

CAREGIVERS



PERCHÈ
NESSUNO RESTI SOLO:
DIECI CONSIGLI
PER AIUTARE CHI AIUTA
IL PAZIENTE ONCOLOGICO

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



“Un ringraziamento a Sergio Staino per la sensibilità e la disponibilità verso tutti i caregivers...”

Fonte: National Family Caregiver Association

Cosa vuol dire caregiver?

Il caregiver è la persona che si occupa maggiormente del sostegno di un malato nelle sue necessità e nei suoi bisogni fisici, psicologici o di altra natura. Nel prendersi cura di una persona sofferente, il caregiver dedica molte delle sue energie all'altro. In alcuni casi e senza neppure renderse-ne conto, il carico di impegno e la fatica sostenuta possono andare al di là delle forze e delle energie ritenute erroneamente sufficienti. A volte, in questi casi, non si è nemmeno più d'aiuto. Se amiamo le persone di cui ci prendiamo cura, quindi, dobbiamo avere cura anche di noi stessi. Diventa così prioritario individuare come migliorare la gestione delle risorse personali e riconoscere quando "si va oltre".

E' soprattutto la conoscenza e l'accettazione dei propri limiti che consente di comprendere e sviluppare risorse ed energie, di trovare la forza di assistere chi ha bisogno. Questo libretto illustrato da Sergio Staino ha lo scopo di aiutare i caregivers a trovare le giuste motivazioni, gli stimoli adeguati ed una serena consapevolezza dell'importanza del sostegno che si fornisce al malato di tumore.

F.A.V.O. e la LILT Sezione Lucchese ne sostengono la distribuzione affinché l'integrazione tra immagini e parole trasmetta in modo incisivo, chiaro ed immediato dieci essenziali consigli che Domenico Amoroso e Barbara Buralli hanno tratto dalle indicazioni fornite dalla National Family Caregiver Association.

Domenico Amoroso

Oncologo, Direttore UOC Oncologia Medica
AUSL 12 di Viareggio – Lido di Camaiore (LU)

Barbara Buralli

Psiconcologa, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
UOC Oncologia Medica
AUSL 12 di Viareggio – Lido di Camaiore (LU)

Francesco De Lorenzo

Presidente FAVO
Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia
www.favo.it – N. verde: 800 90 37 89

Per alcuni aspetti il tumore è una patologia “contagiosa” nel senso che coinvolge, sia sul piano delle azioni che su quello dell’emotività, tante persone che, a vario titolo, si fanno carico dei bisogni del malato.

L cura del tumore è solo una parte di una azione assai più ampia che è la presa in carico di un paziente e dei suoi bisogni.

Capita così che intorno ad una persona malata si muove una squadra molto eterogenea in cui coesistono specifiche competenze mediche, infermieristiche, assistenziali, ma anche donne e uomini che, in quanto parenti, o amici, o badanti, o volontari stanno vicino al malato e lo accudiscono. Quasi sempre in questo gruppo ci sono una o più persone che diventano, per il tempo e l’attenzione che dedicano, il punto di riferimento sia per il paziente che per il “team di cura”.

Questa figura assume un ruolo fondamentale perché diventa la principale fonte di informazione delle condizioni cliniche e psicologiche, perché monitorizza di fatto i sintomi e i bisogni, perché rappresenta il transfert da e verso il paziente.

Tale ruolo non è obbligatoriamente legato a titoli di studio o a specifiche competenze, ma anche per questo deve essere tutelato, valorizzato e sostenuto.

Questo opuscolo, arricchito dal contributo “serio e divertente” di Sergio Staino, va incontro a questi obiettivi e lo fa con immediatezza, efficacia e leggerezza.

Un grazie all’Oncologia della Versilia, un ringraziamento a FAVO che ha voluto “adottare” il lavoro del gruppo toscano ed infine un grazie e buon lavoro a tutti i caregivers, anche a quelli che lo sono e non lo sanno!

Gianni Amunni

Direttore Operativo

Istituto Toscano Tumori

Firenze

1

QUANDO CI PRENDIAMO CURA DI UNA PERSONA MALATA NON DOBBIAMO DIMENTICARE LA NOSTRA VITA. VOLERSI BENE SIGNIFICA CAPIRE CHE LA CURA DELL'ALTRO È UN VERO E PROPRIO LAVORO, CHE IMPEGNERÀ AL MASSIMO LE NOSTRE ENERGIE.

EHI!
"E
TU?!?"



2

MENTRE ASSISTIAMO UN MALATO DI TUMORE DOBBIAMO FARE MOLTA ATTENZIONE A EVENTUALI SEGNALI DI STANCHEZZA MENTALE O PICCOLI SEGNALI DI DEPRESSIONE, ANSIA, IRRITABILITÀ, DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE, PERDITA DI UN REGOLARE RITMO SONNO - VEGLIA O INAPPETENZA, SONO SOLO ALCUNI DEI SINTOMI CHE CI DICONO CHE FORSE È ARRIVATO IL MOMENTO DI CHIEDERE UN AIUTO PROFESSIONALE.



MURO
ESTAINO
89

3

IMPARIAMO AD ACCETTARE L'AUTO CHE CI VIENE OFFERTO DA AMICI O PARENTI. IN CERTI MOMENTI, PROVARE A DELEGARE UNA PARTE DEI NOSTRI IMPEGNI, SENZA CADERE IN UN FRUSTRANTE SENSO DI IMPOTENZA, PUÒ ESSERE FONDAMENTALE PER LA NOSTRA SOPRAVVIVENZA PSICHICA.



4

CERCHIAMO DI CAPIRE IL PIÙ POSSIBILE LA CONDIZIONE MEDICA DELLA PERSONA DI CUI CI STIAMO PRENDENDO CURA. STABILIRE UNA COMUNICAZIONE CHIARA ED ESAUSTIVA CON I MEDICI POTRÀ AIUTARCI A MIGLIORARE IL NOSTRO STATO DI STRESS.



5

LA MALATTIA NON DEVE PORTARCI AD ABBANDONARE UN'IDEA DI AUTONOMIA DELLA PERSONA MALATA. NEI LIMITI DEL POSSIBILE, LASCIAMO CHE L'ALTRO POSSA CONTINUARE A SENTIRSI IN GRADO DI SVOLGERE LE SUE ABITUALI ATTIVITÀ.



6

NON DIMENTICHIAMO CHE IL NOSTRO
ISTINTO, A VOLTE, PUÒ ESSERE UN BUON
CONSIGLIERE ED UN VALIDO ALLEATO.

MA SARÀ
MEGLIO
COSÌ O...

FAI COME
ME: SEGUI
L'ISTINTO.



7

SOLTANTO GLI STUPIDI NON CAMBIANO MAI LE LORO IDEE. PRENDIAMOCI LA LIBERTÀ DI RIVEDERE, IN QUALSIASI MOMENTO DEL PERCORSO DI CURA, DECISIONI GIÀ PRESE.



8

NEI MOMENTI IN CUI CI SENTIAMO MOLTO SOLI,
NON DIMENTICHIAMO CHE POSSIAMO SEMPRE
CONTARE SULLA NOSTRA IMMAGINAZIONE. NON È
DETTO CHE I MIGLIORI VIAGGI SIANO SOLTANTO
QUELLI FATTI NELLA REALTÀ. CONTINUIAMO A
LASCIARE SPAZI APERTI PER LA FANTASIA.



9

CERCHIAMO DI EVITARE UN TOTALE ISOLAMENTO SOCIALE. SARÀ IMPORTANTE MANTENERSI IN CONTATTO CON GLI ALTRI E POTER BENEFICIARE DEL LORO SUPPORTO AFFETTIVO.



10

INFORMIAMOCI SEMPRE SUI NOSTRI DIRITTI.
ANCOR PRIMA CHE CAREGIVERS, SIAMO E
RIMANIAMO CITTADINI.





F.A.V.O.

Federazione Italiana delle
Associazioni di Volontariato
in Oncologia



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Sezione Provinciale Lucchese

In collaborazione con

