



**Rete Genesi: non
solo anni alla vita
ma vita agli anni.**



GUIDA PER UN CAREGIVER

Non devi capire tutto da solo

Guida pratica per famiglie e caregiver che
si prendono cura di una persona anziana

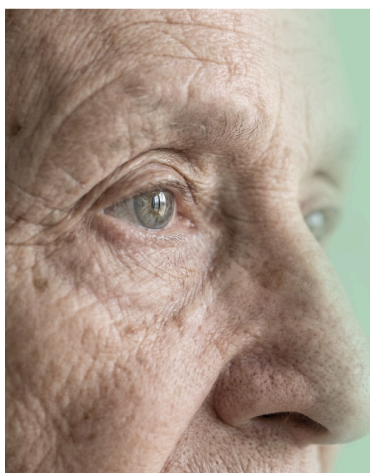
Genesi | Impresa Sociale
Via Biline 74/76 Rodengo Saiano (BS)
www.coopgenesi.it

 **GENESI**
Vita agli anni

Presentazione



➤ Prendersi cura di una persona anziana cambia molte cose.



A volte cambia poco alla volta: una dimenticanza, una caduta, una telefonata in più, una visita medica che apre nuove domande. **Altre volte cambia tutto in fretta:** un ricovero, una diagnosi, una dimissione dall'ospedale, un peggioramento improvviso. In quei momenti è normale non sapere bene cosa fare.

Questa guida nasce per aiutarti a mettere ordine. Non sostituisce il confronto con medici, assistenti sociali o professionisti della cura. Può però aiutarti a osservare meglio la situazione, preparare le informazioni utili e capire quali passi possono essere necessari.

Perché prendersi cura non significa dover avere già tutte le risposte. Significa anche sapere quando è il momento di chiedere aiuto.

Chi è il caregiver

Il caregiver è la persona che si prende cura, in modo continuativo o frequente, di un familiare fragile. Può essere un figlio, una figlia, un coniuge, un parente, una persona vicina.

Spesso il caregiver non diventa tale con una decisione precisa: ci si trova dentro, giorno dopo giorno. Una spesa, una visita, una firma, un farmaco da ricordare. Poi le cose aumentano. Le visite diventano più frequenti, le telefonate più urgenti, i documenti si moltiplicano...

A un certo punto ti accorgi che non stai solo “aiutando”:
ti stai prendendo cura.

Di cosa si occupa

Un caregiver **può occuparsi di molte cose diverse**: accompagnare a visite ed esami; gestire farmaci, ricette e referti; controllare che mangi, si lavi, si vesta; aiutare nella gestione della casa; seguire pratiche e documenti; parlare con medici, servizi, uffici; organizzare turni e presenze; prendere decisioni insieme agli altri familiari.

A volte il carico non è solo pratico, è anche mentale. Ricordare tutto. Prevedere quello che potrebbe succedere. Essere sempre reperibili.

Anche questo fa parte della cura.

Quando capisci che qualcosa sta cambiando

Il bisogno non arriva sempre con un evento evidente.

Una persona che prima gestiva bene la casa inizia a dimenticare le cose. Una persona autonoma comincia ad avere paura a uscire. Una persona tranquilla diventa più confusa, agitata o sospettosa. Un familiare che vive da solo telefona più spesso, anche per piccole cose.

All'inizio può sembrare una fase passeggera. Poi, giorno dopo giorno, **ti accorgi che qualcosa è cambiato davvero.**

Segnali da osservare

Prova a osservare se la persona:

- dimentica appuntamenti, farmaci o pasti;
- lascia gas, acqua o luci accese;
- fatica a lavarsi, vestirsi o preparare da mangiare;
- cade o rischia di cadere più spesso;
- cammina con più insicurezza;
- si isola o esce molto meno;
- appare confusa in luoghi conosciuti;
- ripete spesso le stesse domande;
- dorme male o cambia ritmo sonno-veglia;
- si arrabbia più facilmente;
- mangia poco o in modo disordinato;
- non riesce più a gestire denaro o documenti;
- trascura la casa o la cura personale.

Un solo segnale non significa per forza che serva un servizio strutturato. Ma **più segnali insieme meritano attenzione**. Soprattutto se iniziano a compromettere la sicurezza della persona o la serenità della famiglia.

Domande da farsi

Quando una persona cara inizia ad avere bisogno, spesso la famiglia cerca subito una soluzione. Una badante? Un centro diurno? Un servizio a domicilio? Una RSA?

Prima di scegliere, però, è **utile fermarsi e guardare meglio la situazione**. Non per rimandare ma per evitare decisioni prese solo nella stanchezza o nell'urgenza.

Domande utili

- La persona riesce ancora a vivere a casa in sicurezza?
- Riesce a mangiare, lavarsi, e prendere farmaci?
- Ha bisogno di aiuto solo in alcuni momenti della giornata o in modo continuo?
- Il bisogno è soprattutto pratico, sanitario, relazionale o di sorveglianza?
- Durante la notte è tranquilla o ci sono rischi?
- La famiglia riesce a garantire una presenza sufficiente?
- Chi si prende cura di lei sta ancora reggendo il carico?
- Ci sono conflitti tra familiari sulle scelte da fare?
- La situazione è stabile o sta peggiorando rapidamente?

Queste domande non servono a trovare subito la risposta perfetta ma a **capire meglio da dove partire**.

Guardare la vita quotidiana



Per orientarsi, può essere utile dividere l'osservazione in alcune aree concrete. Non serve compilare una valutazione tecnica. Basta **guardare con attenzione ciò che accade ogni giorno**.

Autonomia personale

Osserva se la persona riesce ancora a:

- lavarsi;
- vestirsi;
- andare in bagno;
- preparare i pasti;
- mangiare in modo regolare;
- prendere i farmaci corretti;
- muoversi in casa.

Quando una o più di queste attività diventano difficili, **può essere necessario un supporto**.

Sicurezza in casa

La casa può diventare rischiosa anche se è sempre stata il luogo più familiare. Fai attenzione a: cadute o inciampi frequenti; tappeti, scale, pavimenti scivolosi; fornelli lasciati accesi; porte dimenticate aperte; farmaci presi due volte o dimenticati; difficoltà a usare telefono, citofono o campanello; paura a restare da soli.

A volte piccoli adattamenti aiutano molto; **altre volte la casa non basta più da sola**.

Memoria e orientamento

Alcuni cambiamenti cognitivi possono essere lievi mentre altri possono creare difficoltà importanti nella vita quotidiana.

Osserva se la persona:

- dimentica eventi recenti;
- non riconosce luoghi conosciuti;
- confonde giorni, orari o persone;
- perde oggetti e non riesce a ritrovarli;
- ripete le stesse frasi;
- fatica a seguire una conversazione;
- si agita quando cambia routine.

In questi casi è importante parlarne con il medico di medicina generale e, se necessario, con uno specialista.

Relazione e umore

La fragilità non riguarda solo il corpo. A volte una persona anziana cambia nel modo di stare con gli altri. Può diventare più chiusa, più irritabile, mostrare tristezza, ansia o paura.

Non sempre è “carattere”. A volte è fatica, dolore, confusione, perdita di autonomia.

Anche questi segnali meritano ascolto.

Capire di che tipo di aiuto c'è bisogno



Non tutte le situazioni richiedono la stessa risposta.

Una persona può avere bisogno di un aiuto leggero a domicilio. Un'altra può trarre beneficio da un centro diurno. Un'altra ancora può avere bisogno di assistenza continuativa in una struttura residenziale.

Il punto non è scegliere il servizio “migliore” in assoluto ma capire **quale supporto risponde meglio alla situazione reale.**

Quando può bastare un aiuto a domicilio

L'aiuto a domicilio può essere utile quando **la persona anziana vive ancora a casa, ma ha bisogno di supporto in alcune attività.** Può trattarsi di assistenza per l'igiene personale oppure di aiuto nella gestione dei pasti, della casa, degli spostamenti, dei farmaci o di alcune cure.

È una soluzione adatta soprattutto quando la casa è ancora un luogo sicuro e la famiglia riesce, almeno in parte, a restare presente.

Può essere utile se:

- la persona vive a casa ma fatica in alcune attività quotidiane;
- serve aiuto per igiene, pasti o mobilità;
- ci sono bisogni sanitari
- gestibili a casa;
- la famiglia ha bisogno di un supporto regolare;
- la persona desidera restare nel proprio ambiente;
- la situazione non richiede assistenza continua.

L'assistenza a domicilio può aiutare a mantenere più a lungo le abitudini della persona. Ma **deve essere valutata con realismo**: se il bisogno cresce, il domicilio può non essere più sufficiente.

Quando può essere utile un centro diurno

Il centro diurno **è una possibilità intermedia.**

La persona continua a vivere a casa, ma durante il giorno frequenta un luogo protetto, con attività, cura, relazione e assistenza.

Per molte famiglie è un passaggio prezioso. Permette alla persona anziana di non restare sola tutto il giorno, al caregiver di lavorare, riposare o gestire altri impegni. Aiuta tutti a mantenere una routine più stabile.

Può essere utile se la persona non può restare sola molte ore, ha bisogno di attività, relazione e stimoli, la famiglia è presente, ma non tutto il giorno, ci sono primi segnali di decadimento cognitivo.

Il centro diurno può aiutare anche **quando la famiglia non è ancora pronta a valutare una struttura residenziale**, ma sente che la gestione a casa sta diventando faticosa.

Quando si inizia a valutare una RSA

Valutare una RSA è spesso **una delle decisioni più difficili per una famiglia.** Non è solo una scelta organizzativa: tocca affetti, sensi di colpa, paure profonde.

Molti familiari arrivano a pensarci quando hanno già provato tutto... È importante dirlo con chiarezza: valutare una RSA non significa abbandonare una persona cara.

La RSA non cancella il ruolo della famiglia ma lo cambia. La famiglia resta parte della vita della persona, ma non è più sola nel sostenere tutto il carico della cura.

Prima di chiedere aiuto: cosa preparare



Quando si contatta un servizio, uno sportello famiglie, un assistente sociale o una struttura, è utile avere alcune informazioni a portata di mano. Aiutano a non raccontare ogni volta tutto da capo. E aiutano i professionisti a orientarti meglio.

Documenti utili

- Carta d'identità;
- Tessera sanitaria;
- Eventuale verbale di invalidità;
- Documentazione sanitaria recente;
- Diagnosi;
- Lettere di dimissione dall'ospedale;
- Elenco dei farmaci;
- Esami o referti importanti;
- Contatti del medico generale;
- Eventuali documenti dell'amministratore di sostegno o tutore.

Informazioni utili sulla persona

- Vive sola o con qualcuno?
- Cammina autonomamente?
- Usa bastone, deambulatore o carrozzina?
- Riesce a lavarsi, vestirsi, mangiare da sola?
- Prende i farmaci in autonomia?
- Dorme bene?
- Ha cadute frequenti?
- Ha diagnosi di demenza o decadimento cognitivo?
- Riconosce familiari e ambienti?
- Ci sono comportamenti difficili da gestire?
- Quali servizi sono già attivi?
- Chi sono i familiari di riferimento?

Quando arriva una diagnosi



➤ **Ricevere una diagnosi può essere un momento difficile.**



Alzheimer. Demenza. Parkinson. Ictus. Fragilità progressiva. Perdita di autonomia.

Ogni diagnosi apre domande diverse. Che cosa succederà adesso? Quanto peggiorerà? Come possiamo organizzarci? Chi ci può aiutare?

In questi momenti è importante non restare soli. Dopo una diagnosi può essere utile:

- parlare con il medico generale;
- chiedere indicazioni allo specialista;
- raccogliere la documentazione sanitaria;
- capire quali autonomie sono ancora presenti;
- valutare i rischi in casa;
- confrontarsi con i servizi sociali
- informarsi sui servizi del territorio;
- coinvolgere i familiari principali;
- evitare decisioni affrettate, se non c'è un'urgenza.

Una diagnosi non dice tutto di una persona: racconta qualcosa del suo bisogno. Il resto va osservato nella vita quotidiana, nelle relazioni, nelle abitudini, nella storia personale.

Parlare in famiglia

Quando una persona anziana inizia ad avere bisogno, la famiglia può trovarsi divisa. C'è chi vede la situazione con più urgenza, chi minimizza, chi vive lontano. Questo può generare tensioni. Non sempre per mancanza di affetto: spesso perché **ciascuno guarda la situazione da un punto diverso.**

Cosa chiarire

Le decisioni prese solo sotto pressione sono spesso più faticose.

Quando possibile, è meglio parlare prima dell'emergenza:

- chi è il caregiver principale;
- quali compiti può sostenere ogni familiare;
- quali spese sono previste;
- quali decisioni devono essere condivise;
- quali informazioni devono circolare;
- chi parla con medici, servizi o strutture;
- cosa non è più sostenibile.

Come parlare con la persona anziana

Il modo in cui si parla può cambiare molto il modo in cui una proposta viene accolta.

Non sempre è facile parlare di aiuto con una persona anziana: può sentirsi giudicata, avere paura, rifiutare ogni proposta. In questi casi è importante evitare frasi che fanno sentire la persona messa da parte. → Meglio parlare di sicurezza, sollievo, presenza, qualità della vita.

Fraasi che possono aiutare:

- “Vorrei capire con te come rendere le giornate un po' più semplici.”
- “Non voglio decidere al posto tuo. Vorrei però che non fossimo soli.”
- “Proviamo a informarci, senza prendere subito una decisione.”
- “Chiedere un aiuto non significa perdere tutto quello che sai fare.”
- “Mi preoccupa perché ti voglio bene, non perché penso che tu non sia capace.”

A chi rivolgersi

Quando non sai da dove cominciare, puoi partire da alcune figure di riferimento.

MEDICO DI MEDICINA GENERALE



È spesso il primo punto di contatto. Può aiutare a leggere i cambiamenti, prescrivere accertamenti, indirizzare.

SERVIZI SOCIALI DEL COMUNE



Danno informazioni sui servizi disponibili, sulle misure di sostegno, sui percorsi attivabili.

SPECIALISTI



Geriatra, neurologo, fisiatra, psicologo e altri professionisti possono essere coinvolti in base al bisogno specifico.

ASSISTENTE SOCIALE



Aiuta a orientarsi tra servizi, documenti, richieste e possibilità del territorio.

SPORTELLI E SERVIZI PER FAMIGLIE



Uno sportello dedicato può aiutare a raccontare la situazione, fare ordine tra le informazioni e capire quali passi valutare.

Una piccola mappa per orientarsi



Quando la situazione cambia, può essere utile tenere presente questa traccia.

Se il bisogno è leggero

Può essere utile informarsi su:

- supporti a domicilio;
- piccoli adattamenti della casa;
- controlli medici;
- attività sociali o ricreative;
- aiuto nella gestione quotidiana.

Se il bisogno cresce

Durante il giorno, può essere utile valutare:

- centro diurno;
- assistenza domiciliare più strutturata;
- servizi di sollievo;
- supporto al caregiver;
- monitoraggio sanitario.

Se la sicurezza a casa è compromessa

Può essere utile valutare:

- assistenza continuativa;
- percorsi dopo ricovero;
- struttura residenziale;
- colloquio con servizi sociali;
- confronto con medico e familiari.

La scelta non deve essere fatta da soli.

Ogni passaggio può essere accompagnato.

Una pagina da compilare

Questa pagina può aiutarti a preparare un colloquio con un servizio o un professionista.

Dati principali

Nome della persona: _____

Età: _____

Vive:

- da sola
- con coniuge
- con figli o familiari
- con assistente familiare
- altro: _____

Medico di medicina generale: _____

Familiare di riferimento: _____

Telefono: _____

Situazione attuale

La persona cammina autonomamente?

- sì
- no
- con aiuto
- con bastone/deambulatore/carrozzina

Riesce a lavarsi e vestirsi?

- sì
- no
- solo in parte

Riesce a mangiare da sola?

- sì
- no
- solo in parte

Prende i farmaci correttamente?

- sì
- no
- serve supervisione

È mai caduta negli ultimi mesi?

- sì
- no

Ha difficoltà di memoria o orientamento?

- sì
- no
- in valutazione

Durante la notte ci sono difficoltà?

- sì
- no

Quali sono le principali preoccupazioni della famiglia?

Servizi già attivi

- assistenza domiciliare
- centro diurno
- fisioterapia
- assistente familiare
- infermiere a domicilio
- nessun servizio attivo
- altro: _____

Domande da fare

Non devi avere già tutte le risposte



Ci sono momenti in cui una famiglia sa solo una cosa: **così non può andare avanti.**

Non sa ancora quale servizio serve, quali documenti preparare, se è troppo presto o troppo tardi. Non sa come parlarne con la persona anziana.

È normale. Il bisogno di cura non arriva mai con istruzioni chiare.

Per questo è importante trovare qualcuno che sappia ascoltare la situazione, leggerla con competenza e aiutare la famiglia a fare il passo successivo.

Non sempre serve decidere tutto subito. **A volte serve iniziare da una domanda semplice: “Ci aiutate a capire cosa fare?”**



Genesi: un riferimento per le famiglie



La rete Genesi



Cure a Domicilio



Cure Residenziali



Cure Semi Residenziali



Servizi per Famiglie



Poliambulatori Specialistici



Servizi per Enti

Accompagniamo le persone anziane e le loro famiglie con una rete di servizi integrati. Domicilio, centri diurni, residenzialità, specialistica e orientamento lavorano dentro una stessa visione della cura: guardare la persona, ascoltare la famiglia, costruire risposte adatte al bisogno reale. Perché ogni situazione è diversa.

E **quando una famiglia si prende cura di una persona fragile**, non ha bisogno solo di un servizio. Ha bisogno di capire quale strada può percorrere, con più chiarezza e meno solitudine.

Contattaci

Tel: 030 6810926

Email: info@coopgenesi.it

Sito: www.coopgenesi.it

Se ti stai prendendo cura di una persona anziana e non sai da dove cominciare, puoi contattare lo Sportello Famiglie di Genesi. Ti aiuteremo ad ascoltare la situazione, raccogliere informazioni utili e orientarti tra i servizi disponibili.



GENESI

Vita agli anni