

✓ **Rassicurate il vostro familiare che non gli farete mancare il vostro amore e la vostra premura**

Molti accompagnatori si sentono in colpa quando il familiare dice 'Voglio andare a casa'. Se la decisione è stata presa perché non ce la facevate più a casa, è assai improbabile che sareste di nuovo in grado di prendervi cura del familiare a casa. Ripensate ai motivi per cui il vostro familiare si è trasferito alla struttura socio-assistenziale e perché deve rimanerci. Quando il familiare dice di voler 'andare a casa', dovrete reagire al suo bisogno emotivo con la dovuta comprensione e rassicurarlo che continuerete ad amarlo e a farlo oggetto delle vostre premure.

Qual è l'impatto di questo processo su di me?

In veste di accompagnatori potreste provare tutta una serie di emozioni nel corso del processo di trasferimento del familiare alla struttura socio-assistenziale. Tali emozioni potrebbero includere:

- Senso di colpa
- Paura
- Stress
- Rabbia
- Vulnerabilità
- Impotenza
- Senso di vuoto
- Perdita e dolore

Queste reazioni sono del tutto normali e molti accompagnatori provano le stesse sensazioni. Inoltre, non siate sorpresi degli alti e bassi che proverete dopo il trasferimento del familiare nella struttura socio-assistenziale.

È importante ricordare che anche se non vi fate più carico della maggior parte dell'assistenza diretta, non significa che avete perso il diritto di partecipare alle cure prestate al vostro familiare. Molti accompagnatori continuano a svolgere un ruolo attivo effettuando visite periodiche, facendo il bucato, preparando i pasti oppure ospitando periodicamente il familiare a casa vostra o, se possibile, portandolo in gita con la famiglia. Cercate di tenere i contatti con il personale della struttura soprattutto durante il periodo di adattamento.

Come faccio a riadattarmi dopo che il familiare si è trasferito presso una struttura socio-assistenziale a carattere residenziale?

Molti accompagnatori provano un profondo senso di sconforto dopo che il familiare si è trasferito presso una struttura a carattere residenziale. Ecco alcuni suggerimenti per aiutarvi ad adattarvi ai cambiamenti:

✓ **Riconoscete e curate le vostre emozioni**

Senso di colpa e sconforto sono reazioni comuni alla perdita o al cambiamento del vostro ruolo assistenziale. Potreste pensare di avere 'tradito' il vostro familiare e di non essere più utili o apprezzati. Potreste provare un profondo senso di angoscia alla perdita della compagnia del familiare e della routine cui eravate abituati. Potreste piangere, avere paura, provare tristezza o altre emozioni. Ci vorrà del tempo per superare tali emozioni ma il tutto fa parte del processo di guardare al futuro. Se accettate il fatto che avete dei limiti senza giudicarvi in modo severo, potreste scoprire che il vostro senso di colpa si ridurrà di intensità.

Potreste anche provare rabbia nei confronti degli altri parenti perché non vi hanno prestato il supporto che vi serviva per tenere a casa il familiare. Se accettate il fatto che anche i vostri parenti hanno dei limiti e li perdonate per non avere soddisfatto le vostre aspettative, anche il vostro senso di rabbia si ridurrà di intensità.

Non esitate a chiedere aiuto se fate fatica a far fronte a queste emozioni da soli. Contattate il **Carers NSW** al numero **1800 242 636** per parlare con un Carer Support Officer e informatevi sui servizi professionali a vostra disposizione.

✓ **Continuate a partecipare al gruppo di supporto per accompagnatori**

Se partecipate ad un gruppo di supporto per accompagnatori, continuate a farlo. Probabilmente avrete bisogno il sostegno e i contatti. Il fatto che il vostro familiare si è trasferito presso una struttura a carattere residenziale non significa che dovete cessare di partecipare al gruppo. Informatevi se vi è un gruppo di supporto o d'incontro per i parenti presso la struttura; potreste trovare utile incontrare i parenti di altri residenti e parlare con loro. Potete anche procurarvi la scheda informativa 'Carer Support Group' (gruppo di supporto per accompagnatori) in versione italiana.

✓ **Riflettete su come vorreste rivedere la vostra vita**

Per adattarvi ad un cambiamento di così grande portata, è importante trovare il giusto equilibrio tra impegno assistenziale, le vostre esigenze e i rapporti interpersonali. Potreste cogliere questa occasione per effettuare delle scelte sulla direzione che volete prendere. Potreste formulare per voi una nuova routine, seguire nuovi hobby o interessi o apprendere nuove conoscenze.

Ricordate, non esistono regole sulla frequenza con cui vedere o visitare il vostro familiare e sui modi in cui partecipare alla sua assistenza. Qualunque soluzione che sia positiva per voi e per il familiare sarà una soluzione valida. In ultima analisi, solo voi potete decidere la soluzione che vi fa sentire più a vostro agio.

Se desiderate parlare con qualcuno su come adattarvi al nuovo stile di vita, contattate **Carers NSW** al numero **1800 242 636** e il Carer Support Officer sarà in grado di aiutarvi.

Una scheda informativa per addetti all'assistenza

4

L'impatto del trasferimento ad una struttura socio-assistenziale a carattere residenziale



La decisione di trasferire un familiare ad una struttura socio-assistenziale a carattere residenziale, tra cui una casa di riposo, un ostello, case di gruppo e altri tipi di residenza protetta, di solito è determinata da una situazione di necessità. Molte persone che si prendono cura di un familiare spesso credono che non si troveranno mai alle prese con la necessità di prendere una tale decisione; tuttavia, spesso non è possibile continuare a prestare per sempre assistenza a casa. Con l'andare del tempo, potreste diventare esausti, isolati o magari affetti da disturbi alla vostra stessa salute a causa del vostro impegno assistenziale. Potreste non ricevere sufficiente aiuto da altri parenti o dai servizi socio-sanitari. Potreste avere trascurato la vostra stessa salute fisica e mentale per molto tempo. A quel punto diventa chiaro che non potete fare tutto da soli.

La decisione è difficile per la persona che presta l'assistenza a prescindere dalla sua età ed estrazione culturale. Non importa se siete il coniuge, un figlio o un genitore, potreste provare tutta una serie di sensazioni quali senso di colpa, paura, rabbia o impotenza. Potreste pensare di avere 'tradito' la vostra famiglia e che altri, compresi voi stessi, potrebbero giudicarvi in modo negativo. Potreste preoccuparvi che il familiare di cui vi prendete cura non riceverà assistenza di qualità da persone diverse da voi. Tutte queste emozioni sono del tutto normali e molti familiari accompagnatori (cioè le persone che si prendono cura di un altro familiare) potrebbero nutrire le stesse sensazioni.

Quali sono gli aspetti positivi delle strutture socio-assistenziali a carattere residenziale?

Il trasferimento presso una struttura socio-assistenziale a carattere residenziale non deve necessariamente essere un'esperienza negativa. Alcuni degli aspetti positivi per il vostro familiare potrebbero comprendere:

- ✓ Maggiore interazione con persone dello stesso gruppo d'età e partecipazione ad attività di gruppo. Ciò aiuterà a superare il senso di isolamento e contribuirà alla salute e al benessere del familiare.
- ✓ Vantaggi alla salute e al benessere derivante dalla partecipazione a programmi ed attività che stimolano i processi mentali, ad esempio musica o arteterapia, ginnastica, ecc. Inoltre, il personale spesso è in possesso di conoscenze ed esperienza nel vigilare su vari disturbi alla salute per scegliere le attività più opportune.
- ✓ Maggiore comfort e sicurezza perché le strutture socio-assistenziali a carattere residenziale sono create appositamente per soddisfare bisogni speciali e sono dotate di opportune attrezzature. Di norma il personale è dotato delle conoscenze per far fronte a comportamenti difficili ed è in grado di assistere e curare i bisogni del vostro familiare. Inoltre, nel caso di incidenti quali una caduta, vi sarà qualcuno che presterà tempestivo soccorso al vostro familiare.
- ✓ Migliore accesso a specialisti e ad altri servizi, quali terapisti, dentisti, parrucchieri, estetiste, ecc.

Per voi, in veste di accompagnatore, tutto questo vi dà il senso di sicurezza che deriva dal sapere che il vostro familiare riceve l'assistenza e la vigilanza di esperti 24 ore su 24, 7 giorni la settimana. Ne deriva inoltre che le esigenze relative a regime alimentare, farmaci, attività fisica e interazione saranno adeguatamente soddisfatte. Potrete non preoccuparvi più di dover far fronte voi stessi a tali bisogni potendo così dedicare al familiare il vostro tempo in un'atmosfera più 'appagante'. Potreste anche avere l'occasione di incontrare altri accompagnatori e parlare con loro.

Cosa dovrei fare per evitare problemi?

- ✓ **Pianificate con largo anticipo**

Se fate partecipare al relativo processo il familiare interessato, renderete il processo stesso più agevole per voi e il familiare. Inoltre, di solito le strutture socio-assistenziali a carattere residenziale hanno una lista di attesa. Se la persona che presta assistenza e la persona che la riceve sono costrette a prendere una decisione in tempi brevi, il tutto può diventare più difficile.

- ✓ **Programmate una visita**

Se state considerando una particolare struttura, contattate il responsabile o il coordinatore e fissate un appuntamento per una visita. Tali soggetti saranno in grado di rispondere ai vostri quesiti. Magari potreste parlare con il comitato dei residenti o con altri familiari. Ricordate che la struttura rappresenta per i residenti la loro abitazione. Prima di prendere una decisione visitate la struttura un paio di volte.

Alcune strutture socio-assistenziali sono gestite da enti comunitari di matrice etnica. Tali strutture ospitano residenti che hanno in comune una simile estrazione culturale, linguistica o religiosa. Per saperne di più di questi servizi contattate il **Commonwealth Carelink (Carelink federale) e il Carer Respite Centre (Centro di assistenza sostitutiva)** al numero **1800 059 059**.

Se desiderate parlare con qualcuno della vostra decisione e delle vostre sensazioni, o vi sentite in dovere di farlo, chiamate il **Carers NSW** al numero **1800 242 636** il quale offre informazioni specialistiche, supporto emotivo e consulenza psicologica per accompagnatori.

Lista di verifica per la scelta di una struttura socio-assistenziale a carattere residenziale

Quali sono state le vostre prime impressioni?

Positive Discrete Negative

I responsabili sono stati cortesi e ben disposti?

Sì No

Le vostre domande sono state accolte in modo positivo?

Sì No

Vi è sembrato che il personale trattasse i residenti e i loro visitatori con rispetto?

Sì No

Esiste un valido programma di attività?

Sì No

L'odore generale era gradevole?

Sì No

L'illuminazione e la ventilazione sono buone?

Sì No

Vi sono altre persone con simili bisogni?

Sì No

Vi è del personale che parla la vostra lingua?

Sì No

Esiste una politica per assistenza culturalmente idonea?

Sì No

Il personale ha seguito formazione transculturale?

Sì No

Vi sono spazi all'aperto sicuri ed interessanti?

Sì No

Vi sono spazi in cui i familiari possono stare assieme?

Sì No

Avete ricevuto valide informazioni per iscritto?

Sì No

Vi è un comitato dei residenti o dei parenti?

Sì No

Vi sono strutture specifiche per i malati di demenza?

Sì No

Quale impatto ha il processo sul familiare interessato?

Demandate la scelta al familiare

Il cambiamento del luogo di residenza rappresenta un'esperienza stressante per chiunque e richiede del tempo per gli opportuni adattamenti. Per alcuni ci vogliono delle settimane, per altri mesi o anche più.

- ✓ **Cercate di non abbattervi durante per il periodo di adattamento**

Di solito il periodo di adattamento è per voi il momento più difficile. Durante tale periodo di adattamento, è probabile che il vostro familiare si senta infelice e/o confuso, soprattutto se è affetto da demenza, e necessiti della rassicurazione che la situazione migliorerà.

- ✓ **Consentite al vostro familiare di gestire le proprie emozioni**

Potreste sentire l'obbligo di farvi carico dell'angoscia emotiva del vostro familiare. È importante che il familiare gestisca da solo le proprie emozioni in modo da conservare un senso di indipendenza e di dignità. La gestione delle proprie sensazioni fa parte del processo di adattamento. Non potete farlo voi per lui o per lei.