



# SEI UN CAREGIVER FAMILIARE?



I caregiver familiari sono persone di tutte le età, che danno assistenza ad una persona cara con una malattia fisica o mentale, una disabilità, una dipendenza o un'altra situazione che comporta un bisogno di assistenza di lunga durata. Questa attività è svolta per ragioni affettive e non è retribuita. Secondo recenti ricerche, oltre l'80% di tutte le cure prestate nell'Unione Europea sono offerte da caregiver familiari. I caregiver familiari di solito sono genitori, partner, figli, nipoti, fratelli o amici della persona bisognosa di aiuto.





# E TU, SEI UN CAREGIVER FAMILIARE?

PER SAPERLO RISPONDI ALLE DOMANDE QUI SOTTO.

## UN TUO FAMILIARE O UNA PERSONA CHE TI È CARA HA PROBLEMI DI SALUTE COME AD ESEMPIO:

- ▼ Disabilità fisica (ad esempio, disabilità fisica causata da fragilità, incidenti, infortuni o malattie)
- ▼ Malattia mentale (ad esempio, depressione, ansia)
- ▼ Disturbi cognitivi (ad esempio, disturbi cognitivi causati da demenza, Alzheimer, autismo, disturbi dell'apprendimento, trauma cranico, sindrome di Down)
- ▼ Dipendenza (Droghe o alcool)
- ▼ Altri problemi relativi alla salute?

SI

NO

SI

TI PRENDI CURA, AIUTI, SUPPORTI QUALCUNO DI QUESTI FAMILIARI O AMICI AFFETTI?

NO

**SE HAI RISPOSTO "SÌ" A ENTRAMBE LE DOMANDE, POTRESTI ESSERE UN CAREGIVER**

SE PENSI DI AVERE BISOGNO DI AIUTO O SUPPORTO, PUOI TROVARLO VICINO A TE.  
LEGGI LA PROSSIMA SEZIONE PER SAPERNE DI PIÙ.



# COM'E' ESSERE UN CAREGIVER FAMILIARE?

## ESSERE UN CAREGIVER FAMILIARE PUÒ AVERE UN IMPATTO NEGATIVO SU...

### SALUTE FISICA E MENTALE

⚠ prendersi cura di qualcuno per molto tempo può avere delle conseguenze negative sulla tua salute, sia fisica che mentale. Ad esempio potresti sentirti depresso, ansioso, arrabbiato. Oppure potresti avere problemi a dormire, o abusare di fumo, di cibo o di alcool. Ancora, potresti non avere tempo di prenderti cura della tua stessa salute (ad esempio, potresti rimandare visite od esami che ti riguardano).

### LAVORO

⚠ se sei molto impegnato nella cura, forse potresti avere difficoltà a lavorare a tempo pieno ed essere costretto a fare il part-time o lavori occasionali. Come conseguenza, potresti avere uno stipendio basso e versare pochi contributi per la pensione.

### SITUAZIONE FINANZIARIA

⚠ nonostante vi siano degli aiuti pubblici, la cura di una persona malata o disabile ha un costo elevato (ad es. farmaci, riscaldamento, dieta speciale) e questo potrebbe avere un impatto negativo sulla tua situazione finanziaria.

### VITA SOCIALE

⚠ dedicare molto tempo alla cura del tuo familiare, potrebbe lasciarti poche possibilità di dedicarti ai tuoi hobby, di svagarti e di coltivare amicizie e relazioni.





# SEI UN CAREGIVER FAMILIARE DI ORIGINE STRANIERA?



## BARRIERE LINGUISTICHE

▼ se la tua conoscenza dell'italiano è limitata, potresti avere difficoltà a comunicare con i professionisti dei servizi sociali e sanitari oppure a confrontarti con altri caregiver familiari.

## SCARSA CONOSCENZA DEI SERVIZI DI SUPPORTO

▼ se non vivi da molto tempo in Italia, potresti non conoscere che servizi di supporto esistono per te e la persona che assisti o non sapere la strada da seguire per accedere a questi aiuti.



## RETE DI SUPPORTO PIU' RIDOTTA

▼ se la tua famiglia d'origine non vive vicino a te, potresti avere meno persone su cui poter contare in caso di bisogno ed essere quindi più solo di fronte agli impegni di cura.

## ESCLUSIONE

▼ in alcune culture, la disabilità o la malattia psichiatrica possono essere considerate contagiose oppure punizioni per un comportamento sbagliato o ancora qualcosa che deve essere nascosto e di cui non si può parlare. Per questo motivo, anche tu come caregiver potresti essere escluso ed emarginato.





# DOVE POSSO TROVARE AIUTO?

**SE I TUOI COMPITI DI CURA SONO MOLTO PESANTI E PER QUESTO TI SENTI SOTTO PRESSIONE, STANCO O SENTI DI NON RIUSCIRE A SOPPORTARE PIÙ LA TUA SITUAZIONE, PUOI CHIEDERE UN SUPPORTO. VICINO A TE CI SONO MOLTE ORGANIZZAZIONI E SERVIZI CHE POSSONO AIUTARTI. QUI PUOI TROVARE ALCUNI RIFERIMENTI:**

## **SERVIZI SOCIALI**

Prendersi cura di qualcuno è un'attività faticosa: non devi fare tutto da solo!

Il servizio sociale del tuo Comune è il primo punto di riferimento per chiedere informazioni sugli aiuti disponibili ed eventualmente per attivarli. Di solito, tra i servizi offerti utili per i caregiver familiari ci sono: contributi in denaro, la possibilità di avere un aiuto a casa per alcune attività assistenziali (ad esempio per farei il bagno alla persona di cui ti prendi cura) oppure la possibilità di essere accompagnati a fare visite mediche o terapie se non si ha una macchina.

La richiesta di informazioni è gratuita, mentre in alcuni casi potrebbe esserti richiesto di pagare una parte del costo dei servizi di assistenza.

Spesso, se non parli bene italiano, potrai richiedere gratuitamente la presenza di un traduttore (chiamato anche "mediatore culturale") durante il tuo incontro con l'Assistente Sociale.

 **Per saperne di più vai presso il tuo Comune e chiedi un appuntamento con il Servizio Sociale.**

---

## **SALUTE MENTALE E FISICA**

La tua salute, sia mentale che fisica, è molto importante: fai il possibile per trovare il tempo di prenderti cura di te!

La prima persona con cui parlare quando non ti senti bene (ad esempio perché hai mal di schiena, ma anche perché non riesci a dormire o ti senti sempre triste) è il tuo medico di medicina generale (chiamato anche "medico di base"). Lui o lei potranno suggerirti una cura, farti fare delle analisi per capire meglio il tuo problema o inviarti da un medico più specializzato.

La visita dal tuo medico di base è gratuita, mentre in alcuni casi potrebbe esserti richiesto di pagare una parte del costo delle medicine, degli esami o della visita specialistica.

Ricordati che quando fai una visita specialistica, oppure se tu o la persona che assisti siete ricoverati in ospedale, in molti casi, se non parli bene italiano, potrai richiedere gratuitamente la presenza di un traduttore (chiamato anche "mediatore culturale").

 **Per saperne di più vai dal tuo medico di base.**

---

## INCONTRARE ALTRI CAREGIVER

Incontrare altri caregiver familiari come te e che vivono una situazione simile alla tua, può essere molto utile per farti sentire che non sei solo, per conoscere nuove persone e per raccogliere consigli e indicazioni da chi ha già vissuto un'esperienza che per te è nuova.

In Italia esistono molte associazioni e gruppi formati da familiari ed amici di persone con malattie gravi (ad esempio le associazioni che si occupano del Morbo di Alzheimer, del Morbo di Parkinson, di chi ha avuto un ictus...) o con disabilità o che hanno una dipendenza.

Di solito, offrono il loro aiuto gratuitamente o pagando una piccola cifra per l'iscrizione.

Per sapere quali associazioni esistono sul tuo territorio e come possono aiutarti, la cosa più semplice è contattare il Centro Servizi per il Volontariato (detto anche CSV) più vicino a te. Il CSV è un'organizzazione che riunisce tutte le associazioni che operano in una città o in una provincia e che sapranno dirti a chi rivolgerti in base alla tua situazione.


 Per sapere dove si trovano i CSV vai all'indirizzo: <https://www.csvnet.it/i-csv-in-italia>

---

## DISCRIMINAZIONE

In Europa è vietato discriminare. Se pensi di essere trattato diversamente o in modo ingiusto per la tua origine, per la tua religione, per il tuo genere, per la tua età, per il tuo orientamento sessuale o perché assisti una persona disabile, puoi chiedere aiuto e far rispettare i tuoi diritti.

Se vuoi saperne di più, puoi chiamare l'Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni (UNAR): un ufficio pubblico che ascolterà il tuo caso e ti consiglierà come procedere.

 Per contattare UNAR puoi chiamare il numero gratuito 800 90.10.10, dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 17:00. Gli operatori rispondono in italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo e (se prendi prima un appuntamento) anche in russo, rumeno, cinese mandarino e romanés.

---

## FONTI:

▼ Eurocarers. (2018). Recognition and valorisation of informal carers – Italian members of Eurocarers network meet their MEPs (Press Release). Available at: <http://www.eurocarers.org/Press-Release-Recognition-and-valorisation-of-informal-carers-Italian-members-of-the-Eurocarers-network-meet-their-MEPs?lang>

▼ Hoffmann, F., & Rodrigues, R. (2010). Informal carers: who takes care of them? Vienna: POLICY BRIEF APRIL 2010 European Centre for Social Welfare Policy and Research.

▼ Help Wanted? Providing and Paying for Long- Term Care, OECD Health Policy Studies – OECD Publishing, Colombo, F. et al, 2011.



Univerza v Ljubljani

