

Come il caregiver può aver cura di sé

Disponibile anche in inglese | Also available in English

Questo materiale è stato preparato per la comunità italiana e alla sua realizzazione hanno contribuito caregiver di persone con demenza facenti parte della comunità italiana in Canada. Per “caregiver” s’intende un membro della famiglia, un amico o un’altra persona che assiste una persona che convive con la demenza.

Questa guida fornisce informazioni su:



L’importanza che i caregiver abbiano cura di sé e propone esempi di attività legate alla cura di sé.



L'importanza di avere cura di sé

Prendersi cura di una persona che convive con la demenza è un'esperienza intensa e gratificante. È un'opportunità per ricambiare l'affetto ricevuto dai familiari o dagli amici e per rafforzare le relazioni. Ma l'attività di caregiving può anche essere faticosa e richiedere tempo e risorse.

Con il termine **“cura di sé”** si indica il tempo e l'impegno dedicati al proprio benessere. Ciò può includere il prendersi cura della propria salute fisica e mentale, concedersi delle pause dall'attività di caregiving e ricevere aiuto, nonché svolgere attività che siano divertenti e riducano lo stress.

Nella comunità italiana, spesso si preferisce che siano i familiari a occuparsi di coloro che convivono con la demenza. Sentendosi in dovere di cavarsela da solo, il caregiver potrebbe essere riluttante ad accettare l'aiuto altrui. Fare caregiving influisce sul benessere emotivo e mentale del caregiver.

Pertanto, i caregiver possono avvertire stress, sentimenti di tristezza o depressione, ansia e sensazione di essere sopraffatti. A ciò si aggiungono eventuali problemi di salute fisica, quali spossatezza, maggiore predisposizione alle malattie e disturbi cronici come l'ipertensione arteriosa.

I caregiver hanno inoltre riferito che se non ci si prende delle pause, si finisce per aver meno pazienza e diviene più difficile occuparsi delle esigenze della persona con demenza.

I caregiver devono dare priorità alla cura di sé non solo per salvaguardare la loro capacità di assistere la persona che convive con la demenza, ma anche per proteggere la propria salute.

“Aiuta te stesso, perché così aiuterai anche l'altra persona”.

- Caregiver della comunità italiana

Attività legate alla cura di sé.

Spesso i caregiver non danno priorità alla cura di sé per mancanza di tempo, per le responsabilità concorrenti e perché si sentono in obbligo di mettere gli altri al primo posto. È importante che i caregiver siano onesti con sé stessi, i loro familiari e amici e gli operatori sanitari, riguardo al loro stato d'animo e al sostegno di cui hanno bisogno.

I caregiver appartenenti alla comunità italiana sottolineano come debba un'intera comunità a prendersi cura di una persona che convive con la demenza, coinvolgendo sia i membri della famiglia che i servizi professionali.

Per maggiori informazioni su **“Come saperne di più su programmi e servizi”** visitate forwardwithdementia.ca

È importante che i caregiver individuino le pratiche di cura di sé più adatte a loro. Riportiamo di seguito degli esempi di attività per la cura di sé con cui si può promuovere il benessere mentale, fisico, emotivo e spirituale. Alcuni degli esempi sono corredati da link ad altre guide che danno ulteriori informazioni e suggerimenti. I link sono anche riportati per intero alla fine di questa guida.

I caregiver della comunità italiana hanno sottolineato l'importanza di svolgere attività divertenti o “per sé stessi”. Ad esempio, giocare a carte, a bocce o a briscola, andare a farsi i capelli, prendere un caffè con un amico o guardare lo sport.

Attività legate alla cura di sé



Benessere mentale

- Dedicare del tempo ai propri hobby o all'apprendimento di cose nuove.
- [Risolvere i problemi](#) che potete gestire, ricercando soluzioni, implementabili un passo alla volta.
- Fare piani preventivi, per sé stessi e per la persona che convive con la demenza. Ad esempio [pianificare in anticipo l'attività di assistenza](#), fare testamento e conferire una procura.
- Avere [un piano](#) nel caso di malattia o assenza dall'attività di caregiving.
- Svolgere attività che aiutano l'auto-riflessione, come la tenuta di un diario o la meditazione.



Benessere fisico

- Avere una [dieta sana](#)
- Bere acqua a sufficienza
- Fare [esercizio fisico](#) con cadenza regolare, il che ha ricadute positive sia fisiche che emotive. Prendere in considerazione la partecipazione a programmi di esercizio fisico di gruppo che facilitano la socializzazione.
- [Dormire](#) a sufficienza.
- Fare attività rilassanti. Ad esempio, praticare la [respirazione profonda](#), [rilassare i muscoli](#), sottoporsi a massaggi, camminare, leggere o fare giardinaggio.
- Confrontarsi con il medico di famiglia o altri operatori sanitari



Benessere emotivo

- Passare del tempo con familiari e amici
- Chiedere aiuto agli altri e accettare l'aiuto che viene offerto
- Fissare dei limiti e saper dire 'no' a certe richieste al fine di preservare le proprie energie.
- Fare uso di quei servizi che permettono di prendersi delle pause e riposare.
- Condividere le proprie emozioni con altri, fra cui la famiglia, gli amici, i gruppi di sostegno per i caregiver, o il proprio consulente individuale.



Benessere spirituale

- Cercare conforto e forza nella propria fede, nelle pratiche religiose o spirituali, quali la preghiera.
- Mantenere il legame con la propria cultura e comunità.
- Essere consapevoli del proprio presente. Dedicarsi a pratiche di mindfulness. Alcuni esempi possono trovarsi [qui](#).
- Passare del tempo all'aperto
- Restare fedeli ai propri valori e riflettere su ciò che si ritiene importante per sé.

“Concedere un po’ di tempo a sé stessi la mattina migliora la giornata. Sembra che fare qualche esercizio fisico dia energia al corpo e anche solo dedicare 15 minuti a praticare la quiete della mente aiuta... così possiamo concentrarci sul servizio con forza e coraggio.”

- Caregiver della comunità italiana

Link alle risorse

- Risorse multilingua “THIS WAY UP”
<https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/multilingual-resources/>
- Advance Care Planning Canada <https://www.advancecareplanning.ca/>
- “Ready, Set, Plan for Care Partner Absence” (Alzheimer Society)
<https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-ENG.pdf>
- Guida alimentare canadese –
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/italian-italien.html>
- Linee guida canadesi per il movimento fisico nelle 24 ore –
<https://csepguidelines.ca/>



Note

Utilizzate questo spazio per annotare eventuali osservazioni, riflessioni o domande relative a questa guida.