



PRENDERSI CURA DI PERSONE ANZIANE FRAGILI: LA COMUNICAZIONE E LA RELAZIONE

Silvia Minetti

La Bottega del Possibile

Prendersi CURA



*Che cosa intendiamo quando parliamo di
CURA?*

CURA : CURE / CARE (inglese)

- *To cure (curare):* significa curare la malattia.

CURE (cura) è l'azione medica di eliminare la patologia. E' centrata sull'aspetto clinico, sulla guarigione biologica o sull'eliminazione di un problema specifico.

- *To care (prendersi cura):* significa prendersi cura della persona, un familiare, una persona a noi affidata; significa anche: preoccuparsi o provare affetto.

CARE mette al centro la persona, Include assistenza, attenzione e preoccupazione o sollecitudine per il suo benessere psicofisico.

CAREGIVER : CURE o CARE ?

CURE (la cura medica) si riferisce ai trattamenti per eliminare una malattia, si focalizza sulla guarigione della malattia

CARE (prendersi cura) si riferisce all'aspetto umano, alla cura della persona in senso ampio, includendo l'aspetto emotivo e relazionale dell'assistenza alla persona



CARING e CARE

*Nella relazione d'aiuto, il **CARING** (prendersi cura) si nutre di impegno e attenzione verso la persona nel suo complesso.*

*Conoscere il significato di **CARE** ci aiuta a capire meglio chi è il **CAREGIVER**, che cosa fa, e quale importanza hanno la relazione e la comunicazione nel prendersi cura di una persona anziana fragile.*



Chi sono i CAREGIVERS? - 1



Caregiver informale # Caregiver formale

Che differenza c'è?

Chi sono i CAREGIVERS? - 2

Caregiver informale Può essere un familiare (coniuge, genitore, figlio, nipote, o altro) oppure un volontario, un vicino di casa, che si prende cura di una persona anziana fragile. Il caregiver informale non percepisce un compenso. Familiari e volontari rientrano nella categoria dei caregiver informali.



Chi sono i CAREGIVERS? - 3

Caregiver formale È una persona che presta assistenza in cambio di un compenso. Badanti o, come più corretto dire, assistenti familiari, rientrano nella categoria dei caregiver formali.



Caregivers INFORMALI e FORMALI -1

*Sia i caregiver informali che i caregiver formali si prendono cura di una persona che non è in grado di provvedere a se stessa a causa di particolari condizioni fisiche, mentali o emotive. Si assumono una responsabilità quotidiana fatta di piccoli e grandi gesti, di affetto, ma anche di fatica, e quando la fatica diventa stress elevato si parla di *burn out*.*



Caregivers **INFORMALI** e **FORMALI**- 2

Oltre a farsi carico di compiti pratici, ogni caregiver – informale o formale – ha una relazione significativa con la persona anziana fragile di cui si prende cura, e questa relazione dovrebbe essere sempre basata su una comunicazione empatica, efficace e corretta, sull'ascolto dei bisogni e desideri della persona, sul rispetto della sua sfera più intima e della sua domiciliarità.

Caregivers **INFORMALI** e **FORMALI** – 3

Ogni caregiver deve saper offrire accoglienza, vicinanza, ascolto e sostegno emotivo, contrastando sentimenti di solitudine.



Caregivers INFORMALI - 1

Secondo l'ISTAT, i caregiver familiari in Italia sono oltre 7 milioni. La maggior parte sono donne con più di 50 anni, uno su cinque ha più di 60 anni e svolgono un ruolo fondamentale nell'assistenza di persone non autosufficienti e malate, spesso senza un riconoscimento formale o adeguato supporto.

Caregivers INFORMALI - 2

In particolare: i caregiver informali dei pazienti con demenza sono la grande maggioranza. Sono in genere donne (74%), di cui il 31% di età inferiore a 45 anni, il 38% di età compresa tra 46 e 60, il 18% tra 61 e 70 e ben il 13% oltre i 70.

Cosa fanno i caregivers INFORMALI? -1

In ambito domestico, il caregiver informale offre supporto volontario e gratuito a una persona (familiare o meno) parzialmente o totalmente non autosufficiente, che a causa di età avanzata, malattie o disabilità necessita di supporto per lo svolgimento delle attività quotidiane.

Cosa fanno i caregivers INFORMALI? -2

L'aiuto che il caregiver informale (un familiare o un volontario) fornisce alla persona non autosufficiente può essere prodigato in modo più o meno continuativo e può assumere forme diverse, con un coinvolgimento più o meno impegnativo per il caregiver. I compiti variano in base alle condizioni della persona assistita, vanno dall'assistenza diretta, supporto per lavarsi, vestirsi, mangiare e spostarsi, all'accompagnamento ad attività fuori casa, alla gestione degli appuntamenti medici, coordinamento delle cure e disbrigo di pratiche amministrative, alla gestione delle finanze, alle faccende domestiche, alla compagnia, alla lettura, al dialogo, al sostegno emotivo.

Caregivers FORMALI: assistenti familiari - 1

Secondo gli ultimi dati disponibili (2023 e 2024), l'Italia conta oltre 834mila lavoratori domestici, di cui circa la metà sono badanti (è più corretto: assistenti familiari). Il settore vede una forte prevalenza femminile (quasi 90%) e straniera (circa il 70%), con un'età media in aumento. Le badanti sono la categoria più numerosa tra i lavoratori domestici, e il lavoro domestico presenta un elevato tasso di irregolarità, pur in lieve calo rispetto al passato.

Caregivers FORMALI: assistenti familiari - 2

La maggioranza dei lavoratori domestici (circa il 70%) ha cittadinanza straniera, una quota in leggero calo rispetto a dieci anni fa, a fronte di un aumento dei lavoratori italiani. Le provenienze principali sono dall'Est Europa, in particolare Romania, Moldavia, e da altri paesi come Georgia, Perù ed El Salvador.



L'età media dei lavoratori domestici è in crescita.

BADANTI o ASSISTENTI FAMILIARI?

"Badante" e "assistente familiare" indicano la stessa figura professionale: una persona che fornisce assistenza e cura a persone anziane o non autosufficienti, svolgendo compiti come l'igiene personale, l'assistenza durante i pasti, l'accompagnamento e la compagnia.

Cosa fanno le ASSISTENTI FAMILIARI? - 1

Le mansioni principali sono: assistenza per l'igiene personale; aiuto nella mobilità (alzarsi, andare a letto, vestirsi); preparazione dei pasti e assistenza durante i pasti; somministrazione dei farmaci secondo le indicazioni; svolgimento di commissioni esterne, quando necessario; sorveglianza generale della persona assistita; compagnia e supporto emotivo.

Cosa fanno le ASSISTENTI FAMILIARI? - 2

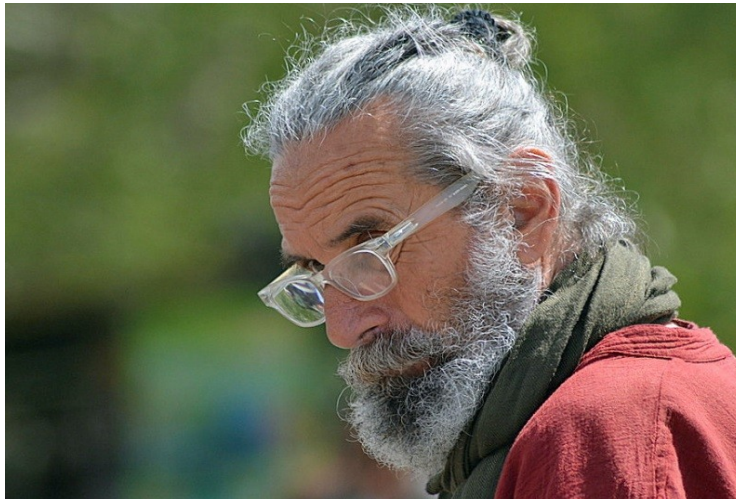
L'assistente familiare accudisce la persona non autosufficiente sotto la supervisione diretta o indiretta, di un familiare dell'anziano.



PERSONA, ANZIANA

PERSONA – Con questo termine si mette in luce la singolarità di ogni individuo della specie umana. Ogni persona è unica. Ogni persona è speciale.

PERSONA ANZIANA – Per convenzione, si considera nella nostra società “anziana” una persona di età pari o superiore ai 65 anni. Per via dell'allungamento medio della vita, si è proposto di innalzare questa soglia, per esempio ai 75 anni, distinguendo una terza età (più attiva) e una quarta età (più fragile).



PERSONA, ANZIANA, FRAGILE

PERSONA ANZIANA FRAGILE – E' un individuo anziano o molto anziano caratterizzato da una condizione di vulnerabilità e instabilità dovuta a molteplici fattori, principalmente la presenza di patologie croniche multiple, uno stato di salute che può essere peggiorato da problemi socio-economici, dalla solitudine, e un deterioramento delle funzioni fisiche e cognitive. La condizione di fragilità comporta un rischio maggiore di eventi negativi come cadute, ospedalizzazioni, disabilità, isolamento, perdita completa di autosufficienza, mettendo a repentaglio la qualità e l'autonomia della vita dell'anziano.

COMUNICAZIONE e RELAZIONE

Si tratta di due aspetti collegati tra loro, anzi, possiamo tranquillamente affermare che non esiste comunicazione senza relazione né relazione senza comunicazione.

La RELAZIONE è la connessione tra le persone, il legame che le unisce. Le relazioni umane sono fondamentali per tutti gli esseri umani perché siamo esseri sociali, perché le relazioni rispondono a bisogni umani fondamentali,

La COMUNICAZIONE è il modo in cui questo legame viene espresso, formato e mantenuto.

BUONA COMUNICAZIONE e BUONA RELAZIONE

Si tratta di due aspetti collegati tra loro, quindi:

quando parliamo di una buona comunicazione tra due persone, parliamo anche di una buona relazione, una comunicazione basata su rispetto, fiducia, comprensione reciproca, che sono tutti elementi che rafforzano la relazione.



COMUNICAZIONE e RELAZIONE con la persona anziana fragile

Quali sono le specificità di comunicazione e relazione con la persona anziana fragile?

E come lavorare su questi aspetti può aiutarci nella relazione di cura con la persona anziana fragile?

La SOLITUDINE dell'anziano

La solitudine nell'anziano è un fenomeno ricorrente, sempre più diffuso, inevitabilmente collegato all'invecchiamento della popolazione, al cambiamento demografico e delle strutture familiari e alla mancanza di una cultura diffusa dell'invecchiamento attivo.



Può succedere che ...

Con la conclusione del lavoro e il pensionamento spesso si allentano i legami, si modificano i ruoli sociali, a volte si riduce fortemente la vita di relazione, cambia il ritmo delle giornate...



e può succedere anche che ...

La persona anziana può provare senso di inutilità, sentirsi svuotata di vitalità, progetti per il futuro, speranze. Giorno dopo giorno può chiudersi in se stessa, sempre di più.

Possono insorgere problemi di salute, disturbi di vario genere che limitano l'autonomia individuale.

Può essere più difficile uscire di casa.

*Può essere difficile chiedere aiuto,
anche per un senso di vergogna.*



Dalla SOLITUDINE all'ISOLAMENTO

La persona anziana può provare un senso di solitudine.

Il rischio della solitudine è diventare ISOLAMENTO.



Non dimentichiamolo mai:

SONO LE RELAZIONI CHE CI MANTENGONO VIVI!.

La RELAZIONE COMUNICATIVA con la persona anziana fragile - 1

La mancanza di relazioni, di comunicazione e di dialogo resta uno dei maggiori fattori dell'isolamento e della depressione senile.

La comunicazione con gli anziani è una componente essenziale del loro benessere, non solo per farli sentire meno soli, ma anche per aiutarli ad esprimere le loro emozioni, i loro bisogni, i loro desideri.

(In presenza di altre persone è importante parlare con loro, non parlare di loro con altri come se loro non fossero presenti)

La RELAZIONE COMUNICATIVA con la persona anziana fragile - 2

Migliorare la comunicazione con la persona anziana fragile richiede attenzione, pazienza e sensibilità da parte del caregiver, ma può aiutarlo nel compito di cura, aiutarlo a capire cosa fare per migliorare la sua qualità di vita.

Come instaurare e mantenere una buona relazione comunicativa con una persona anziana fragile?

Dobbiamo essere consapevoli, innanzitutto, del nostro modo di comunicare, come esseri umani.

Come comunichiamo?

Comunicazione verbale – parole dette o scritte

Comunicazione paraverbale – tono, volume, ritmo della voce, ecc.

Comunicazione non verbale – espressioni del viso, sguardo, gesti, postura del corpo, movimento nello spazio, abbigliamento, aspetto fisico, ecc.

La comunicazione verbale e la comunicazione non verbale sono sempre presenti nella nostra vita, nelle nostre interazioni con le altre persone (“non possiamo non comunicare”).

Dobbiamo imparare a osservare e ascoltare noi stessi e l'altra persona per capire come stiamo comunicando, e migliorare la nostra capacità di comunicare.

Facilitare la comunicazione con la persona anziana fragile - 1

- *usare un linguaggio semplice*
- *formulare frasi brevi*
- *parlare lentamente*
- *fare domande semplici, precise*
- *dare tempo all'anziano per la risposta*
- *non anticipare le sue risposte*
- *non interrompere mentre sta parlando*

Facilitare la comunicazione con la persona anziana fragile - 2

- non fare finta di avere capito
- non parlare alla persona anziana come se stessi parlando a un bambino
- verificare se ha compreso le informazioni
- ripetere con calma, se necessario
- non imporre le nostre idee
- personalizzare la conversazione

Facilitare la comunicazione con la persona anziana fragile - 3

- *mantenere un tono di voce calmo*
- *mostrare pazienza e rispetto*
- *non avere fretta*
- *dedicare attenzione alla comunicazione*
- *ascoltare attivamente*
- *osservare*

Facilitare la comunicazione con la persona anziana fragile - 4

- usare il contatto fisico leggero mentre si parla
- mantenere un'espressione del viso accogliente
- mantenere il contatto visivo
- posizionarsi correttamente (di fronte e vicino alla persona anziana)
- usare un linguaggio non verbale positivo

Facilitare la comunicazione con la persona anziana fragile - 5

- riconoscere e rispettare i sentimenti della persona anziana fragile
- essere capaci di modificare il proprio stile comunicativo adattandolo alla persona anziana e ai suoi cambiamenti
- far sentire che la persona è più importante della sua malattia

Facilitare la comunicazione con la persona anziana fragile – 6

- *mantenere la routine quotidiana*
- *utilizzare tracce scritte, disegni, oggetti cari, fotografie, canzoni*
- *scegliere un ambiente tranquillo, familiare*
- *valorizzare la domiciliarità della persona anziana fragile*

Il caregiver e la CASA - 1

Il caregiver familiare, il volontario, l'assistente familiare, si prendono cura della persona anziana fragile nella sua casa. La casa è fondamentale, è il luogo del proprio abitare.

La casa non è solo un manufatto, il luogo che ci separa dal fuori, dal caos, ma componente essenziale del nostro essere.



Il caregiver e la CASA - 2

La casa è vita, sicurezza, intimità, è contenitore di affetti, luogo della memoria, del progetto di vita, delle relazioni, dell'accoglienza, degli apprendimenti, luogo dove poter coltivare amicizie, speranze, futuro, sogni;

la casa non è solo riparo, protezione, ma è anche lo specchio del proprio immaginario

È il luogo in cui la persona si prende cura della vita, il luogo più intimo del proprio abitare.

La casa deve essere considerata il primo luogo di cura.

Il caregiver e la DOMICILIARITA'

La casa è il luogo che arricchisce, rafforza, completa la propria domiciliarità. Il concetto di domiciliarità non si esaurisce nella casa. Il caregiver familiare, il volontario, l'assistente familiare, si prendono cura della persona anziana fragile in quello scenario di vita della persona che includendo la casa, andando oltre la casa, noi chiamiamo DOMICILIARITA'.



LA DOMICILIARITA' - 1

Domiciliarità è quel contesto dotato di senso per la persona, lo spazio significativo che comprende la persona stessa, la sua casa e ciò che la circonda. Questo spazio è una sorta di nicchia ecologica, dove la persona possa stare bene, possa sentirsi a proprio agio, dove desidera vivere e abitare, lo spazio che non vorrebbe abbandonare.



LA DOMICILIARITA' - 2

Domiciliarità è quell' insieme di elementi che contribuiscono a non far percepire alla persona la sensazione di essere estranea, di spaesamento, del sentirsi fuori posto perché privata dei alcuni punti di riferimento che sono rilevanti anche per la propria identità (punti di riferimento che sono anche dati dal paesaggio, dall'ambiente, dal contesto sociale e relazionale).



LA DOMICILIARITA' - 3

Domiciliarità è quel filo invisibile che lega la persona alla sua casa e a il suo abitare sociale – al suo rapporto con l'esterno, con l'ambiente, con il paesaggio, con il quartiere, il vicinato, con la cultura locale, ciò che lega la persona al luogo nel quale abita e al suo contesto sociale, ambientale e relazionale.



INTERO, INTERNO, INTORNO

La domiciliarità è un concetto complesso, per definirlo meglio La Bottega del Possibile ha costruito un modello che la declina in 3 componenti, le 3 «i» della domiciliarità

- «i» come INTERO
- «i» come INTERNO
- «i» come INTORNO



INTERO

- «i» come INTERO: rappresenta la persona nella sua globalità, unicità, irripetibilità



INTERNO

- «i» come **INTERNO**: rappresenta tutto ciò che la persona custodisce nella mente, nel cuore e nell'anima: la propria intimità, storia e vissuto, gli affetti, i sentimenti, le emozioni, le immagini, i fotogrammi dei ricordi che ognuno conserva dentro di sé, la sfera spirituale e identitaria



INTORNO

«i» come INTORNO: rappresenta il contesto di vita e di relazione, la cultura locale, l'ambiente, il paesaggio, il vicinato, il negozio di quartiere, la biblioteca, la scuola, le associazioni sportive, ecc. con cui vi è una relazione, un rapporto, un legame sociale



Domiciliarità e identità: l'abitare

Possiamo considerare la domiciliarità anche come un mantello protettivo della propria identità.

«Il modo in cui l'uomo è nel mondo è quello dell'abitare»
(Martin HEIDEGGER)

Abitare è avere consuetudine con i luoghi, stabilire legami, curare relazioni con l'ambiente e con le altre persone che lo abitano. Abitare è prendersi cura del mondo, «assicurare un luogo alle cose» [e alle altre persone].

Il paese (o la comunità): non essere soli

“Un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti.”

Cesare Pavese, *La luna e i falò*

Domiciliarità e qualità della vita

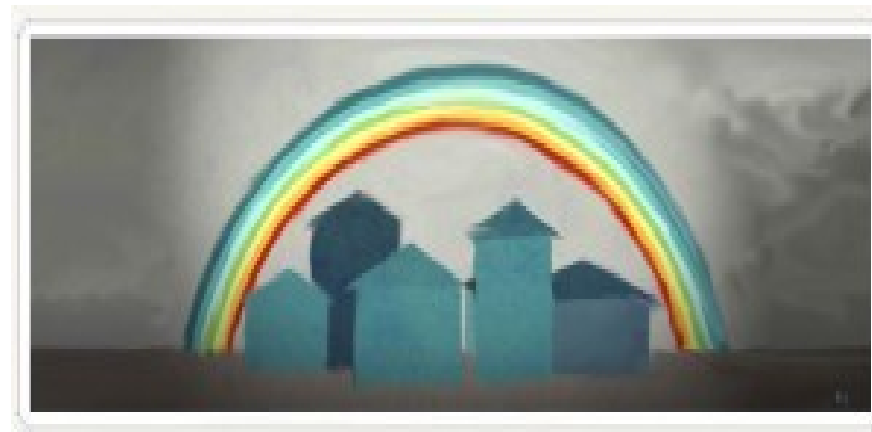
Una buona domiciliarità contribuisce a una buona qualità della vita.

Si può essere fragili in vari momenti della vita, non solo quando si è anziani. Ogni persona, indipendentemente da genere, età, etnia, condizione sociale ed economica, ha una sua domiciliarità e può avere le sue fragilità.

Il disconoscimento, la perdita, il mancato sostegno della domiciliarità può essere causa del ricovero e dell'istituzionalizzazione di una persona anziana.

La promozione della cultura della domiciliarità

- è orientata allo sviluppo di azioni ed interventi di prevenzione e promozione alla salute, per favorire stili di vita salutarì, socializzazione, partecipazione, contrasto alla solitudine e all'isolamento involontario;
- è orientata alla promozione di una comunità che si prende cura delle persone che la abitano.



Il sostegno alla domiciliarità e la comunità operosa - 1

Sostegno alla domiciliarità significa prendersi cura della persona in maniera appropriata e adeguata, nel suo contesto di vita, nel luogo riconosciuto come «casa» (perché la casa sia davvero il primo luogo di cura), nella sua comunità e attraverso la comunità.



Il sostegno alla domiciliarità e la comunità operosa - 2

Un sostegno adeguato e non confinato alle mere prestazioni necessita della partecipazione di tutte le risorse presenti nella comunità, perché si possa prendersi cura anche delle relazioni e dei desideri della persona, per non delegare tutto ai servizi, per promuovere una comunità operosa e solidale, per sostenere i caregiver.



Prendersi cura delle 3 “i” della domiciliarità – 1

L' INTERO

Focalizzarsi sul benessere fisico, psichico, spirituale della persona anziana fragile, prendendosi cura del corpo, della malattia, della sofferenza, del disagio, della solitudine

Prendersi cura delle 3 “i” della domiciliarità – 2

L'INTERNO

Centrare il proprio lavoro di cura sul riconoscimento, l'ascolto, il supporto, per rendere la casa curata, funzionale, piacevole, oltre che per mantenere vivo il legame con il luogo, per stimolare desideri, ricordi, emozioni, sentimenti

Prendersi cura delle 3 “i” della domiciliarità – 3

L' INTORNO

Alimentare la rete di relazioni, la partecipazione, la frequentazione di luoghi e realtà, il legame con la comunità di riferimento per consentire alla persona anziana fragile di continuare ad essere abitante/cittadino della propria comunità.

Domiciliarità e intervento a domicilio

L'intervento a domicilio è uno strumento importante del sostegno della domiciliarità.

Richiede la consapevolezza, da parte di chi va a casa di una persona anziana fragile, di entrare in un luogo molto significativo per la persona; richiede rispetto del luogo, degli oggetti, delle caratteristiche, degli stili abitativi, delle diverse culture dell'abitare; richiede un atteggiamento di

RISERVATEZZA

RISPETTO

GENTILEZZA



Ricordiamo che ...

Si entra in casa di un'altra persona in punta dei piedi, chiedendo permesso, ricordandosi che l'operatore, il volontario, l'assistente familiare, persino il parente che va a trovare la persona cara è sempre, prima di tutto, un ospite.



Cari caregivers ...

... non dimenticate di prendervi cura anche di voi stessi!

E' fondamentale, per un caregiver :

- saper chiedere aiuto*
- avere una rete di supporto*
- dedicare tempo ad attività personali*
- imparare a gestire lo stress*
- utilizzare le risorse del territorio*
- scambiare esperienze con altri caregivers*
- seguire percorsi come questo, pensati per voi*



Una bibliografia per approfondire - 1

A.A.V.V., *Aiutare chi aiuta. La famiglia. Gli operatori. I volontari*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2004

A.A.V.V., *Ambasciatori per l'Alzheimer. Una comunità che accoglie*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2015

A.A.V.V., *Domiciliarità. Un diritto, un progetto*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2018

A.A.V.V., *Oltre la famiglia, oltre la casa. Il senso dell'abitare*, L'altro Modo, Pinerolo 1997

A.A.V.V. – *Patto per un Nuovo Welfare sulla Non Autosufficienza, Alla ricerca del futuro. La riforma dell'assistenza agli anziani non autosufficienti*, Maggioli, Santarcangelo di Romagna 2024

Francesco AGLI', Maria Antonietta CROSETTO, Patrizia TACCANI (a cura di), *Vite vissute, vite narrate. Un "manuale" per chi svolge il lavoro di cura*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2008

Maria Teresa CERRATO, *Il ruolo strategico della formazione degli operatori, dei volontari, dei familiari*, in: A.A.V.V., *Aiutare chi aiuta. La famiglia. Gli operatori. I volontari*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2004

Una bibliografia per approfondire - 2

Costanza COSTA, La famiglia competente, risorsa della comunità, in: Oltre la famiglia, oltre la casa. Il senso dell'abitare, L'altro Modo, Pinerolo 1997

Giovanni Armando COSTA, Accumulatori seriali in case da incubo, in: Animazione Sociale 351/2022

Carla COSTANZI, Antonio GUAITA, RSA, oltre la pandemia. Ripensare la residenzialità collettiva e promuovere contesti abitativi accoglienti e sicuri, Maggioli, Santarcangelo di Romagna 2021

Fabio MOSER, Rita PEZZATI, Boris LUBAN-PLOZZA, Un'età da abitare. Identità e narrazione nell'anziano, Bollati Boringhieri, Torino 2002

Luciano PEIRONE, Elena GERARDI, Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo..., Bollati Boringhieri, Torino 2009

Ennio RIPAMONTI, Quando una "casa per anziani" è un luogo che sa di casa? Esplorazioni di una storia di residenzialità che mette in gioco tutti, in: Animazione Sociale 354/2022

Una bibliografia per approfondire - 3

Mariena SCASSELLATI GALETTI, *Occorre prendersi cura dei curanti*, in: A.A.V.V., *Aiutare chi aiuta. La famiglia. Gli operatori. I volontari*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2004

Renzo SCORTEGAGNA, *Il senso della cura*, in: A.A.V.V., *Aiutare chi aiuta. La famiglia. Gli operatori. I volontari*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2004

Patrizia TACCANI, *Curare curarsi: il sostegno alle famiglie*, in: A.A.V.V., *Aiutare chi aiuta. La famiglia. Gli operatori. I volontari*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 2004

Patrizia TACCANI PAGLIARI (a cura di), *Storie dentro le storie*, La Bottega del Possibile, Torre Pellice 1996

Grazie per il vostro ascolto!

