

# *Assistere a domicilio*

***Una sfida difficile per tutti:  
come affrontarla?***

Piccola guida pratica per assistere una  
persona anziana

*La maggior parte degli anziani che necessitano di assistenza o di cure sono presi a carico dalle persone a loro più vicine.*

*Per le persone coinvolte questo periodo sarà caratterizzato da esperienze diverse, talvolta gravose, talvolta gratificanti.*

*In genere l'assistenza diventa col tempo sempre più onerosa in quanto richiede un impegno progressivamente maggiore, sia sotto l'aspetto fisico che psichico. Il rapporto tra la persona che assiste e l'assistito può risulterne cambiato.*

*È molto importante esserne consapevoli. Il personale qualificato dei servizi di assistenza e cure a domicilio o di altre organizzazioni è in grado di fornire consigli e sostegno.*

## **Decidere di assistere una persona a casa**

Un membro della vostra famiglia o un vicino di casa ha bisogno di essere assistito. Le cure di cui necessita diventano sempre più impegnative:

volete assumervi il compito di assisterlo? Siete costretti a farlo? Vale la pena di riflettere sui motivi che spingono a prendersi cura di una persona

a noi vicina. Lo fate

- *per affetto o a causa di un rapporto di amicizia che dura da anni?*
- *per senso di responsabilità e del dovere?*
- *perché amate il contatto con gli altri?*
- *per allontanare i sensi di colpa o ripagare qualcuno?*
- *per fare del bene o dare un senso alla vostra vita?*
- *per motivi religiosi o per tradizione familiare?*
- *perché vi sentite di farlo e volete assumervi questo compito?*
- *perché vi piace assistere e curare gli altri?*

L'esperienza mostra che certi fattori possono influire negativamente sulle cure, per esempio quando

- *la persona curante esige troppo dalle proprie forze;*
- *è già particolarmente oberata da altri impegni;*
- *esistono migliori possibilità di assistenza di quella fornita da parenti vicini;*
- *intervengono interessi finanziari (eredità);*
- *il rapporto con l'assistito è difficile e penoso;*
- *l'assistenza è conseguenza di una pressione esercitata dalla famiglia da amici;*
- *la persona curante pensa di dover mantenere una promessa fatta in precedenza a un parente.*

## **Chiarire la situazione**

La decisione di curare una persona a domicilio non va presa alla leggera. Questi spunti di riflessione possono essere utili:

*Come inciderà questo compito sulla vostra vita quotidiana e la vostra vita di famiglia?*

*Quali sono i punti da chiarire con la vostra famiglia e con la persona da assistere?*

- *Chi fa che cosa nell'ambito delle faccende domestiche?*

- *Quale tipo di assistenza desidera esattamente la persona da assistere?*
- *Chi vi sostituirà durante le vacanze e il tempo libero?*
- *Quando e in che misura ricorrere ai servizi di assistenza e cure a domicilio?*
- *Il vostro lavoro deve essere remunerato? In che misura?*

*Quali prestazioni sono prese a carico dai Servizi Sociali? Esiste il diritto a un assegno o a un contributo economico?*

Una volta chiariti questi punti sarà più facile prendere una decisione.

## **Accettare un sostegno**

Tutto è stato discusso, valutato e deciso in dettaglio. A queste condizioni vi sentite in grado di affrontare il compito di assistenza.

L'attività di cura può durare anni e richiedere un impegno enorme a chi la prodiga. Se si superano i propri limiti possono insorgere problemi che molto probabilmente si ripercuoteranno sul rapporto con la persona assistita. Da entrambe le parti la situazione può sfociare in pressione psicologica, vessazioni, negligenza, in parole che feriscono l'altro.

- Non abbiate timore di parlare quando qualcosa comincia a esservi di peso. È molto importante dare voce alle vostre difficoltà, non solo per il vostro benessere ma anche per quello della persona di cui vi occupate.
- Avete il diritto di avere del tempo libero, di prendervi un periodo di ferie, di farvi aiutare. Questo non significa che non siete all'altezza e che non avete assolto il vostro compito.
- Avvaletevi delle strutture a disposizione: istituti con possibilità di ricovero notturno o per brevi soggiorni di vacanza, cliniche e centri diurni, sostituzione da parte di un volontario o di altri membri della famiglia.
- Esistono numerosi mezzi ausiliari che facilitano enormemente il compito: fatevi consigliare e non esitate a procurarvi tali ausili e a servirvene.
- Talvolta si rende necessario il ricovero dell'assistito – a tempo parziale completo – in un istituto. Se vi rendete conto che questa opzione si è resa indispensabile, parlatene per tempo con la persona interessata, il medico, il compagno o la famiglia, in modo che si possa trovare una soluzione adeguata.
- Non lasciatevi influenzare da pregiudizi o accuse: accettare che l'assistito sia trasferito in un istituto non significa «abbandonarlo» o «sbarazzarsene». Soltanto voi potete decidere per quanto tempo e in quale misura assumere il compito dell'assistenza.

## **Collaborare con professionisti**

È raro che qualcuno debba occuparsi da solo di una persona a domicilio.

Nella maggioranza dei casi si può contare anche sull'appoggio di personale specializzato che fornisce prestazioni

- *mediche (p.es. medico curante),*
- *terapeutiche (p.es. fisioterapista, ergoterapista),*
- *di cura (personale infermieristico o aiuto domiciliare) ,*
- *sociali (servizi sociali, consultori).*

È importante che tutte le parti coinvolte si informino, si consultino a vicenda e coordinino le proprie attività.

## **Organizzazione e finanze**

Nell'ambito delle cure, prima o poi si renderà necessario un sostegno da parte di personale qualificato. I costi relativi saranno assunti dalla famiglia o dai Servizi sociali sulla base delle normative nazionali, regionali e comunali. Quando emerge l'esigenza di erogare prestazioni di cura domiciliare si procede dapprima a una valutazione del reale bisogno. Va detto però che anche queste possibilità di aiuto hanno i loro limiti, per esempio quando

*i mezzi ausiliari medico-tecnici necessari non possono essere usati a domicilio o sono troppo cari,*

*è necessaria la presenza di personale qualificato per un periodo troppo lungo, la situazione sul piano medico o delle cure evolve rapidamente e richiede interventi di emergenza,*

*i costi delle cure a domicilio sono eccessivi se paragonati a quelli di un istituto, non è più garantita la sicurezza dell'assistito.*

I servizi sociali sono in grado di informarvi su ulteriori prestazioni che possono alleviarvi il compito: visite a domicilio, servizi di trasporto, sostituzione per il giorno o la notte. Queste prestazioni possono essere in parte rimborsate, sulla base della normativa vigente. Vale la pena di informarsi sulle varie possibilità e su eventuali altre fonti di finanziamento.

## **La decisione spetta agli interessati**

Di solito è il paziente a decidere – purché sia in grado di farlo – di quale tipo di aiuto desidera usufruire. È però importante che tutte le persone coinvolte sappiano che genere di assistenza siete in grado di fornire e quali sono i vostri limiti. Da parte vostra dovete essere informati su quali servizi partecipano alle cure e in che modo. Tutto questo facilita la coordinazione e l'organizzazione anche quando la situazione cambia.

Occorre pertanto

- informarsi per sapere quale professionista è competente in quale
- settore;
- accertarsi che i compiti di ciascuno siano chiaramente definiti e rispettati;
- avere il coraggio di chiedere quando qualche aspetto non è chiaro;
- informare tutte le persone coinvolte quando le condizioni dell'assistito o il tipo di cura cambiano o se si rende necessario un sostegno supplementare. Talvolta è utile discutere della situazione nell'ambito di una riunione alla quale partecipano tutti gli interessati.

## **Fare parte di un gruppo di auto-aiuto**

Le persone che condividono uno stesso problema o che soffrono di una stessa malattia spesso si ritrovano in un gruppo di auto-aiuto. In seno al gruppo si sentono accettate e comprese e trovano un sostegno morale.

Anche i parenti di persone bisognose di cure si incontrano nell'ambito di gruppi di auto-aiuto promossi da organizzazioni come quelle contro il cancro o l'Associazione Alzheimer. Qui possono discutere delle proprie preoccupazioni e difficoltà con altre persone che si trovano in una situazione analoga. I partecipanti ricevono inoltre informazioni su determinate malattie, si incoraggiano e si aiutano a vicenda per meglio comprendere e gestire la propria situazione.

Se desiderate entrare in contatto con un gruppo del genere potete chiedere informazioni presso i servizi sociali del vostro comune o anche rivolgendovi ad ASTIR ed alle Cooperative sue associate.

## **Trovare un'intesa, mantenere il dialogo**

Assistere e aiutare un malato è un'esperienza faticosa ed impegnativa.

Non si tratta solo di fatica fisica. Bisogna fare uno sforzo anche per riuscire a comprendersi e a trovare una reciproca intesa. Se la situazione si fa tesa è quindi un bene poterne parlare liberamente.

### **Quali fattori possono essere di peso?**

- *Avere poco tempo e poco spazio per sé può risultare, a lungo andare, molto difficile da sopportare.*
- *Vecchi problemi non risolti possono trasformarsi in un peso supplementare.*
- *Non è facile vivere ogni giorno con l'onere di dover essere costantemente presente per qualcun altro. Possono affiorare sentimenti di tristezza, di collera, di disperazione, persino di odio e gelosia, che hanno effetti deleteri sul rapporto.*
- *Via via che il suo stato di salute si degrada, l'assistito ha bisogno di sempre maggiore attenzione, sostegno e aiuto pratico. Impercettibilmente, la persona che si prende cura di lui finisce per esigere troppo da sé stessa e trascurare le proprie necessità.*

### **Queste difficoltà possono essere superate**

Bisogna evitare di tenersi tutto dentro pensando che le cose si risolveranno da sé, oppure di accusarsi o ferirsi a vicenda. È inevitabile e anche normale che di tanto in tanto la persona curante e quella assistita provino l'una per l'altra sentimenti negativi: irritazione, stanchezza, impazienza, senso di impotenza, insicurezza, paura o collera. L'importante è di non drammatizzare e di osare esprimere la propria frustrazione.

Bisogna riflettere e discutere insieme su come porre rimedio alla situazione.

Esiste quasi sempre una soluzione e comunque spesso è sufficiente sfogarsi, esprimere i propri stati d'animo per sentirsi meglio.

Cercate anche un dialogo con terzi: amici, persone del ramo o gruppi di auto-aiuto. Condividere procura sollievo e può portare nuove idee.

### **Parlarne, ma come?**

Spesso è difficile ammettere di provare certi sentimenti e parlare delle proprie difficoltà.

#### **Qualche consiglio per riuscire un colloquio:**

- *Parlate in prima persona, esprimete ciò che provate, p. es.: «Sono stanca perché la notte scorsa ho dormito pochissimo; oggi sono irritata».*
- *Esprimete quello che avete osservato e ciò che ne deducete, p. es.: «Vedo che fai una smorfia quando ti lavo. Credo che tu abbia male».*
- *Ascoltate l'altro con attenzione e lasciatelo parlare. Spesso con le parole si esprime anche qualcos'altro.*
- *Se non siete sicuri di avere capito, ripetete con parole vostre ciò che avete sentito e chiedete al vostro interlocutore se è proprio quello che voleva dire.*

- Cercate insieme delle soluzioni. Così entrambe le parti avranno interesse ad attenersi.
- Parlate, assieme all'interessato, con una terza persona in cui avete entrambi fiducia. Spesso ciò consente di sbloccare la situazione.

## **Pensare anche alla propria salute**

In genere l'assistenza e le cure diventano col tempo sempre più impegnative e gravose: può arrivare il momento in cui le vostre forze e la vostra salute cominciano a risentirne. Non ignorate questi segnali. Se avete problemi di salute, ammettetelo con voi stessi e con gli altri.

### **Segnali di allarme che dovrebbero mettervi in guardia**

- *vi sentite spessati e soffrite di insonnia;*
- *malattie e acciacchi con i quali avete finora convissuto senza troppi problemi improvvisamente peggiorano;*
- *siete scoraggiati, depressi, nervosi;*
- *non avete appetito e non vi nutrite in modo sano;*
- *subentrano problemi alla schiena o dolori alle gambe;*
- *ricompaiono vecchi disturbi o ne subentrano di nuovi.*

## **La vostra salute è importante**

Abbiate cura della vostra salute. Soltanto se siete in buona salute sarete in grado di prendervi cura di un'altra persona nel modo migliore.

Se non vi sentite bene consultate un medico. Parlate dei vostri problemi di salute e della vostra situazione e seguite scrupolosamente i consigli che ricevete.

Concedetevi delle pause e fatevi regolarmente sostituire da qualcuno in modo da avere anche tempo per voi stessi.

È importante e lecito dire di «no» quando è in gioco la propria salute.

### **Assistere e curare qualcuno, un'esperienza gratificante**

*In questo opuscolo abbiamo affrontato un certo numero di problemi con lo scopo di contribuire a rendere l'assistenza e le cure un'esperienza che sia un arricchimento per tutte le parti in causa, malgrado le difficoltà, le crisi ed i limiti.*

## **Bibliografia:**

- Croce Rossa Svizzera, Segretariato nazionale delle associazioni cantonali, Berna: "Curare e assistere a domicilio" – 2002;
- Consorzio ASTIR: **PROTOCOLLI OPERATIVI E LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI DELL'ASSISTENZA DOMICILIARE**