

Per non essere soli

Periodico dell'Associazione Alzheimer Imola

Quadrimestrale di informazione sociale — Autorizzazione del Tribunale di Bologna n. 8060 del 1/4/2010 Direttore Responsabile Alice Bonoli
Redazione: Doretta Dori; Monica Manzoni; Lucia Valtancoli. Sede: Associazione Alzheimer Imola Via C. Sforza 3, Imola. Tel e fax: 0542 604253 e-mail: alzheimerimola@tiscali.it

Come difendersi dallo stress causato dal lavoro di cura : un convegno dedicato alle famiglie

Da tempo si sa che la **malattia cronica influisce sulla salute non solo del malato, ma anche di chi se ne prende cura.**

Il faticoso lavoro di assistenza, la consapevolezza che domani sarà una giornata faticosa come e più di oggi, la necessità di subordinare le proprie esigenze ai bisogni del malato, sono condizioni che facilitano l'insorgenza di patologie da stress.

Esistono molte ricerche che indagano la condizione del **caregiver**, cioè della persona che si fa carico dell'assistenza.

Da febbraio, anche ad Imola, lo stress del caregiver è oggetto di un'indagine, a cui collaborano diverse Associazioni che hanno unito gli sforzi: **Insalute**, che si occupa di educazione sanitaria e promozione sociale, la nostra **Associazione Alzheimer Imola**, l'associazione **Iniziative Parkinsoniane Imolesi**, il **Consorzio comunità solidale**, che riunisce cooperative impegnate nell'assistenza.

Per presentare questo progetto di ricerca, il 25 febbraio 2012 è stata organizzata una giornata formativa, dal titolo:

LO STRESS PUO' DETERMINARE MALATTIE: COME E PERCHE'. LA SALUTE DELL'ASSISTENTE INFORMALE

Il convegno ha previsto diversi momenti:

- Una riflessione da parte dei protagonisti professionali dell'assistenza, che in gruppi di lavoro hanno preso in esame i problemi legati alla loro attività di cura.
- Un gruppo di lavoro dedicato ai famigliari, che hanno avuto modo di comprendere la necessità di riconoscere i segni dello stress e i modi per difendersi.
- Un momento didattico, con l'intervento del prof. Renato Pasquali, direttore dell'Unità Operativa di Endocrinologia del Policlinico S. Orsola - Malpighi, che ha descritto, in modo chiaro ed efficace, i meccanismi dello stress e i suoi effetti sulla salute.
- La presentazione del progetto, durante la quale la dott.ssa Shirley Ehrlich, Medico di Medicina Generale, ha anche illustrato lo scopo del questionario e fornito chiarimenti sulla sua compilazione.



IN 4 PER MIGLIORARE

**L'ASSISTENZA AL
PAZIENTE FRAGILE**

Il progetto

*Insalute
Alzheimer Imola
Iniziative Parkinsoniane Imolesi
Consorzio Comunità Solidale*

Le persone affette da disturbi cognitivi costituiscono un problema per la sanità pubblica:

In Italia si stimano circa 1.000.000 di casi con demenza e 3.000.000 di familiari coinvolti nell'assistenza, mentre in Europa il numero aumenterà dai 7,6 milioni del 2006 ai 16,2 del 2050. Il sistema socio-sanitario non riesce sempre a soddisfare tutte le domande di cura, per cui il peso assistenziale si è sbilanciato significativamente sui familiari. **Le cure che vengono fornite sono di 2 tipologie: informali**, da parte di familiari e/o amici, **e formali** da parte di coloro che hanno delle responsabilità di tipo istituzionale (medici, infermieri, psicologi, ecc ...).

L'Assistente Informale (caregiver) è una persona responsabile (un parente o una persona amica) che, in ambito domestico, si prende cura di un soggetto non autonomo o disabile, risponde al bisogno di sicurezza e di cura dello stesso, si occupa dell'igiene, dell'alimentazione, della mobilizzazione, dell'organizzazione dell'ambiente e delle risorse necessarie a garantire la migliore qualità di vita. La fatica e la tensione fisica sono frequenti nei caregivers e sono spesso la causa di una grave compromissione della salute fisica (*ad es. la riduzione delle risposte immunitarie ed un aumento delle malattie cardiovascolari*) e psichica (*ad es. sindromi ansiose e depressive*). Pertanto il caregiver deve essere adeguatamente istruito e informato per

poter affrontare l'assistenza quotidiana e riconoscere la comparsa di eventuali complicanze da riferire.

Il progetto ha diversi obiettivi:

- **rinforzare le conoscenze delle risorse assistenziali del Territorio ed il contributo delle Associazioni di Volontariato coinvolte nella rete di sostegno.** A questo obiettivo si è rivolto il Convegno sul tema dello STRESS che ha avuto luogo il 25.02.2012, che ha visto la partecipazione di circa 80 professionisti della salute (Medici di Medicina Generale, Medici Specialisti, Infermieri, Psicologi, Assistenti Sociali, Operatori Socio Sanitari e Animatori) e di numerosi familiari ed amici delle persone fragili con problemi cognitivi.

- **valutare la qualità della vita dell'Assistente Informale** mediante la somministrazione di un **questionario**, che comprende anche il test "**Caregiver burden inventory**" validato a livello internazionale. Il questionario deve essere compilato dall'Assistente Informale principale ed è inserito in una ricerca condotta da INSALUTE con la consulenza del Prof. Renato Pasquali, Docente Universitario che da anni studia lo Stress a livello endocrinologico. La ricerca coinvolge le altre 3 associazioni.

- **elaborare i dati raccolti dai questionari e confrontarli** con i risultati di altre ricerche simili effettuate sul territorio nazionale e internazionale.

- **programmare e realizzare** nel secondo semestre 2012 **un percorso di informazione/formazione**, per fare acquisire agli Assistenti Informali strumenti, conoscenze e competenze di "auto regolamentazione" ed "auto protezione" contro lo stress.

Solitamente la condizione di crisi viene considerata

Dott.ssa Shirley Ehrlich

Medico di Medicina Generale, membro dell'Associazione INSALUTE

I questionari, in distribuzione fino a Luglio 2012, si possono ritirare presso le associazioni Alzheimer Imola e Iniziative Parkinsoniane Imolesi, Comunità Solidale e INSALUTE.

Le Associazioni forniranno anche indicazioni sulla compilazione e sulla consegna



GESTIRE LO STRESS

Informazioni utili per affrontare i cambiamenti della vita

Dott.ssa Annalisa Roda

come un evento negativo, inusuale, che in un mondo ideale non dovrebbe esistere. In realtà tutta la vita è risolvere problemi e nell'arco del ciclo vitale si incontrano momenti di stress, alcuni prevedibili, altri improvvisi. Si pensi ad eventi come il passaggio all'età adulta, a un nuovo lavoro, il sovraccarico lavorativo o dell'attività di cura a un proprio caro, un trasloco in altra città, il matrimonio, la nascita di un figlio, il pensionamento, una separazione, un lutto, una malattia, un incidente. Ogni cambiamento, al di là che sia positivo o negativo, rappresenta una "sfida" in quanto richiede uno sforzo adattivo, la capacità di decidere, di scegliere.

Tutto ciò che è "nuovo" rappresenta un rischio e suscita sentimenti di paura, ma da una crisi si può uscire cambiati, potenzialmente in meglio.

Come si forma lo stress?

In generale, può insorgere una condizione di stress quando la persona percepisce una significativa discrepanza tra le richieste "esterne" (lavoro, famiglia, amici) oppure "interne" (valori, motivazioni, programmi, doveri assunti) e le sue capacità di farvi fronte con senso di adeguatezza ed efficacia.

Si parla di "**stress buono**" quando gli eventi stressanti possono costituire un'opportunità di crescita in quanto stimolano nell'individuo iniziative di reazione e di previsione, rinforzando il senso di potere e di controllo sulla propria vita.

Si parla di "**stress cattivo**" quando l'evento stressante è eccessivamente protratto nel tempo, emotivamente destabilizzante o non presenta alcuna possibilità di soluzione. In altre parole, quando la persona vive una condizione che ha valore di minaccia reale o percepita tale da mettere in discussione la propria integrità psicofisica. In questo caso subentra la crisi, definita come uno stato temporaneo di turbamento e disorganizzazione, funzionale alla ricerca di un nuovo adattamento nel rapporto con sé stessi e con l'ambiente esterno, di un nuovo equilibrio psicofisico.

Come far fronte agli eventi critici in modo efficace?

Molto dipende da quelle che vengono definite "**risorse di coping**" ovvero di **fronteggiamento** presenti nella persona e nel contesto in cui vive. Si tratta delle risorse di tipo fisico, come salute e energia, di tipo psicologico, come percezione di controllo sugli eventi, un concetto di sé positivo, la propensione all'ottimismo, le abilità di analisi e di risoluzione dei problemi e le abilità sociali. Centrale è innanzitutto la capacità di **riconoscere il problema, senza quindi negarlo, e di accettare la portata emotiva** nelle sue diverse sfaccettature ed in particolare le emozioni difficili da gestire quali la paura, la rabbia e la tristezza e sentimenti dolorosi quali il senso di im-

potenza e di frustrazione, i sensi di colpa, l'ambivalenza e la vergogna. Elaborare la situazione problematica da un punto di vista psicologico significa essere consapevoli dei vissuti che essa genera in termini di pensieri, emozioni e delle conseguenti reazioni comportamentali. Molto utile è **saper contenere le ansie, cogliere i significati personali che vengono associati agli eventi, riuscire a vedere aspetti diversi del problema e da più punti di vista, analizzare le diverse possibilità di azione, senza rivolgere a sé stessi o agli altri richieste impossibili.**

Ma è altrettanto importante **aprirsi all'esterno, chiedere aiuto, reperire informazioni, confrontarsi con altri** che magari hanno avuto la stessa esperienza, sviluppare nuove competenze, accedere alle risorse e opportunità dell'ambiente, risorse materiali e sostegno sociale, che svolgono un "effetto cuscinetto" tra i problemi e la reazione di stress. Si è visto, infatti, che il sostegno sociale che può essere fornito da amici, da volontari, da professionisti, oltre ai chiari effetti concreti in termini di aiuto e supporto, è anche in grado di ridurre la percezione dell'evento in quanto stressante e quindi può modulare il vissuto soggettivo di stress, ridimensionando la valutazione problematica dell'evento. Sempre più importanza viene data alla **capacità di resilienza personale**, che fa sì che da situazioni fortemente stressanti sia possibile uscire con esiti anche positivi e costruttivi, sotto forma di crescita, sviluppo ed apprendimento di nuove modalità di coping.

Quali sono i rischi dello stress cronico per la salute psico-fisica e sociale?

Nell'ambito del Convegno "Lo stress può determinare malattie: come e perché. La salute dell'assistente informale" tenutosi ad Imola nel febbraio 2012, grazie all'autorevole e incisivo contributo del Prof. Pasquali, si è ribadito che ormai è stata definitivamente superata la concezione di una mente separata dal corpo e che **l'effetto dello stress prolungato nel tempo può in generale essere descritto come l'usura delle risorse psico-fisiche della persona e delle sue capacità di adattamento.** Nella normale risposta da stress vi è una fisiologica attivazione del sistema nervoso vegetativo e del sistema endocrino: **aumento della pressione arteriosa, accelerazione del battito cardiaco o tachicardia, irrigidimento muscolare con conseguenti dolori al collo, alla testa e alle spalle, secchezza della gola e della bocca o bruciori dovuti all'eccessiva secrezione di succhi gastrici acidi, aumento del livello di cortisolo in circolo**, detto anche ormone dello stress, il quale, insieme ad altri, funge da mediatore dello stress. Ciò può indurre stati di sofferenza transitoria che possono però cronicizzare quando lo stress è molto intenso, si ripete con frequenza o è prolungato nel tempo, con un importante interessamento del sistema endocrino ed immunitario. Chiaramente non esiste una causa unica e lineare. Diciamo che lo stress cronico funge da fattore di rischio insieme a tanti altri e che **la reazione individuale allo stress può potenziare comporta-**

menti a rischio per la salute. Pensiamo ad esempio alla sedentarietà e all'aumento del consumo di alcool, di sigarette, di "cibi di conforto".

Il grande messaggio del Convegno è che i potenziali effetti nocivi dello stress cronico sull'individuo non vanno trascurati in quanto possono avere un ruolo importante sulle patologie psicosomatiche. Basti pensare che tra le principali patologie correlate allo stress cronico possono rientrare la sindrome metabolica, la patologia arteriosclerotico-coronarica, il diabete, le malattie cardiovascolari, patologie oncologiche e disturbi d'ansia e depressivi. Diventa quindi a maggior ragione determinante in condizioni di stress cronico attivare tutte quelle risorse che possono proteggere la propria salute e, pensando ai famigliari di persone con demenza, far leva sulle reti sociali di supporto che possono mitigare gli effetti negativi dello stress.

Dalle commedie dialettali alle cene: tanti modi per finanziare le nostre attività

Le risorse che ci consentono di svolgere le nostre attività sono costituite, come per ogni Associazione di volontariato, principalmente dai **contributi degli iscritti** e dalle **donazioni** che si ricevono.

Alcuni contributi giungono da Enti e Associazioni che riconoscono il valore e l'utilità sociale delle nostre attività.

Gli imolesi si ricordano di noi anche in occasione della perdita di un familiare, devolvendo alla nostra associazione le offerte in occasione del funerale.

Un'altra forma di finanziamento deriva dal contributo dell'5x1000 dell'IRPEF (a questo proposito, ricordiamo il nostro **Codice Fiscale: 90028580372**)

Vi sono poi altre forme di finanziamento, più "creative". Per esempio, la nostra volontaria Stefania organizza da diversi anni lo spettacolo **"Non siamo soli"**, che fa esibire con grande successo molte realtà musicali del nostro territorio.

C'è anche una **tombola**, che si svolge annualmente a Medicina presso il Circolo Ricreativo Ca' Nova. Anche quest'anno gli organizzatori hanno fatto un ottimo lavoro. A loro la nostra gratitudine.

Quest'anno la compagnia teatrale **Quasi Stabile di Bubano** ha messo in scena per noi una commedia dialettale: "In ca meja è cmenda ...l'Italia", che ha riscosso un grande successo. Ringraziamo di cuore la signora Loretta Lanzoni, che ha promosso l'iniziativa.

Abbiamo anche avuto una **serata gastronomica: il 23 marzo scorso**, presso il Ristorante Forum di Imola ben 141 persone hanno assaporato una buona cena ed hanno partecipato ad una lotteria con bellissimi premi. Un ringraziamento a tutti coloro che li hanno messi a disposizione.

I volontari si raccontano

Per conoscerci

La sede dell'Associazione Alzheimer Imola è in
**Viale Caterina Sforza 3,
 Imola**

(ingresso del vecchio CUP)

tel. e fax: 0542 604253

e-mail:
 alzheimerimola@tiscali.it

<http://www.alzheimerimola.it>

Un volontario
 dell'Associazione è
 presente:

- **nella sede di
 via Caterina Sforza 3
 il sabato ore 9 -11**
- **presso la Casa Tozzoli
 (Casa Alzheimer,
 via Venturini)
 il mercoledì
 dalle 16 alle 18**

per:

- * ascolto e sostegno
- * informazioni (servizi e percorsi di riferimento, orari e sedi delle attività)
- * consegna materiale informativo (pubblicazioni, opuscoli, ecc.)
- * Iscrizioni all'Associazione (€15)
- * ricevimento donazioni

La linfa vitale dell'Associazione Alzheimer Imola è costituita dai suoi volontari, che dedicano una parte del proprio tempo a trovare sempre nuovi modi per aiutare i malati e le loro famiglie. Le cose che si possono fare sono tante, dall'impegnarsi direttamente con i malati, al lavorare per iniziative di finanziamento, al collaborare a far conoscere le problematiche dei malati e dei loro familiari. Proprio per far conoscere le molteplici attività dell'Associazione, abbiamo pensato di presentarvi i nostri volontari, e di dare loro la parola per spiegare che cosa fanno e che cosa li spinge a impegnarsi. Cominciamo dalla più giovane

Mi chiamo **Martina**, ho 24 anni e sono laureata in psicologia. Sono entrata in contatto con l'Associazione mentre ero alla ricerca di un ente dove svolgere il tirocinio professionalizzante e ho pensato che collaborare con l'Associazione Alzheimer di Imola sarebbe stato molto interessante dal punto di vista professionale oltre che umano. Ho quindi cominciato a frequentare il Caffè Alzheimer il mercoledì pomeriggio. Il mio ruolo all'interno del Caffè è quello di trascorrere un paio d'ore in compagnia di queste persone, con l'intenzione di fare loro passare un pomeriggio di "spensieratezza" e chiacchiere. Non bisogna essere necessariamente dei professionisti della salute per trascorrere alcune ore con queste persone, è sufficiente qualche ora di disponibilità, la capacità di ascoltare e di interloquire con loro nella maniera più spontanea possibile. Se volete quindi mettervi in gioco, penso sia giunto il momento di contattare l'Associazione Alzheimer Imola!!!



Mi chiamo **Bona**. Ieri, mentre ero al mio punto d'ascolto di Via Venturini, avevo davanti a me un signore, settantenne, la cui moglie, molto amata, ha il morbo di Alzheimer da tre anni. Mi ha parlato a cuore aperto dei suoi problemi e della sua solitudine. Sinceramente condivido le infelicità di chi viene a chiedere una mano e cerco di trasmettere tutta la solidarietà che provo. Quel signore, nell'andarsene, mi ha detto che finalmente si sentiva capito, che ritornerà per parlare con me, che sente amica. Non sono una psicologa, ma un'insegnante di lettere in pensione. Quello che mi viene abbastanza spontaneo è instaurare rapporti confidenziali con il mio prossimo; e il volontariato mi dà la possibilità di investire, in questo ambito, i "talenti" che ancora posso spendere per una buona causa.. Ho un sogno: poter dire, un giorno, a chi viene a parlare con me: "Caro signore, sa che non sarà più necessario rivolgersi a noi? E' di ieri la notizia che è stata sintetizzata la medicina per curare definitivamente la malattia di Alzheimer:" Ma, come ho detto, è un sogno.

L'Associazione Alzheimer Imola,

per fornire un concreto supporto ai familiari dei malati di demenza, per aiutarli a comprendere al meglio ciò che accade e per sostenerli nelle loro scelte difficili, ha istituito una

CONSULENZA PSICOLOGICA GRATUITA