kev379>.
- Goleman, D. *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*. Rizzoli, 2011.

