



## 10 spunti di riflessione sulla cronicità. IL CAREGIVER

- 1) Può rivelarsi importante che il **caregiver** abbia un contatto diretto con lo staff curante del proprio caro e possa ricevere i chiarimenti che gli necessitano per potersene occupare in modo adeguato.
- 2) L'efficacia del lavoro di un **caregiver** è correlata con la sua attitudine a sintonizzarsi con i cambiamenti di passo del percorso di malattia. E' sempre remunerativo, per il suo benessere, cercare di comprendere bene le trasformazioni in corso e poter aggiustare il tiro.
- 3) Sentirsi stanchi non è un segnale di inadeguatezza o di minori capacità, bensì la naturale evoluzione del percorso di accompagnamento di un malato cronico. Poterselo riconoscere senza sentirsene colpevole può divenire un'opportunità preziosa per essere meglio di aiuto al proprio caro.
- 4) Il carico emotivo cui si fa fronte nell'occuparsi di una malattia ematologica cronica è particolarmente elevato. Uno spazio psicologico in cui dare senso agli accadimenti e focalizzare con maggior cura fragilità e risorse, può essere di grande aiuto per trovare una strada per usare al meglio sé stessi.
- 5) Per poter mantenere efficacia nel tempo, un **caregiver** deve poter accogliere i momenti in cui non può essere di aiuto e trovare dentro di sé le strategie per tollerare il proprio senso di impotenza nelle fasi particolarmente difficili.
- 6) Si rivela protettivo mantenere attivi più legami possibile con la propria vita "**non assistenziale**" per potersi confrontare meglio con il senso di vuoto provocato dai momenti di benessere del paziente, che in quelle fasi non ha bisogno di lui e può "**trascurarlo**".
- 7) Il mantenimento di legami gratificanti esterni alla situazione di malattia si rivela essenziale a non far percepire come vano l'impegno profuso, nei momenti in cui la persona assistita non raggiunge abbastanza benessere, o quando non riesce a manifestare la propria gratitudine.
- 8) La cronicità della persona che si assiste impegna per tempi anche molto lunghi e questo richiede la necessità di dosare le proprie forze, imparando a delegare altri con cui dividersi i compiti nelle mansioni di cura.
- 9) E' prezioso ricavare del tempo per sé stessi, per impegni più leggeri, per momenti di svago e di cura della propria persona, e comunque per vivere quelle sensazioni piacevoli che aiutano a ricaricare le batterie e a mantenere la lucidità necessaria per occuparsi dell'altro.
- 10) La cronicità della malattia può modificare la vita di un paziente, così come quella del suo **caregiver**. Questo rende necessario, finché possibile, mantenere attive delle zone di soddisfazione lavorativa e sociale, che possano bilanciare le inevitabili rinunce e le perdite subite.