

Οδηγός για σύντροφο ή συγγενή: πώς να βοηθήσετε στην αξιολόγηση

Για ποιον είναι: για όποιον γνωρίζει καλά το άτομο που ζητά αξιολόγηση για ΔΕΠΥ και μπορεί να δώσει πληροφορίες στον γιατρό.

Γιατί ζητά ο γιατρός πληροφορίες από τρίτους

Η αξιολόγηση της ΔΕΠΥ στους ενήλικες βασίζεται στο ιστορικό του ατόμου. Οι πληροφορίες από κάποιον που το γνωρίζει καλά συχνά συμπληρώνουν όσα θυμάται ο ίδιος, ιδίως για την παιδική ηλικία και για το πώς φαίνονται οι δυσκολίες στους γύρω του.

Τι βοηθά να περιγράψετε

- 1. Συγκεκριμένα παραδείγματα, όχι χαρακτηρισμούς.** Αντί «είναι ανοργάνωτος», πείτε «την περασμένη εβδομάδα ξέχασε δύο ραντεβού και άφησε τρεις εργασίες στη μέση».
- 2. Από πότε το παρατηρείτε** και αν υπήρχαν ενδείξεις από την παιδική ή εφηβική ηλικία.
- 3. Σε ποιους χώρους εμφανίζεται** (δουλειά, σπίτι, παρέα).
- 4. Τι βοηθά ή δυσκολεύει** (θόρυβος, προθεσμίες, ύπνος).
- 5. Τι δεν αλλάζει** ακόμη κι όταν το άτομο προσπαθεί πολύ.

Τι να αποφύγετε

- Μην κρίνετε ή διορθώνετε στη θέση του γιατρού· περιγράψτε.
- Μην παρουσιάσετε τα συμπτώματα ως «φταίξιμο» ή ως «τεμπελιά»· η συζήτηση αφορά πρόβλημα λειτουργικότητας.
- Μην υποσχεθείτε στο άτομο ότι «θα βρεθεί διάγνωση». Η αξιολόγηση είναι ανοιχτή, και μπορεί να καταλήξει σε διάγνωση, σε άλλη εξήγηση ή σε συνδυασμό.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε μετά

- Συμφωνήστε μαζί του ποια πράγματα της καθημερινότητας θα ήθελε να αλλάξει πρώτα.
- Ρωτήστε τι είδους υποστήριξη προτιμά και χωρίς κριτική, π.χ. υπενθυμίσεις, κοινό ημερολόγιο.

Υπενθύμιση: ο οδηγός είναι ενημερωτικός και δεν υποκαθιστά ιατρική αξιολόγηση. Περισσότερα: depy.eu/depy-diagnosi-ellada.html