



Sono un familiare curante

Mi prendo cura di me e delle persone a me care

Impressum

Autrici	Berna Akin Hasdemir (Perspektive Thurgau); Claudia Kessler (PHS Public Health Services); Viviane Fenter (Femmes-Tische/Hommes-Tische); Veronika Boss (Promozione Salute Svizzera)
Enti promotori	Femmes-Tische/Männer-Tische, Perspektive Thurgau, Promozione Salute Svizzera
Consulenza e sostegno	Rappresentanti delle seguenti organizzazioni (in ordine alfabetico): ACES Età e migrazione, effe servizio per la formazione degli adulti di Bienne; FISP servizio interculturale di prevenzione delle dipendenze e promozione della salute di Zurigo; Femmes-Tische/Männer-Tische; Perspektive Thurgau; PHS Public Health Services
Fonti	Il set di carte per la moderazione si ispira all'opuscolo «Mi prendo cura di me e dei miei cari. Per le persone che assistono e si prendono cura dei loro familiari» (Promozione Salute Svizzera, 2021)
Grafica	Typopress Bern AG
Pittogrammi	Sono stati ripresi dalla campagna «10 passi per la salute mentale» © pro mente Oberösterreich (quelli di colore arancione sono stati adattati dal dipartimento della sanità del Canton Zurigo)

Link per l'ordinazione del set di moderazione: <https://www.femmestische.ch/moderazione>

Link per l'ordinazione dell'opuscolo «Mi prendo cura di me e dei miei cari»: <https://promozionesalute.ch/shop>

Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Premessa

Informazioni

La maggior parte di noi si prende cura di un'altra persona nel corso della propria vita. Alcune persone hanno bisogno di assistenza perché sono malate, altre perché sono anziane e deboli, altre ancora perché hanno delle limitazioni sul piano fisico, psichico o cognitivo. A volte la persona che ha bisogno di cure abita lontano, in un'altra nazione o in un altro cantone. Una persona che aiuta, assiste o cura regolarmente un proprio caro è definita «familiare curante».

In questo set di carte per la moderazione si parla di donne e uomini in età adulta che si occupano di un'altra persona adulta (un genitore, un partner o un'altra persona della famiglia o della cerchia di amicizie). In questo documento l'uso del genere maschile è usato quale forma neutra inclusiva, non discriminatoria, con il solo obiettivo di non appesantire il testo.

Le carte ci stimolano a riflettere sui nostri ruoli e sulle nostre esperienze e affrontano diverse domande importanti: Come si ci può prendere cura di un'altra persona senza trascurare sé stessi? Perché è così importante trovare un equilibrio tra la cura degli altri e la cura di sé? Insieme, possiamo aiutare i familiari curanti a trovare un buon equilibrio e la forza necessaria. Le aspettative e le tradizioni legate al lavoro di cura variano da una famiglia all'altra. Parleremo anche di questo.

Domande

- Cosa vedi nell'immagine?
- Conosci qualcuno che si trova in questa situazione? Oppure l'hai già vissuta anche tu?
- Cosa provi quando guardi questa immagine?
- Riesci ad immaginare di dover assistere o curare un familiare o un'altra persona cara?
- Chi svolge questi compiti nella tua famiglia?





Mi prendo cura anche di me

Informazioni

La maggior parte dei familiari curanti agisce in modo naturale e spontaneo. Lo fa perché pensa che prendersi cura di una persona cara sia importante. Tuttavia, assistere un'altra persona per un lungo periodo richiede molta energia. Un familiare curante può svolgere bene il proprio compito solo se sta bene. Anche per la persona assistita è importante che il familiare curante sia in forma. I familiari curanti possono e devono prendersi il tempo per curare il proprio corpo e la propria mente.

Domande

- Come può un familiare curante prendersi cura di sé stesso?
- Perché è importante?
- Alcune persone dicono: «I familiari curanti che pensano a sé stessi sono pessimi familiari curanti». Cosa ne pensi?
- Cosa pensi che ti farebbe bene se tu fossi un familiare curante?
- Secondo te cosa significa prendersi cura di sé?
- Le persone esterne possono aiutare un familiare curante a prendersi cura di sé? Come?

Consigli

Per familiari curanti:

- Ritagliati dei momenti durante la giornata da dedicare a te stessa o te stesso; almeno 10 minuti, più volte al giorno.
- Prenditi anche il tempo per stare con la tua famiglia.

Per le persone intorno a loro:

- Mostra al familiare curante rispetto e ammirazione per il lavoro svolto.
- Chiedi al familiare curante di cosa ha bisogno per stare bene.





Resto in movimento

Informazioni

L'attività fisica è un ottimo rimedio per contrastare lo stress e permette ai familiari curanti di ritrovare un buon equilibrio psicofisico. Il movimento, in tutte le sue forme, è salutare. È importante riuscire a trovare un'attività che si pratica volentieri, facile da integrare nella vita di tutti i giorni. Muoversi fa bene al corpo e alla mente.

Domande

- Quali sono i benefici dell'attività fisica per il corpo e la mente?
- Cosa ci può stimolare a integrare il movimento nella vita di tutti i giorni?
- Quali sono le tue possibilità concrete di fare movimento nella vita di tutti i giorni?
- Le persone esterne possono aiutare i familiari curanti a praticare regolarmente attività fisica? Come?

Consigli

Per familiari curanti:

- Fai una piccola «allungatoia» quando vai a fare la spesa.
- Usa le scale invece di prendere l'ascensore.
- Prenditi del tempo per lavorare in giardino o sul balcone.
- Fai un po' di ginnastica con un video online.

Per le persone intorno a loro:

- Invita il familiare curante a fare una passeggiata all'aria aperta.
- Mettiti a disposizione per trascorrere del tempo con la persona che ha bisogno di assistenza, dando così al familiare curante la possibilità di fare una pausa.





Imparo qualcosa di nuovo

Informazioni

Imparare qualcosa di nuovo procura piacere e soddisfazione, anche nei momenti difficili. Contribuisce a mantenere in forma il cervello e a rafforzare il senso di autostima.

Non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo. Scopri quali corsi ci sono vicino a casa tua.

Anche le persone circostanti possono imparare come essere di maggior aiuto a un familiare curante.

Domande

- Cos'hai imparato di nuovo quest'anno?
- Quali sono i tuoi talenti e le tue competenze, utili per il ruolo di familiare curante, che vorresti sviluppare ulteriormente?
- Che cosa ti stimola a imparare qualcosa di nuovo?
- Cosa possiamo, noi tutti, imparare dai familiari curanti?

Consigli

Per familiari curanti:

- Non fissare obiettivi troppo alti.
- Trova nuovi modi per prenderti cura di te nel tuo ruolo di familiare curante.
- Impara a preservare le tue forze e ad accettare aiuto.

Per le persone intorno a loro:

- Evita di dare troppi consigli al familiare curante.
- Cerca di fornire un aiuto concreto al familiare curante.





Chiedo e accetto aiuto



Informazioni

Chiedere aiuto richiede coraggio.

Chi chiede e accetta aiuto è una persona forte.

La maggior parte delle persone aiuta volentieri.

Accettare aiuto da un'altra persona dà un senso di sicurezza.

Nelle situazioni difficili, delegare alcuni compiti permette di concentrarsi sulle cose importanti.

Chi accetta un aiuto non si deve sentire in dovere di dare qualcosa in cambio.



Domande

- Perché è così importante chiedere aiuto?
- Come ti senti quando aiuti qualcuno?
- Come ti senti quando riesci a chiedere aiuto a qualcuno?
- In quali situazioni fai fatica ad accettare un aiuto?
- In quali situazioni non fai fatica ad accettare un aiuto?
- A chi si possono rivolgere i familiari curanti per ricevere un sostegno professionale?



Consigli

Per familiari curanti:

- Comunica chiaramente quando hai bisogno di aiuto.
- Non ti devi vergognare se qualcuno ti vuole aiutare.
- Comunica chiaramente in quali situazioni un aiuto esterno è gradito e in quali situazioni non lo è.

Per le persone intorno a loro:

- Non imporre mai il tuo aiuto a un familiare curante.
- Chiedi al familiare curante di che tipo di aiuto ha bisogno.





Faccio qualcosa di creativo

Informazioni

La creatività si può esprimere in molti modi. Cucinare, fare musica, dipingere, decorare la casa, curare il giardino sono tutte attività creative che aiutano a esprimere i sentimenti e ridurre le tensioni. Le attività creative sono un toccasana nei momenti di crisi. Il pensiero creativo aiuta ad affrontare le difficoltà e trovare nuove soluzioni a un problema. Nel lavoro di cura (ad es. quando bisogna usare mezzi ausiliari) è meglio essere prudenti e consultare un professionista prima di usare soluzioni creative personali.

Domande

- Cosa significa per te fare qualcosa di creativo?
- Cosa ti serve per esprimere la tua creatività?
- Dove e come si può integrare la creatività nella vita di tutti i giorni di un familiare curante?
- Come si può aiutare un familiare curante a realizzare un proprio sogno?

Consigli

Per familiari curanti:

- Fai più spesso ciò che ti piace. Non fare solo ciò che devi.
- Abbi il coraggio di esprimere la tua creatività.
- Prendi ispirazione dai bambini o da altre persone.

Per le persone intorno a loro:

- Proponi un gioco da fare insieme al familiare curante e alla persona assistita.
- Proponi di fare delle letture ad alta voce o cantare insieme una canzone che vi piace.





Ho fiducia nei miei mezzi



Informazioni

Serve molta energia per assistere un'altra persona. A volte può capitare di sentirsi sopraffatti e pensare di non farcela più.

Elaborare un evento traumatico, un lutto o un momento difficile richiede tempo.

È importante prendersi il tempo necessario.

Bisogna avere fiducia e credere in sé stessi.

Nei momenti di crisi è importante essere pazienti con sé stessi e con gli altri.



Domande

- Ti capita a volte di avere la sensazione di non farcela più?
- Cosa può fare un familiare curante per sentirsi meglio in un momento difficile?
- Cosa si può fare per evitare che il ruolo di cura comprometta la propria vita personale?
- Come si può essere di sostegno a un familiare curante in un momento difficile?



Consigli

Per familiari curanti:

- Suddividi i problemi grandi in tante piccole porzioni, più facili da gestire.
- Ripeti regolarmente delle frasi positive (frasi motivazionali).
- Rivolgiti a uno specialista per ottenere un sostegno professionale il prima possibile.
- Nei momenti di crisi concentrati sul tuo ritmo, come la respirazione, il sonno e il movimento.

Per le persone intorno a loro:

- Cerca di capire il familiare curante, senza giudicare.
- Cerca di essere presente e paziente nei momenti di crisi.





Resto in contatto con la famiglia e gli amici

Informazioni

In famiglia e con gli amici c'è un rapporto di confidenza. Si può parlare di tutto. Fa bene parlare con loro. Familiari e amici ci fanno sentire amati e apprezzati. Ci fanno sentire parte di una comunità. Nel momento del bisogno ci siamo gli uni per gli altri.

Quando la persona che ha bisogno di sostegno vive lontano, si può creare una situazione stressante. Si vuole essere di aiuto, ma è difficile e può emergere un senso di colpa. Se si riesce a trovare il modo di aiutare a distanza ci si sente subito meglio.

Domande

- Cosa possono fare i nostri cari per noi quando ci troviamo in un momento difficile?
- Cosa ci aspettiamo dalle persone a noi care?
- Cosa possiamo fare per rimanere in contatto con i nostri amici quando non li possiamo incontrare di persona?
- Come possiamo aiutare una persona che abita lontano?

Consigli

Per familiari curanti:

- Se non puoi uscire, invita familiari e amici a casa tua.
- Pianifica dei momenti da dedicare alla famiglia e agli amici.
- Fai una videochiamata o crea una chat di gruppo per restare in contatto con i tuoi cari.
- Coltiva i rapporti con le persone che ti fanno bene.

Per le persone intorno a loro:

- Quando vai a trovare il familiare curante, porta qualcosa di buono da mangiare.
- Fai capire al familiare curante quanto ammiri il suo impegno.





Mi rilasso

Informazioni

È utile fare delle piccole pause durante la giornata per rilassarsi e rigenerarsi.

Esistono tanti modi per rilassarsi: si può fare un riposino, una passeggiata, praticare la respirazione profonda, ascoltare musica, ridere, ecc.

Durante una pausa si ha il tempo di riflettere e capire cosa sta succedendo. Le pause permettono di ritrovare la pace interiore e la forza per continuare. Inoltre, dopo una pausa ci si sente più soddisfatti e fiduciosi.

Quando si è rilassati, si riesce a valutare la situazione in modo più obiettivo ed è più facile prendere decisioni difficili.

Domande

- Ti capita di essere troppo severo con te stesso o te stessa?
- Che cosa ti aiuta a rilassarti?
- Come ti accorgi che sei troppo tesa o troppo teso?
- Cosa ti aiuta a mantenere la calma interiore?

Consigli

Per familiari curanti:

- Trova dei modi per rilassarti che ti fanno stare bene.
- Concentrati sulle cose belle che ti procurano gioia.
- Cerca di accettare ciò che non puoi cambiare.
- Risparmia le tue energie per ciò che puoi cambiare.
- Impara ad accettarti per quello che sei.

Per le persone intorno a loro:

- Aiuta il familiare curante a trovare un luogo dove può ritrovare la calma.





Ne parlo



Informazioni

Non è facile parlare di esperienze difficili e dei propri sentimenti. Alcune persone pensano di non aver molto da dire. Invece, parlare del proprio vissuto e dei propri sentimenti e ascoltare ciò che hanno da dire gli altri è utile. Permette di allentare la tensione e la pressione.

Non è facile parlare apertamente delle proprie preoccupazioni.

Ma parlare di cose difficili con gli altri permette di conoscersi e capirsi meglio.

Parlare aiuta a contestualizzare il problema e a risolverlo. Riuscire a parlare dei propri sensi di colpa può essere particolarmente benefico. Condividere gioie e dolori con gli altri fa bene all'anima.



Domande

- Cosa puoi raccontare agli altri di te?
- Con chi puoi parlare di tutto, di cose belle e cose brutte?
- Hai già parlato delle tue preoccupazioni con qualcuno? Come ti senti quando lo fai?
- Come affronti i temi che per molte persone sono ancora un tabù, ad esempio quando a una persona non resta più molto da vivere?



Consigli

Per familiari curanti:

- Prenditi il tempo per confidarti con le persone a te care.
- Non aver paura di parlare di te e della tua situazione. La tua esperienza potrebbe essere utile a qualcun altro.
- Cerca di osservare la situazione da una certa distanza.
- Impara ad accettarti per quello che sei e a volerti bene.

Per le persone intorno a loro:

- Ascolta il familiare curante con empatia. Incoraggiarlo a parlare della situazione che sta vivendo.





Mi confronto con altri familiari curanti

Informazioni

Parlare con altre persone che si trovano in una situazione simile alla nostra è utile e confortante. Queste persone capiscono quello che stiamo vivendo e ci fanno sentire meno soli.

Il confronto tra persone che vivono una situazione simile permette anche di condividere idee e soluzioni.

In questo modo si impara insieme, gli uni dagli altri.

Domande

- Cosa possono fare i familiari curanti per entrare a far parte di una comunità?
- Perché fa bene parlare con altre persone che si trovano in una situazione simile alla nostra?
- Come e dove posso trovare delle persone che si trovano in una situazione simile alla mia?
- I gruppi di auto-aiuto sono utili per i familiari curanti?
- Cosa cambia per il familiare curante se la persona che ha bisogno di sostegno vive lontano?

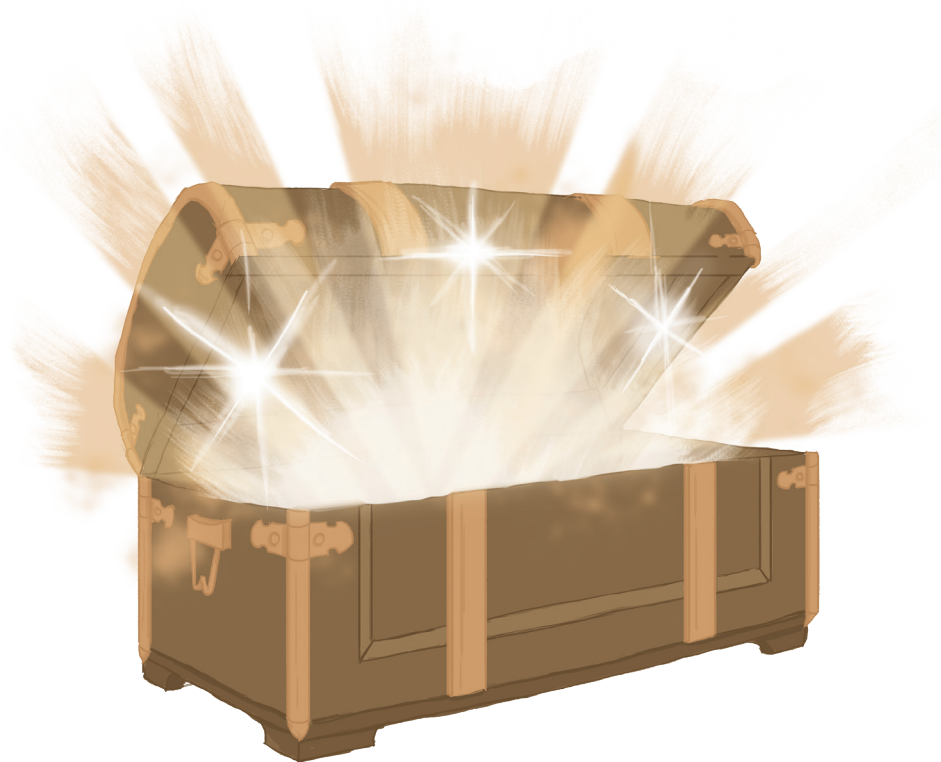
Consigli

Per familiari curanti:

- Cerca di restare in contatto con altri familiari curanti. Potete incontrarvi di persona o sentirvi al telefono.
- Non avere paura a fare il primo passo.
- Chiedi al tuo medico di famiglia se nella tua regione ci sono dei gruppi di auto-aiuto o delle tavole rotonde per familiari curanti.

Per le persone intorno a loro:

- Offri la tua esperienza al familiare curante, senza essere invadente.
- Non giudicare.



Lo scrigno del tesoro

Informazioni

Il familiare curante può creare il proprio «scrigno del tesoro» con oggetti e pensieri speciali da conservare per i momenti difficili. Nello scrigno si possono mettere dei bigliettini con pensieri positivi, belle idee e parole incoraggianti oppure ricordi personali come foto, lettere o piccoli ricordi. Lo scrigno non deve contenere soldi e non deve nemmeno essere di materiale pregiato. È sufficiente usare una bella scatola.

Anche familiari e amici possono contribuire a riempire lo scrigno del tesoro.

Quando il familiare curante non si sente bene può aprire lo scrigno e ripensare alle cose belle. Fa bene al morale.

Domande

- Come vorresti che fosse il tuo scrigno del tesoro?
- Quale sarebbe la prima cosa che vorresti mettere nel tuo scrigno?
- Quali idee che hai sentito oggi ti sono piaciute, pensando al tuo scrigno del tesoro?
- Chi ti può aiutare a riempire il tuo scrigno del tesoro?
- In quali situazioni potrebbe essere utile avere uno scrigno del tesoro?

Consigli

Per familiari curanti:

- Metti nel tuo scrigno oggetti e pensieri che ti potrebbero tirare su di morale in un momento difficile: ad esempio un'immagine, una canzone o un profumo.
- Fai vedere ai tuoi cari cos'hai messo nel tuo scrigno.
- Sii riconoscente per i tesori che conservi nel tuo scrigno.
- Ricordati del tuo scrigno nel momento del bisogno.

Per le persone intorno a loro:

- Incoraggia il familiare curante a creare il proprio scrigno del tesoro.
- Dona tanta gioia e altri tesori al familiare curante.

1 VOLTA A
SETTIMANA
PASSARE DEL
TEMPO IN
FAMIGLIA

LISTA:
VERDURE
FRUTTA

ACCETTARE
L'AUTO DEGLI
AMICI

1 VOLTA A
SETTIMANA
AIUTARE M.

SCRIVERE
COSA MI
RENDE FELICE

FARE UNA
PASSEGGIATA
LA SERA

1 VOLTA
A SETTIMANA
ANDARE AL
LAVORO IN BICI

FUMARE UNA
SIGARETTA
IN MENO

ANDARE A
LETTO
PRESTO

ANDARE A
FARE LA
SPESA CON M.

PRENDERE DEL
TEMPO PER
ME STESSO

Buoni propositi

Informazioni

Spesso si fanno dei buoni propositi quando si vuole cambiare qualcosa nella propria vita, qualcosa che ci disturba.

La cosa più importante è che un buon proposito sia benefico per chi lo esprime.

I familiari curanti devono stare attenti a non essere troppo esigenti con sé stessi, per evitare di sentirsi sotto pressione e scoraggiarsi. Bisogna anche stare attenti a non formulare troppi buoni propositi tutti insieme.

È importante chiedersi se il proposito è realistico. È più facile raggiungere un obiettivo se è realistico.

Raggiungere un obiettivo porta con sé un senso di soddisfazione e realizzazione.

Domande

- Cosa sono i buoni propositi?
- Perché a volte facciamo fatica a realizzare i nostri buoni propositi?
- Cosa ti potrebbe aiutare a realizzare i tuoi buoni propositi?

Consigli

Per familiari curanti:

- Spiega ai tuoi amici e familiari quali sono i tuoi buoni propositi. Parlarne con loro potrebbe aiutarti a realizzarli.
- Definisci obiettivi realistici e impegnati a raggiungerli, un passo alla volta.
- Pensa ogni giorno a tre cose per le quali sei riconoscente.
- Metti il ramo di un arbusto in un vaso. Ogni volta che riesci a realizzare uno dei tuoi propositi, puoi attaccare sul ramo un piccolo fiocco di stoffa colorata.

Per le persone dell'entourage:

- Metti in pratica quello che hai imparato oggi.
- Pensa a cosa potresti fare per essere di maggiore aiuto a un familiare curante vicino a te.