



# Il carico assistenziale del caregiver

ERASMUS+ n° 2021-1-IT-02-KA220-ADU-000033494

*Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un avallo dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni in esso contenute.*



Essere caregiver, cioè prendersi cura di un familiare non autosufficiente, significa affrontare una serie di sfide e cambiamenti che richiedono un adattamento quotidiano per stabilire nuovi equilibri.

Ogni cambiamento, infatti, scatena in noi una risposta di stress. Lo stress è una normale risposta fisiologica a un cambiamento che altera un equilibrio precedentemente stabilito e richiede un certo grado di adattamento per ristabilirlo.

Lo stress può essere positivo o negativo.

L'esposizione a fattori di stress cronici e prolungati nel tempo, come disturbi comportamentali, psicologici, fisiologici e/o cognitivi (problemi di memoria, problemi di percezione, difficoltà di attenzione, difficoltà di ragionamento) nella persona con demenza, può portare il caregiver a sviluppare una condizione chiamata "Burden del caregiver".

Il burden del caregiver è definito come "la misura in cui la salute fisica e psicologica, la vita sociale e lo stato socioeconomico del caregiver entrano in uno stato di sofferenza a causa delle attività di assistenza".

Il carico assistenziale può influire su quattro aree: salute fisica, benessere psicologico, interazioni sociali e aspetti socioeconomici.

Per quanto riguarda la salute fisica, i caregiver sono più esposti a rischi. Infatti, lo stress influisce sulla salute in due modi: in primo luogo, aumentando i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, che porta a un'attivazione fisiologica prolungata e a una riduzione delle difese immunitarie.

In secondo luogo, lo stress può portare ad avere comportamenti meno salutari, per esempio ridurre l'attività fisica, avere abitudini alimentari irregolari, diminuire il numero di visite mediche e controlli, tutti fattori che hanno ripercussioni significative sulla salute generale.

Il carico del caregiver può avere conseguenze considerevoli anche sul benessere psicologico.

Esistono alcuni sintomi che costituiscono dei segnali d'allarme e che dovrebbero essere presi in considerazione.

In presenza di questi sintomi, è importante chiedere aiuto a un professionista e prendersi cura di sé.

I segnali di allarme possono essere suddivisi in due categorie: sintomi somatici, che si manifestano attraverso sensazioni fisiche, e sintomi emotivi e cognitivi, che si manifestano attraverso sentimenti e pensieri.

I sintomi somatici comprendono cambiamenti nell'appetito e nel sonno, stanchezza,



perdita di energia, tensione muscolare, agitazione o rallentamento dei movimenti e del pensiero, battito cardiaco accelerato, palpitazioni e altro ancora.

I sintomi emotivi e cognitivi comprendono: umore triste costante, sentimenti di disperazione, apatia, rabbia e irritabilità, preoccupazioni ricorrenti, sentimenti di autosvalutazione e di colpa, pensieri ricorrenti di morte.

Inoltre, molti caregiver provano un forte senso di colpa. Il senso di colpa è solitamente avvertito da chi crede di aver commesso un errore o percepisce di non aver fatto qualcosa che moralmente avrebbe dovuto fare.

Spesso genera emozioni come vergogna, rabbia e tristezza.

Il senso di colpa dei caregiver può diventare disfunzionale quando ha origine da schemi di pensiero rigidi, come attribuirsi la responsabilità anche in eventi al di fuori del proprio controllo e adottare una serie di affermazioni rigide e perfezioniste del tipo "dovrei".

Spesso i caregiver che sperimentano un elevato carico assistenziale tendono a ritirarsi dalle reti di amici e familiari.

I pensieri alla base di questo isolamento di solito includono: "Nessuno capisce veramente quello che sto passando". "Nessuno può aiutarmi". "Sono l'unica persona che può prendersi cura del mio caro".

Inoltre, i caregiver possono sentirsi distanti ed estranei rispetto ai colleghi che non vivono la stessa situazione.

L'onere può estendersi anche agli aspetti socioeconomici; infatti, molti caregiver sono costretti a modificare le proprie attività lavorative, alcuni passando al part-time, altri assumendo ruoli meno impegnativi e altri ancora dovendo lasciare il lavoro per dedicarsi ai propri familiari.

Inoltre, lo status socioeconomico del caregiver può essere significativamente colpito dalle spese mediche e di assistenza.

Riconoscete alcuni di questi sintomi in voi stessi? Se sì, ci sono modi per aiutare, tra cui impegnarsi in attività come la musica.

Considerati i benefici della musica per la salute:

- balla con la persona cara almeno cinque minuti al giorno su una canzone che può essere piacevole per voi;
- visita il sito web SOUND e trova musica scritta per persone affette da demenza e una playlist da riprodurre ogni volta che vuoi.