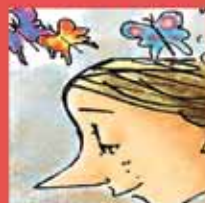


CAREGIVERS



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



Cosa vuol dire caregiver?

In inglese la parola caregiver significa “prendersi cura di”.

La persona che maggiormente si occupa del sostegno di un malato, nelle sue necessità e bisogni, fisici, psicologici, o di altra natura, è un caregiver.

Nel prendersi cura di una persona sofferente il caregiver dedica gran parte delle sue energie all'altro. In alcuni casi, senza neppure rendersene conto, il carico di impegno e fatica sostenuto può andare al di là di quelle che si pensavano forze ed energie sufficienti.

Individuare un corretto approccio al “prendersi cura” del malato può aiutare il caregiver a una migliore gestione delle proprie abilità psicologiche e al riconoscimento di eventuali disequilibri nel suo stesso benessere psicologico. Indispensabile, nel momento della cura.

E' soprattutto la conoscenza dei nostri limiti che ci consente di sviluppare le nostre risorse, di trovare la forza di assistere chi ha bisogno di noi e del nostro aiuto.

Ecco il perchè di questo volume: perchè nel sostegno al Paziente affetto da tumore chi si prende cura di lui, il caregiver appunto, trovi le giuste motivazioni, gli stimoli adeguati e soprattutto la consapevolezza che il suo sostegno è una risorsa preziosa che permette di vedere l'altro riflesso in se stessi.

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)

Le immagini e i pensieri che Sergio Staino dedica a chi si prende cura di pazienti affetti da tumore costituiscono un decalogo preziosissimo che assomma quanto previsto nelle norme e nelle linee guida e nei protocolli ma soprattutto manifestano un'attenzione encomiabile all'ammalato e agli aspetti relazionali.

Nel manifestare il mio più sincero apprezzamento per l'artista voglio cordialmente ringraziarlo per la sensibilità ancora una volta dimostrata certo che tutti coloro che assistono pazienti con questa malattia vorranno far tesoro con serenità di questo lavoro.

Giancarlo Sassoli

Direttore Generale AUSL 12 di Viareggio
Lido di Camaiore (LU)

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.

La 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.

Vorrei che questo lavoro non fosse solo un “privilegio” della Versilia, ma che dalla Versilia si distribuisse in tutta la rete dell’Istituto Toscano Tumori.

Un grazie all’Oncologia della Versilia, un grazie e buon lavoro a tutti i caregivers della Toscana, 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.



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.



MARCO
ESTAIMO
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.



no
stano
09

6

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



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

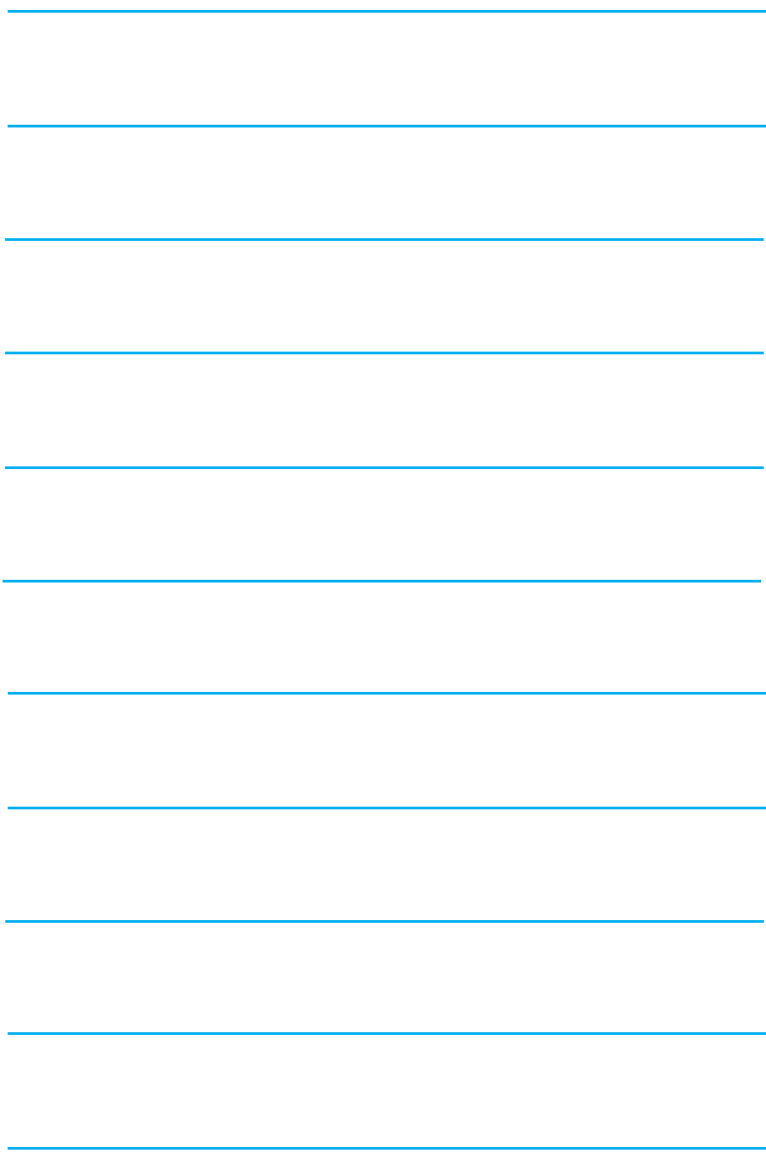
CERCHIAMO DI EVITARE UN TOTALE ISOLAMENTO SOCIALE. SARÀ IMPORTANTE MANTENERSI IN CONTATTO CON GLI ALTRI E POTER BENEFICIARE DEL LORO SUPPORTO AFFETTIVO.



10

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







Istituto Toscano Tumori



Servizio Sanitario della Toscana



We Innovate Healthcare