



## **Increasing Employability and Standards of Elderly Caregivers through Specialized Training and Innovative Empowerment**



**Erasmus+**

This project has been funded with support from the European Commission.

## Informazioni sul documento

<b>Date di emissione</b>	0/03/2015	
<b>Autore</b>	Dott. Marina Lupari	
<b>Collaboratori</b>	Richard Bigger	
<b>Altri collaboratori</b>	. Karaman, G. Billi, M.C. Ionescu, V. Seco, A. Pena Perez, i, Ioannou, A. Kopparv, S.O. Petersson, F. Peptea	
<b>Persona di riferimento</b>	Dr Marina Lupari	
<b>Indirizzo email</b>	marinalupari@aol.com	
<b>Organizzazione</b>	CMA	
<b>Stato di approvazione</b>	Bozza <input type="checkbox"/>	Finale x
<b>Numero di pagine</b>	50 pagine	
<b>Parole chiave</b>	Caregiver, assistito	
<b>Destinatari</b>	Solo partner x	Pubblico <input type="checkbox"/>
<b>Metodo di distribuzione</b>	Email x	Internet <input type="checkbox"/>
<b>Confidenzialità</b>	Confidenziale x	Pubblico <input type="checkbox"/>

## Controllo versione documento

Versione	Data	Commento
01	06/03/2106	Condiviso con i partner principali per i commenti
02	14/03/2016	Tutti i commenti principali incorporati
03		
04		

## Premessa

Gli anziani sono soggetti più portati a diventare portatori di invalidità o persone a carico a causa dei loro problemi medici. Tali problemi modificano le relazioni della persona con la propria famiglia e con gli amici. Un marito, una figlia o un amico può ritrovarsi a rivestire il ruolo di informal caregiver. Ciò significa semplicemente che diventano la principale persona responsabile del soddisfacimento dei bisogni fisici, psicologici e sociali dell'assistito. Ormai un'altra persona dipende da loro per quello che riguarda i propri bisogni fisici di base.

Senza considerare se la disabilità sia dovuta al progredire di una malattia cronica, come una malattia cardiaca o polmonare, infarto, demenza, artrite o agli effetti combinati di vari fattori medici e sociali, il ruolo del caregiver rappresenta un cambiamento profondo per entrambe le persone. Questi assestamenti sono spesso stressanti, poiché è necessario abbandonare modelli consolidati, mentre dovranno essere sviluppate nuove strategie. Ciò crea opportunità per una crescita personale ma causa, inevitabilmente, anche tumulti emotivi e angoscia.

Essere caregiver è gratificante, ma può esaurire una persona fisicamente ed emotivamente, tanto da farla ammalare, rendendola incapace di fornire ulteriori cure. Comunque sia, se in questo momento stai cercando aiuto e informazioni, potresti scoprire che le storie di altri informal caregiver rispecchiano la tua storia. Inizia a lavorare con gli esercizi descritti in questo libretto e lavora con altri membri di questo gruppo di sostegno. Forse altre persone in situazioni simili alla tua sapranno esprimere sentimenti che non sai descrivere.

Questo libro è rivolto a informal caregiver di persone anziane deboli o malate. Anche i familiari dovrebbero leggerlo per essere più consapevoli dei problemi affrontati dagli informal caregiver. Questo libro offre approcci pratici a sfide che gli informal caregiver affrontano comunemente. Restare in salute, evitare la depressione, restare attivi, stringere amicizie, intraprendere attività gradevoli sono parti essenziali di ogni vita umana, inclusa quella degli informal caregiver. Essere informal caregiver per un malato che amiamo non dovrebbe rendere la vita priva di significato. Speriamo che il presente libro vi aiuti nel migliorare la qualità di vita di tutti gli interessati.

Come pensiero finale, ecco una citazione di uno dei partecipanti ai gruppi di discussione organizzati in Grecia, che sembra sottolineare il bisogno più essenziale per un informal caregiver. *“Il punto è che vivi la vita di qualcun altro... Ho creato una rete di persone che si prenderebbero cura di mio padre se non ci fossi... Ho*

*assegnato compiti a tutti... chi farà questo, nel caso in cui questo accada, quando, in quali circostanze... certo, ha aiutato... la sua vita dipende interamente da me... ma anche la mia vita dipende interamente da lui!... non c'è alcun me... non hai identità"*

## Sommario

	Premessa
<b>Capitolo 1</b>	Problemi comuni del caregiving
<b>Capitolo 2</b>	Tipologie di aiuto a disposizione
<b>Capitolo 3</b>	Occuparsi del caregiver
<b>Capitolo 4</b>	Formazione del caregiver
<b>Capitolo 5</b>	Aspetti medici del caregiving
<b>Capitolo 6</b>	Benessere emotivo e intellettuale
<b>Capitolo 7</b>	Questioni legali ed economiche
<b>Capitolo 8</b>	Quando è il momento di smettere di assistere?
<b>Capitolo 9</b>	Cosa ho imparato per me facendo il caregiver?

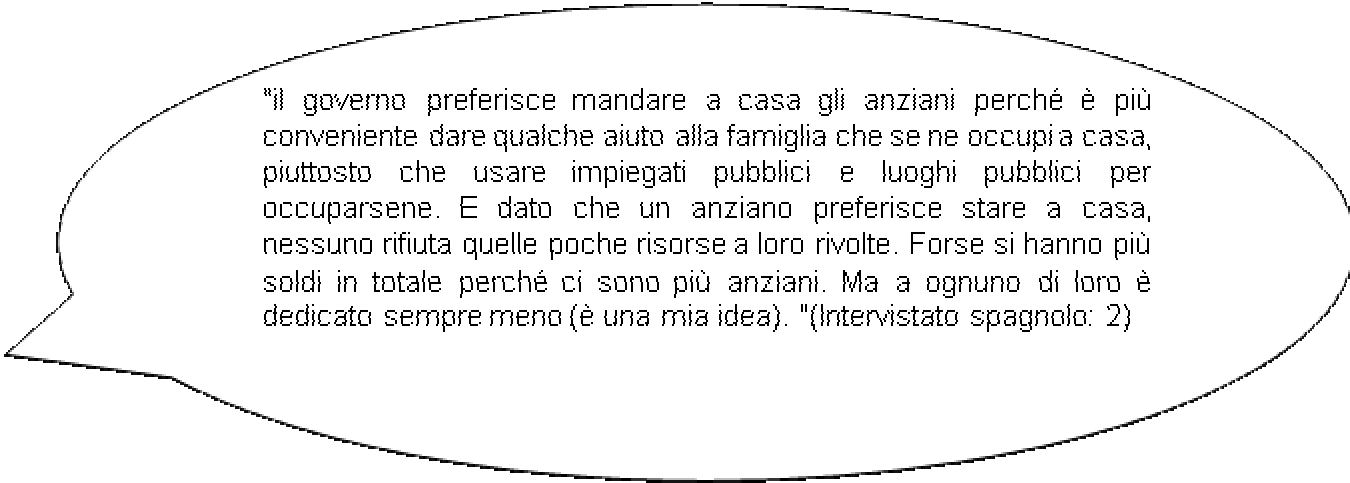
## **Introduzione**

Poche persone sono preparate per le responsabilità e i compiti legati alla cura degli anziani. Questo manuale esplora una quantità di temi diversi che includono esercitazioni e opportunità pensate per te, per farti riflettere sulla tua esperienza personale, rendendo più facile la tua vita da caregiver e, allo stesso tempo, aiutando la persona che riceve le cure. In tutto il manuale, l'espressione informal caregiving si riferisce alla persona che accudisce senza ricevere pagamento, e il care-receiver è la persona che riceve le cure.

Per preparare questo lavoro, abbiamo realizzato una serie di gruppi di discussione con informal caregiver negli 8 paesi coinvolti nel progetto. Non è nostra intenzione riprodurre ora tutte le informazioni relative a questo passaggio, ma abbiamo ritenuto opportuno un riassunto delle tematiche principali e la presentazione delle affermazioni più toccanti atteso raccolte dagli informal caregiver.

**I cinque temi principali e le citazioni più commoventi erano i seguenti:**

### **Tema 1: Non sono un caregiver... sono un familiare**



"Il governo preferisce mandare a casa gli anziani perché è più conveniente dare qualche aiuto alla famiglia che se ne occupa a casa, piuttosto che usare impiegati pubblici e luoghi pubblici per occuparsene. È dato che un anziano preferisce stare a casa, nessuno rifiuta quelle poche risorse a loro rivolte. Forse si hanno più soldi in totale perché ci sono più anziani. Ma a ognuno di loro è dedicato sempre meno (è una mia idea). "(Intervistato spagnolo: 2)

## Tema 2: mancanza di sostegno

"La totale dedizione a qualcuno che dipende completamente da noi richiede uno sforzo che, con il passare de tempo, aumenta l'esaurimento fisico e lo stress psicologico che, giorno dopo giorno, tendono a trasformarsi in mancanza di dignità e insoddisfazione perenne." (Intervistato portoghese: 7)

## Tema 3: sensazione di perdita di identità come persona

"A volte penso a chi sono e a quale sia il mio ruolo in tutto questo... sono la persona che fa... sono la figlia... l'infermiera con le pillole... la sguattera per i miei fratelli e sorelle... la moglie per mio marito... la mamma dei miei figli... tirata da tutte le parti... ma chi sono io... sai cosa intendo (Regno Unito:1).

## Tema 4:

"Ho paura che se muoio io, chi penserà a mio marito? Nessuno tranne me sa assistere mio marito bene, perché è così nervoso a causa della sua malattia.

Il partecipante 11 afferma: "Se la mia malattia progredisce chi aiuterà me e mio marito".

Il partecipante 1 esprime il suo timore: "Cosa succederebbe a mia moglie se morissi". (Intervistati turchi)

**Esercizio 1** Prenditi 3 minuti per leggere e rispondere alle domande presenti nel riquadro. È importante che tu scriva la prima cosa che ti viene in mente.

**Chi sono io?**

1. Chi sei tu?
2. Qual è stato il tuo maggior successo fino a oggi?
3. Qual è la cosa che più vorresti fare negli anni futuri?

Questo manuale non parla di come prendersi cura di un assistito. Al contrario, fornisce a un amico o un familiare le modalità per prendersi cura di sé mentre sta assistendo qualcuno. Dà consigli di comunicazione e auto-aiuto per concentrarsi sui propri bisogni mentre stai aiutando un tuo caro.

**Esercizio 2** Sotto trovi due checklist: una su come ti occupi dell'assistito e l'altra su te in quanto caregiver. Sono presentate in quanto criteri generali, per aiutare ad assicurare un livello ottimale di salute, sicurezza e comfort per il tuo assistito e per te, caregiver. Ti invitiamo a leggere le checklist e a esaminare le tue risposte.

### **Checklist per l'assistenza fornita all'assistito**

- Sono soddisfatti i seguenti bisogni della persona che assisto:
- Tutte le questioni legali ed economiche sono in ordine e a portata di mano
- Tutti i controlli medici e relativi alla salute avvengono a cadenza annuale o più di frequente, se necessario
- La casa è pulita, sicura e piacevole
- I bisogni nutrizionali, l'esercizio fisico, il sonno e le attività sociali sono massimizzate
- Igiene personale e cura dell'aspetto giornalieri
- Si tengono in considerazione i servizi di sollievo, che vengono utilizzati a cadenza settimanale/mensile
- Il livello di cura è ripensato continuamente per garantire che l'assistito sia in grado di permanere a casa in sicurezza

### **Checklist per il caregiver**

- Sono soddisfatti i miei bisogni di seguito elencati:
- Esco/ vado a fare sport almeno una volta a settimana
- Dormo almeno sette/nove ore di sonno tranquillo a notte
- Sfrutto le opportunità di parlare o visitare gli amici o i parenti ogni settimana
- Eseguo controlli medici annuali
- Prendo solo le medicine prescritte per conservarmi in salute
- I miei documenti legali ed economici, compresi il testamento, sono in ordine e a portata di mano
- Ho letto e sono consapevole della MIA Carta dei diritti del caregiver
- Mangio tre pasti ben bilanciati al giorno.

Questo semplice esercizio ti permette di identificare con prontezza le sfide che stai affrontando in qualità di caregiver. Gli esercizi sono presentati in quanto criteri generali per aiutare ad assicurare un livello ottimale di salute, sicurezza e comfort per il tuo assistito e te, caregiver.



**Esercizio 3** Prenditi 5 minuti per ripensare ai tuoi risultati dell'Esercizio 1. Ora ti chiediamo di scrivere nel riquadro sotto le 3 maggiori sfide che affronti come caregiver.

**Sfide principali per le cure prestate all'assistito**

- 1.
- 2.
- 3.

**Sfide principali che affronto in quanto assistito**

- 1.
- 2.
- 3

Sei pronto per proseguire con il libro. Potrebbe risultarti più semplice completare le sezioni nell'ordine in cui sono presentate, o usa l'Indice per scegliere direttamente le parti che ti sono di maggiore aiuto.

## **Capitolo 1 – Problemi comuni del caregiving**

L'assistenza presenta problematiche considerevoli – fisiche, emotive ed economiche. Non c'è motivo di soffrire in silenzio. Se c'è una cosa da portarsi dietro dal presente manuale è che, ricordati, è sempre giusto cercare e chiedere aiuto. Farsi aiutare può permetterti di essere un migliore caregiver. Il processo di educarti e prepararti può contribuire a ridurre lo stress e a sostenere le tante difficoltà dell'assistenza. Questo libretto è pensato come un punto di partenza.

Il primo passaggio nell'organizzazione di un piano di cura logico è preparare un elenco dei bisogni. Per un caregiver, molte domande si presentano come specificate nel prossimo esercizio:

## Esercizio 4

### Identificare i bisogni dell'assistito

1. Quali sono i suoi bisogni?
2. Che genere di assistenza è necessaria per permettere all'anziano/al disabile di restare nella comunità?
3. Chi fornirà assistenza? Quando? Come?
4. L'assistito potrà rimanere nella sua abitazione, dovrà vivere con i figli o altri parenti o spostarsi in altri ambienti (centri per anziani, strutture residenziali, presidi di cure intermedie, strutture di assistenza socio-sanitaria o altro)?
5. Come possiamo modificare la sistemazione abitativa in modo che la persona resti a casa o diventi più indipendente?
6. Se sono necessari servizi esterni, la persona disabile dispone delle risorse necessarie per pagarli? Come possono essere richiesti?
7. Come si può prestare assistenza alla persona bisognosa senza privare di attenzione altri (sposo o figli) verso i quali il caregiver ha altrettante responsabilità?
8. In quanto caregiver, ti senti stanco o frustrato per l'assistenza prestata a una persona più anziana?

Nel rispondere a queste domande stai preparando una lista importante dei bisogni dell'anziano disabile, e stai mettendo in prospettiva i tuoi bisogni come caregiver. Le domande non hanno risposte semplici e la soluzione può variare a seconda della situazione. L'assistenza a una persona anziana disabile può creare stress che influisce sull'abilità del caregiver di continuare a fornire i livelli di assistenza necessari. Lo stress può essere di natura fisica, economica, ambientale e/o emotiva.

**Stress fisico** Fornire assistenza fisica a una persona anziana disabile può causare stress fisico. Le faccende domestiche generali, come le pulizie, il bucato, la spesa e la preparazione dei pasti, richiedono energia e possono risultare gravose, soprattutto se sommate alle responsabilità già presenti a casa propria.

L'assistenza alla persona necessaria per la supervisione dei farmaci e il mantenimento dell'igiene personale può essere altrettanto stressante, in particolare in situazioni strettamente private: incontinenza (perdita di controllo della vescica o dell'intestino), colostomie o assistenza a fare il bagno. Alzare e spostare individui con mobilità limitata non è solo stancante, ma può causare danni fisici al caregiver o al disabile. In alcuni casi c'è la responsabilità aggiuntiva di mantenere i macchinari come a sedia a rotelle o i letti di ospedale.

**Stress economico** La cura di un anziano disabile ha molti aspetti economici. Per quei servizi che non possono essere forniti dai membri della famiglia (di tipo medico, farmaceutico, terapeutico ecc.) è necessario prendere decisioni relative a dove richiedere le prestazioni e come pagarle. Se i soldi sono limitati, molte famiglie contribuiscono a coprire il costo della cura, creando oneri finanziari per tutti i membri della famiglia.

**Stress ambientale** È necessario scegliere l'ambiente domestico adeguato. Se l'assistito sceglie di restare nella propria casa, dovranno essere effettuate modifiche come l'installazione di ringhiere e rampe. Se la persona non può restare nella propria abitazione, si dovranno cercare soluzioni alternative, quali trasferirsi da un amico o un familiare o in un alloggio specializzato (centri per anziani, appartamenti per anziani, residenze assistenziali, presidi di cure intermedie, strutture con assistenza socio-sanitaria). Qualora l'assistito debba rimanere a casa, potrebbero rendersi necessari cambiamenti importanti nella sistemazione abitativa e nei modelli di vita quotidiana. A volte il caregiver dovrà trasferirsi presso gli assistiti per fornire loro il livello di assistenza richiesto.

**Stress sociale** Fornire assistenza fino a 24 ore al giorno può causare stress sociale, dato che ci si isola da amici, famiglia e vita sociale. Il caregiver può sentirsi troppo stanco o impossibilitato a uscire, anche solo una sera a settimana o al mese. Una possibile conseguenza è l'accumulo di rabbia e risentimento proprio verso la persona che riceve le cure, dato che è lui/lei la causa dello stress sociale.

**Stress emotivo** Tutti questi fattori risultano spesso in un terribile stress emotivo. Le difficoltà nella gestione del proprio tempo, destreggiarsi tra le varie responsabilità e sentire la pressione della crescente dipendenza accentuano le varie fonti di stress.

**Esercizio 5** È chiaro che gli informal caregiver sperimentano diversi tipi di stress. Nel prossimo esercizio ti chiediamo di fermarti 5-10 minuti e di leggere le descrizioni dei

diversi stress che potresti provare in questo momento. Poi ordina i diversi tipi di stress usando una scala 1-5, dove 1 è lo stress principale.

### **Identificare i tuoi stress in quanto caregiver**

Stress fisico \_\_\_\_\_

Stress economico \_\_\_\_\_

Stress ambientale \_\_\_\_\_

Stress sociale \_\_\_\_\_

Stress emotivo \_\_\_\_\_

Per i familiari che si occupano dell'assistenza, le varie forme di stress possono trasformarsi in sentimenti diversi: rabbia, risentimento e amarezza per le costanti responsabilità, sacrificio e isolamento. È questo il momento in cui riaffiorano, talvolta intensificandosi, anche molti dei conflitti irrisolti nella relazione padre-figlio, causando ansia e frustrazione. Potrebbe anche nascere il desiderio taciuto di essere sollevati dal peso istituzionalizzando o perfino sperando nella morte dell'assistito. Normalmente il desiderio è seguito subito da sensi di colpa. È possibile provare tutto questo e poi negarlo perché sembra inaccettabile.

**Gestire un aiuto di cui non hai bisogno** A volte le persone ti offrono un aiuto non necessario. Ringraziali per la loro preoccupazione. Di' loro che ti farai sentire se avrai bisogno di qualcosa. Alcuni possono offrire consigli non richiesti. Forse lo fanno perché non sanno cos'altro dire. Sta a te decidere come gestire questa situazione. Non devi rispondere affatto. Oppure ringraziali e lascia stare. Di' loro che ti stai adoperando per aiutare la tua famiglia.

### **Conclusioni**

La vita della persona che assisti è cambiata per sempre. Anche la tua può cambiare, forse sensibilmente, dal momento in cui adatti la tua vita, già ricca di impegni, per assistere un'altra persona. Puoi sentirti isolato socialmente, come se tu fossi l'unica persona al mondo che sta affrontando le difficoltà dell'assistenza. In quanto caregiver hai bisogno di essere rassicurato del fatto che, in realtà, questi sentimenti sono comuni, anche se possono non essere espressi. Molti informal caregiver trovano conforto nel sapere di non essere soli.

La restante parte del libro è dedicata alle risorse che possono aiutarti ad adattarti e ad adattare il ruolo dell'assistito. Il messaggio principale è che, in quanto caregiver, hai bisogno di prenderti cura di te.

## Capitolo 2 – Tipologie di aiuto a disposizione

Molte persone con un passato da informal caregiver hanno affermato di aver fatto troppo da soli. Alcuni desiderano avere chiesto aiuto prima. Accettare l'aiuto degli altri non è sempre facile. Molte persone tendono ad allontanarsi quando la situazione si fa dura. Pensano *“possiamo farcela da soli”*. Ma le cose diventano più difficili con l'invecchiare dell'assistito. Di conseguenza, molti informal caregiver hanno affermato *“Ho semplicemente troppe cose in ballo”*. La seguente sezione mette in evidenza alcuni aiuti che potrebbero essere a tua disposizione.

**Aiuto di un'Agenzia Comunitaria** Quando non è disponibile la famiglia o nessun altro tipo di aiuto volontario o se non soddisfano i tuoi bisogni, gli informal caregiver o gli assistiti possono decidere di rivolgersi ad agenzie per cercare aiuto. È possibile che siano presenti diversi tipi di aiuto. Alcuni possono essere coperti da assicurazione privata, Medicare (e/o un altro programma supplementare della tua nazione). Sono tutte cose che puoi acquistare. A volte i costi del servizio dipendono dal reddito dell'assistito.

**Servizi per anziani disabili** Centro diurno per adulti: pensato per persone con problemi fisici e/o mentali. Offre una varietà di attività terapeutiche, riabilitative e di sostegno, compreso assistenza infermieristica, riabilitazione, assistenza nelle attività di vita quotidiane, servizi di assistenza sociale, pasti e possibilità di trasporto. Il tutto all'interno di un ambiente protetto, in una parte del giorno, da uno a cinque giorni settimanali, normalmente infrasettimanale.

**Servizio tutt'fare:** comprende pulizie domestiche in profondità, lavori minori di riparazione, lavori in giardino, installazione di sistemi di sicurezza e preparazione della casa alla stagione invernale.

**Servizi di compagnia:** gli accompagnatori visitano individui isolati e costretti in casa per conversare, leggere, scrivere lettere ed sbrigare semplici commissioni.

**Servizi di accompagnamento per anziani:** questi servizi forniscono accompagnamento personalizzato ai fornitori di servizi, oltre che assistenza personale.

**Unità di valutazione geriatriche e unità di cure intensive:** unità geriatriche specialistiche esistono in alcuni ospedali e cliniche mediche. Offrono agli anziani assistiti servizi diagnostici coordinati e multidisciplinari.

**Pasti consegnati a casa:** alcuni programmi nutrizionali, così come programmi specializzati *meals-on-wheels* offrono la distribuzione di pasti persone anziane malate, costrette in casa. I programmi sovvenzionati richiedono un contributo volontari, mentre altri possono prevedere il pagamento completo del costo per la consegna di un pasto caldo e ben bilanciato e, talvolta, di un pasto freddo serale.

**Operatori sanitari domiciliari:** offrono assistenza alla persona a domicilio (questi servizi possono essere coperti dall'assicurazione sanitaria se richiesti da un dottore). L'operatore assiste con il mangiare, il vestirsi, l'igiene orale, il bagno, le colostomie, la gestione le medicine ecc., oltre a occuparsi dei lavori domestici più semplici.

**Assistenza sanitaria domiciliare:** programmi organizzati di assistenza infermieristica, lavori sociali, terapia occupazionale, terapia fisica e altri servizi di riabilitazione per individui costretti a casa.

**Servizi di casa:** forniti da personale non medico, i servizi includono la spesa, il bucato, pulizie minori, assistenza nel vestirsi, preparazione di pasti e accompagnamento a visite mediche. Gli home-maker possono contribuire notevolmente a potenziare l'aiuto fornito dai familiari, o nel sollevare la famiglia quando l'informal caregiver ha bisogno di una pausa. Gli home-maker possono essere richiesti attraverso le agenzie di assistenza sanitaria domiciliare, le Agenzie sull'invecchiamento, il dipartimento di Servizi Sociali, i gruppi e le organizzazioni religiose. Alcune agenzie offrono adesione e formazione per i propri home-maker, mentre altri forniscono semplicemente un registro di nomi e numeri telefonici di operatori. In questo caso, dovrai controllare le referenze e redigere un contratto per i servizi richiesti.

**Forniture chirurgiche ospedaliere:** offrono dispositivi e attrezzature mediche come letti ortopedici, bastoni, deambulatori, sedili per vasche, ossigeno e altri oggetti a noleggio o in vendita. Consulta le Pagine Gialle.

**Lavori domestici:** questi includono di norma la pulizia, la spesa, il bucato e la preparazione di pasti.

**Assistenza abitativa:** i programmi di assistenza abitativa offrono aiuto nella ricerca di case per anziani, case condivise e alloggi di emergenza. Esempi di tali programmi sono l'Heartland Human Relations e l'Area Agency on Aging.

**Programmi nutrizionali:** programmi di pasti conviviali danno da mangiare a molti gruppi di anziani all'interno di centri per anziani, centri sociali o scuole. Viene fornito un pranzo contenente un terzo del fabbisogno calorico raccomandato dall'USDA, normalmente in cambio di un contributo volontario. Alcuni centri offrono, inoltre, attività ricreative ed educative.

**Terapia occupazionale:** la terapia occupazionale, anche TO, è riabilitante e serve ad aumentare o a ristabilire le abilità necessarie allo svolgimento delle attività

quotidiane. Deve essere fornita da un terapeuta occupazionale qualificato, indicato dal tuo dottore.

**Fisioterapia:** la fisioterapia è una terapia riabilitativa volta a massimizzare la mobilità. Deve essere fornita da un fisioterapista qualificato, di solito raccomandato dal tuo dottore o dall'ospedale.

**Servizi di sollievo:** i programmi di sollievo offrono assistenza temporanea e, in alcuni casi, fino a 24 ore, per dare sollievo ai principali informal caregiver. L'assistenza può essere fornita a domicilio, presso un centro diurno per anziani o in un'altra sede.

**Team servizi per anziani:** i team locali e regionali che si occupano di salute mentale lavorano insieme per offrire screening di igiene mentale, valutazione dei bisogni e servizi a breve termine di counselling per anziani.

**Assistenza infermieristica specialistica:** questi servizi specialistici, offerti da professionisti esperti in caso di problemi medici specifici, sono organizzati da agenzie locali per l'assistenza domiciliare. Devono essere prescritti dal tuo dottore.

**Riabilitazione linguistica:** la riabilitazione linguistica è offerta da un logopedista qualificato e serve a superare specifici problemi di lingua e di comunicazione. Solitamente è il dottore a consigliarla.

**Centro sociale diurno:** offre servizi di sostegno ma non di riabilitazione in un contesto protetto per una parte del giorno, da uno a cinque giorni settimanali. I servizi possono includere attività ricreative, servizi di lavori sociali, un pasto caldo, trasporto e, a volte, servizi sanitari.

**Conforto telefonico:** chiamate telefoniche amichevoli sono fornite da agenzie o volontari che offrono conforto, contatto e socializzazione. Il conforto telefonico può rappresentare un'ancora di salvezza per gli anziani lasciati a casa durante il giorno.

**Trasporto:** Servizio di trasporto che offre viaggio in automobile o in vetture specialistiche a e verso cliniche sanitarie. Agenzie comunitarie e fornitori di servizio come Dial-a-Ride, Red Cross Wheel, Cancer Society e Life line sono un esempio.

**Esercizio 6** Rifletti su quanto sei impegnato in questo momento. Sii onesto con te stesso su ciò che puoi fare. Pensa a quali compiti puoi assegnare ad altri. E lascia quelli che non sono importanti per te adesso. Chiedere aiuto è anche di aiuto per i tuoi cari. In questo esercizio ti chiediamo di identificare 3 cose del presente capitolo che ti aiuterebbero nel tuo ruolo di caregiver.

<b>Farsi aiutare</b>
----------------------

1.
2.
3.

La risorsa principale a nostra disposizione sono la nostra famiglia e gli amici. Ma è la risorsa che usiamo di meno.

Per l'**esercizio 7** scrivi innanzi tutto un elenco dettagliato di qualunque risorsa con cui singoli familiari e amici possono contribuire, incluso quelle dell'anziano disabile bisognoso di cure. Le risorse includono orari disponibili, abilità, spazio, attrezzatura, punti di forza dell'assistito e, cosa più importante, i soldi. Siediti con tutti i membri della famiglia (o almeno con chi è d'accordo) ed elaborate un piano per dare aiuto. Il piano comprende la definizione e l'accordo su quali compiti saranno portati a termine, da chi, che giorno eccetera. Per esempio: zia Marta può cucinare, lo zio Pietro può tagliare l'erba e Maria può tenere d'occhio la mamma due volte al giorno.

<b>Risorse disponibili</b>	<b>Familiari</b>
Es. cucinare	zia Marta
giardinaggio	zio Pietro



--	--

## Conclusioni

Quello del caregiver è un duro lavoro. Puoi avere la sensazione che in questo momento i tuoi bisogni non valgano. O che tu abbia trascorso così tanto tempo ad assistere un tuo caro che non hai più tempo per te. Non avere paura a chiedere aiuto. Ricordati, se ti lasci aiutare:

- È possibile che tu sia più in salute e abbia maggiori energie.
- Il tuo caro si sentirà meno colpevole per l'aiuto che ti richiede.
- Altri aiutanti potranno contribuire con tempo e capacità che non hai.

## Capitolo 3 Occuparsi del caregiver

Gli informal caregiver sperimentano emozioni di vario genere. L'amore per il tuo familiare e la soddisfazione che ottieni assistendolo possono convivere con sentimenti di risentimento, dovuti alla perdita della tua privacy, e di frustrazione, dato che ritieni di non avere controllo su ciò che succede. Ti può sembrare difficile accettare il declino di una persona speciale alla quale dedichi le tue cure. Questi sentimenti dipenderanno in parte dalla tua precedente relazione con l'assistito, dalla misura delle tue responsabilità in qualità di aiutante e da tutte le tue attività quotidiane (impegni professionali, sociali e del tempo libero). Questo conflitto di emozioni potrà causare senso di colpa e stress.

### Comprendere i tuoi sentimenti

È assai probabile che tu sperimenti diversi sentimenti mentre presti assistenza a un tuo caro. Non c'è un modo giusto in cui devi sentirti. Ogni persona è diversa. Il primo passo per capire i propri sentimenti è sapere che sono normali. Datti un po' di tempo per riesaminarli. Alcuni sentimenti che possono andare e venire sono:

- **Tristezza.** Va bene sentirsi tristi. Ma se dura per più di due settimane e ti impedisce di fare ciò che hai bisogno di fare, potresti essere depresso.
- **Rabbia.** Puoi provare rabbia verso te stesso o i tuoi familiari. Puoi essere arrabbiato con la persona che assisti. Sappi che la rabbia è spesso causata da paura, panico, stress. Cerca di capire cosa sta alla base della tua rabbia.
- **Pena.** È possibile che tu subisca la perdita di ciò che reputi più importante. Può essere la salute del tuo caro, o la perdita della quotidianità che avevi prima di assumere il ruolo di caregiver. Permettiti di piangere queste perdite.
- **Colpa.** È comune sperimentare anche il senso di colpa. Pensi che forse non stai aiutando abbastanza, o puoi sentirti in colpa perché tu sei in salute.
- **Solitudine.** Ci si può sentire soli anche tra molte persone. Puoi pensare che nessuno capisca i tuoi problemi. È possibile che tu trascorra meno tempo con gli altri.

Devi occuparti di te stesso se vuoi impedire di esaurirti fisicamente ed emotivamente. Hai bisogno di mantenerti in salute e sviluppare modalità per aiutarti a resistere.

**Esercizio 8** Prendi 5 minuti e pensa ai tuoi sentimenti. Nel riquadro sotto scrivi il sentimento che provi di più oggi. Ricordati che i sentimenti cambiano.

### Capire i tuoi sentimenti

**Esercizio 9** Di seguito trovi una scala per valutare i tuoi livelli di assistenza. È uno sforzo eccellente per fornire linee guida agli informal caregiver e per valutare l'assistenza che offri, analizzando ciò che dai all'assistito e a te stesso. Scegli un numero da 1 a 10 per descrivere i tuoi sentimenti nel migliore dei modi. Il numero 1 corrisponde all'assenza di sentimenti, i numeri seguenti esprimono sentimenti crescenti e il 10 è il sentimento più forte.

Puoi sistemarti sulla Scala dell'Assistenza per determinare come valuti il tuo assistito in relazione a te stesso. I numeri più piccoli indicano l'assenza o uno scarso valore (rispetto) dei bisogni del tuo assistito. I numeri più alti (8, 9 e 10) indicano l'assenza o uno scarso valore dei tuoi bisogni in quanto individuo e caregiver. I numeri centrali rappresentano un equilibrio tra assistenza troppo ridotta e troppo eccessiva. Nessuno dei due estremi è sano: rappresentano posizioni nelle quali non stai aiutando il tuo assistito.

<b>Scala di autovalutazione del caregiver:</b>	
<b><i>I tuoi sentimenti</i></b>	<b>Punteggio 1-10</b>
Abbandono: ridurre protezione o sostegno o abusare attivamente del tuo assistito.	
Negligenza: permettere il persistere di situazioni rischiose per la vita dell'assistito o manifestare quotidianamente indifferenza o rabbia.	
Distacco/Indifferenza: mantenere un'aria di distacco o indifferenza, essere superficiale nella cura, mancanza di interesse reale, solo doveri. Preoccuparsi esclusivamente del benessere fisico dell'assistito.	
Sostegno generale: offerto senza limiti, con un livello cauto di calore e rispetto, senso occasionale di manipolazione. Preoccuparsi del benessere emotivo e fisico dell'assistito.	
Empatia espressa: capacità di provare ciò che prova il tuo assistito. Una relazione di qualità, dove i sentimenti possono essere espressi liberamente e ricevuti con affetto, con un atteggiamento positivo libero da giudizi.	
Compassione: provare dispiacere per l'assistito, compatire, concentrarsi sulle perdite sperimentate dall'assistito.	
Ipercoinvolgimento occasionale: l'assistenza è caratterizzata da tentativi periodici di *fare per* e non di *essere con*.	
Ipercoinvolgimento costante: l'assistito è considerato come un oggetto di una serie di compiti da svolgere.	
Ipercoinvolgimento esagerato: la cura è caratterizzata da tentativi, talvolta frenetici e disperati, di soddisfare qualsiasi bisogno che l'assistito esprima; maggiore dipendenza, all'assistito non è concessa indipendenza.	
Fusione di personalità: tra caregiver e assistito. I bisogni del caregiver non hanno più alcun valore o importanza; il caregiver si è abbandonato ai bisogni dell'assistito.	

**Esercizio 10** Questo esercizio ti aiuterà a capire quanto stress stai sopportando e a essere consapevole di sentimenti, pressioni e stress che provi già. Prendi 5-10 minuti e annota negli appositi spazi se le seguenti affermazioni sono raramente vere, a volte vere, spesso vere o solitamente vere.

<b>Test dello stress del caregiver</b>	
Credo di non riuscire a riposare a sufficienza.	
Non ho abbastanza tempo per me.	
Non ho tempo per stare con altri familiari oltre alla persona che assisto.	
Mi reputo colpevole per la mia situazione.	
Ormai non esco spesso.	
Ho conflitti con la persona che assisto.	
Ho conflitti con altri membri della famiglia.	
Piango ogni giorno.	
Mi preoccupo di non avere abbastanza soldi per far quadrare i conti.	
Non mi sembra di avere abbastanza conoscenza o esperienza per dare assistenza come vorrei.	
La mia salute non sta bene.	
Credo di non riuscire a riposare a sufficienza.	
Non ho abbastanza tempo per me.	
Non ho tempo per stare con altri familiari oltre alla persona che assisto.	
Mi reputo colpevole per la mia situazione.	
Ormai non esco spesso.	

**Cosa posso fare per aiutarmi?** Riconosci i tuoi sentimenti: i tuoi sentimenti hanno tanto a che fare con il modo in cui consideri e affronti l'assistenza. Tutti i sentimenti sono legittimi, anche quelli che sembrano disturbarti (compresi rabbia, frustrazione e tristezza). Riconoscere e accettare le tue emozioni è il primo passo verso la

soluzione dei problemi legati al senso di colpa e allo stress. Impara a esprimere i tuoi sentimenti a familiari, amici o professionisti.

**Benefici dell'essere parte di questo Gruppo di Caregiver** Oltre a offrire informazioni utili, questo gruppo offrirà agli informal caregiver una tribuna unica per riunirsi e condividere i propri sentimenti in un ambiente di sostegno. Ti aiuterà a sentirti meno isolato nel tuo ruolo di informal caregiver, e a creare legami forti di aiuto reciproco e amicizia. Partecipare al gruppo aiuterà a gestire lo stress, scambiare esperienze e migliorare le tua abilità di caregiver. Condividere strategie di gestione all'interno di un gruppo ti permette di aiutare gli altri mentre aiuti te stesso. Può anche aiutarti a capire che alcuni problemi non hanno soluzioni e che accettare la situazione è realtà.

**Stabilire obiettivi realistici e raggiungerli** Fornire assistenza è probabilmente una tra le tante attività che richiedono il tuo tempo. È importante stabilire obiettivi realistici. Riconosci cosa puoi e cosa non puoi fare, definisci le tue priorità e comportarti di conseguenza. Rivolgiti ad altri e chiedi aiuto – la tua famiglia, i tuoi amici e i tuoi vicini, come già accennato in precedenza nella sezione b. Non aspettarti che gli altri ti chiedano se hai bisogno di aiuto. Sta a te richiederlo. Rivolgersi a parenti o amici per avere un sostegno morale e aiuto può essere una mezza fortuna: le loro visite ti faranno sentire meno solo e più capace di affrontare le responsabilità dell'assistenza. Inoltre, possono regalarti una pausa trascorrendo del tempo con il tuo assistito.

È però vero che parenti o amici possono essere critici sulla modalità in cui fornisci le cure. Per esempio, potrebbero ritenere che la casa non è abbastanza pulita, o che l'assistito non è vestito sufficientemente bene. Ricordati che stanno reagendo a ciò che vedono in quel momento, e che non hanno esperienza del quadro completo e di ogni piccolo cambiamento della condizione del tuo assistito. Le dure critiche possono essere una risposta al loro senso di colpa per non partecipare al processo di assistenza.

**Usare i servizi di sollievo** Quando hai bisogno di una pausa dalla cura del tuo assistito, cerca un servizio di sollievo. Per esempio, un accompagnatore può regolarmente fermarsi con il tuo assistito per qualche ora, lasciandoti del tempo libero. O puoi inserire il tuo assistito in un programma di accoglienza presso i centri diurni, dove può socializzare con i suoi pari in un ambiente controllato; offrendo anche a lui una pausa necessaria dalla costrizione a casa. Ospedali, centri assistiti e, in particolare, le case di cura offrono alle famiglie l'opportunità di sistemare per brevi periodi, all'interno dei loro locali, i familiari più anziani.

**Preserva la tua salute** Il tuo benessere generale influenza la tua visione della vita e la tua abilità di resistere. Prenderti cura di te è importante e comprende queste quattro semplici misure:

- Mangiare tre pasti bilanciati al giorno,
- Fare esercizio quotidiano,
- Abbastanza sonno/riposo,
- Darsi del tempo libero.

Il cibo è benzina per il tuo corpo. Saltare pasti, mangiare male o bere troppa caffeina non ti fa bene. Impara a preparare e a mangiare piatti semplici, nutrienti e ben bilanciati. Evita di bere più di mezzo bicchiere di alcool al giorno.

Fare attività fisica può essere una via di sfogo rilassante, che ti fa sentire bene. Stretching, camminare, correre, nuotare o andare in bicicletta sono alcuni esempi di esercizi energizzanti. Consulta il tuo medico prima di iniziare un piano di allenamento, potrà aiutarti a preparare un piano adeguato ai tuoi bisogni individuali.

Avere del tempo libero ti aiuta di sentirti meglio e più capace di affrontare la tua situazione. Dedicarti del tempo per leggere un libro, far visita a un amico o guardare la TV, può portarti divertimento e rilassamento, spezzando lo schema e la pressione del caregiving.

Il sonno rinfresca e ti permetti di funzionare durante il giorno. Se l'assistito non riposa durante la notte e disturba il tuo sonno, rivolgiti al medico e ad altri informal caregiver di tua conoscenza per avere consigli su come gestire la situazione. Potresti aver bisogno di un aiuto esterno la sera, che ti lasci il tempo di dormire.

Se non sei capace di dormire per la tensione, pratica esercizi di rilassamento. Respirare profondamente o visualizzare scenari piacevoli possono essere di aiuto. Un disturbo continuo del sonno potrebbe essere un sintomo importante di depressione, che necessita attenzione medica.

**Il sorriso è la medicina migliore** Si tratta di un vecchio detto e, in breve, riconosce che la terapia dell'umorismo è preziosa e ci aiuta nei momenti difficili o di stress. Quindi per te e il tuo assistito:

- Cerca di trovare dell'umorismo legato all'essere un caregiver
- Scrivi su un biglietto *Hai riso oggi con il tuo assistito?* e sistemalo bene in vista da qualche parte in bagno o in cucina;
- Leggi libri divertenti o barzellette, ascolta registrazioni simpatiche, guarda film comici o video che ti facciano ridere;
- Condividi qualcosa di buffo con il tuo assistito, un amico o un parente;
- Partecipa a gruppi sociali con tanto spirito di squadra, gioia e divertimento;
- Sii consapevole di quanto spesso sorridi; ci vuole molta meno energia a sorridere che ad accigliarsi.

Se pensi di sentirti senza speranza, e che l'umorismo e le risa non ti offrano il sollievo che desideri, contatta un consulente. E ricordati, ridere è la migliore medicina. Provaci, ti piacerà!

**Evita comportamenti distruttivi** A volte le persone affrontano le situazioni di stress in modo distruttivo. Invece di manifestare apertamente i propri sentimenti, tendono a mangiare più del necessario, usare alcool, droghe o sigarette per mascherare le difficoltà. Queste evasioni non risolvono il problema e sono dannose per la salute. Se la tensione ti spinge a trascurare o abusare l'assistito, è un problema molto serio. Ed è anche illegale!

**Cerca aiuto** Non devi fare tutto da solo. Per ricevere aiuto e sostegno rivolgiti a familiari, amici, membri del clero, consulenti professionali o a gruppi di supporto per caregiver.

**Costruisci la tua autostima** Continua a svolgere attività e a mantenere contatti sociali fuori di casa. Fa' ciò che ti piace. Vai al cinema, suona uno strumento o incontra gli amici. Potrebbe non essere semplice trovare tempo per queste attività, ma le ricompense per avere equilibrio nella tua vita sono grandiose.

**Carta dei diritti del caregiver** Anche tu hai dei diritti. Cerca la principale Carta dei diritti del caregiver in uso nel tuo paese. Una volta che li hai letti, attaccali alla parete e tienili bene in mente.



**Esercizio 10** Per il prossimo esercizio pensa a ciò che hai letto e ai fattori di stress che hai identificato. Scegli tre azioni che ti aiutano nel ruolo di caregiver.

**Tre azioni per semplificare il ruolo di caregiver** es. trova cosa divertenti da fare per te. Bastano pochi minuti. Puoi guardare la TV, chiamare un amico, dedicarti a un hobby o fare qualsiasi cosa ti piaccia.

1.

2.

3.

L'ultimo esercizio del capitolo, l'**esercizio 11**, vuole aiutarti a usare il rilassamento come ausilio per il tuo ruolo di caregiver. Per questo esercizio segui i passi specificati sotto:

**Esercizio di rilassamento:**

Siedi o sdraiati in una posizione comoda. Chiudi gli occhi. Lascia vagare la tua mente per qualche secondo, che vada dove vuole andare. Muovi le dita delle mani e dei piedi, poi mani e piedi, caviglie e polsi. Slaccia vestiti stretti, cinture, cravatte. Muovi la tua testa da un lato all'altro, dolcemente. Ora sei pronto per rilassarti fisicamente e psicologicamente.

Adesso concentrati, ancora a occhi chiusi, su una cosa piacevole a cui vuoi davvero pensare; forse un luogo che hai visitato in passato, o il posto dei tuoi sogni creato dalla tua immaginazione. Può essere in riva al mare o su una montagna, oppure in un campo di erba e fiori. Immergiti totalmente in quel luogo. Annusa gli odori che meglio ricordi. Guarda la vista che ti offre. Ascolta i rumori. Sentilo, che sia acqua o sabbia o terra o neve. Realizza completamente che questo è il posto o la situazione in cui ti trovi: se è su una spiaggia sabbiosa, passa le tue dita nella sabbia tiepida e odorala, senti la sabbia sulle guance, odora il sale del mare, cerca i gabbiani all'orizzonte e le

nubi basse in lontananza. Il tuo corpo è totalmente privo di peso. Sei in controllo totale di questa scena. È così rilassante, piacevole e bello, stai respirando lentamente, in pace. Questo è il TUO posto e nessuno può portartelo via.

Una volta che hai sperimentato a sufficienza la tua immagine di pace, torna nel tuo luogo speciale non appena ne hai possibilità, chiudi gli occhi di nuovo, sintonizzati, trova sollievo in questi pochi momenti speciali nel mondo che hai scelto, dove tutto è perfetto e tuo. Questo esercizio di rilassamento può darti beneficio per tutto il giorno.

## **Conclusioni**

È comune sentirsi stressati o sopraffatti in questo momento. Proprio come il tuo caro, anche tu puoi sentirti arrabbiato, triste o preoccupato. Cerca di condividere i tuoi sentimenti con altri in grado di aiutarti. Parlare di come ti senti può essere di aiuto. Fai qualcosa per te ogni giorno. Non importa quanto sia piccolo. Qualunque cosa sia, non trascurarti. Dedicare del tempo a te può aiutarti a essere un miglior caregiver. Occuparti dei tuoi bisogni e desideri è importante per darti la forza di andare avanti. Rispondere alle tue esigenze e ai tuoi desideri ti darà soddisfazione e nuova forza e vigore da riversare nelle tue attività di caregiver.

## **Capitolo 4 – Formazione del caregiver**

Può darsi che tu non sia subito un esperto in tutti i doveri legati all'assistenza. Se è vero che fare il bagno e assistere ai pasti sembra facile, esiste una serie di consigli e trucchi che puoi imparare per rendere più semplice l'assistenza nelle attività quotidiane. La sicurezza è uno dei punti principali, soprattutto perché la maggior parte degli assistiti è anziana o disabile. Questa parte vuole aiutarti a comprendere due aspetti importanti dell'assistenza: la cura della persona e l'alimentazione.

### **Parte A: Cura della persona**

Le attività legate alla cura della persona includono i pasti, fare il bagno, fare la barba, curare pelle, capelli e igiene orale e spostare l'assistito (da sedie, bagno o letto). Queste attività quotidiane sono date per scontate fino a quando la debolezza o la disabilità le rendono difficili da eseguire da soli o in sicurezza. Fornire assistenza richiede conoscenze, pazienza, abilità e forza fisica.

**Fare il bagno** Lavare un anziano può richiedere forza, attrezzi e abilità speciali. È consigliabile che gli informal caregiver si rivolgano al medico e/o al fisioterapista dell'anziano per ricevere istruzioni speciali su come lavare in sicurezza l'assistito.

**Lavare i capelli e radere** Le visite di barbieri o parrucchieri sono esperienze molto positive. Spesso queste persone lavorano a domicilio. Per districare i nodi, bagnare i capelli con alcool o crema esfoliante. Esistono anche tipi di shampoo secchi, utili se il tuo familiare fosse allettato. I soggetti diabetici o che segue una cura per fluidificare il sangue (con anticoagulanti, per es. Coumadin) dovrebbero usare un rasoio elettrico per ridurre il rischio di tagli. È molto più semplice e sicuro radere un'altra persona usando un rasoio elettrico.

**Cura della pelle** Di seguito trovi le attività principali per la cura della pelle degli assistiti.

- Tieni la pelle pulita e asciutta, specialmente se le persone hanno problemi di incontinenza intestinale o urinaria. Per lavare, usare un detergente delicato, sciacquare bene e asciugare con cura.
- Tieni le lenzuola pulite, asciutte e senza grinze. È possibile acquistare traverse monouso per mantenere asciutte le lenzuola, così che il caregiver non dovrà cambiare troppo spesso il letto.
- Massaggia gentilmente la pelle con un movimento leggero e rotatorio. Cambia la posizione dell'anziano almeno ogni due ore, in particolare se è allettato o su sedia a rotelle. Incoraggiali a spostare il loro peso tra un cambio e l'altro di posizione, in modo che la pressione venga distribuita anche su altre zone.
- Incoraggia una sana alimentazione e il consumo adeguato di fluidi. Dai ogni giorno un integratore multi-vitaminico per assicurare una corretta alimentazione. Parla con il medico per scegliere l'integratore più adatto.
- Usa materassi e sedie morbide e adattabili, non rigide e dure (per esempio: materassi in memori bugnato e pelle di pecora). In questo modo il peso è diffuso su una parte più ampia della pelle, riducendo la pressione sotto le ossa.
- Incoraggia il movimento o la ginnastica dolce: aiuta a stimolare la circolazione e fa bene alla pelle. Pettinare i capelli e aiutare a lavarsi e a vestirsi sono modi validi in cui le persone fragili possono fare esercizio ed essere più indipendenti.
- Verifica possibili fonti di pressione o qualsiasi cosa interferisca con la buona circolazione, come scarpe strette, calzini con l'elastico o biancheria attillata.
- Le protuberanze ossee sono solite provocare lesioni della cute. Si tratta di talloni, pieni, zona posteriore delle ginocchia, fianchi, natiche, gomiti e scapole. È possibile ordinare un materasso ad aria speciale per prevenire le lesioni cutanee.

- Controlla ogni rossore o lesione della pelle e comunicali immediatamente al medico o agli infermieri. Sistema l'assistito sul lato sano.

**Andare in bagno** Ecco le principali considerazioni riguardo l'andare in bagno:

- Sistemare accessori di sicurezza in bagno, come maniglie e sedili rialzati per il water, che rendono più sicuro la permanenza in bagno.
- È possibile che siano necessari una sedia comoda o un orinatoio quando la flessibilità e la distanza dal bagno diventano un problema. Potrebbero essere molto utili soprattutto di notte.
- La mancanza di controllo delle funzioni intestinali e urinarie può causare imbarazzo e gli anziani potrebbero volersi nascondere dagli informal caregiver e dai professionisti. Sii sensibile ai sentimenti dell'anziano e parlane con il medico. La perdita del controllo intestinale e urinario non è un fattore normale dell'invecchiamento e, spesso, può essere controllato.
- Se gli assistiti soffrono di problemi intestinali/urinari, è utile portarli in bagno ogni 2 ore. Esistono programmi speciali per la rieducazione delle funzioni intestinali e urinarie. Controlla con il medico o gli infermieri qual è quello più vicino a te.
- Costipazione o irregolarità: molti anziani sperimentano costipazione a causa delle medicine e dell'inattività. Se il tuo assistito sta sperimentando questo problema, i medici o gli infermieri possono suggerire un ammorbidente delle feci. Altri fattori importanti per gestire la costipazione sono:
  - ✓ Mangiare molta frutta fresca, verdura e cibi ricchi di fibre.
  - ✓ Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno.
  - ✓ Evitare cibi costipanti come formaggio, riso e banane.
  - ✓ Fare esercizio fisico, per quanto possibile.
  - ✓ Assicurarsi che il tuo medico sia a conoscenza di tutti i farmaci che assumi.

**Assistenza ai pasti** I pasti possono richiedere molto tempo, soprattutto se l'anziano deve essere imboccato. Incoraggiare ad alimentarsi in modo indipendente fa risparmiare tempo al caregiver e promuove l'indipendenza e l'autostima dell'anziano. Cerca di rilassarti e di godere del tempo che trascorri con il tuo assistito. Ecco alcuni suggerimenti per accrescere l'indipendenza:

- Controlla l'eventuale presenza di eventuali aree arrossate sulle gengive. La dentiera potrebbe non inserirsi correttamente, causando dolore nella masticazione.

- Fornisci ausili come circondapiatti o posate con impugnature speciali. Puoi comprarle presso i centri di forniture sanitarie (elencati alla voce Attrezzature e Forniture Sanitarie ed Ospedaliere nelle Pagine Gialle). La valutazione della terapia occupazionale potrà raccomandare la soluzione migliore per ciascun individuo.
- Prepara finger food, più semplice da mangiare rispetto ai pasti che necessitano delle posate.
- Incoraggiare gli anziani a usare cannuccie, tazze con 2 manici o bicchieri con presa facile perché possano bere da soli.
- Se l'anziano ha vista limitata, sistema cibi e posate sempre nello stesso posto: può aiutare a capire dove si trovano posate, bibite ecc. Usa il metodo dell'orologio per localizzare il cibo, per esempio: la carne è alle ore 9, le patate alle 12 e le carote alle 3.

*Ricorda:* Quando imbocchi un anziano trattalo come un adulto, non come un bambino. Evita di rimproverare per le abitudini alimentari sbagliate. Se manca interesse al cibo, cerca di capire il perché.

**Mobilità e trasferimenti** Spostare persone che non riescono muoversi da soli in sicurezza può richiedere abilità, conoscenze e un po' di forza. Per ogni tipo di disabilità esiste una tecnica speciale da usare. Per imparare le tecniche specifiche, chiedi consiglio ai medici o a un fisioterapista, o frequenta un corso per caregiver. In ogni caso ricorda:

- Quando sollevi, non aggiungere il tuo peso a qualunque cosa tu stia sollevando; avvicinati e mantieni l'equilibrio.
- Non usare i muscoli della schiena per sollevare, che sono deboli, ma piuttosto i muscoli delle gambe, ben più forti.
- Non ti girare mentre stai sollevando. Al contrario, cambia la posizione dei piedi in modo da guardare in faccia l'anziano, mantenendo la schiena dritta.
- L'equilibrio è vitale: allarga i piedi che ti fanno da base di sostegno.
- Il tuo medico può consigliarti un fisioterapista che ti insegni come spostare il tuo assistito in modo sicuro.

**Riposo e sonno** Il ritmo del sonno cambia con l'invecchiare. Gli anziani hanno bisogno di dormire meno. Addormentarsi richiede più tempo, e i risvegli durante la notte aumentano. Qualche riposino durante il giorno può rinfrescare e rivitalizzare l'assistito. Tuttavia, se noti che l'assistito dorme troppo poco durante la notte, puoi riferire il problema. Parlane con il tuo medico e discuti le tue preoccupazioni.

**Consigli per incoraggiare l'auto-assistenza** Permetti all'assistito di fare tutto ciò che può; fornisci solo l'aiuto di cui ha bisogno. Per una persona anziana, occuparsi di tutta o di una parte della cura di sé è una forma di esercizio che la aiuterà a mantenersi in forze e a promuovere l'indipendenza. Ecco qualche semplice consiglio da tenere in mente:

- Non importa quanto sia piccolo l'attività (tenere il sapone, pettinare la parte anteriore dei capelli ecc.) è importante che la persona sia in grado di partecipare.
- Adatta la casa per permettere che l'assistito faccia più cose. Installa strumenti come barre di sostegno in bagno, lavandini accessibili alla sedia a rotella e luci con interruttori facilmente raggiungibili.
- Richiedi l'aiuto di terapisti e infermieri che ti insegnino a portare a termine i compiti per l'igiene personale in modo sicuro ed efficace.
- Trova informazioni sulla disabilità del tuo assistito e su ciò che te o altri potete fare per aiutarlo a essere il più indipendente possibile. Se l'anziano non può eseguire una certa attività, cerca può compierne almeno una parte.
- Includi l'assistito nei programmi relativi alla sua cura ogni volta che è possibile. Accetta i suggerimenti e ascolta i sentimenti, incoraggia la partecipazione alla propria cura. A volte, rallentare il ritmo di un'attività è di aiuto.
- Sii consapevole dei cambiamenti nella salute e nelle abilità dell'assistito. I tuoi piani per la cura cambieranno con il cambiare dell'assistito.

**Esercizio 12** Pensando a cosa hai letto in un questa parte, usa il riquadro in basso per annotare tre azioni che compirai per aiutarti nel tuo ruolo di caregiver.

**Tre azioni per assistere nella cura personale**

1.

2.

3.

**Parte B: Assicurare una corretta alimentazione**

Una buona alimentazione è importante affinché le persone vivano la propria vita al meglio. Una buona alimentazione è un equilibrio tra proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e acqua nei cibi che mangiamo. Una dieta sana aiuta a (1) fornire energie, (2) costruire, riparare e mantenere i tessuti corporei e (3) regolare i processi del corpo. Quando i pasti sono consumati in compagnia di altri, non solo si trae vantaggio dai cibi nutrienti, ma anche dalla possibilità di socializzare. Ciò incoraggia le buone abitudini alimentari e promuove la salute mentale.

**Capire la corretta alimentazione** I Quattro Gruppi Fondamentali di Cibo sono elencati per te.

- 1) *Carne*: offre proteine, niacina, ferro e vitamina B1. 2 porzioni al giorno. Fagioli secchi, piselli, additivi di soia e noccioline combinate con proteine animali o del grano possono sostituire una porzione di carne. 60 grammi di carne magra cotta, pesce o carne bianca hanno la stessa quantità di proteine di: 2 uova, 1 tazza di fagioli secchi, piselli o lenticchie cotte, 4 cucchiaini di burro di arachidi, 1/2 tazza di fiocchi di latte.
- 2) *Grani*: offrono carboidrati, vitamina B1, ferro e niacina. 4 porzioni al giorno. Sono consigliati i prodotti a base di grano integrale, fortificato o arricchito. 1 porzione da adulto equivale a: 1 fetta di pane, 1 tazza di cereali pronti, pasta, farina di mais, riso o semolino, 1 piccolo muffin o biscotto, 5 cracker, 2 graham cracker.
- 3) *Latte*: offre calcio, vitamina B2 e proteine. 2 porzioni al giorno. I cibi ottenuti dal latte forniscono parte dei nutrienti presenti in una porzione di latte. 1 tazza di latte ha la stessa quantità di calcio di un bicchiere di yogurt, 1 fetta e mezzo di formaggio di tipo cheddar, 1 tazza e  $\frac{3}{4}$  di gelato, 2 tazze di fiocchi di latte.
- 4) *Frutta e verdura*: offre vitamina A e C. 4 porzioni al giorno. Gli ortaggi a foglia verde o quelli arancioni e la frutta sono raccomandate 3 o 4 volte a settimana per la vitamina A. Gli agrumi sono raccomandati quotidianamente per la vitamina C. 1 porzione per adulto consta di: 1 tazza di frutta o verdura cruda, mezza tazza di frutta o verdura cotta, 1 frutto medio come una mela o banana, mezza tazza di spremuta.

La lista di seguito riassume i nutrienti essenziali (che puoi anche trovare elencati sulle etichette) e le loro funzioni. Un semplice metodo per comprendere quale cibo è nutriente consiste nell'osservare le sostanze elencate sulle etichette.

## Nutrienti presenti sulle etichette e loro funzioni

- Proteine: per preservare e riparare i tessuti; formare anticorpi per combattere le infezioni
- Carboidrati: per l'energia, le fibre aiutano a prevenire la costipazione
- Grassi: per l'energia, corpo e pelle sani.
- Vitamina A: per occhi, pelle, e capelli sani; contro le infezioni.
- Vitamina C: per gengive e pelle sane; per risarcire le ferite, per le ossa, contro le infezioni.
- Vitamina B1: per la digestione e un sistema nervoso sano.
- Riboflavina (B2): per occhi, pelle e bocca sani; uso di ossigeno dall'aria
- Niacina: per tratto digestivo e sistema nervoso sani.
- Calcio: per preservare e riparare tessuti e denti; contrazioni muscolari, coagulazione.
- Ferro: per creare globuli rossi per portare ossigeno in tutte le parti del corpo.

## Adattare i pasti per le persone con limitazioni dietetiche

Se l'assistito sta affrontando una dieta speciale (povera di sale, da diabetico o bassa in grassi saturati) si può comunque usare la guida dei Quattro Gruppi Fondamentali di Cibo (come elencati precedentemente). Tuttavia, siccome le diete sono prescritte per controllare una specifica condizione medica, certi cibi dovranno essere eliminati, modificati nella loro preparazione o limitati nell'assunzione. È importante che gli informal caregiver ottengano istruzioni specifiche da un dietologo professionista o dal medico di fiducia, su quali cibi sono consentiti, in quale quantità e come si devono preparare. Poiché alcuni cibi o medicine potrebbero interferire in modo dannoso con altre medicine e/o cibi, controlla con il tuo farmacista le restrizioni di uso prima di assumerli.

**Problemi comuni che interferiscono con la buona alimentazione** Malattia, disabilità e depressione possono influenzare il desiderio e l'abilità di una persona anziana di mangiare correttamente. I seguenti suggerimenti sono relativi ai problemi comuni che interferiscono con la corretta alimentazione.

### **Cibi con sapore strano**

- Controlla che non ci siano carie o infezioni delle gengive
- Evita l'alcool
- Usa succhi di frutta dolci, condimento a base di olio e aceto, salse dolci o acide per marinare carni rosse, bianche e pesce
- Bevi molta acqua o mastica caramelle per liberarti dei sapori cattivi
- Servi i cibi a temperatura ambiente o freddi (prova i frullati o formaggio)
- Mentre cucini, usa condimenti decisi come basilico, origano, rosmarino, dragoncello, succo di limone o menta.
- Prova cibi nuovi.



**Per crampi, bruciore di stomaco, gonfiore addominale:**

- Mangia lentamente
- Mangia pasti leggeri e di frequente,
- Evita cibi che producono gas, per es. cavolo, cipolle, noci, birra, coca cola,
- Evita di sdraiarti subito dopo aver mangiato; stai in piedi o siediti con la schiena ben dritta per almeno un'ora dopo i pasti,
- Evita cibi fritti, unti o troppo speziati,
- Prova cibi leggeri, magri e facilmente digeribili,
- Potrebbe aiutarti un antiacido, ma consulta **COMUNQUE** il medico per capire quale marca usare.

**In caso di costipazione prova a:**

- Assumere cibi ad alto contenuto di fibre e grandi quantità di liquidi,
- Fare esercizio,
- Aggiungere crusca mentre cucini o cuoci in forno (1—2 cucchiaini di crusca per ogni tazza di farina),
- Bere bevande calde, hanno una funzione stimolante.

**Diarrea**

- Mangia pasti leggeri e di frequente,
- Bevi liquidi chiari,
- Evita cibi ricchi di fibre e unti,
- Compensa la perdita di fluidi con l'assunzione di liquidi tra i pasti.

**In caso di nausea e vomito**

- Evita odori sgradevoli,
- Mangia pasti leggeri e di frequente,
- Mastica lentamente e bene,
- Sorreggia liquidi freschi e chiari tra i pasti,
- Dopo i pasti, riposa con la testa sollevata,
- Evita cibi caldi, piccanti e con odore forte come i fritti o i cibi unti,
- Prova cibi freddi o a temperatura ambiente e cibi magri,
- Mangia cibi secchi o salati,
- Prova aria fresca e abiti lenti

**Bocca asciutta o secca**

- Bevi grandi quantità di liquidi,
- Mastica cubetti di ghiaccio,
- Mastica ghiaccioli fatti di latte o di succhi non acidi,
- Intingi o bagna i cibi nei liquidi,
- Aggiungi sughi, salse o condimento per l'insalata,

- Risciacqua frequentemente la bocca,
- Mastica caramelle dure o gomme,
- Mangia cibi dolci o aspri, se non hai infiammazioni in bocca,
- Se necessario, usa saliva artificiale.

### **Consigli generali per aiutare le persone anziane a mangiare bene**

- Pianifica i pasti e gli spuntini per includere i cibi preferiti dall'assistito,
- Usa una varietà di cibi per ognuno dei quattro gruppi,
- Prepara cibi che offrono una varietà di consistenza, colore e temperatura,
- Prepara un posto piacevole, per es. con fiori, tovagliette, piatti coordinati, luce adeguata.

**Esercizio 13** Ripensando a ciò che hai letto in questa parte, annota nel riquadro sotto tre azioni da fare che ti aiuteranno nel tuo ruolo di caregiver.

#### **Tre azioni per fornire assistenza ai pasti**

1.

2.

3.

## **Capitolo 5 – Aspetti medici del caregiving**

In quanto caregiver, sei nella posizione di aiutare il tuo assistito la strada che porta alla buona assistenza medica, incoraggiando esami fisici di routine. Sei importante perché aiuti l'assistito a parlare con i propri medici e con il personale medico. Puoi essere responsabile della terapia medica da seguire a casa. Comunque, è importante ricordare che la responsabilità principale riguardo la terapia medica sta nelle mani del dottore e dell'assistito. Se avessi dubbi a proposito di ciò che devi o non devi fare, consulta il medico.

Puoi aiutare l'assistito a comprendere la sua terapia medica e incoraggiarlo a essere coinvolto nelle decisioni da prendere. Nella terapia medica siamo spesso tentati di decidere noi cosa è meglio per l'assistito, quando il meglio è semplicemente riconoscere il suo bisogno di poter scegliere.

Tutti noi sentiamo la necessità di controllare le nostre vite e in particolare se si ha bisogno degli altri. In caso di preoccupazioni serie relative alle decisioni da prendere, gli informal caregiver dovrebbero discutere il caso apertamente con il medico.

### **La tua relazione con il medico dell'assistito**

Il medico è una risorsa di valore. Ricorda: i medici sono esseri umani, con personalità proprie, enormi responsabilità e con solo 24 ore in un giorno. Non esiste il medico giusto per qualunque assistito. Trovane uno che abbia abilità e uno stile adeguato ai tuoi bisogni attuali. Tutti gli assistiti dovrebbero avere un medico che coordini le loro cure. Cambiare spesso medico può portare a un'assistenza di scarsa qualità in caso di problemi cronici o complessi.

Se ti trovi in difficoltà con la gestione in casa del tuo assistito, o se insorge una malattia acuta, il medico può aiutarti occupandosi delle faccende relative all'assistenza sanitaria. È possibile che il tuo assistito debba essere ospedalizzato. Il dottore può aiutare inviandolo a uno specialista. Una volta ospedalizzato, il medico può presenziare alle decisioni relative al collocamento o alle cure domiciliari dopo le dimissioni. Se non si offre spontaneamente, puoi richiederlo tu.

Se non sei soddisfatto del tuo medico considera:

- Cosa ti aspetti dal tuo medico?
- Queste aspettative sono realistiche? (Es. Cura di una malattia incurabile)
- Le hai discusse con il tuo medico e/o il suo team?
- Hai un dottore che supervisiona la tua assistenza sanitaria generale? (Spesso gli specialisti, come i cardiologi o gli ortopedici, si concentrano su un organo e non cercano di coordinare la terapia del paziente).
- Rispetti gli appuntamenti del tuo assistito?
- L'assistito assume i farmaci come prescritti?

Le persone anziane con vari problemi medici o affette da difficoltà di memoria o funzioni intellettuali carenti possono trarre beneficio da un programma di valutazione geriatrica multidimensionale. Il tuo medico può darti informazioni in merito a programmi simili attivi nella tua zona.

### **Conservare i documenti clinici e gestire le medicine**

Gli informal caregiver possono aiutare a conservare i documenti clinici destinati a essere utilizzati dal medico. Le stesse medicine utili per attenuare il dolore, fermare le infezioni, controllare il battito cardiaco e mantenere la persona in salute

possono causare seri problemi. Dato che molti anziani assumono diverse medicine contemporaneamente, è possibile che interferiscano tra di loro, costituendo un pericolo. Se più di un medico prescrive medicine, è importante che ognuno sia a conoscenza di tutti i farmaci che vengono assunti. Puoi fare in modo che siano informati portando a ogni medico un sacchetto con tutti i farmaci o una lista. Anche avere un unico farmacista che si occupa delle tue ricette è un modo per prevenire l'assunzione di farmaci che interagiscano e causino problemi. Anche i medicinali da banco o quelli che non necessitano di ricetta possono causare problemi. Parla con il tuo farmacista di fiducia prima di usarli. Se pensi che la tua tabella dei farmaci sia confusionaria o difficile da seguire, chiedi al tuo farmacista di prepararti tutte le medicine in confezioni blister.

**Fissare l'appuntamento con il medico.** Alcune cose da ricordare per la visita medica: il dottore deve ricevere la lista dei farmaci che l'assistito assume attualmente (esercizio 14) e i documenti clinici. Se la visita è per un problema specifico, comunica al medico le seguenti informazioni:

- Sintomi,
- Da quanto tempo sono presenti,
- Con che frequenza e intensità si manifestano.

Ripensare a queste informazioni prima della visita sarà di aiuto.

E ricorda, è importante che l'assistito abbia l'opportunità di sostenere un colloquio privato con il medico per discutere di informazioni confidenziali. Prima di lasciare lo studio, incontra il medico o il personale infermieristico per capire come aiutare nella terapia e quale dovrebbe essere il tuo ruolo in quanto caregiver.

**Esercizio 14** Questo esercizio ti aiuterà con la terapia medica del tuo assistito. Nel riquadro sotto, registra le informazioni essenziali: nome del farmaco, motivo per cui viene assunto, dosaggio e orario in cui viene assunto. Elenca tutti i farmaci per ogni momento della giornata: mattina/pomeriggio/sera/notte.

Nome farmaco	del	Motivazione	Dosaggio	Orario


### **Problemi medici comuni affrontati dagli assistiti**

Le ricerche mostrano che il tempo di reazione può essere più lento negli anziani, ma che comunque sono ancora capaci di apprendere. Le famiglie e gli amici possono necessitare di assistenza nell'attesa di reazioni. È anche importante ricordare che la memoria a breve termine potrebbe non essere così buona come un tempo. A volte gli anziani sono etichettati erroneamente come "senili"; lo sbaglio sta nel ritenere che non sono più in grado di pensare a loro. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, gli anziani continuano a fare buon uso delle loro abilità

creative, e, come è vero per tutte le parti del corpo, anche il cervello funziona meglio se usato regolarmente.

Apprendimento a vita significa esplorare nuove idee, che sia con la lettura, l'ascolto della radio o della televisione, o sperimentando un nuovo hobby o una nuova ricetta. Può includere conversazioni animate con amici e famiglia. In poche parole è la disponibilità a continuare a esplorare le tante avventure che la vita ha da offrire. I vantaggi dell'apprendimento a vita includono un maggiore entusiasmo per la vita, meno noia e depressione, un accresciuto senso di autostima e autorispetto, più interesse verso il mondo circostante e nuove idee da condividere con famiglia e amici.

**Problemi di memoria:** la perdita di memoria può costituire uno dei maggiori problemi sia per l'assistito che per il caregiver. Alcuni problemi di memoria sono curabili, altri no. Per questo è importante che il dottore determini le cause della perdita di memoria nell'individuo. Smemoratezza, incapacità di riconoscere facce e luoghi familiari potrebbe risultare da cause curabili come malnutrizione collegata ad abitudini alimentari scorrette, alcool, effetti collaterali dei farmaci, solitudine, isolamento, poche opportunità di socializzazione con gli altri, disabilità sensoriale (peggioramento della vista o dell'udito), operazione chirurgica o incidente che ha causato danni fisici, infezioni virali o altre malattie, depressione o altre malattie mentali.

**Problemi sensoriali** Le persone che sperimentano una perdita dell'udito e della vista possono avere difficoltà a comprendere le cose, con conseguenze negative sul loro benessere emotivo. Gli aiuti di base per sentire e vedere sono di vitale importanza. A volte un anziano può essere tagliato fuori dal mondo a causa di cerume nelle orecchie o perché le batterie per l'apparecchio acustico sono esaurite. È possibile che si debbano cambiare gli occhiali, o semplicemente basta pulirli. Una buona illuminazione, senza luci accecanti, è di fondamentale importanza. Occhiali ingrandenti o caratteri più grandi possono facilitare la lettura.

**Confusione** Per le persone confuse possono risultare utili i seguenti consigli:

- Introdurre gradualmente eventuali cambiamenti della routine,
- Essere chiari nel sollecitare appuntamenti o incontri,
- Scrivere istruzioni semplici a caratteri grandi e chiari,
- Usare etichette grandi (con parole o immagini) su cassetti e mensole per identificarne i contenuti, mettere in vista orologi e calendari e cancellare i giorni passati,
- Assicurarsi che i farmaci vengano assunti regolarmente,

- Gli anziani confusi o con poca memoria devono essere assistiti con le medicine,
- Incoraggiare il consumo di cibi nutrienti,
- Incoraggiare il movimento e/o l'esercizio, in quanto aumenta la circolazione del sangue e aiuta il miglioramento delle funzioni corporee, compresa l'abilità di pensare.

**Problemi comportamentali** Quando le persone si comportano male, disturbano o mostrano altri comportamenti indesiderati, la soluzione migliore non è quella di opporsi né di scontrarsi, ma di rimuovere temporaneamente la tua presenza, facendo passare il messaggio che *“Voglio bene/mi interessa a te ma non con questo comportamento”*. Di seguito ecco alcuni suggerimenti per minimizzare i comportamenti indesiderati:

- Evita il confronto. Se il comportamento si lega allo spogliarsi, offri abiti luminosi che fanno sentire bene la persona,
- Non litigare. Se la persona diventa troppo agitata, cambia il soggetto/l'oggetto in qualcosa di totalmente diverso,
- Riduci gli stimoli. Abbassa le luci, cambia i rumori (radio, TV) in musica rilassante, riduci gli oggetti presenti a pochi oggetti noti alla persona, e evita il disordine,
- Promuovi oggetti e immagini familiari,
- Cammina lentamente con la persona per ridurre ansia e accentuare la tensione muscolare.

**Stimoli mentali** Siccome molti anziani amano ricordare eventi degli anni passati, le famiglie e gli amici dovrebbero incoraggiarli a condividere le loro storie. Attività che stimolano il cervello (visitare gli altri) possono contribuire all'obiettivo dell'apprendimento a vita. Spesso gli anziani diventano individui più felici e più produttivi quando sono incoraggiati a realizzare attività divertenti e stimolanti per l'attività celebrale. Gli individui fisicamente in grado dovrebbero essere incoraggiati a nuotare, giocare a bowling, camminare nella natura e partecipare ad altre attività fuori casa. Disegnare, scrivere, leggere, fare lavoretti, andare a lezione e altri hobby incoraggiano la creatività. Anche giochi da interni come gli scacchi e la dama forniscono un'ottima alternativa alla noia.

### **Occuparsi di persone colpite da demenza.**

L'Alzheimer è la forma più frequente di demenza nelle nazioni industrializzate. Questa malattia causa un deterioramento lento ma progressivo delle funzioni cognitive e delle capacità fisiche di un anziano, e include la perdita della

memoria, della ragione, delle abilità di linguaggio, del senso di orientamento e della capacità di eseguire attività di routine come gestire la casa, fare la spesa, scegliere gli abiti e vestirsi ecc.

La memoria di una persona colpita da Alzheimer è gravemente compromessa. Questi individui non ricordano le cose e anche le azioni più semplici diventano difficili. A volte ripetono continuamente le stesse domande e possono perfino non riconoscere i propri parenti e amici stretti.

Si notano cambiamenti evidenti nel comportamento dell'assistito. I familiari e gli amici stretti possono vedere occasionalmente qualcosa di strano negli assistiti, con un comportamento inappropriato in determinate situazioni o circostanze (per la demenza, l'assistito confonde persone o luoghi e manifesta comportamenti imbarazzanti). L'assistito può anche mostrare nervosismo, agitazione o aggressività senza alcuna ragione apparente.

Riconoscere i segnali precoci di questa malattia in un membro della famiglia è difficile, così come lo è accettare la diagnosi. Questo è dovuto anche alla convinzione comune che l'invecchiamento naturale conduca alla perdita di molte funzioni, comprese le abilità fisiche e mentali. In realtà, il deterioramento delle funzioni cognitive, che una parte della nostra cultura continua a ritenere un evento naturale, è, molto più spesso di quanto crediamo, causato da varie malattie degenerative, tra cui l'Alzheimer. I familiari si trovano davanti a una strada lunga e difficile, dato che i cambiamenti della personalità (indifferenza, mancanza di interesse, irritabilità, mancanza di fiducia, isolamento sociale e depressione) e disabilità cognitive sono i sintomi più difficili da accettare per i familiari. È doloroso non essere riconosciuti dai nostri cari e dover accettare questa situazione.

Con il passare del tempo, gli assistiti malati di Alzheimer richiedono assistenza costante nell'igiene personale, per vestirsi, mangiare, uscire e in casa. Studiare e restare informati su questa malattia e sul suo decorso futuro è molto importante per comprendere il comportamento dell'assistito, poiché rende possibile identificare il problema reale e capire cosa fare per aiutare l'anziano. La comunicazione e l'empatia a livello affettivo (amore, delicatezza, preoccupazione, affetto, sorrisi e gentilezza) sono indispensabili per un rapporto di sostegno con il tuo assistito. Sfortunatamente non esistono farmaci che conducano alla completa guarigione nel caso dell'Alzheimer. Ad ogni modo, sono in commercio farmaci che rallentano il decorso progressivo della malattia e riducono alcuni dei sintomi, come l'aggressività, l'ansia, le delusioni e le allucinazioni, la depressione e i problemi di insonnia.



**Come puoi aiutare una persona anziana con perdita di memoria** Gli anziani affetti da Alzheimer tendono a ricordare cose accadute molti anni fa, ma dimenticano quanto successo recentemente, solo qualche giorno o qualche ora prima. Per esempio, è possibile che non ricordino se hanno mangiato, possono seccarsi perché non riescono a ricordare il nome del caregiver, o preoccuparsi perché non sanno dove sono le chiavi di casa, o in quale giorno, mese o anno stiano vivendo. In questi casi il caregiver dovrà:

- Rispettare sempre l'anziano, ricordando che sta soffrendo di Alzheimer,
- Essere calmo e rassicurante; non perdere la pazienza,
- Suggestire che la famiglia contatti un Centro per la cura delle demenze, se l'assistito non può essere più gestito da soli.

La cura data deve essere di natura pratica. In altre parole, il caregiver deve intervenire allo scopo di aiutare l'anziano assistito a eseguire le attività quotidiane, senza subentrare completamente, se l'assistito è ancora in grado di fare qualcosa da solo.

**Parlare e comunicare con assistiti anziani affetti da Alzheimer** Gli anziani colpiti da Alzheimer perdono gradualmente la capacità di comprendere il linguaggio parlato e scritto. Hanno problemi a trovare le parole corrette, fanno errori e confondono le parole. Questi problemi rendono difficile la comunicazione. Il caregiver deve cercare di capire i loro bisogni e per aiutarli a conversare deve:

- Restare calmo, rilassato e allegro
- Sedersi davanti all'assistito e cercare di capire ciò che lei/lui vuole dire
- Non criticare o ridicolizzare l'assistito se fa errori
- Guardare l'assistito direttamente negli occhi
- Controllare la presenza di ogni problema fisico, per esempio: la necessità di andare in bagno per urinare
- Non urlare o alzare la voce perché potrebbe spaventare l'assistito
- Cercare di capire osservando i gesti
- Cercare di capire l'anziano dalle sue espressioni facciali: è triste? Arrabbiato? Preoccupato? Prova dolore?

Il comportamento dell'individuo anziano con questa malattia può, talvolta, farlo somigliare a un bambino piccolo che ha bisogno di attenzione e di cure tranquillizzanti, tenere e amorevoli. Alcuni assistiti possono apprezzare il contatto fisico e quindi stringere la loro mano o dare delle pacche rassicuranti può essere di aiuto nella cura. Tuttavia, alcuni assistiti potrebbero non apprezzare un tipo di contatto simile. Pertanto è necessario ricevere informazioni preliminari complete a tal riguardo, che spesso possono essere fornite dal familiare più vicino all'assistito.

**Come affrontare l'igiene personale con l'assistito** L'anziano ha un bisogno crescente di assistenza per quanto riguarda l'igiene personale. Lui/lei può avere problemi a tenere una saponetta in mano o a ricordarsi perché si usa il sapone. Può non capire cosa sia o come aprire un rubinetto, e perdere interesse nel prendersi cura di sé e della sua igiene personale. Quando un anziano deve farsi il bagno, può subentrare la paura dell'acqua o di cadere in vasca. Il caregiver dovrà:

- Essere rilassato e allegro
- Mettere in sicurezza la stanza dove l'anziano fa il bagno
- Usare acqua non troppo calda
- Rendere piacevole la routine del bagno, senza forzare l'assistito perché potrebbe arrabbiarsi – non rimproverarlo
- Usare un sapone delicato e profumato
- Usare un asciugamano morbido e asciugare con gentilezza la pelle senza strofinare perché la pelle degli anziani è molto delicata e sensibile
- Controllare e pulire le dita delle mani e dei piedi e ricordare di tagliarle.

Per gli anziani affetti da Alzheimer non è sempre semplice vestirti in modo indipendente a causa della perdita di memoria. Possono non ricordare come indossare i vestiti o come abbottonarli. Il caregiver dovrebbe sempre controllare per assicurarsi che l'assistito abbia un aspetto ordinato e ben curato – anche questo può contribuire a fare in modo che la persona si senta meglio con se stessa.

**Come affrontare problemi relative alla dieta e ai pasti** I pasti possono diventare difficili perché l'assistito può non ricordare come mangiare o bere. L'assistito potrebbe non ricordarsi dei pasti precedenti e, per la perdita di memoria, chiedere costantemente di mangiare. Alcuni assistiti possono non essere in grado di tenere in mano o usare una forchetta o un cucchiaino. Se il caso è grave, l'assistito può avere difficoltà a masticare, tenendo il cibo all'interno della bocca senza masticare. Il caregiver può seguire queste raccomandazioni:

- Prepara cibi graditi alla persona anziana
- Sistema correttamente a sedere l'assistito in modo che stia comodo e a suo agio
- Lascia mangiare da solo l'assistito, se vuole
- Metti un tovagliolo sulle gambe dell'assistito
- Non rimproverare l'anziano se si sporca o se il cibo cade sul pavimento
- Ricorda di offrire all'assistito almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, tè (molto poco) e camomilla, perché gli anziani tendono a dimenticarsi di bere
- Taglia il cibo a pezzetti se l'assistito non ne è capace da solo

**Consiglio e suggerimenti per gli informal caregiver** Alcune persone anziane colpite da demenza potrebbero non riconoscere il luogo in cui si trovano, o posti come la propria casa e la strada in cui vivono. È possibile che camminino per ore, vagando per chilometri e perdendosi, senza essere in grado di ricordare il loro indirizzo. Per questa ragione il caregiver deve essere estremamente vigile e impedire che l'assistito lasci la casa, visto che potrebbe non essere in grado di ricordare dove vive o come fare per tornarci.

Alcuni assistiti anziani affetti da demenza non riescono a dormire la notte, restando svegli. Diventano irrequieti e si alzano dal letto. Può essere di aiuto offrire loro un po' di latte, farli spostare, assicurandosi che non ci sia rischio di cadere o di inciampare, farli andare in bagno ed evitare pisolini durante il giorno. Ci sono assistiti che non sanno distinguere il giorno dalla notte. Non forzare l'anziano a restare a letto perché potrebbe arrabbiarsi o rattristarsi, rendendo difficile calmarlo. Rivolgiti al medico se l'assistito non dorme bene o affatto.

Con l'avanzare della malattia, gli anziani affetti da demenza possono anche soffrire di incontinenza urinaria (non sentono il bisogno di urinare o non capiscono più quando devono urinare, sono incapaci di comunicarlo o non riescono a trovare il bagno). Aiuta l'assistito a cambiarsi se si bagna. Non rimproverarlo: lei/lui ha bisogno di aiuto, e potrebbe sentirsi in imbarazzo e provare vergogna.

È importante monitorare i movimenti intestinali dell'anziano e assicurarsi che siano regolari, dato che potrebbe soffrire di costipazione. Questo problema può causare dolori di stomaco e perdita di appetito. Contatta il medico se il problema persiste.

Chiama il dottore immediatamente e avverti i familiari non appena capisci che la persona assistita è malata, ha la febbre, è caduta e lamenta dolore o se sta delirando.

**Attività diurne con gli anziani assistiti** Il caregiver può fare compagnia all'assistito e aiutarlo a completare piccoli compiti che gli impediscano di sentirsi triste o annoiato. Gli anziani possono ancora essere in grado di:

- Fare passeggiate
- Piegare i panni e spolverare i mobili
- Fare giardinaggio, se c'è un giardino
- Ascoltare musica
- Tenere le mani impegnate con il filo, raggomitolandolo
- Condividere fotografie
- Se l'assistito possiede un gatto, può continuare a tenerlo in casa; gli anziani amano accarezzare gli animali.

L'anziano si merita cura e rispetto, e il lavoro del caregiver è considerato molto importante per far sentire bene la persona all'interno della propria casa.

### Esercizio 15

**Assegna l'ordine di priorità a 3 cose che hai imparato sulla salute fisica**

1.

2.

3.

**Programmare le emergenze mediche** Avere un piano di emergenza è importante, specialmente se un altro caregiver ti sostituisce occasionalmente in casa. Attacca i recapiti telefonici delle seguenti persone/organizzazioni vicino al telefono o in un posto ben evidente, dove possano essere facilmente visti da tutti.

- Il numero delle emergenze (Ambulanza, Vigili del Fuoco, Polizia)
- Il numero del medico (numero di emergenza e ufficio)
- Il nome e il numero dell'ospedale preferito dal medico e dall'assistito
- Il numero del servizio di cure domiciliari, se attivato presso la propria casa
- Il numero del Centro antiveneni
- Il numero del fornitore 24h di forniture mediche e ossigeno, se usati
- Il numero di telefono a cui tu (caregiver) sei raggiungibile.

Ricorda: osserva i cambiamenti e i segni della malattia nell'assistito: possono aiutarti a scoprire un problema medico. Non appena insorge un dubbio sulla salute, chiama il medico; non perdere tempo!

**Esercizio 16** È utile osservare le due seguenti aree e sviluppare un piano

**Piano di aiuto medico**

1. Cosa può essere fatto in questo momento per aiutare nella cura dei problemi medici attuali
  
2. Come riconoscere i problemi che potrebbero insorgere

## Capitolo 6 – Benessere emotivo e intellettuale

Ogni essere umano è una combinazione di corpo, mente e spirito; dovremmo essere consapevoli del modo in cui queste parti interagiscono. Per esempio, le persone possono manifestare reazioni emotive potenti nell'affrontare le tante sfide che la vita presenta. Per questo motivo alcuni appaiono spesso allegri e ottimisti, mentre altri sono ansiosi e infelici. Da anziani, continuiamo, di norma, a sentire i nostri stati d'animo di base, ma le modalità in cui esprimiamo i nostri sentimenti diventano, spesso, più ovvi.

**Depressione: simboli e cause** In mezzo a tante perdite, come i cambiamenti fisici, la morte di amici e cari e la diminuzione dello stipendio, gli anziani possono cominciare a mostrare segni di depressione. Alcuni fattori da controllare sono:

- Incapacità di concentrarsi o prendere decisioni,
- Mancanza di sensazioni di divertimento o entusiasmo anche per quelle cose che una volta erano le preferite,
- Poco interesse nel cibo (con relativa perdita di peso) o cambiamento nelle abitudini alimentari (eccessivo consumo di cibo, risultante nell'aumento di peso),
- Mancanza di interesse nello stare con gli altri o perdita del desiderio sessuale (libido),
- Sentirsi indesiderati e senza valore, a volte fino a pensare che la vita non abbia senso di essere vissuta,
- Tristezza o crisi di pianto apparentemente senza ragione,
- Problemi di sonno (insonnia durante la notte o sonnolenza eccessiva durante la maggior parte del giorno),
- Granze stanchezza nonostante un riposo adeguato.

Se gli anziani rimuginano sulla propria infelicità, gran parte della loro energia si concentra sulla preoccupazione. Parte di tale preoccupazione può essere legata al timore di perdere la memoria, diventando incapaci di gestire i propri affari.

Questa preoccupazione può nascondere altra depressione, eventuale causa di problemi fisici.

**Esercizio 17** Nell'esplorare la causa della depressione poni le seguenti domande

**In casi di umore depresso considera:**

- C'è un problema fisico o medico che causa l'umore depresso?
- Ci sono stati cambiamenti nell'udito, vista, movimento o altre funzioni del corpo?
- Quali contatti sociali ha l'assistito?
- Quali sono le opportunità di sentirsi utile?
- Che tipo di perdite personali (morte di un amico, di un parente o di animali) si sono verificate?
- L'anziano sta seguendo un'alimentazione corretta?
- Che tipo di stimoli mentali sta ricevendo?
- Il periodo di adattamento dopo il pensionamento è stato difficile?
- La concentrazione è solo sul passato o c'è un po' di entusiasmo per gli eventi futuri?

Dopo aver risposto a queste domande, è necessario fare dei passi per ridurre l'umore depresso. Sarà necessario un po' di lavoro sia da parte del caregiver che dell'assistito per cambiare abitudini e routine. Una depressione prolungata causa cambiamenti biochimici nel cervello, che normalmente richiedono una terapia medica. Il medico è la persona giusta da contattare per richiedere aiuto nella cura della depressione.

**Prevenzione del suicidio**

Il suicidio tra gli anziani è un problema significativo e crescente. A differenza degli altri segmenti di popolazione, gli anziani spesso non minacciano né comunicano i pensieri suicidi agli altri. Per questo motivo è importante che l'informal caregiver conosca altri segnali di allerta:

- Depressione – prima di un suicidio sono comuni sentimenti come tristezza, mancanza di speranza, senso di perdita e la frase “La vita non merita di essere vissuta”.
- Malattia cronica o terminale.
- Ritiro e isolamento – le persone con tendenze suicide possono allontanarsi da famiglia, amici e altri a loro vicini.
- Cambiamenti del comportamento – cambiamenti improvvisi come irritabilità, aggressività o cambiamenti nelle abitudini alimentari e del sonno possono essere dei segnali.
- Prendere decisioni estreme – una persona con tendenze suicide potrebbe dare via oggetti preziosi, preparare un testamento, fare un piano per il suicidio o scrivere un biglietto preparatorio. Può comprare armi o accumulare medicine.

Il suicidio può essere prevenuto. Se la persona che assisti mostra uno qualunque dei segnali di allerta, puoi:

- Chiedere – non aver paura di chiedere direttamente alla persona interessata se sta progettando di suicidarsi. Non è un tabù. Non le/gli metterai altre idee in testa. Parlare apertamente dei propri sentimenti può essere un sollievo per la persona con tendenze suicide.
- Ascolta – lascia che la persona esprima i suoi sentimenti e le sue preoccupazioni. Non preoccuparti di dire la cosa giusta, devi solo ascoltare.
- Mostra il tuo interesse – di' alla persona che ti importa e che vuoi aiutare. Compi i passi concreti per assicurarti che la persona sia al sicuro: togli le armi, medicine ecc. e resta con lei/lui.
- Chiedi aiuto – assicurati che la persona con tendenze suicide entri in contatto con un professionista o altre persone che sappiano cosa fare. Un esperto nei momenti di crisi può aiutare a trovare la strada migliore per gestire la situazione e rinviare ad altri specialisti.

### **Fine vita e morte**

I malati terminali e gli anziani che si avvicinano al termine della loro vita, spesso associati a stati di malattia, rappresentano per il caregiver il promemoria dell'esistenza di una fine, e della condizione di mortalità. La reazione più comune è quella di evitarli, mantenerli a distanza, creando un contesto di isolamento che accentua la sensazione di esclusione nella persona anziana.

Tuttavia, non tutti gli anziani affrontano la morte con gli stessi sentimenti dei giovani. Infatti alcuni studi hanno dimostrato che gli anziani non hanno paura della morte stessa, quanto piuttosto di finire in una casa di cura, colpiti da una lunga malattia, accompagnata da dolore e sofferenza fisica.

Dall'altra parte, oltre al carico fisico e psicologico legato all'assistere un parente anziano, i familiari potrebbero provare sensi di colpa prima della morte del loro parente, chiedendosi se sia possibile fare di più per il malato. Gli stessi sentimenti possono essere provati anche dopo la morte del parente, sentendosi colpevoli per quel senso di sollievo inevitabile che segue dopo lunghi periodi di assistenza.

La disperazione e il dolore per la perdita possono essere parzialmente alleviate se il familiare ha qualcuno con cui parlare delle sue sensazioni. È anche molto importante che il familiare non veda il suo parente lottare con il dolore, ma che chieda al medico di famiglia di alleviare il dolore, preservando la dignità dell'assistito fino all'ultimo momento in cui arriverà la morte.

L'assistito terminale e tu, in quanto caregiver, potreste dovervi scontrare con l'ansia e la paura della morte nei seguenti termini:

- Paura del processo di morire: ci sarà dolore?
- Paura di perdere il controllo: sarò alla mercé degli altri?

- Paura di lasciare andare: non posso lasciare la mia famiglia e gli amici a un futuro incerto.
- Paura di vedere come gli altri mi eviteranno
- Paura di perdere il mio caregiver: si allontanerà emotivamente da me?
- Paura dell'incertezza della morte.
- Paura che il “copione della mia vita” sia stato senza senso, irrealizzato, uno spreco.

**Esercizio 18** Prenditi 5-10 minuti e pensa ai tuoi sentimenti riguardo la morte del tuo assistito. Sii onesto nelle tue risposte e scrivi nel riquadro i tre sentimenti principali che provi.

Sentimenti sulla morte dell'assistito
1.
2.
3.

Potresti voler alleviare queste paure discutendole apertamente e intervenendo:

- Per quanto il processo di morte, un “sistema di fede” potrebbe essere di grande aiuto; se la persona si fa coinvolgere dal suo credo religioso, il tema della morte sarà ben affrontato.
- Per quanto riguarda il sentimento di lasciare andare e di isolamento, aiuta la persona a “ordinare la sua casa”. Questo implica un testamento, la disposizione del funerale, il luogo di sepoltura ecc. Cerca anche di coinvolgere la persona e la famiglia per discutere della situazione.
- Per quanto riguarda l'insensatezza della vita, chiedi alla persona di preparare un “copione della vita”, in base al quale scrivere tutte le buone cose fatte per gli altri, tutti i successi ecc. Poi discuti con la persona che se non ci fosse stata lei/lui a fare ciò che ha fatto in quel momento, nessun altro l'avrebbe fatto, e la società sarebbe stata peggiore. Quindi, lei/lui ha fatto la differenza. È proprio così, nessun uomo è un'isola!

**Esercizio 19** Ora pensa ai tuoi sentimenti, a cosa ti accadrebbe se stessi per morire. Di nuovo, sii onesto nelle tue risposte e scrivile nel riquadro sotto.



### Sentimenti sulla tua morte

1.

2.

3.

**Promuovere il benessere emotivo** È importante aiutare gli anziani a restare coinvolti nel processo decisionale il più a lungo possibile. Devi sottolineare che l'aver bisogno di aiuto nelle attività quotidiane non significa che non possano prendere decisioni per sé. Inoltre, garantire agli altri il diritto di decidere non significa che li stia ignorando o abbandonando. Gli informal caregiver devono essere sensibili a usare la combinazione corretta e dare solo la quantità di assistenza necessaria, non di più.

### **Modi di promuovere la salute mentale nell'anziano:**

- Incoraggia la socializzazione con amici e parenti grazie a visite, telefonate o lettere,
- Organizza momenti di svago come feste o escursioni,
- Aiuta a scoprire nuovi hobbies o a riprendere quelli vecchi,
- Ascolta, parla e condividi i sentimenti,
- Garantisci la privacy,
- Tratta con rispetto, non come bambini piccoli incapaci di pensare a sé,
- Incoraggia il movimento e l'esercizio fisico,
- Aiuta a trovare modi per essere il più utile possibile,
- Battiti per tenere aperta la comunicazione.

## Capitolo 7 – Questioni legali ed economiche

Gli anziani continuano a preoccuparsi per la gestione dei propri beni e proprietà. Tuttavia, potrebbero non essere in grado di parteciparvi attivamente per malattia, confusione o perdita di memoria. È importante coinvolgerli, quando possibile. Questo contribuirà a ridurre lo stress che proverai in quanto caregiver.

**Preparare un inventario** Compila un inventario che elenca tutti i beni e le passività dell'anziano. Includi le seguenti voci: conti correnti, libretti ecc. Inserisci anche la posizione dei documenti relativi a ogni bene e passività. Altri documenti importanti, come l'estratto di nascita e di matrimonio, il numero di previdenza sociale ecc. devono essere elencati insieme alle loro posizioni. Dovrebbe essere

l'anziano a compilare la lista, se in grado. Altrimenti un parente, rappresentante legale, può aiutare a preparare l'inventario, che dovrà essere fotocopiato e tenuto in un luogo sicuro e conosciuto. Questo deve avvenire possibilmente con un amico o parente. È importante che il documento venga aggiornato ogni anno.

**Gestire un testamento e gli affari economici** Uno degli obiettivi del financial planning e dell'organizzazione della successione per anziani è programmare la distribuzione ordinata dei loro beni dopo la morte, in base ai propri desideri. Di conseguenza per le persone anziane è importante avere una bozza di testamento, comprensiva dell'inventario sopra menzionato e che dichiari come disporre delle proprietà dopo la morte. Tutti i maggiorenni dovrebbero possedere un testamento o un documento legale simile.

Se non si dovesse possedere un testamento, consultare immediatamente un avvocato. È essenziale programmare con attenzione; la procura e gli accordi fiduciari devono essere presi quando la persona è ancora lucida. In caso diverso, il tribunale dovrà affidare a un altro la responsabilità di gestione degli affari economici del malato, e i costi relativi ai problemi di omologazione e autenticazione verranno sottratti direttamente dai beni della persona, riducendo qualunque eredità venga lasciata dopo la morte.

Ricorda che, in quanto informal caregiver, **non dovresti mai essere coinvolto direttamente senza autorizzazione legale** negli affari economici di un assistito. Agire senza espressa autorizzazione legale, anche con le migliori intenzioni, può causare seri problemi.

**Obblighi del Caregiving** Chiunque accetti le responsabilità del caregiver deve capire anche che esiste una serie di doveri legali e di obblighi a esse collegati. Molti Stati hanno approvato leggi contro l'abuso degli anziani. Gli informal caregiver sono legati in due modi da tali leggi: non devono abusare dell'anziano (fisicamente, mentalmente o economicamente) e devono denunciare ogni abuso o sospetto abuso.

In quanto caregiver dovrai offrire un ambiente pulito e sicuro, piatti nutrienti, biancheria e abiti puliti. Allo stesso tempo, se sei responsabile dei soldi dell'anziano, dovrai usarli con attenzione, acquistando quanto necessario per il benessere della persona curata. Un fallimento nel prestare assistenza, nel richiedere assistenza e nell'ottenere assistenza sono tutte forme di abuso o negligenza.

Inoltre, gli informal caregiver non possono abusare fisicamente, sessualmente o psicologicamente dell'assistito. Insultare, urlare, negare affetto ecc. sono un abuso della persona proprio come lo è picchiarli con la mano o altri oggetti. Pertanto, se stai pensando di diventare, o sei già, un caregiver, devi essere pronto ad accettare i doveri fisici, psicologici e legali per fornire l'assistenza necessaria. Se stai arrivando al punto in cui non sei più in grado, fisicamente o emotivamente, di offrire l'assistenza giusta, ti suggeriamo di considerare alternative al caregiving e di chiedere aiuto a un consulente.

**Gli aspetti economici del caregiving** L'assistenza è un impegno complesso e costoso, che può avere conseguenze economiche per il caregiver. Per esempio,

potresti dover ridurre l'orario di lavoro, da full-time a part-time, per onorare i tuoi doveri di caregiver. Questo può avere un effetto negativo sugli altri vantaggi lavorativi, come le promozioni o i contributi previdenziali. Considera quanto segue:

**Controlla gli accordi bancari ed economici.** Avrai bisogno di rivedere delle questioni e forse anche di cambiare gli accordi economici tra te, caregiver, e l'assistito.

Controlla i benefici previdenziali e la pensione. È possibile che tu abbia bisogno di calcolare e trovare un accordo sulla previdenza sociale e sul pagamento della pensione dell'assistito.

**Gestisci il piano economico familiare.** Progetta le opzioni di assistenza attuali e future. Esistono molte opzioni e servizi per l'assistenza, che includono programmi giornalieri per adulti, assistenza domiciliare extra, terapia occupazionale, fisioterapia, servizi di sollievo, residenza assistita e assistenza a lungo termine. Tutte queste opzioni richiedono una progettazione economica e degli accordi.

**Esercizio 20** Ripensando a quanto hai letto in questa sezione, scrivi nel riquadro sotto tre azioni che vuoi compiere e che ti aiuteranno nel tuo ruolo di caregiver.

1.

2.

3.

## Capitolo 8 – Quando è il momento di smettere di assistere?

Come abbiamo affermato più volte all'interno del presente manuale, prestare assistenza è una situazione molto stressante. Lo stress causa o inasprisce il 70-90% di tutti i problemi medici, compresi tensione, emicrania, pressione alta, asma, bruciore di stomaco, problemi intestinali e dolore cronico alla schiena. Le ricerche hanno mostrato come lo stress giochi un ruolo nella suscettibilità dei soggetti a malattie cardiache, ictus e tumori.

Lo stress è stato chiamato in causa anche in presenza di disturbi psicologici come reazioni ansiose, depressioni, fobie, scarso rendimento a lavoro, abuso di droghe e di alcool, insonnia e violenza inspiegata. Se ti trovi in una delle situazioni sopra citate, è molto importante che tu impari e utilizzi tecniche per la riduzione dello stress, o che prenda la decisione, per il tuo benessere e quello dell'assistito, di abbandonare il tuo ruolo di caregiver.

Di seguito alcuni segnali rivelatori del burnout del caregiver. Possono aiutarti a valutare se ti trovi a questo bivio, cercare aiuto specialistico, utilizzare più metodi per la riduzione dello stress o smettere di prestare assistenza:

- Aggredisci costantemente l'assistito anche per piccole cose,
- Sei costantemente irritato,
- Ridi poco,

- Ti senti sempre stanco o sotto pressione,
- Non riesci a dormire o ad addormentarti per ore, dormi senza riposare per tutta la notte,
- Insulti o urli, hai frequenti attacchi di pianto o di rabbia,
- Neghi affetto, sentimenti di amore verso l'assistito,
- Neghi cibo, bagni, cambio di vestiti ecc.
- Incolpi costantemente l'assistito perché ti trovi in questa situazione (di caregiver isolato),
- Rifiuti di uscire, anche solo per una passeggiata, "perché lei/lui ha bisogno di me",
- Neghi spese per beni o servizi che la persona assistita necessita solo perché lei/lui morirà presto ed è uno spreco di soldi

**Esercizio 21** Pensa alla lista qui sopra e registra quali di questi segnali hai provato.

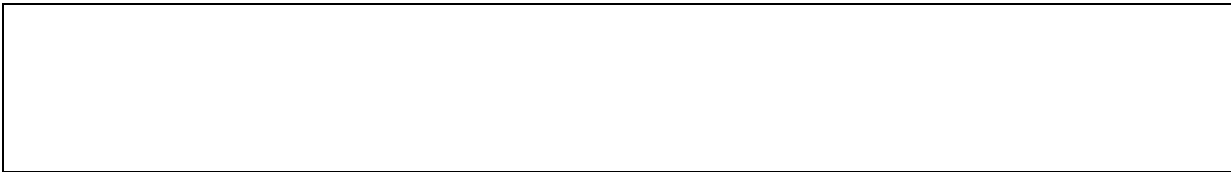
### Segnali del burnout del caregiver

Sebbene non siano univoci, indicano un quadro chiaro di burnout del caregiver. La terapia è semplice: richiedi aiuto e allontanati per periodi lunghi, grazie ai servizi di sollievo per la gestione dello stress o cambiando completamente il tuo ruolo nell'assistenza.

Nessuno può restare un caregiver a tempo pieno per sempre; il lavoro è troppo estenuante e stressante. Il punto che vogliamo esprimere è: quando posso dire che questo è il limite, che non ce la faccio più? Sii onesto con te stesso, e quando sei giunto al limite, FERMATI! Cerca alternative, chiedi aiuto a professionisti qualificati e riposati tranquillamente, perché hai fatto la cosa giusta!

**Esercizio 22** Pensa a quale è il tuo limite per il ruolo di caregiver. Scrivi il motore iniziale – potrebbe essere il fatto che l'assistito diventi incontinente, che ti ammali, o l'arrivo di un nipote. Cerca di considerare quali piani metteresti in atto a quel punto.

### Conoscere i tuoi limiti



### **Scegliere una struttura di assistenza residenziale**

Se stai decidendo di cercare una sistemazione residenziale alternativa per il tuo assistito, la prima cosa da fare è parlare con il medico. Il medico può essere il tuo migliore alleato, visto che la maggior parte delle strutture richiedono un esame fisico completo. Inoltre, è lui che può valutare il livello di cura necessario per l'assistito. La legge prevede che la struttura di assistenza residenziale debba essere autorizzata. Quindi quando ne selezioni una, controlla l'autorizzazione per assicurare la protezione offerta dalla legge e cure di qualità per il tuo caro.

**Cosa controllare quando visito una struttura di assistenza** L'ideale è che sia tu che il tuo assistito possiate visitare la struttura prima di decidere. Prima e durante il processo di visita avrai l'opportunità di discutere i tuoi sentimenti legati a tale decisione. Visto che durante la visita avrai molte cose da vedere, organizzare i pensieri in anticipo, scrivendo le domande da chiedere, ti aiuterà a trovare l'uscita meno stressante e più facile da valutare in un secondo momento. Porta la lista delle domande che hai preparato con te e prendi appunti mentre ti guardi intorno e parli con le varie persone.

## **Capitolo 9 – Cosa ho imparato per me facendo il caregiver?**

L'assistenza presenta serie sfide – fisiche, emotive ed economiche. Non c'è alcuna ragione di soffrire in silenzio. Se c'è una cosa che vogliamo trasmetterti con la lettura di questo manuale è che va sempre bene cercare e chiedere aiuto. Farti aiutare ti permette di essere un miglior caregiver.

### **Ricorda**

In quanto caregiver, cerca di ricordare di:

- Trovare equilibrio tutti i giorni,
- Concentrarti anche sui tuoi bisogni,
- Occuparti di te mentre ti occupi del tuo caro,
- Trovare tempo per riposare e rilassarti.

Spesso gli eventi che cambiano la vita offrono alle persone la possibilità di crescere. Possono aiutare a capire che cosa è davvero importante per loro. Molti affermano che assistere una persona cara affetta da tumore li abbia cambiati per sempre. Hanno usato le loro forze per sostenere i propri cari e si sono conosciuti meglio nel cammino.

Nel corso delle nostre vite, a molti di noi viene richiesto di occuparci di un'altra persona, ovvero di diventare informal caregiver. Forse ti è stato chiesto dopo che la malattia di un tuo caro è progredita lentamente, fino a rendere necessario un aiuto in casa. O forse qualcuno ha avuto improvvisamente bisogno di te dopo un tragico incidente.

La tua responsabilità da caregiver può essere a breve termine, a lungo termine o a tempo indeterminate. Qualunque siano le circostanze, la strada che hai davanti può sembrare lunga e incerta. Sappi che non sei solo. Anche se ti senti isolato, gli informal caregiver sono parte di una grande comunità. Se ti guardi intorno potrai scoprire che:

- Uno dei tuoi colleghi si occupa di un genitore in casa.
- Un amico di famiglia è il caregiver di un coniuge o un compagno gravemente malato, per esempio di tumore, e sta combattendo tutto ciò che è legato alla fine della vita.
- La tua guida spirituale può essere il caregiver della sua figlia disabile mentale, oltre ad avere le responsabilità religiose.
- Ogni situazione in cui si presta assistenza è unica, ma tutte condividono esperienze universali che comprendono preoccupazioni fisiche, emotive e spirituali, così come quelle di natura economica e legale.