



FOCUS SUI CAREGIVER

Dott.ssa Milly Isidora Ravagnin
Psicologa e Psicoterapeuta, VE

CHI È IL CAREGIVER?

È possibile rispondere a questa domanda a partire da punti di vista diversi ma tutti interconnessi:

- *Burocratico* = persona responsabile di un altro soggetto da lei dipendente di cui si prende cura in ambito domestico;
- *Pratico* = “donatore di cure” per necessità, spesso senza adeguata preparazione e/o informazione;
- *Emotivo* = persona che deve elaborare e gestire lo stress e l’emotività che deriva da questo ruolo senza farsi sopraffare;
- *Relazionale* = persona che vive, insieme all’assistito, le continue “transizioni” dovute alla malattia nel rapporto con la persona cara.

CHI È IL CAREGIVER?

Inoltre, da non sottovalutare:

Il Caregiver vede sotto i propri occhi la *sofferenza* della persona a cui vuole bene e che ha contezza più di chiunque altro della sua graduale *perdita di autonomia*.

Quindi è colui che, spesso, vive il *lutto* del constatare che la persona cara, per come la si era conosciuta, in qualche modo non esiste più.

Una sorta di quello che si definisce “*perdita ambigua*”, molto evidente nelle demenze.

CHE IMPATTO HA LA MALATTIA DI UNA PERSONA CARA SUL CAREGIVER?

Esiste una definizione specifica: il Caregiver Burden

Caregiver Burden = “Carico del Caregiver”, si esprime su più fronti:

- *Carico oggettivo*: il tempo concretamente dedicato all’attività assistenziale;
- *Carico evolutivo*: il sentirsi esclusi rispetto alle aspettative e alle opportunità di vita dei propri coetanei a causa degli oneri assistenziali;
- *Carico fisico*: possibili ripercussioni fisiche dovute dall’assistenza (fatica, insonnia, stanchezza);
- *Carico sociale*: la percezione interna di un conflitto di ruolo in ambito familiare o lavorativo ed eventuali conflitti familiari;
- *Carico emotivo*: riguarda gli stati d’animo percepiti.

CHE IMPATTO HA LA MALATTIA DI UNA PERSONA CARA SUL CAREGIVER?

Semplificando:

Più i bisogni assistenziali dell'assistito sono elevati e meno il Caregiver è preparato e supportato, più si corre il rischio che la qualità di vita del "donatore di cure" sia messa in discussione, fino a conseguenze anche sulla propria salute.

PERCHÈ È IMPORTANTE SUPPORTARE IL CAREGIVER?

Anche per il Sistema Sanitario

- *Formare e informare* = aggiungere un membro all'equipe assistenziale come *ponte* tra paziente e personale sanitario;
- *Supportare psicologicamente* il Caregiver = *ridurre il rischio* di sintomi psicosomatici e di cadute depressive;
- *Riconoscere il ruolo* di Caregiver = porre le basi per una migliore alleanza e *compliance terapeutica*.

QUALI SONO I BISOGNI DEL CAREGIVER?

Come affermato dal Position Paper realizzato da AIPaSIM e presentato alle Istituzioni, i bisogni maggiormente rilevati sono:

- *Riconoscere* la figura del caregiver;
- Ampliare *l'accesso ai servizi socio-assistenziali*;
- Promuovere la *formazione e l'informazione*;
- Dare supporto ai *bisogni emotivi*.

QUALI SONO I BISOGNI DEL CAREGIVER?

La parola ai Caregiver:

- “Il corso mi ha aiutata a sentirmi *meno sola*, che la rabbia e i pensieri che ho provato, e che a volte mi capita ancora di provare, sono *<normali>*”
- “Ho imparato che *se non sto bene io in primis non posso aiutare gli altri*, spero di tenerlo sempre a mente”
- “Il corso mi ha dato una nuova consapevolezza e mi ha *fornito strumenti* concreti per assistere in modo più *sereno* ed organizzato la mia assistita”
- “Mi interessava capire quali sono *i servizi di supporto* e individuare il metodo di approccio migliore alla persona assistita”
- “Il corso mi ha aiutata trovare un *equilibrio tra caregiving e spazi personali* e nel trovare possibilità di condivisione con le altre partecipanti”
- “Desideravo un *confronto* con altre persone con la stessa situazione”
- “Ho partecipato al corso per *paura di cadere in una depressione* senza ritorno”
- “Vorrei capire come *gestire le emozioni*, specialmente in futuro, quando la malattia sarà ad uno stadio più avanzato”.