

## **STARE CON IL MALATO**

### ***CONSIGLI UTILI PER IL CAREGIVER***

Il caregiver è colui che offre assistenza e sostegno al malato: il suo ruolo non va in alcun modo sottovalutato essendo un contributo prezioso alla cura del malato stesso.

Il suo benessere è fondamentale anche per il benessere della persona malata per questo bisogna in ogni modo tutelare la sua dignità e la sua qualità di vita.

Per poter fornire una buona assistenza bisogna sempre partire da una valutazione obiettiva delle risorse e dei limiti del nucleo familiare e da lì costruire una rete protettiva non solo verso il malato ma anche a favore del suo caregiver.

L'azione insostituibile dei caregivers non può essere "spontanea" e guidata solo da affetto e buon senso: i "caregivers" devono essere informati, istruiti e sostenuti per affrontare, insieme al malato, le mille difficoltà della vita quotidiana.

Bisogna fare attenzione che il carico di lavoro assistenziale sia proporzionato all'età e allo stato di salute del caregiver.

Al caregiver deve essere data la possibilità di ritagliarsi del tempo da dedicare a se stesso per prevenire un isolamento che comporta, a lungo andare, pesanti ripercussioni sul suo benessere psico-fisico.

In caso di difficoltà percepita sul caregiver è bene spronarlo a chiedere aiuto a sua volta.

Egli può sperimentare sentimenti come la disperazione, il sentirsi impotenti davanti all'avanzare della malattia, angoscia e frustrazione: questi sentimenti non vanno repressi bensì occorre che egli possa parlarne liberamente con qualcuno di sua fiducia.

## Ed ecco un semplice decalogo che ti può aiutare:

1. Non permettere che la malattia del tuo caro sia costantemente al centro della tua attenzione.
2. Rispettati e apprezzati. Stai svolgendo un compito molto impegnativo e hai diritto di trovare spazi e momenti per ritemperarti.
3. Vigila sulla comparsa di sintomi di depressione e non esitare a cercare un aiuto professionale.
4. Accetta l'aiuto di altre persone e suggerisci specifici compiti che possono svolgere per te.
5. Impara il più possibile sulla patologia del tuo caro; l'informazione può migliorare la tua assistenza.
6. Avvantaggiati di tutte le tecnologie e le idee che possono favorire l'indipendenza del tuo assistito.
7. Abbi fiducia nelle tue intuizioni; nella maggior parte dei casi ti indirizzeranno nella giusta direzione.
8. Piangi per tutte le cose che hai perso, ma poi abbandonati a nuovi sogni.
9. Difendi i tuoi diritti come caregiver e come cittadino.
10. Cerca il supporto di altri caregivers; è una grossa forza sapere che non sei solo.



*Punti di riferimento che il caregiver ha a disposizione sono:*

*Il Medico di famiglia, lo Sportello Sociale NEMO (Tel. 059 649646),)*

*L'associazione GAFA ( Cell. 349 5928342 )*



**Sofia**  
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE