



www.gafal.it

UN SOSTEGNO A CHI SOSTIENE:
ASSISTENZA PSICOLOGICA POST TERREMOTO AI CAREGIVER DI
PAZIENTI AFFETTI DA DEMENZA



Dr.ssa Diana Di Salvo
Psicologa

Carpi, 24 Maggio 2013



www.gafal.it

L'Associazione G.A.F.A.
nasce nel 1999 ed è
composta da familiari,
volontari ed operatori del
settore

Obiettivi:

Sostenere le famiglie con malati di demenza, cercando di alleviarne la solitudine, sollevarle dal peso della malattia e migliorarne la qualità di vita, attraverso la solidarietà personale e sociale.

Dare dignità e legittimità ai problemi e ai diritti dei caregivers.

Perché è importante dare sostegno e puntare al benessere del caregiver?

Chi si prende cura di una persona malata, specialmente se la malattia è cronica e degenerativa, stenta a riconoscere i propri **bisogni** e non si sente legittimato a chiedere **aiuto**.

La priorità è sulla persona malata, la propria salute viene in secondo piano e chi assiste ha ancora molto riserbo nell'esplicitare il proprio **disagio**.

Situazioni di emergenza

Nelle situazioni di emergenza le **linee guida** internazionali raccomandano particolare **attenzione psicologica** a coloro che già prima dell'evento avevano particolari fragilità fisiche o psichiche.

I **caregivers** di persone con difficoltà cognitive rappresentano una fascia a forte rischio di esacerbazione di distress precedente.

Distress



Stress patologico e negativo.

Si ha se l'esperienza non è voluta,
la sensazione è di **non dominare l'ambiente**
e questo produce insicurezza e ansia.

In una situazione eccessiva di stress
l'individuo può non riuscire a reagire
efficientemente.

A lungo andare inizia ad instaurarsi un **logorio**
progressivo.

Fonti di stress

Natura fisica

(Es.: pericolo di vita, fame, deprivazione di sonno, esposizione a rumori elevati, malattia, turni di lavoro prolungati soprattutto se distribuiti nelle fasce orarie notturne, ecc...)

Natura psicologica

(Es.: eventi vissuti come traumatici, accadimenti della vita, accadimento in situazioni di malattia, difficoltà e conflitti, ecc...)

Stress ACUTO e CRONICO



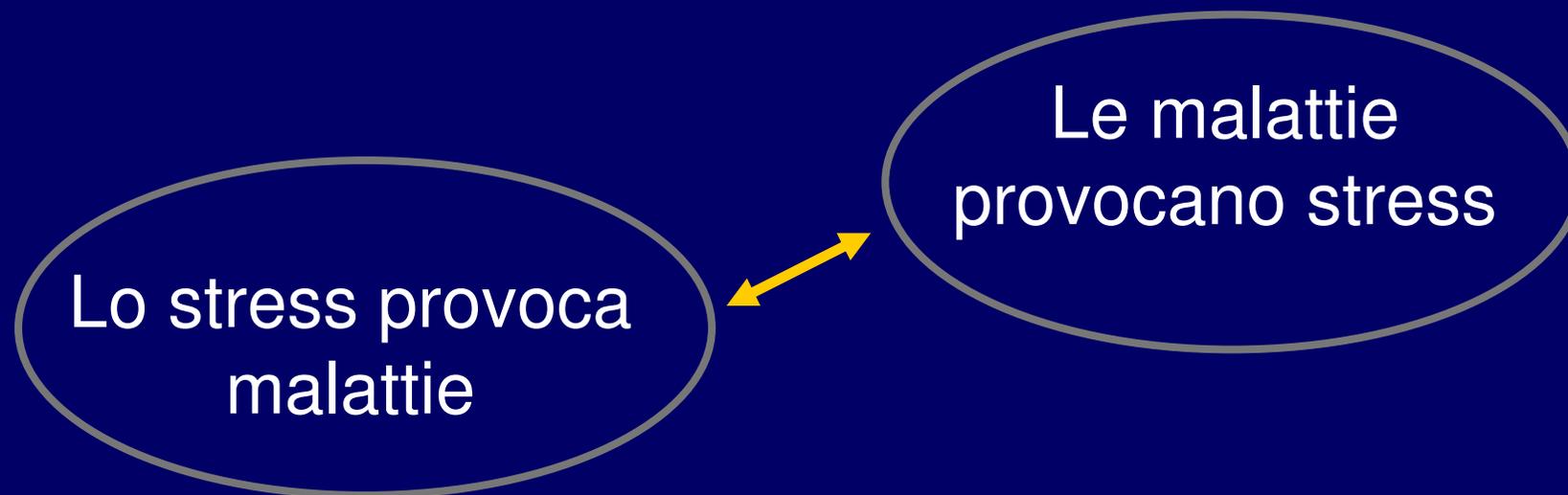
si verifica una sola volta e per un periodo limitato.

A livello fisiologico, il processo di attivazione s'instaura e decade rapidamente, con ritorno degli indici fisiologici ai livelli normali.

causato da eventi che si ripetono o perdurano nel tempo.

Il livello di attivazione rimane costante o addirittura aumenta se si hanno stress ripetuti; il ritorno a livelli di base avviene solo in tempi molto lunghi.

Esiste una relazione tra stress e malattia



Riducendo lo stress
si riduce il rischio di aggravamenti
di malattie esistenti

1) Le malattie provocano stress

- Quando le richieste che la malattia pone superano le risorse che la persona ritiene di avere, la malattia diviene fonte notevole di stress.
- La malattia (ad es. cronica) richiede sforzi di adattamento notevoli in molti ambiti dell'esistenza, allo stesso modo il prendersi cura di una persona malata.

2) Lo stress provoca malattie

- Effetti diretti dello stress psicologico cronico sul corpo attraverso iperstimolazioni dei meccanismi ormonali possono provocare un malfunzionamento dei sistemi (es. endocrino, immunitario...).
- Al fine di ridurre la tensione possono essere messi in atto comportamenti disfunzionali in risposta allo stress (Es.: abuso di fumo, alcool, farmaci...).

Riducendo lo stress si riduce il rischio di esacerbazioni di malattie esistenti

Nelle persone affette da disturbi cognitivi ridurre il livello di stress esistente consente di migliorare la reazione alla malattia riducendo il rischio di aggravamento di sintomi quali ad esempio i disturbi comportamentali o la confusione.

Ridurre lo stress nei loro caregivers è fondamentale, sono parte essenziale della cura.

Cosa fare?

Una presa in carico precoce da parte di un terapeuta permette di elaborare gli eventi vissuti e maggiori saranno le chances di successo terapeutico nell'evitare la cronicizzazione dei disturbi



Evento traumatico

Avviene all'improvviso non lasciando tempo per pianificare una risposta; chi lo vive sperimenta senso di impotenza, paura intensa, terrore.

Trauma psichico

Esperienza di sopraffazione da parte di uno stimolo eccessivo e straordinario che rende la persona priva di difese e incapace di reagire.

Evento traumatico

Il **terremoto** ha rappresentato un forte elemento di instabilità in quanto ha minato anche la sicurezza relativa alle abitazioni.



Nella gestione della malattia, le sicurezze ambientali, fra cui l'abitazione privata, rappresentano un elemento fondamentale per il mantenimento della cura e il contenimento dei disturbi comportamentali.

Premesse al progetto

I dati pubblicati relativi alla popolazione anziana colpita dal terremoto in Giappone del marzo 2011 evidenziano una significativa **esacerbazione dei disturbi comportamentali** e un rapido **peggioramento delle funzioni cognitive**. Tali dati rilevano anche **una maggior difficoltà da parte dei *caregiver*** a fornire le cure necessarie ai loro congiunti.

Evento traumatico

L'evento traumatico ha avuto un impatto simultaneo sia sui **pazienti** che sui loro **familiari** alterando profondamente le routine quotidiane precedentemente acquisite.



Le difficoltà insorte in seguito alla compromissione degli ambienti lavorativi e alla provvisoria riduzione delle risposte da parte della rete dei servizi socio-sanitari ha costituito un elemento di forte disagio per i tutti i familiari.

Premesse al progetto

Nelle ricerche si sottolinea come il peggioramento delle condizioni cliniche sia maggiore nelle popolazioni che hanno dovuto essere temporaneamente **evacuate**.

Piramide dei bisogni di Maslow (1954)



Il progetto di sostegno ai familiari di persone con disturbi cognitivi post terremoto

Il progetto nasce su sollecitazione del **Servizio di Psicologia Clinica** dell'AUSL (Dott.ssa Elisa Bergonzini) che durante l'emergenza terremoto ha rilevato i bisogni di famiglie che assistono una persona con demenza in collaborazione fin dalle primissime battute del **Centro Geriatrico per i Disturbi Cognitivi del distretto di Carpi** AUSL MO (nella figura della Dr.ssa Vanda Menon) e del **Settore Salute Anziani** (Dott. Giuseppe d'Arienzo).

Il progetto di sostegno ai familiari di persone con disturbi cognitivi post terremoto

Spesso i nuclei familiari che assistono un malato con demenza si sono trovati a gestire una **doppia emergenza**: oltre alla paura e ai disagi portati dalle scosse, anche il peggiorare delle condizioni del loro congiunto malato, la necessità di prendere decisioni rapide e a volte drastiche (come la sistemazione in una casa protetta) o lo sconcerto e il timore di non essere più in grado di gestire l'assistenza.

Obiettivi del progetto

Mettere a disposizione dei caregivers uno spazio per **interventi psicologici gratuiti** di pronta fruibilità per elaborare **l'impatto emotivo** relativo all'evento sismico su di loro e sulla loro famiglia con particolare attenzione al peggioramento del **carico assistenziale** e alla compromissione del loro **senso di competenza**.

Ripristinare le **strategie di fronteggiamento** più adattive e funzionali al **benessere** del paziente attraverso il proprio caregiver.

Tempi

Si è programmato l'inizio della parte esecutiva del progetto a partire dal mese di **Novembre 2012** (al rientro nelle sedi abitative degli anziani che dopo l'evento sismico sono stati collocati presso sedi alternative alberghiere o sanitarie) fino a **Febbraio 2013**; i colloqui per situazioni già prese in carico si sono protratti fino a **Maggio 2013**.

Partner del progetto

Collaborazione con la rete dei servizi sociali, sanitari e assistenziali (Ausl, Centro Geriatrico per i Disturbi Cognitivi del Distretto di Carpi, Strutture residenziali, MMG, Ospedale, Servizi Sociali, Settore Salute Anziani, GAFA).



Modalità di erogazione del servizio

Linea telefonica (5 giorni a settimana, h 9-18) e indirizzo di posta elettronica dedicati.

Colloqui psicologici.

Copresenza c/o Centro d'ascolto Gafa di volontari e psicologo.

Riunioni periodiche con Servizi Sociali.

Comunicazione a tutti i MMG del territorio.

Collaborazione con il Centro Geriatrico per i Disturbi Cognitivi del Distretto di Carpi.

Locandine informative.

Comunicati stampa per la popolazione.

Informazione specifica ai soci GAFA.

Serate informative e di riflessione.

Scheda di segnalazione per gli operatori



SOSTEGNO AI FAMILIARI DI PERSONE CON DISTURBI COGNITIVI POST TERREMOTO

Il sisma che ha colpito la nostra regione può aver avuto un impatto sia sulla persona che manifesta disturbi cognitivi, sia sui familiari che se ne prendono cura.

- Ha notato un peggioramento dei disturbi cognitivi (memoria, attenzione, linguaggio, capacità di svolgere le normali attività quotidiane, ecc..) nel suo familiare?
- Ha notato un aumento in termini di frequenza o di gravità, dei sintomi comportamentali (ansia, facilità al pianto, apatia, agitazione, ecc..) che prima degli eventi sismici non erano presenti o lo erano in misura minore?

Scheda di segnalazione per gli operatori

La profonda modificazione della routine quotidiana conseguente agli eventi sismici può aver alterato equilibri delicati nelle situazioni di accudimento.

- Si è trovato nella situazione di dover decidere in tempi brevi di provvedere ad una sistemazione abitativa alternativa per il suo familiare con disturbi cognitivi?
- Le è capitato di percepire più stanchezza, meno pazienza, più irritabilità nelle varie situazioni di accudimento quotidiane?
- Ha avuto la sensazione di essere meno capace nel prenderti cura del suo familiare?

Scheda di segnalazione per gli operatori

Se ha risposto sì a qualcuna di queste domande, una **psicologa** è a sua disposizione per aiutarla.

A chi chiedere informazioni:

- recandosi di persona al **Centro di Ascolto dell'Associazione Gafa** il venerdì mattina dalle 9.30 alle 11 c/o Poliambulatorio 2, Ambulatorio 98, Piazzale Donatori di sangue;
- chiamando il numero dedicato **348-4394826** attivo dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 18 al quale risponde la Dr.ssa Diana Di Salvo;
- mandando una mail all'indirizzo progettocaregiveranziani@gmail.com

Il servizio è gratuito.

INVITO

rivolto ai familiari di persone
con disturbi cognitivi

gruppo assistenza familiari
ALZHEIMER
associazione di volontariato - 349 5928 342
v.le Peruzzi, 22 - 41012 - Carpi (mo) -

La mia vita, il mio terremoto

Serate informative e di confronto
per conoscere e riconoscere le reazioni al trauma

A distanza di quasi un anno dall'evento sismico che ha colpito la nostra regione offriamo uno spazio, con la guida di una psicologa e insieme a persone che hanno vissuto la stessa esperienza, per riflettere sulle reazioni fisiche e psicologiche al sisma di Maggio e che potrebbero ancora oggi caratterizzare pensieri e comportamenti.



Martedì 9 Aprile 2013 e Giovedì 18 Aprile 2013

Dalle 20:30 alle 22:30

c/o Casa del Volontariato
Viale Peruzzi, 22
Carpi (MO)



Per informazioni:

- Centro di Ascolto Gafa il venerdì mattina dalle 9.30 alle 11
c/o Poliambulatorio 2, Ambulatorio 98, Piazzale Donatori di Sangue, Carpi (MO)

Oppure telefonando al numero 349-5928342

La partecipazione è gratuita.

Riflessioni

Il progetto ha avuto lo scopo di aiutare le persone a pensare al terremoto come ad un evento che ha impattato su tutte le aree della nostra vita, rendendo ancora più difficili i compiti assistenziali in quanto ha minato tutte le altre sicurezze (abitative, economiche, relazionali, ecc).

Riflessioni

I **tempi** individuali per far fronte all'evento sono estremamente **soggettivi**; è importante ricordare che i **traumi** possono essere **attuati nuovamente** anche anni dopo l'evento.

Il **sostegno psicologico** è fondamentale nel **contenere la sofferenza** e nel **sollevare** dal disagio di pensare che quel vissuto è esito di un evento che altri hanno già superato.

Prospettive future

Il terremoto dello scorso anno rappresenta per ognuno uno **spartiacque esistenziale** importante cui faremo riferimento per molto tempo specialmente nei casi in cui esso ha impattato su situazioni di **fragilità pre-esistenti** legate all'**assistenza** in situazioni croniche.

L'auspicio è che i Servizi e le Istituzioni interessate possano continuare nell'opera di **sensibilizzazione** e farsi carico della problematica anche in **futuro** al fianco delle Associazioni in una **collaborazione** che si è dimostrata indispensabile per dar voce e risposta ad un bisogno rilevante ma nascosto.

Essere caregiver



*Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per
la tua via
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo
tempo [...]
Ti porterò soprattutto il silenzio e la
pazienza
Percorreremo assieme le vie che portano
all'essenza [...]
Ti salverò da ogni malinconia
Perché sei un essere speciale ed io avrò
cura di te
Io sì, che avrò cura di te...*

(“La cura” di Franco Battiato)



Grazie per l'attenzione.

www.gafal.it