



## Essere caregiver



mfs.com

Fornire assistenza a un familiare disabile, affetto da una malattia cronica o anziano non è mai facile. Conciliare lavoro e responsabilità legate al caregiving può essere molto stressante. Ma ci sono diversi modi per gestire lo stress e non lasciarsi sopraffare.

Gran parte dello stress dei caregiver deriva dal sovraccarico di lavoro. L'attività di caregiving può essere molto impegnativa e richiedere molto del vostro tempo, lasciandovi poco o nessuno spazio per dedicarvi alle cose che vi piacciono. Inoltre, assistere una persona le cui condizioni potrebbero non migliorare può essere emotivamente estenuante. Se parallelamente avete anche un lavoro e una famiglia di cui occuparvi, lo stress potrebbe a tratti sembrare insopportabile.

### Riconoscere i sintomi di esaurimento del caregiver

Alcuni caregiver sono riluttanti a riconoscere lo stress associato al loro ruolo, in quanto ritengono che ciò equivalga ad un'ammissione di fallimento. Ma riconoscere lo stress è il primo passo per ridurlo. Questa presa d'atto è importante non solo per il caregiver, ma per tutti coloro che lo circondano: il familiare malato, la famiglia e i colleghi.

Ecco alcuni sintomi di stress comuni tra i caregiver:

- ansia
- depressione
- disturbi del sonno e dell'alimentazione
- mal di testa
- predisposizione ad ammalarsi
- rabbia
- solitudine
- senso di colpa
- irritabilità o impazienza
- tendenza ad isolarsi dagli amici e dalla famiglia

### PUNTI CHIAVE

La cosa più importante da sapere sul caregiving è che non è necessario farlo da soli. Ottenere supporto per il vostro ruolo di caregiver deve essere la vostra priorità numero uno.

#### Considerate la possibilità di

- chiedere aiuto ad altri membri della famiglia
- chiedere aiuto alla vostra comunità
- chiedere aiuto ad amici e vicini
- condividere le vostre difficoltà con superiori, colleghi e amici
- prendervi cura di voi stessi concedendovi qualche pausa dall'attività di caregiving
- prendervi cura di voi stessi seguendo un'alimentazione sana e dormendo a sufficienza

## Essere caregiver

### Chiedere aiuto

Sapere quando chiedere aiuto è una capacità fondamentale che consente al caregiver di poter continuare a svolgere efficacemente il proprio ruolo. Fare da sé potrebbe sembrare più semplice, ma così si rischia di esaurire presto tutte le energie. Per evitare che ciò accada, potrebbe essere necessario chiedere aiuto alla propria famiglia e alla propria comunità.

### Farsi aiutare da altri membri della famiglia

Spesso gran parte delle responsabilità di caregiving ricade sulle spalle di uno o due membri della famiglia. Ma non deve per forza essere così. Ecco alcuni consigli per coinvolgere maggiormente gli altri familiari:

#### Organizzate riunioni di famiglia

È importante tenere regolarmente informati tutti i membri della famiglia sull'assistenza fornita, anche i parenti che hanno manifestato scarso interesse. Questi incontri possono avvenire di persona, via e-mail o anche virtualmente.

#### Siate specifici nelle richieste di aiuto

Fate un elenco di tutte le cose che devono essere fatte e chiedete ai membri della famiglia di impegnarsi (almeno occasionalmente) a sbrigare alcune mansioni, come ritirare una prescrizione medica o fare il bucato.

#### Non lasciate che i familiari fisicamente lontani siano esenti da responsabilità

Possono contribuire svolgendo mansioni come pagare le bollette, organizzare i documenti o gestire questioni legali e finanziarie.

#### Mostrate il vostro apprezzamento

Potreste farlo con un biglietto o una telefonata. Questo riconoscimento incoraggerà i membri della famiglia ad aiutare ancora.

### Ampliare la propria rete di supporto

Le persone hanno bisogno di sentirsi utili. Il fatto che amici o vicini non si siano ancora offerti di aiutare non significa che non vogliano farlo. Fate un elenco di tutte le persone che conoscete e che potrebbero essere disposte a dare una mano. Chiedete il loro aiuto per compiti specifici in base alle loro attitudini e capacità. Anche gli adolescenti possono rendersi utili, sbrigando commissioni o faccende domestiche.

### Prendete contatto con gli altri

Una delle conseguenze più stressanti del caregiving è la sensazione di isolamento. Ecco alcune strategie per alleviare questa sensazione:

#### Trovate una persona fidata con cui condividere le vostre emozioni

Tutti i sentimenti sono legittimi, inclusi la rabbia, la tristezza e il senso di colpa. Tenendovi tutto dentro, rischiate che questi sentimenti fuoriescano in modo distruttivo, ad esempio con reazioni di rabbia verso gli altri o incapacità di concentrarsi sul lavoro.

#### Rivolgetevi a un counselor

Un professionista della consulenza familiare o individuale può aiutarvi ad affrontare le complesse e forti emozioni che il caregiving suscita. Un counselor o un terapeuta può inoltre aiutarvi a conciliare esigenze personali, lavorative e familiari.

#### Trovate un gruppo di sostegno o createne uno vostro

Unendovi a un gruppo i cui membri stanno affrontando difficoltà simili alle vostre vi sentirete meno soli e avrete accesso a risorse e consigli preziosi.

### Caregiving e lavoro

Raramente le attività di caregiving possono limitarsi alla pausa pranzo. Alcune persone cercano di tenere nascoste le loro responsabilità di caregiving fino a quando tali attività non iniziano a influenzare le loro prestazioni lavorative o mettono a rischio il loro lavoro. Ma ci sono modi per evitare che ciò accada:

- Informate superiori e colleghi delle vostre responsabilità di caregiving.
- Cercate di capire se è possibile modificare i vostri orari d'ufficio o lavorare da casa.
- Verificate se i benefit del vostro datore di lavoro (come il Dependent Care Assistance Plan) possono contribuire a pagare le spese di assistenza agli anziani.
- Considerate la possibilità di prendere un congedo per motivi familiari in caso di emergenza.

## Essere caregiver

### Concedersi una pausa

Per la vostra salute mentale, ritagliatevi del tempo per voi stessi, lontano dal ruolo di caregiver. Andate al cinema, leggete un libro o pranzate con un amico. Per prendersi un periodo di ferie prolungato potrebbe essere necessario avvalersi di un servizio di assistenza di supporto e sollievo (respite care).

Oltre a famiglia e amici, esistono tre tipi principali di servizi di assistenza di supporto e sollievo:

**Servizi di assistenza domiciliare** - Gli operatori vengono a casa vostra per aiutarvi in tutte le mansioni, dal cucinare alla cura dell'igiene personale del paziente.

**Assistenza diurna per adulti** - La persona assistita partecipa ad attività supervisionate con altri anziani.

**Un soggiorno temporaneo in una struttura di assistenza a lungo termine** - Molte case di cura offrono soggiorni di breve durata per consentire ai caregiver di prendersi una pausa dagli impegni assistenziali.

### Salvaguardare la propria salute

Lo stress può favorire l'insorgere di diversi disturbi e molti caregiver rischiano di ammalarsi perché trascurano i loro problemi di salute. Prestate attenzione alle vostre esigenze.

- Seguite un'alimentazione sana.
- Non dormite meno del necessario.
- Fate attività fisica regolarmente.
- Praticate tecniche di rilassamento come la meditazione.
- Dedicate del tempo alle cose che vi piacciono. In altre parole, se volete occuparvi bene degli altri, dovete prendervi cura di voi stessi.

Questo materiale contiene le opinioni dell'autore. Le opinioni espresse sono quelle di MFS e sono soggette a modifica in qualsiasi momento. Queste opinioni non devono essere considerate alla stregua di una consulenza di investimento, di una raccomandazione di titoli o di un'indicazione delle intenzioni di trading in relazione a qualsiasi altro prodotto di investimento di MFS.

MFS non è affiliata ad aarp.org, eldercare.acl.gov, caregivingfoundation.org, homeinstead.com/international. I riferimenti a questi organismi/prodotti/link hanno scopo puramente informativo; non vanno intesi alla stregua di un avallo o di un'approvazione da parte di MFS<sup>®</sup>.

Salvo laddove diversamente indicato, i loghi e i nomi di prodotti e servizi sono marchi commerciali di MFS<sup>®</sup> e delle sue collegate e possono essere registrati in alcuni paesi.

Publicato negli **Stati Uniti** da MFS Institutional Advisors, Inc. ("MFSI") e MFS Investment Management. **Publicato in America Latina** da MFS International Ltd. **Nota per i lettori di Regno Unito e Svizzera:** pubblicato nel Regno Unito e in Svizzera da MFS International (U.K.) Limited ("MIL UK"), una private limited company (società a responsabilità limitata) registrata in Inghilterra e Galles con numero 03062718, e autorizzata e soggetta alla vigilanza della Financial Conduct Authority britannica, che sorveglia sulla conduzione delle sue attività di investimento. MIL UK, una controllata indiretta di MFS<sup>®</sup>, con sede legale in One Carter Lane, Londra, EC4V 5ER. **Nota per i lettori europei (esclusi quelli di Regno Unito e Svizzera):** pubblicato in Europa da MFS Investment Management (Lux) S.à r.l. (MFS Lux) – autorizzata ai sensi del diritto lussemburghese come società di gestione di Fondi con sede in Lussemburgo. La società fornisce prodotti e servizi di investimento agli investitori istituzionali e ha sede legale come S.a r.l. al 4 Rue Albert Borschette, Lussemburgo L-1246. Tel.: 352 2826 12800. Questo materiale non deve essere diffuso o distribuito a persone diverse dagli investitori professionali (nei termini consentiti dalla normativa locale) e non deve essere utilizzato o distribuito in nessun caso, laddove tale utilizzo o distribuzione contravvenga alla normativa locale.

### Risorse

#### Stati Uniti

AARP  
aarp.org

CaringBridge  
caringbridge.org

Eldercare Locator  
eldercare.acl.gov

National Caregiving Foundation  
caregivingfoundation.org

#### Globali

Home Instead Senior Care  
homeinstead.com/international