



## Mi prendo cura di me e dei miei cari

Per le persone che assistono e si prendono cura dei loro familiari

## Cara familiare, caro familiare,

forse ti prendi cura intensamente o da molto tempo di una persona che ti sta vicino. Questa persona ha bisogno del tuo aiuto perché è anziana o malata.

La persona che assisti può essere tuo padre o tua madre, tuo marito o tua moglie oppure un'altra persona a te cara. Aiuti questa persona più volte alla settimana, sia nelle cose pratiche sia sul piano emotivo. Con il passare del tempo ti devi occupare di sempre più cose. Forse ha bisogno di assistenza costante, sia di giorno che di notte.

Può darsi che tutto questo sia naturale per te e lo fai volentieri. Ma magari ti rendi conto che cominciano a mancarti le forze. Perdi più in fretta la pazienza o ti arrabbi sempre più spesso. A volte ti sembra di non farcela più.

Non sei l'unica persona ad avere questi pensieri e questi sentimenti. Ci sono molte altre persone in situazioni simili alla tua. Tra gli addetti ai lavori, le persone come te sono chiamate «familiari curanti».

Tu fai tutto quello che puoi e per questo meriti rispetto e riconoscenza. Ma devi pensare anche a te stessa o a te stesso. È importante che tu stia bene! Solo così potrai aiutare la persona a te cara ancora per molto tempo. Se tu stai bene, ne trae vantaggio anche la persona che assisti.

### Questo opuscolo tratta proprio questi temi

- Cosa ti fa stare bene?
- Di cosa puoi essere orgogliosa o orgoglioso?
- Come ti possono aiutare gli altri?

Nelle prossime pagine ti presentiamo le testimonianze di alcuni familiari curanti che hanno condiviso con noi le loro storie. Si tratta di esperienze tipiche per molti familiari curanti. Ecco un breve ritratto di queste persone:



La **signora T.** ha 76 anni. Assiste suo marito, che è malato di cancro da molto tempo. Vivono in una casa unifamiliare.

Il **signor H.** ha 45 anni. Dopo il lavoro assiste i suoi genitori. I suoi genitori sono molto anziani e fanno sempre più fatica a muoversi da soli. Il signor H. vive in un paese vicino a quello dei suoi genitori.



Il **signor M.** ha 88 anni. Assiste sua moglie che soffre di demenza e si prende cura di lei. Lui e sua moglie sono immigrati in Svizzera quando erano giovani. Abitano insieme in un appartamento.



La **signora K.** ha 55 anni. Dopo il lavoro assiste il suo compagno malato.



**Famiglia P.:** i figli adulti assistono la madre di 90 anni. Anche i nipoti danno una mano. I figli e i nipoti vivono in diverse località in Svizzera.

## Cara persona vicina,

forse conosci delle persone che si prendono cura di qualcuno, come le persone che abbiamo descritto nella pagina precedente. Puoi aiutare queste persone prestando loro attenzione, mostrando comprensione e dando una mano se te lo chiedono. A pagina 28 ti mostriamo a cosa puoi prestare attenzione e come iniziare a parlare con loro.



## Mi prendo cura di me e dei miei cari – 10 impulsi

1.  Resto in movimento
2.  Imparo qualcosa di nuovo
3.  Chiedo aiuto
4.  Lascio spazio alla creatività
5.  Mantengo la calma
6.  Mi tengo in contatto con le amiche e gli amici
7.  Non rinuncio a me stessa o a me stesso
8.  Mi prendo cura di me
9.  Parlo con altre persone che vivono un'esperienza simile
10.  Parlo di me

1.



## Resto in movimento

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Faccio movimento nella vita di tutti i giorni. In questo modo faccio bene al mio corpo, prendo una boccata d'aria fresca e mi prendo una pausa durante la giornata. Per esempio, quando vado a fare la spesa a piedi, faccio un giro più lungo. Così cammino di più. Oppure uso le scale invece dell'ascensore. Mi piace occuparmi del giardino e mi fa anche bene.
- Vado spesso a fare una passeggiata in mezzo alla natura. A casa, a volte, faccio ginnastica seguendo un video su Internet o in televisione. È una cosa che posso fare quando ho un momento di tempo. Non devo rispettare nessun orario.
- Cucino qualcosa di semplice per risparmiare tempo. Preferisco prendermi il tempo per mangiare e godermi il pasto. È una cosa che fa bene al corpo e all'anima.

### Ecco cosa ho imparato:

Chiedo a delle persone gentili di passare un po' di tempo con mia moglie. Posso chiedere ai buoni amici, ma anche ai vicini. In questo modo ogni tanto ho un po' di tempo per me stesso. Posso uscire per qualche ora e fare un po' di movimento. È una cosa che fa bene al corpo e all'anima.

Se sono triste, dopo queste uscite mi sento meglio. Una passeggiata mi ridà la carica. E le persone che mi aiutano capiscono meglio la mia situazione. Ora sanno cosa vuol dire assistere una persona tutto il giorno.

2.



## Imparo qualcosa di nuovo

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Negli ultimi anni, per poter assistere una persona, ho dovuto imparare molte cose nuove. Non ero in grado di fare tutto fin dal principio. Ho imparato che non mi devo sovraccaricare. Faccio solo quello che posso.
- Mi pongo dei piccoli obiettivi che posso raggiungere. Questo mi incoraggia. Ho la sensazione di poter risolvere i problemi. Questo mi aiuta a guardare avanti. Quando raggiungo un obiettivo, mi sento meglio.
- Imparo meglio quando sono io a voler imparare. Sapere le cose mi è di aiuto: imparare cose nuove è un'opportunità. Ed è anche un piacere!

### Ecco cosa ho imparato:

Assisto mia madre e l'aiuto anche nell'igiene quotidiana. È molto faticoso per me e mi è venuto il mal di schiena. Una mia amica mi ha consigliato di seguire un corso di kinaesthetics (vedi pagina 31). In questo corso ho imparato come proteggere il mio corpo quando assisto mia madre. Ora il mal di schiena mi è quasi passato. Anche per mia madre è meglio: ora riesce anche lei a fare qualcosa in più per la sua igiene personale.

3.



## Chiedo aiuto

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Nella mia famiglia cerchiamo di aiutarci a vicenda il più possibile. È normale. Ma ho imparato che posso anche accettare l'aiuto di persone al di fuori della famiglia. Faccio molto per gli altri. Quindi è bello che anche gli altri mi diano una mano. Prima pensavo che se ho bisogno di aiuto, vuol dire che sono debole. Ora so che chiedere aiuto mi rende forte.
- In passato spesso mi sforzavo troppo e poi mi sentivo a pezzi. Oggi mi accorgo in tempo quando sto per finire le forze. E chiedo aiuto al momento giusto.
- Certi problemi non posso risolverli da sola. E non voglio parlare sempre di problemi con i miei amici. Per questo mi faccio aiutare da uno specialista. Per esempio, vado da uno psicologo. A volte vado anche da una guida spirituale.

### Ecco cosa ho imparato:

In passato per me era difficile chiedere aiuto. Pensavo: perché non posso farcela da sola? Non volevo infastidire gli altri con i miei problemi.

Poi è arrivata la prima ondata del coronavirus. E da sola non ce la facevo più. Ho dovuto imparare a chiedere aiuto. Mi sono accorta che le persone mi aiutavano volentieri. Così ora è più facile per me chiedere aiuto. Non sento più il bisogno di dover chiedere scusa.

Le altre persone fanno alcune cose in modo diverso da me. All'inizio questo mi dava fastidio. Ma ora va bene così. E mi sento molto più tranquilla.

4.



## Lascio spazio alla creatività

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Mi piace cucinare. E mi piace lavorare in giardino. Mi aiuta a dimenticare le mie preoccupazioni. Mi piace vedere i risultati del mio lavoro: per esempio, quando cucino un pasto buonissimo. Oppure quando coltivo una pianta di pomodori sul balcone e dopo un po' di tempo posso raccogliere i suoi frutti. Ho la sensazione di aver fatto qualcosa di buono.
- Mi piace fare un gioco semplice con i bambini e i parenti. Così può giocare con noi anche la persona malata di demenza di cui ci prendiamo cura. Le regole del gioco non sono così importanti. Spesso inventiamo regole nostre. È divertente per tutti e ci fa ridere.
- Cantiamo vecchie canzoni. Anche mia moglie ricorda ancora queste canzoni. Quando cantiamo, pensiamo ai bei tempi andati. Questo ci rende felici.

### Ecco cosa ho imparato:

Nella vita di tutti i giorni non ho molto tempo per la creatività. Non ho tempo per dipingere o fare lavoretti. Non ho tempo neanche per partecipare a un corso.

Ma ho delle buone idee per la vita di tutti i giorni. Per esempio, da una settimana, mio marito non riesce più a fare le scale. Non possiamo installare un montascale in casa nostra. Così mi è venuta un'idea: ho trasformato il salotto in una stanza di cura. Ora mio marito vive al piano terra. E la vita quotidiana è diventata un po' più facile.

5.



## Mantengo la calma

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Ho imparato che vado bene così come sono. Non devo essere perfetta. Se non riesco a fare qualcosa, a volte so anche riderci sopra.
- Ci vuole tempo per tutto: per l'assistenza, il mio lavoro, la mia famiglia, ma anche per me stessa. Cerco di trovare un buon equilibrio tra tutte queste cose.
- Faccio tanto e aiuto molto gli altri. Ma non sempre ricevo un ringraziamento. Per questo dico a me stessa che sono riuscita a fare molto! Questo mi riempie di soddisfazione.

### Ecco cosa ho imparato:

Non sono più così severa con me stessa. È una cosa che ho imparato negli ultimi anni. Scrivo un diario. Ogni sera scrivo sul mio diario tre cose che sono riuscita a fare bene durante il giorno. Poi annoto una cosa per la quale sono riconoscente. Per esempio: «Mio padre oggi è riuscito a lavarsi la parte superiore del corpo da solo». Oppure: «Oggi ho parlato con la vicina sul pianerottolo. Anche lei bada a mio padre e fa delle piccole cose per lui. Questo mi tranquillizza».

6.



## Mi tengo in contatto con le amiche e gli amici

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Gli altri ci sono quando ho bisogno di loro. È davvero importante per me e mi tranquillizza molto. Durante la prima ondata del coronavirus, mio marito e io non potevamo quasi uscire di casa. Ma i nostri amici sono rimasti al nostro fianco. Questo mi ha fatto sentire molto meglio.
- Non ho tanto tempo per le mie amiche e i miei amici. Ma per me è importante rimanere in contatto. Ci ascoltiamo a vicenda, parliamo o restiamo in silenzio. Non ci giudichiamo. Questo mi fa bene!
- Con le mie amiche mi sento perfettamente a mio agio. Le mie amiche mi conoscono. Per loro, non sono solo la donna che si prende cura del suo compagno. Sono molto di più. Questo mi fa sentire bene!

### Ecco cosa ho imparato:

In passato mia moglie e io avevamo molti amici e conoscenti. Uscivamo spesso.

Ultimamente abbiamo dovuto rifiutare diversi inviti. E non siamo potuti uscire così spesso con gli altri.

Ma, oggi più che mai, stare con altre persone ci fa bene. Per fortuna abbiamo trovato una soluzione: adesso invitiamo i nostri amici a casa nostra. Qui mia moglie si sente a suo agio. E siamo tutti rilassati.

A volte chiedo ai nostri amici se possono portare una merenda o un pasto. Così per noi è più facile: non dobbiamo cucinare. E gli altri sono felici se possono aiutarci.

7.



## Non rinuncio a me stessa o a me stesso

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- A volte mi sembra tutto troppo difficile. Mi sento triste e senza forze. Allora chiamo un amico o un'amica. Oppure parlo con uno specialista. Parlare con qualcuno mi aiuta. Dopo sento di nuovo che ce la posso fare. E spero che un giorno la mia vita diventi di nuovo più facile.
- Ci vuole molta energia per assistere una persona. Ecco perché devo stare attento a me stesso. Se sto bene, posso occuparmi degli altri.
- Ho i numeri di telefono e gli indirizzi per le emergenze. Insieme al medico di famiglia e al servizio di cure a domicilio abbiamo fatto un piano per le emergenze. I nostri genitori hanno compilato un testamento biologico. Questo ci fa sentire tutti più sicuri.

### Ecco cosa ho imparato:

Assisto i miei genitori. Questo richiede sempre più energia e tempo. La mia famiglia ne risente.

E ne risento anch'io. A un certo punto ho pensato: devo lasciare il lavoro? O devo lavorare di meno?

Per fortuna sono andato da un terapeuta, che mi ha chiesto: «Ti rendi conto che stai rinunciando a te stesso?». Allora mi sono spaventato. E ho capito una cosa: non posso rinunciare alla mia vita per assistere qualcun altro. Ho bisogno del mio lavoro e mi piace lavorare. Quando lavoro, penso ad altro.

E poi, i soldi che guadagno ci servono.

Così ho chiesto aiuto: adesso mia sorella si occupa dei miei genitori due giorni alla settimana. E tre volte alla settimana arriva il servizio di cure a domicilio.

8.



## Mi prendo cura di me

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Ho imparato a prendermi più cura di me stessa. Faccio in modo di rimanere in salute e di avere energia a sufficienza. Mi chiedo di cosa ho bisogno: ho bisogno di dormire, di mangiare bene, di fare movimento o semplicemente di parlare con qualcuno?
- A volte cerco un posto dove mi posso appartaire. Lì riesco a trovare la calma. Posso rilassarmi e vedere anche le cose belle della vita. Questo mi dà forza e alimenta pensieri positivi.
- Cerco di trovare tempo per me stesso nella vita di tutti i giorni. A volte mi prendo uno o più giorni liberi. Fa bene a me e anche agli altri. Fare una pausa mi dà forza e mi aiuta a essere più paziente nell'assistere gli altri.

### Ecco cosa ho imparato:

Quando mia moglie si è ammalata, la nostra vita è cambiata molto. Avevamo dei progetti per il futuro. Avremmo voluto fare tante cose. Molte non possiamo più farle. Ho imparato a rinunciare ai miei progetti. Ma ci sono ancora diverse cose che possiamo fare. E di questo sono grato. Ho imparato ad apprezzare le piccole cose.

9.



## Parlo con altre persone che vivono un'esperienza simile

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- Ci sono altre persone che vivono una situazione simile alla mia. Anche loro assistono un familiare. A volte trovano una soluzione che va bene anche per me. Mi piace imparare dalle persone che si trovano in una situazione simile alla mia.
- Mi piace parlare con persone che vivono in una situazione simile alla mia. Mi sento capito. Abbiamo tutti esperienze simili. Così so di non essere solo. Questo mi aiuta.
- Mi piace sentirmi parte di un gruppo. In questo gruppo non devo svolgere nessun compito. Non ho nessun dovere. Questo mi fa tanto bene.

### Ecco cosa ho imparato:

Nostro padre ha una malattia incurabile. Il suo stato di salute peggiora sempre di più. Cambia spesso umore. È difficile per me.

Faccio parte di un gruppo di auto-aiuto. Le persone del gruppo sono come me: anche loro assistono un familiare con la stessa malattia. Lì posso parlare dei miei problemi. E loro mi capiscono. Per esempio, sanno che le persone con una malattia incurabile cambiano spesso umore. Alcuni membri del gruppo di auto-aiuto sono diventati miei amici. Queste nuove amicizie sono molto preziose per me.

10.



## Parlo di me

### Ecco cosa mi fa stare bene:

- A volte è difficile per me parlare con altre persone delle mie preoccupazioni. Ma mi fa bene. Mi rendo conto di non essere sola. Anche altre persone si trovano in una situazione come la mia. Sono anche riuscita ad aiutare alcuni di loro, perché parlo apertamente delle mie preoccupazioni e di come ho risolto certi problemi.
- Con alcune persone posso parlare di tutto. Parlare con loro mi fa sentire felice. Parlo delle cose belle della mia vita, ma anche dei problemi. Racconto cosa mi fa arrabbiare e disperare. Parlo anche delle cose normali della mia vita quotidiana. Dopo mi sento sollevata. E mi sento meglio anche fisicamente.
- Non conosco bene i servizi e le organizzazioni che offrono supporto. Non so a chi rivolgermi quando ho bisogno di aiuto. Ecco perché parlo con i professionisti che conosco. Per esempio, con l'assistente delle cure a domicilio, il medico di famiglia, un'operatrice o operatore sociale. Loro mi sanno dire quali possibilità ci sono. E possono dirmi a chi mi devo rivolgere per ottenere l'aiuto che mi serve.

### Ecco cosa ho imparato:

Il 30 ottobre è la «Giornata dei familiari curanti». È un giorno dedicato a chi assiste o si prende cura di altre persone. Nel nostro Cantone questa giornata esiste dallo scorso anno. In questa giornata speciale si parla molto del nostro lavoro. I media, i giornali e le radio, parlano dei familiari curanti. Questo ci dà la forza di continuare ad assistere i nostri familiari. E ci dà anche il coraggio di chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno.





## Informazioni supplementari

In molte località della Svizzera ci sono diversi servizi ai quali ti puoi rivolgere per ricevere consigli e aiuto. Abbiamo selezionato alcuni link per te. Chiama il servizio competente per il tuo Cantone o Comune o vai direttamente sul posto per chiedere un consiglio o ricevere un sostegno!

### Informazioni e aiuto

- La linea telefonica del tuo Cantone per familiari curanti
- Sito web della campagna «SalutePsi»: [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)
- Sito web della campagna «Come stai?»: [www.come-stai.ch](http://www.come-stai.ch)
- Croce Rossa Svizzera > Cure e assistenza domiciliari: [www.familiari-curanti.redcross.ch](http://www.familiari-curanti.redcross.ch)
- Pro Senectute: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > Info > Salute > [Assistere e curare famigliari](#)
- Alzheimer Svizzera: [www.alzheimer-schweiz.ch/it/offerte/](http://www.alzheimer-schweiz.ch/it/offerte/)
- Informazioni di «Info Workcare» per chi lavora: [www.info-workcare.ch/it](http://www.info-workcare.ch/it)
- Informazioni in diverse lingue su «migraweb»: [www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch) > Temi > Terza età > Assistenza e cura > [Familiari](#)

### Auto-aiuto e associazioni

- Sul sito di Auto Aiuto Svizzera puoi trovare un centro di auto-aiuto nelle tue vicinanze: [www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch) > [Nella tua regione](#)
- La VASK è un'associazione che riunisce diverse organizzazioni di familiari che assistono malati psichici: [www.vask.ch](http://www.vask.ch)
- Pro Aidants: rappresentanza di interessi per i familiari assistenti e curanti: [www.proaidants.ch](http://www.proaidants.ch)
- CIFC, Comunità di interesse Familiari curanti: organizzazione ombrello che rappresenta gli interessi dei familiari curanti e mira ad ottenere un miglioramento a lungo termine della situazione sociale, politica e societaria dei familiari curanti in Svizzera a livello nazionale: [www.cipa-igab.ch](http://www.cipa-igab.ch)

### Prevenzione

- Impara a prenderti cura del tuo corpo. Trova un corso di kinaesthetics nelle tue vicinanze: [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch) > [Programma Formativo > Corsi](#)
- Testamento biologico e mandato precauzionale: molte organizzazioni offrono modelli gratuiti, per esempio Pro Senectute: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > [Prestazioni di servizi > Consulenza > DOCUPASS](#)
- Per prepararti alle emergenze, sul sito di Pro Aidants è possibile per esempio creare un piano di emergenza (pagina disponibile in tedesco): <https://impact.proaidants.ch/de-ch/notfallplan>

## In caso di emergenza o in situazioni difficili

- Telefono Amico: numero di telefono 143 o [www.143.ch](http://www.143.ch), tutti i giorni, 24 ore su 24
- Aiuto per malati terminali: Carte palliative – panoramica delle offerte (in francese e tedesco): [www.cartepalliative.ch](http://www.cartepalliative.ch)
- Trova un'organizzazione per le cure palliative nelle tue vicinanze (pagina disponibile in inglese, francese e tedesco): [www.palliative.ch/en/professionals/association/the-sections/](http://www.palliative.ch/en/professionals/association/the-sections/)
- Guida per i familiari e i volontari: [www.palliative.ch/it/offerte/documenti](http://www.palliative.ch/it/offerte/documenti)

## Puoi chiedere informazioni anche a molti altri specialisti, per esempio:

- All'assistente delle cure a domicilio
- All'operatrice o all'operatore sociale (servizio sociale comunale, Pro Senectute, Pro Infirmis ecc.)
- Al medico di famiglia

### Impressum

«Promozione Salute Svizzera» ha dato l'incarico di creare questo opuscolo. Lo abbiamo realizzato insieme a diversi professionisti e familiari curanti.

#### Per scrivere l'opuscolo abbiamo fatto riferimento a queste pubblicazioni:

- «10 passi per la salute mentale», «Familiari curanti» e «Competenze di vita e salute psichica in età avanzata» di Promozione Salute Svizzera: [www.promozionesalute.ch/publicazioni](http://www.promozionesalute.ch/publicazioni)
- Programma di promozione «Offerte di sgravio per i familiari assistenti 2017-2020» dell'Ufficio federale della sanità pubblica

#### Abbiamo inoltre preso spunto dalle esperienze di queste persone:

- Professionisti che lavorano a contatto con familiari curanti
- Familiari curanti

#### Queste persone hanno contribuito a scrivere i testi:

- Claudia Kessler di «Public Health Services (PHS)» è l'autrice principale.
- Veronika Boss di «Promozione Salute Svizzera»
- Cornelia Kabus di «WohnWerk», «Büro Leichte Sprache»
- Christa Rudolf von Rohr di «Promozione Salute Svizzera»

#### Questi specialisti ci hanno consigliato:

- Michèle Bowley dell'azienda «Psyche stärken» («Rafforzare la psiche»)
- Patrick Hofer dell'associazione «Pro Aidants»
- Sandrine Pihet della Scuola superiore per le formazioni sanitarie del Canton Friburgo
- Seraina Rissi del Dipartimento della sanità del Canton Turgovia
- Bettina Ugolini del centro di consulenza «Leben im Alter» (La vita in età avanzata) dell'Università di Zurigo

#### Materiale fotografico

- Foto di copertina e illustrazioni: Typopress Bern AG
- © Pittogrammi pro mente oberösterreich. Molte grazie al Dipartimento della Salute del Cantone di Zurigo per gli adattamenti dei pittogrammi.

#### Informazioni

Promozione Salute Svizzera, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna, tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promozionesalute.ch

#### Testo originale

Tedesco

#### Numero di ordinazione

02.0356.IT 03.2021

#### Download PDF

[www.promozionesalute.ch/publicazioni](http://www.promozionesalute.ch/publicazioni)



[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

**Consigliamo**



**Come  
stai?**

[www.come-stai.ch](http://www.come-stai.ch)

Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Losanna  
Tel. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)