

Anticip'azione

Regole del gioco

Presentazione

Anticip'azione è un gioco di carte che consente di chiarire le proprie idee, condividere i propri valori e preferenze e pianificare azioni concrete relative alla propria assistenza e al fine vita.

Può giocarci da solo o da sola. Tuttavia, consigliamo vivamente di giocarci insieme a una persona vicina o al personale curante.

1. Categorizzare

Ha a disposizione delle carte che coprono quattro temi principali: 1. Malattia e scelte di cura - 2. Decisioni e questioni pratiche - 3. Rispetto e dignità - 4. Sentimenti e relazioni. Queste carte trattano argomenti come «Preservare il mio aspetto» o «Esprimere ciò che non riuscirei a tollerare», ecc. Ogni carta ha delle spiegazioni sul retro. Se manca un argomento importante per lei, componga la sua carta.

In base alla loro importanza per lei, classifichi le carte nelle seguenti quattro categorie:

- ♥ Molto importante
- ♥ Importante
- ♡ Non importante
- ? Non saprei (selezioni questa categoria se desidera prendersi un po' di tempo o saperne di più).

Ha l'impressione che alcune carte non riguardino la sua situazione? È normale, ognuno di noi è unico. In questo caso, classifichi la carta come «Non importante».

Può modificare la sua classifica in qualsiasi momento del gioco.

Attenzione! Non si possono tenere più di 10 carte nella categoria «Molto importante». Dovrà quindi fare una selezione prima di passare alla fase 2.

2. Precisare

Riprenda le 10 carte classificate come «Molto importante» e aggiunga delle precisazioni personali. Se ha stampato questo gioco per giocare da solo o sola, non esiti a inserire i suoi appunti sulle carte.

3. Agire

Ogni carta suggerisce delle azioni. Prenda le carte «Molto importanti» e pianifichi alcune azioni: per esempio, fissare un appuntamento con un assistente, un incontro con una persona vicina, e così via. Scriva queste azioni sulla lista delle cose da fare. Discuta questi punti con tutte le persone coinvolte: i suoi cari, il team curante, ecc.

Giocare in coppia

Esegua le prime due fasi descritte sopra (Categorizzare e Precisare) senza mostrare il risultato al suo compagno o la sua compagna di gioco. Nel frattempo, il suo compagno o la sua compagna di gioco eseguirà le stesse fasi, immaginandosi di essere «lei»: l'idea è quella di mettersi nei suoi panni e immaginare cosa lei avrebbe scelto. Successivamente, confrontate e discutete i vostri risultati. Questa versione del gioco le permetterà di scoprire aspetti meno evidenti dei suoi cari!

Dove trovare Anticip'azione?

Anticip'azione è disponibile anche in formato elettronico nell'applicazione Concerto (attualmente solo in francese!).

- ▶ Scaricare l'app Concerto
- ▶ Aprire il modulo «Accordons-nous»
- ▶ Andare nella sezione «J'en parle» e selezionare «jeu Anticip'action»



Per scaricare Concerto:



Download gratuito su
App Store e Google Play



Per accedere alla versione web:



Questa è la traduzione di «Anticip'action», il gioco originale in francese. Il suo sviluppo è stato sostenuto dal Centro d'Innovazione dell'HUG.

Come creare le carte

Stampare questo file in modalità fronte-retro, quindi ritagliare le carte.

1

Avere le giuste
informazioni sulla
mia **malattia**

Anticip'azione

2

Prevedere
l'eventualità di perdere
la mia **capacità**
decisionale

Anticip'azione

3

Avere un o una
assistente di cura
di riferimento
di cui mi fido

Anticip'azione

4

Assicurarmi che le
mie **scelte relative**
alle cure mediche
siano **ascoltate dal**
team curante

Anticip'azione

Oggi siete in grado di fare scelte importanti (cure desiderate, luogo di cura e di vita, ecc.). Questa capacità decisionale può essere temporaneamente persa in seguito a un incidente, una crisi psicologica, una malattia fisica o mentale, ecc. Ma si può anche perdere questa capacità in modo permanente.

In queste situazioni, i vostri cari e il team curante sapranno quali trattamenti avreste preferito o rifiutato? La nomina di un rappresentante terapeutico e la stesura di direttive anticipate possono facilitare la vostra assistenza futura.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Ne parlerò con i miei cari e con il team curante.
- ▶ Scriverò le mie direttive anticipate.
- ▶ Altre idee:

Può essere importante per lei ricevere informazioni chiare e dettagliate a proposito della sua malattia e dell'assistenza che comporta.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Parlerò con il mio medico per ottenere informazioni e verificherò le mie fonti.
- ▶ Altre idee:

Per garantire che le sue scelte siano ascoltate meglio dal team curante, è utile designare in anticipo il suo rappresentante terapeutico. Questa persona fungerà da portavoce in caso di una sua fragilità o incapacità di comunicare. Può trattarsi di un familiare, di un amico o amica, di un medico, ecc. Li informi delle sue scelte!

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Chiederò a qualcuno di essere il mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Spiegherò ciò che è importante per me al team curante e al mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Redigerò le mie direttive anticipate.
- ▶ Altre idee:

Un medico o un/una assistente di cura di riferimento è una persona con cui ha, o vorrebbe avere, un rapporto speciale. Questa persona può difendere i suoi valori e le sue preferenze quando si tratterà di prendere decisioni con il team curante. Può essere un medico, un infermiere/a, oppure un/a terapeuta.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Rafforzerò la mia relazione con un medico o con un/una assistente di cura di riferimento.
- ▶ Informerò le persone intorno a me e il team curante.
- ▶ Altre idee:

5

Esprimere il mio desiderio
a proposito di un
luogo di cura
in caso di malattia

Anticip'azione

6

Fare di tutto per
**«liberarmi» della
mia malattia**

Anticip'azione

7

**Vivere meglio
la quotidianità**
con la mia malattia

Anticip'azione

8

Esprimere le mie
ansie legate al
dolore fisico o ad altre
forme di **sofferenza**

Anticip'azione

Liberarsi completamente della sua malattia può essere la sua preoccupazione principale.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Discuterò i possibili trattamenti con il team curante per valutare i rischi e i benefici.
- ▶ Ne parlerò con i miei cari.
- ▶ Altre idee:

Può essere utile esprimere la sua volontà di essere assistito o assistita in un luogo particolare: domicilio, casa per anziani medicalizzata, ospedale, servizio di cure palliative, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Ne parlerò con il team curante, con la mia famiglia e con il mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Scriverò le mie preferenze nelle mie direttive anticipate.
- ▶ Altre idee:

Ognuno reagisce in modo diverso al dolore. Può essere importante esprimere le proprie paure nei confronti del dolore fisico o della sofferenza psicologica, emotiva o spirituale. Può spiegare a qualcuno come e quando queste ultime si manifestano.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Ne parlerò con il team curante, con la mia famiglia e con il mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Descriverò le mie paure nelle mie direttive anticipate.
- ▶ Altre idee:

Può usare strategie e risorse che la possano aiutare a gestire o ad accettare meglio la sua malattia, le incertezze che essa genera e l'impatto che ha sulla sua vita.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Cercherò delle soluzioni discutendo con il team curante e con le persone a me vicine.
- ▶ Altre idee:



DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

1

Assicurarmi che le
attività quotidiane
seguano il loro corso

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

2

Garantire il benessere
e la cura dei
miei bambini

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

3

Affidare i miei
animali

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

4

Organizzare la mia
**successione
digitale**

Anticip'azione

In caso di incapacità temporanea, prolungata, permanente o di morte, i suoi figli possono essere affidati a terzi. In determinate circostanze della vita, può essere necessario pianificare chi sarà in grado di accudirli e mantenerli. Può rivolgersi ad amici e parenti fidati o chiedere la consulenza di un servizio di assistenza sociale per aiutarla in questo processo.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Chiederò alle persone interessate se possono occuparsi dei miei figli.
- ▶ Andrò a verificare con i servizi sociali.
- ▶ Altre idee:

Può essere utile accordarsi con una persona a lei vicina nel caso in cui non sia più in grado di svolgere le sue mansioni quotidiane. Ad esempio, ritirare la posta, innaffiare le piante, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Penserò a qualcuno e gliene parlerò.
- ▶ Mi assicurerò che ci siamo capiti e che lui o lei sia in grado di svolgere questi compiti.
- ▶ Altre idee:

La sua «vita digitale» comprende, ad esempio, i suoi account sui social network, il contenuto del suo smartphone o del suo computer privato. Può essere utile gestire il suo «patrimonio digitale». Potrebbe, ad esempio, centralizzare le informazioni importanti in una cassaforte digitale sicura o redigere un testamento digitale in modo che i suoi codici di accesso e i suoi dati siano accessibili a persone di fiducia.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Farò il punto della situazione del mio patrimonio digitale
- ▶ Ne parlerò con una persona a me vicina e le darò i diritti di accesso.
- ▶ Altre idee:

In caso di incapacità temporanea, prolungata, permanente o di morte, i suoi animali domestici possono essere affidati a terzi. In determinate circostanze della vita, può essere utile pianificare a chi affidarli.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Parlerò con le persone che potrebbero prendere il mio posto.
- ▶ Mi informerò sulle reti d'accoglienza già esistenti.
- ▶ Altre idee:

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

5

Assicurarmi che le mie
**questioni finanziarie
e amministrative**
facciano il loro corso

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

6

Pianificare uno o più
progetti di vita

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

7

Trasmettere ciò
che ho appreso

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

8

Redigere il mio
testamento

Anticip'azione

Forse vuole ancora realizzare un sogno, un progetto personale, professionale, familiare, di formazione o di orientamento, un progetto sociale, ecc. Per essere sostenuto o sostenuta in tale progetto, può rivolgersi ai suoi cari, al suo team curante, agli assistenti sociali, a un'associazione, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Esplorerò le mie risorse e le mie capacità per realizzare i miei progetti.
- ▶ Ne parlerò con i miei cari, con il team curante o con altre persone che possano sostenermi.
- ▶ Altre idee:

Si tratta, ad esempio, di pagare le sue bollette, compilare la dichiarazione dei redditi o gestire i suoi contratti e i suoi abbonamenti nel caso in cui non sia più in grado di farlo. Per gestire queste questioni, è possibile redigere una procura o un «mandato per motivi d'incapacità». Si tratta di un documento giuridicamente vincolante con il quale nomina una persona che si occupi delle sue questioni finanziarie e amministrative.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Farò il punto a proposito dei miei affari finanziari e amministrativi.
- ▶ Ne parlerò con una persona a me vicina e le concederò i diritti d'accesso.
- ▶ Altre idee:

Il testamento riguarda i beni e gli oggetti (lettere, gioielli, quadri, ecc.) che desidera lasciare in eredità dopo la sua morte. Il testamento deve essere datato e firmato. Può essere depositato presso una persona di fiducia, oppure presso un notaio o un avvocato.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Redigerò e depositerò il mio testamento.
- ▶ Informerò i miei cari della mia iniziativa e di dove si trova il mio testamento.
- ▶ Altre idee:

Nel corso degli anni ha acquisito conoscenze preziose. Può trattarsi di conoscenze nel settore di sua competenza, di aneddoti, di informazioni sulla famiglia, di storie di vita, ecc. Trasmettendo queste conoscenze, può trasferire agli altri i benefici della sua esperienza. Ci sono vari modi per farlo: scriverlo, registrarlo, raccontarlo a una persona vicina.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Rifletterò a proposito di ciò che voglio trasmettere agli altri.
- ▶ Cercherò un modo per trasmetterlo.
- ▶ Altre idee:

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

9

**Dare qualcosa
a qualcuno** senza
aspettare troppo

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

10

Donare o meno i miei
organi o acconsentire
all'utilizzo dei miei **dati
biologici e medici**

Anticip'azione

DECISIONI E QUESTIONI PRATICHE

11

Gestire il mio
funerale

Anticip'azione

RISPETTO E DIGNITÀ

1

Assicurarmi che
i miei **gusti e le
mie preferenze
siano rispettati**
quotidianamente nel
mio luogo di cura

Anticip'azione

La donazione di organi contribuisce a prolungare o salvare delle vite. Può esprimere la sua scelta di donare o meno i suoi organi nelle sue direttive anticipate. Può trovare delle informazioni utili sul sito web di Swisstransplant. La donazione di dati e campioni medici (ad esempio, campioni di sangue) può essere effettuata in qualsiasi momento della vita. Questa donazione contribuisce a far progredire la ricerca scientifica. Il consenso le può essere richiesto presso un ospedale. La donazione di organi non implica il consenso all'uso di dati e campioni medici e viceversa.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Mi informerò presso Swisstransplant o presso il mio ospedale.
- ▶ Informerò i miei cari della mia scelta e la indicherò nelle mie direttive anticipate.
- ▶ Altre idee:

Potrebbe trattarsi di un oggetto con un valore sentimentale, di una lettera, di un libro, di una fotografia, di una registrazione audio o video, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Farò dei regali che significano tanto per me.
- ▶ Altre idee:

Per rendere più confortevole la vita in un luogo di cura, può fare in modo che qualcuno sia a conoscenza dei suoi gusti, valori e preferenze. Si tratta di cose semplici come ciò che la fa sentire bene (ascoltare musica, mettere il profumo, avere contatti fisici, ricevere determinati trattamenti, ecc.) o ciò che la disturba (avere la radio accesa, ricevere determinate visite, ecc.) Può anche esprimere i suoi valori: spiritualità, autonomia, pudore, umorismo, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Farò una lista di ciò che è importante per me.
- ▶ Ne parlerò con il team curante, con la mia famiglia e con il mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Altre idee:

Può anticipare e organizzare alcune formalità amministrative o esprimere alcune preferenze relative al suo funerale (cremazione, sepoltura, humusazione o compostaggio umano, ecc.) o relative alla cerimonia (funerale religioso o non, luogo, musica, testi da leggere, persone da invitare, ecc.)

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Ne parlerò con i miei cari.
- ▶ Organizzerò ciò che ritengo necessario per il mio funerale.
- ▶ Altre idee:

RISPETTO E DIGNITÀ

2

Esprimere ciò che
non riuscirei a
tollerare o spiegare
quali limiti non superare

Anticip'azione

RISPETTO E DIGNITÀ

3

Preservare il mio
aspetto

Anticip'azione

RISPETTO E DIGNITÀ

4

Ridurre il **carico**
per i miei cari

Anticip'azione

RISPETTO E DIGNITÀ

5

Sentirmi in armonia e
rispettato o rispettata
per le mie **convinzioni**
spirituali o religiose

Anticip'azione

Può far sapere ai suoi cari e al team curante che cosa è importante per lei in termini di abbigliamento, acconciatura, trucco, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Lo indicherò al team di cura, alla mia famiglia e al mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Altre idee:

Può esprimere ciò che ritiene insopportabile e ciò che non desidera assolutamente che le accada. Ad esempio, perdere certe capacità, sottoporsi a certe procedure mediche invasive, morire non accompagnato o accompagnata, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Informerò a questo proposito il team curante, la mia famiglia e il mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Lo scriverò nelle mie direttive anticipate.
- ▶ Altre idee:

Potrebbe essere importante per lei raggiungere uno stato di serenità interiore o essere in pace con le sue convinzioni. A tal fine, può essere utile parlare di ciò che le sta accadendo, della vita, della malattia o della morte. Potrebbe desiderare un sostegno religioso o alcuni rituali legati alle sue convinzioni.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Prenderò un appuntamento per ricevere un accompagnamento religioso o spirituale.
- ▶ Ne parlerò con i miei cari e con il team curante.
- ▶ Altre idee:

Per preservare la sua indipendenza e alleggerire il carico delle persone a lei vicine, può essere utile adattare l'ambiente, modificare l'organizzazione familiare o individuare le risorse disponibili (assistenza domiciliare, ecc.).

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Penserò a cosa posso fare per alleggerire il carico ai miei cari.
- ▶ Ne parlerò con i miei cari
- ▶ Altre idee:

RISPETTO E DIGNITÀ

6

Mantenere **un'attività
o un hobby** che mi
dia gioia di vivere

Anticipazione

RISPETTO E DIGNITÀ

7

Lasciare dei **bei
ricordi** di me

Anticipazione

SENTIMENTI E RELAZIONI

1

Mantenere i
**rapporti con
i miei cari**

Anticipazione

SENTIMENTI E RELAZIONI

2

Avere uno scambio
con **persone che
hanno avuto o stanno
vivendo la mia
stessa malattia**

Anticipazione

Chi la circonda può percepire diverse sfaccettature della sua personalità. Per lei potrebbe essere importante che conservino i ricordi migliori.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Penserò a cosa potrei fare per raggiungere questo obiettivo.
- ▶ Ne parlerò con i miei cari.
- ▶ Altre idee:

Potrebbe essere importante per lei mantenere regolarmente un'attività fisica, intellettuale o sociale che contribuisca alla sua gioia di vivere (contribuire con le sue competenze professionali, praticare uno sport, leggere o uscire con gli amici o le amiche, mantenere il senso dell'umorismo, ecc.). Può essere utile chiarire questo aspetto con le persone che la circondano e mettere in atto misure per preservare queste attività.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Penserò a cosa potrei fare per mantenere le mie attività.
- ▶ Ne parlerò con i miei cari e con il team curante.
- ▶ Altre idee:

Un incontro con un o una paziente esperta può aiutarla a capire meglio come si sente e ad accettare la sua condizione di salute. Il team curante o le associazioni di pazienti possono aiutarla a prendere contatto con queste persone.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Esprimerò questo desiderio al team curante.
- ▶ Voglio saperne di più a proposito delle associazioni di pazienti legate alla mia malattia.
- ▶ Altre idee:

Potrebbe essere importante per lei mantenere i legami con la sua famiglia, con il suo gruppo di amici e amiche e i suoi famigliari e poter scegliere le persone che la accompagneranno.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Penserò a come poter mantenere queste relazioni.
- ▶ Ne parlerò con i miei cari e con il team curante.
- ▶ Altre idee:

SENTIMENTI E RELAZIONI

3

Ricevere
**gesti affettuosi
o premurosi**

Anticip'azione

SENTIMENTI E RELAZIONI

4

Mantenere la mia
sessualità

Anticip'azione

SENTIMENTI E RELAZIONI

5

Risolvere un
conflitto

Anticip'azione

SENTIMENTI E RELAZIONI

6

Dire **addio**

Anticip'azione



Può essere utile esprimere quanto sia importante per lei mantenere la sua sessualità in ogni fase della sua vita.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Affronterò questa tematica con il mio compagno o compagna o mio marito o mia moglie o con il team curante.
- ▶ Altre idee:

Può essere utile spiegare a chi la circonda quanto siano importanti per lei i segni di attenzione e i gesti di affetto. Può esprimere cosa significano per lei.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Ragionerò su cosa mi aspetto e da chi me lo aspetto.
- ▶ Esprimerò queste aspettative al team curante, ai miei cari e al mio rappresentante terapeutico.
- ▶ Altre idee:

Può essere utile chiarire il modo o i modi in cui sarà in contatto con i suoi cari per l'ultima volta.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Organizzerò un modo di dire addio adatto a me e ne parlerò con i miei cari.
- ▶ Preparerò degli addii scritti e mi assicurerò che vengano trovati.
- ▶ Altre idee:

Una situazione conflittuale potrebbe preoccuparla. Risolvere un conflitto può significare riconciliarsi con qualcuno, riconciliare membri della sua famiglia, affrontare una questione lasciata in sospeso, ecc.

Precisazioni personali

Azioni possibili

- ▶ Ne parlerò con le persone interessate.
- ▶ Lascerò loro qualcosa di scritto.
- ▶ Altre idee:

7

Morire da solo o sola...

o no

Anticip'azione

Anticip'azione

Lista di cose da fare

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



