

MiMe-KIT

“Io *mi* prendo cura di *me*”



INTRODUZIONE

Spesso si diventa caregiver abbracciando mansioni quotidiane costanti e non semplici, per dare una continuità di vita il più possibile dignitosa ai propri assistiti, siano essi bambini, o anziani, o malati o anche animali. Molto spesso non ci accorgiamo di assistere anche più soggetti insieme e che questo comporta per noi sacrificio, fatica ed un impegno intellettuale non da poco. Inoltre, non si tratta di un'esperienza breve perché di solito viene attuata per garantire la continuità di vita ad uno o più soggetti diversi, perciò presuppone una costanza perdurante nel tempo.

Questi due ultimi anni pandemici sono stati ricchi di ricerche sul tema, e gli studi si sono focalizzati sulla difficoltà dei compiti legati all'assistenza, alla mancanza di un riconoscimento sociale della figura del caregiver familiare che comporta la conoscenza di tutte le sue responsabilità e delle capacità che deve sviluppare una persona per portare a termine il suo compito senza ammalarsi a propria volta. Il "burden" è una forma di stress negativo che colpisce spesso i caregiver in modo complessivo nella salute del corpo e della mente insieme e si lega inevitabilmente al vissuto di non riuscire a reggere il carico dei compiti da cui l'altra o le altre persone dipendono. È una situazione psicofisica angosciante che porta presto alla depressione ma anche a problematiche osteoarticolari, obesità e sovrappeso, cancro, malattie del sistema gastroenterico, etc....

Tutta la ricerca degli ultimi anni è volta in modo pressante alla comprensione dei fattori che scatenano lo stress nel caregiver, e a cercare una soluzione. Uno dei problemi legati allo sviluppo di stress negativo da parte dei caregivers dipende dalla mancanza di un riconoscimento collettivo, a livello sociale e politico, di questa condizione attraversata normalmente da ogni cittadino. Le ricerche evidenziano come il feedback positivo ricevuto da conoscenti, amici, ed istituzioni, dimezza in partenza la comparsa del burden nei caregivers.

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

Il kit MiMe si inserisce in questo quadro di mancanza psicosociale cercando di fornire uno strumento di riflessione personale autogestito dalla persona che sta prestando lavoro di assistenza senza saperlo, ma anche a chi ha già maturato expertise in questo campo, come spunto di riflessione ed avanzamento di consapevolezza personale. Si tratta di un'autoanalisi sugli aspetti di sé che spesso vengono dimenticati durante il caregiving proprio in virtù del coinvolgimento emotivo e responsivo che comporta. Le domande poste non sono “casuali” ma critiche rispetto alle ricerche, ed una breve spiegazione scientifica di esse viene offerta in Appendice. L'autovalutazione prevede il calcolo personale del punteggio che colloca la persona in un certo range di “caregiving”: l'identikit derivante viene presentato alla fine del questionario. Grazie al risultato, il caregiver può riflettere sull'immagine di sé così derivata dal questionario e provare a pensare alle possibili soluzioni in parte proposte.

Da questo test nasce il quadro complessivo dello stato di salute del caregiver: questo “esperimento” porterà alla formulazione dell'ologramma dello *“Stato di salute del caregiver”*, una fotografia lucida sulla situazione psicocorporea dei caregiver su cui riflettere in senso scientifico. Da questa analisi complessiva potrebbero ulteriormente nascere delle “Linee Guida del Caregiver” capaci di chiarire i bisogni reali dei cittadini, e i servizi che ancora oggi mancano per garantire loro quel Benessere dal quale dipende l'assistito.



Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa



INDICAZIONI PER LA COMPILAZIONE

Il test è ad uso personale del lettore. Le domande sono corredate da brevi note informative che aumentano il senso di consapevolezza su ciò che sta compilando.

Lo scoring al test evidenzia le aree di disfunzionamento della persona e al termine si possono trovare consigli o idee sulle possibili azioni da intraprendere per risolvere i problemi di salute emersi.

Il test autovalutativo intende portare nel lettore autoconsapevolezza su ciò che sta vivendo e come potrebbe cambiare qualcosa per viverlo meglio.

Sei pronto per iniziare?

!! Vai al test MiMe !!

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

1. Quanti anni hai? Segna la fascia di età in cui ti trovi

- a. 10 – 20
- b. 20 – 40
- c. 40 – 60
- d. oltre i 60

2. Quante unità¹ assisti?

- a. uno
- b. due
- c. tre
- d. più di tre

3. Quante patologie hanno i tuoi assistiti complessivamente? Fai un elenco delle malattie/problematiche a cui devi pensare.

- a. Una
- b. Due
- c. Tre
- d. Più di tre

5. Tu soffri di qualche patologia?

- a. No
- b. Sì, una
- c. Sì, due
- d. Sì, più di due

6. Quante ore al giorno dedichi all'assistenza?

- a. meno di 1 ora
- b. tra le 2 e le 6 ore
- c. tra le 6 e le 12 ore
- d. 24 ore su 24

¹ Per “unità” si intendono persone o animali di affezione da assistere.

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

7. Ti prendi cura delle tue unità in modo continuativo e regolare, o saltuariamente?

- a. Saltuariamente
- b. Continuativo ma con pause lunghe
- c. Continuativo ma con pause brevi
- d. Continuativo e senza pause

8. Da quanto tempo presti assistenza?

- a. Giorni
- b. Settimane
- c. Mesi
- d. Anni

9. Quanto tempo rimane per te?

- a. Più di mezza giornata
- b. Metà giornata
- c. Qualche ora
- d. Nemmeno un'ora

10. Quanto tempo dedichi al sonno?

- a. La notte (8-9 ore)
- b. La notte per poche ore
- c. Dormo quando posso
- d. Non riesco ad avere un sonno regolare

11. Riesci a trovare il tempo per mangiare in modo regolare?

- a. Sì, sempre
- b. Sì, a volte
- c. No, quasi mai
- d. No, mai

12. Pensi che le tue prestazioni aiutino il

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

tuo assistito in modo effettivo?

- a. Sì, sono essenziali per lui
- b. Sì, molto
- c. Solo in parte
- d. No, per niente

13. Svolgere queste operazioni, ti dà soddisfazione?

- a. Sì, molta soddisfazione
- b. Sì, solo in parte
- c. Sì, a volte
- d. No, non provo nessuna soddisfazione, è un dovere.

14. Quanto trascuri le tue mansioni personali quotidiane

- a. lavarsi/vestirsi
- b. riorganizzare i propri oggetti domestici
- c. pulire la casa
- d. uscire per comperare le necessità (vestiti, spesa medicine, tecnologie,...)

15. Programmi le tue operazioni quotidiane di assistenza?

- a. Programma sempre anche con tabelle scritte
- b. Programma saltuariamente per scritto
- c. Programma saltuariamente a mente
- d. No, non programmo niente.

16. Durante la giornata di assistenza, io di solito provo:

- a. felicità

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

- b. tranquillità
- c. ansia
- d. angoscia

17. Le persone intorno a me apprezzano il mio lavoro di assistenza

- a. sì, totalmente
- b. Sì, abbastanza
- c. No, sono indifferenti
- ci. d. No, spesso vengo svalutato

18. Ho bisogno di un operatore esterno che mi aiuti e...

- a. Non mi perito a chiamarlo
- b. Ho qualche difficoltà a chiamarlo
- c. Non posso chiedere aiuto
- ci. d. Non voglio chiedere aiuto

19. Trovi supporto dai medici e dal personale medico che si occupa del tuo assistito?

- a. Sì, totalmente collaboranti con me
- b. Sì, solo in parte collaboranti con me
- c. No, ma ricevo alcune informazioni
- d. No, non trovo nessun supporto

20. Hai idea di che cosa significhi essere un caregiver?

- a. Sì, sono informato
- Sì, ne ho vaga idea
- No, non conosco l'argomento
- No, non mi interessa

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Quante risposte A hai effettuato? E B? E C? E D?

Trascrivi il punteggio qui sotto nella tabella.

Qual è il numero più alto? A che lettera corrisponde?

La lettera che ha ricevuto il numero più alto di risposte, corrisponde al tuo profilo.

Risposte A	
Risposte B	
Risposte C	
Risposte D	

**Adesso confronta i tuoi punteggi con i profili
Caregivers qui di seguito.**

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

PROFILO A

SEI UN CAREGIVER CONSAPEVOLE

Sei un caregiver informato ed attento sia ai bisogni degli altri come ai tuoi. Sai programmare il lavoro in modo da trovare tempo e spazio anche alle tue necessità. Non trascuri la tua salute psicofisica anche nelle difficoltà. Complimenti, continua così.

Suggerimenti:

- Fai attenzione alla Prevenzione dello Stress. Informati su possibili percorsi informativi o didattici sull'argomento.

PROFILO B

SEI UN CAREGIVER INSICURO

Non sei totalmente consapevole del tuo ruolo di caregiver e spesso non sei sicuro di ciò che fai. Per questo motivo perdi tempo prezioso sia per te che per i tuoi cari assistiti. A volte trascuri le tue necessità e bisogni, oppure non riesci ad essere costante con il lavoro.

Suggerimenti:

1. piano informativo – Informati meglio sulle tue responsabilità di caregiver, rivedi i tuoi programmi e chiedi aiuto quando ti serve.
2. Ricrea una tua area di rigenerazione personale, altrimenti non potrai essere di aiuto per nessuno. Se non riesci, fatti aiutare a costruirla.

PROFILO C

SEI UN CAREGIVER SULL'ORLO DI UNA CRISI DI NERVI

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

Stai dedicando tutto il tempo che hai all'assistenza del tuo caro/dei tuoi cari che ne hanno bisogno, e ti sei dimenticato di te stesso e dei tuoi bisogni. Non chiedi aiuto per motivi economici ma non hai la forza nemmeno di cercare possibili aiuti che non comportino oneri economici. Senti che la tua vita così non va, trovi poco aiuto dall'esterno e ti spesso ti senti solo con una responsabilità enorme da portare sulle spalle. Ritieni di non avere tempo per fare altro, visto che non riesci nemmeno a mangiare e dormire.

Se non trovi la forza di cambiare, la situazione potrebbe precipitare. Hai due alternative: o 1) fermarti per ricapitolare quello che ti sta accadendo, come è cambiata la tua vita dopo che sei diventato caregiver, e che cosa questo ha significato per te; o 2) farti inghiottire da questa ruota in discesa che non porta a niente. Sei ancora in tempo per fermarti un attimo e pensare a che cosa vuoi veramente fare della tua vita e a come vuoi portare avanti l'assistenza di cui i tuoi cari hanno bisogno.

PROFILO 4

SEI UN CAREGIVER NEL BURDEN

Il “burden” è lo stress negativo del caregiver che si sente intrappolato nella morza dell'assistenza senza avere la sensazione di poterne uscire: ti sei ammalato per le troppe preoccupazioni e per il troppo lavoro. Spesso hai sensazioni e visioni negative sul futuro e non vuoi più chiedere aiuto a nessuno, convinto che nessuno possa aiutarti. Senti molto l'indifferenza della società e non ricerchi persone che stanno vivendo la tua stessa esperienza. Rimpiangi la tua vita prima

Università di Pisa

CAFRE – Centro Interdipartimentale
per l'Aggiornamento, la Formazione e la Ricerca Educativa

dell'assistenza e pensi che non possa ritornare mai più. Sei talmente stanco che non pensi nemmeno di essere indispensabile per i tuoi familiari.

Quello di cui hai realmente bisogno è di un check-up medico/psicologico per ritrovare le tue forze di una volta ed informarti seriamente su che cosa è la particolare mansione che stai vivendo inconsapevolmente. Questo ti aiuterà a comprendere dove sei e che cosa puoi fare per stare meglio. Molte persone si trovano nelle tue stesse condizioni, non sei solo/a!!

Suggerimenti:

- Dai ascolto alla parte di te che sta più male, fermati e prenditene cura: ricorda che i tuoi familiari assistiti dipendono essenzialmente dalla tua salute e dal tua voglia di vivere.
- Chiedi un check-up medico/psicologico, ascolta bene ciò che ti viene detto di fare ed inizia la nuova strada. .

