



# Chi è caregiver

Facciamo chiarezza

Antonella Deponte (CasaViola – Ass. de Banfield)

# Non sapevo di essere un caregiver

1. La  
figura del  
caregiver

2. S.O.S.  
caregiver

3.  
Costruire il  
caregiving

# Il caRgiver

- <https://www.youtube.com/watch?v=AU2MmetResE>

# Il caregiver (o carer)

Una persona che fornisce – solitamente – assistenza non retribuita a qualcuno con una malattia cronica, disabilità o altro bisogno sanitario o assistenziale di lunga durata, al di fuori di un lavoro di assistenza professionale o formale

(<https://eurocarers.org/>)

# Il Caregiving

- La parola caregiver viene dai verbi inglesi TO CARE e TO GIVE
- Caring = componente affettiva di qualcun\* verso la salute o il benessere di un\* altr\*
- Caregiving = espressione comportamentale del prendersi cura

# Assistere o prendersi cura?

## Caregiver formale

- Prestazione retribuita
- Competenze specifiche
- Di solito estranei all'ambito familiare

## Caregiver informale

- Prestazione gratuita
- Non ha necessariamente competenze specifiche
- Rapporto di parentela o di amicizia o di buon vicinato



Mancanza  
di **tempo**



Ripercussioni  
**fisiche**

Senso di  
**blocco**  
del proprio  
**sviluppo**  
personale



**Conflitti**



Ripercussioni  
**emotive**



# Le conseguenze

# Lo stress del caregiver

## Caregiver formali

- Stress lavorativo
- Stress organizzativo
- Burn out

## Caregiver informali

- Stress del caregiver (RSS)
- Burden del caregiver (CBI, Zarit BI)

# Possibili sintomi

ATTENZIONE! Spesso i caregiver temono che i loro problemi di memoria siano sintomi di demenza. In assenza di altri segnali di allarme, ricordatevi che queste dimenticanze possono essere causate proprio dallo stress dell'assistenza!



## FISICI

Mal di testa  
Mal di schiena  
Problemi digestivi  
Tachicardia  
Alterazioni del sonno  
Alterazioni dell'appetito  
Stanchezza



## COMPORAMENTALI

Digrignare i denti  
Aumento dell'uso di alcolici  
Fame nervosa  
Irrquietezza



## EMOTIVI

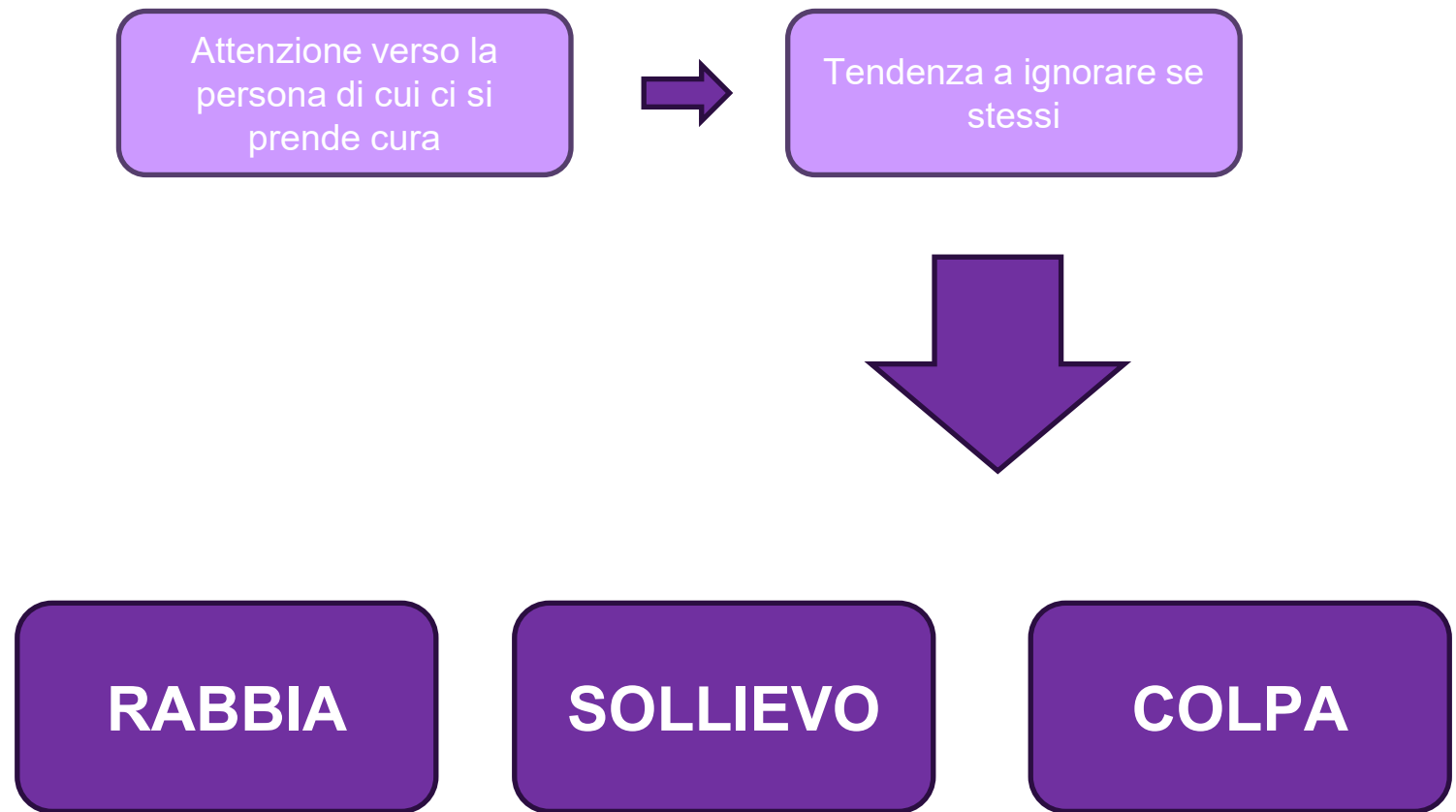
Tristezza  
Ansia  
Rabbia  
Sensazione di solitudine  
Sensazione di impotenza  
Nervosismo



## COGNITIVI

Senso di confusione  
Difficoltà di concentrazione  
Preoccupazione costante  
Voglia di fuggire  
Problemi di memoria

# Alcune emozioni frequenti



# Il valore del caregiving

- In Europa, l'80% delle cure a lungo termine (LTC) è fornito da caregiver informali
- Le stime del valore economico di questa assistenza non retribuita - in percentuale sul costo complessivo dell'assistenza formale a lungo termine nell'UE - variano dal 50 al 90 %.
- L'impatto di bilancio previsto da un passaggio progressivo dalla cura informale a quella formale entro il 2070 implicherebbe un aumento della quota del PIL destinata alle cure a lungo termine, del 130% in media per l'UE.



	OFFICIAL NUMBER		UNOFFICIAL NUMBER		1 - Legal recognition of carers	2 - Identification	3 - Needs Assessment	SUPPORT TO CARE			9 - SOCIAL INCLUSION /PROTECTION		
	Number of carers	% of population with caring responsibilities	Number of carers	% of population with caring responsibilities				5 - Access to information	7 - Respite care	8 - Training	Financial compensation (direct or indirect)	Carers' leave	Pension credits
AT	700.083	8,10%	1.519.940	17,00%	✓	⊗	⊗	⊗	✓	✓	✓	✓	✓
BE	1.307.320	11,60%	2.597.515	22,50%	✓	✓	✗	⊗	✓	✓	✓	✓	✓
BG	437.858	6,10%	2.070.622	29,90%	✗	✗	✗	✗	⊗	⊗	⊗	⊗	✗
CH	600.000	7,00%	1.047.168	10,80%	⊗	✗	✗	⊗	⊗	⊗	⊗	✓	✗
CY	60.372	5,20%	187.954	21%	✗	✗	✗	⊗	✓	⊗	✗	✗	✗
CZ	485.300	4,60%	2.141.871	20,00%	⊗	⊗	✗	⊗	✗	⊗	✓	✓	✗
DE	5.554.920	6,80%	15.810.476	19%	✓	⊗	⊗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DK	863.816	15,20%	1.313.555	22%	✗	⊗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
EE	176.210	13,40%	210.764	15,80%	✗	✗	✗	✓	✗	✓	⊗	⊗	✗
EL	724.940	6,70%	3.148.764	29,50%	✓	⊗	✗	⊗	✗	⊗	✗	✓	✗
ES	5.340.600	11,50%	10.901.700	23,00%	⊗	⊗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	⊗
FI	657.600	12,00%	968.745	17,50%	✓	⊗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
FR	9.383.550	14,10%	10.148.502	15,00%	✓	⊗	⊗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HR	269.056	6,40%	1.535.945	38,10%	✗	✗	✗	✗	⊗	✗	⊗	⊗	⊗
HU	816.969	8,30%	1.412.978	14,50%	✗	✗	✗	✗	✓	✗	⊗	✓	✗
IE	441.988	9,40%	1.352.215	27,00%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
IT	8.502.200	14,00%	14.231.729	24,00%	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	⊗	⊗
LT	241.115	8,30%	769.654	27,50%	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	⊗	✗
LU	35.315	6,20%	50.778	8,00%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LV	144.394	7,30%	380.072	20,10%	✗	✗	✗	✓	✓	✓	⊗	⊗	✗
MT	40.945	9,20%	84.890	16,40%	✗	✗	✗	✗	✓	✗	⊗	⊗	✓
NL	6.216.980	36,70%	4.543.608	26,00%	⊗	✓	⊗	✓	✓	✓	✓	✓	✗
NO	N/A	N/A	800.000	15,40%	✗	✗	✗	⊗	⊗	✗	✓	⊗	⊗
PL	3.874.980	10,20%	8.141.725	21,50%	✗	⊗	✗	✗	✗	✗	⊗	✓	✗
PT	1.274.280	12,30%	2.623.150	25,50%	✓	✗	✗	⊗	✓	⊗	✓	✓	✗
RO	455.860	2,30%	4.996.697	26,00%	✗	✗	✗	✗	⊗	⊗	⊗	⊗	✗
SE	2.155.780	22,00%	2.179.652	21,00%	✓	✓	✓	✓	✓	⊗	✓	✓	✗
SI	220.848	10,70%	474.574	22,50%	✗	✗	✗	⊗	✗	⊗	⊗	⊗	✗
SK	428.496	7,90%	1.258.286	23,00%	✗	⊗	✗	✗	⊗	✗	⊗	✓	✗
UK	6.500.000	10,40%	N/A	N/A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	⊗	✓



The unofficial data concerning the proportion of the population with informal caring responsibilities emanates from the 2022 EIGE survey of Gender Gaps in Unpaid Care, Individual and Social Activities



# Gli stadi del caregiving



Fonte: eurocarers.org

1

## Il caregiver in attesa

- Sei preoccupato perchè qualcuno, nella tua famiglia o nella tua cerchia di amici, potrebbe avere presto bisogno del tuo aiuto
- La tua parola chiave è: **CHIEDERE**
- È il momento di prepararsi, di chiedere informazioni, di confrontarsi con chi è intorno a te

# 2

## Il caregiver principiante

- Hai iniziato ad aiutare un tuo familiare in maniera regolare, ogni settimana, forse anche più volte durante la settimana
- La tua parola chiave è: **TROVARE**
- È il momento di sperimentare, di fare un po' di pratica, di capire cosa funziona (e cosa no)
- È il momento di dare forma alla tua personalità di caregiver: con quali compiti ti senti a tuo agio? Quali ti mettono in difficoltà?

# 3

## Livello pro

- Il tuo impegno di cura è quotidiano, se non addirittura costante. Soffri per la situazione del tuo caro e spesso ti trovi a desiderare di tornare alla vita di prima
- La tua parola chiave è: **RICEVERE**
- Crea una routine, per la persona di cui ti prendi cura e per te stesso
- Ricevi l'aiuto, da chiunque ti venga offerto
- Ricevi supporto e prenditi delle pause

# 4

## Il caregiver realista

- Le hai passate tutte: ricoveri, riabilitazioni, servizi territoriali...
- La tua parola chiave è: **ACCOGLIERE**
- Il tuo obiettivo è quello di comprendere meglio te stesso e la persona di cui ti occupi. Ti sei abituato al tuo ruolo e alla routine: ora hai l'opportunità di fare un passo indietro e di riflettere.

# 5

## Il caregiver in transizione

- Ti sei preso cura di una persona a te vicina per un certo periodo di tempo e ora senti che il tuo lavoro sta giungendo al termine
- La tua parola chiave è: **PERMETTERE**
- Permettiti di essere triste e di soffrire
- Permetti ai ricordi di restare vividi
- Smetti di pensare a «fare il caregiver» e focalizzati sull'essere, sull'esserci.



## Il già caregiver

- Il tuo lavoro di caregiver è terminato, ma puoi fare la differenza nella vita di altri caregiver.
- La tua parola chiave è: **TESORO**
- Fai tesoro di ogni relazione che hai nella tua vita, riconoscendo che i giorni che vivi e la tua salute non dovrebbero mai essere dati per scontati
- Integra il tuo ruolo di ex caregiver nella tua nuova vita

# Approfondimenti e risorse

- <https://www.debanfield.it/casa-viola/>
- <https://eurocarers.org/>
- <https://www.alzheimer.it>
- <https://www.dementiafriendly.it>
- <https://www.alzheimers.org.uk>
- <https://dementiainmyfamily.org.au>



CASA  VIOLA  
DE BANFIELD