

Dieci consigli per chi cura un parente anziano

Non siete soli.

Aver cura delle persone è da sempre la ragion d'essere della famiglia. Valorizzando aspetti come il lavoro e il tempo libero, la società di oggi ha dimenticato questa semplice verità. Essere vicini a chi non è completamente autonomo (bambino, adulto malato o anziano che sia) è una condizione normale.

Non fate 'shopping' di medici.

Se davvero il denaro garantisse la salute, i ricchi sarebbero immortali. La tentazione di spendere in consulti presso altri medici è grande, ma non è detto che aiuti davvero il malato. Prima di tutto i consigli più adatti sono dati dai medici che conoscono da tempo il paziente e i suoi problemi, in secondo luogo, uno 'shopping' di pareri rischia di danneggiare il rapporto di fiducia fra il paziente e il 'suo' medico.

Non fate troppo.

Recenti studi hanno dimostrato che la sensazione di autosufficienza è importante nel ridurre la progressione o le complicanze di una patologia. La responsabilità della terapia deve ricadere il più possibile sul paziente. Intervenite quindi solo quando è necessario.

Gestire l'ingratitudine...

Solo nei film chi riceve aiuto risponde con un beato sorriso di riconoscenza. Nella realtà la risposta è spesso negativa: se per voi è psicologicamente difficile curare un genitore o un partner, figuratevi quanto sforzo deve fare la persona assistita, che ha perso in parte la sua autonomia, vede minato il suo orgoglio e in più si confronta con la sfida della malattia. Comportamenti ingrati e perfino di rabbia sono in fondo comprensibili.

Sacrificio o scambio?

Se sentite che vi state sacrificando, cercate un aiuto o una soluzione alternativa. Accudire e curare una persona, soprattutto se si tratta di un parente, è un modo per crescere e maturare, per aggiungere significato alla propria vita. Quello che state facendo è uno scambio non un dono.

Fermatevi in tempo.

Forme di depressione, anche grave, sono frequenti nelle persone che aiutano parenti malati. Se siete angosciati dal timore di non avere fatto abbastanza, se non riuscite più a concentrarvi sul lavoro o a trovar conforto nelle attività quotidiane, vi conviene delegare - gradatamente - il compito ad altri.

Non nascondete le informazioni-chiave.

I malati, anche quelli che ostentano ottimismo, ritengono in cuor loro le loro condizioni più gravi di quello che effettivamente sono. Evitate quindi di tenere segrete diagnosi e dati importanti. Spesso avere informazioni chiare, anche se serie, tranquillizza i pazienti e li aiuta a seguire le terapie.

Ponete obiettivi realistici.

Alcune malattie croniche non prevedono miglioramenti. Ponete quindi (più o meno esplicitamente) a voi stessi e alla persona che curate obiettivi realistici di performance, tenendo presente le condizioni fisiche e l'età. A 40 anni non si hanno le prestazioni dei 20, perché impedire a un sessantenne o a un ottantenne di invecchiare?

Informatevi bene, non troppo.

Raccogliere informazioni sulla malattia della persona che state aiutando è importante; ma non divenite 'pseudo-esperti': non cercate di battere i medici sul loro terreno vi mancherebbe comunque la conoscenza di insieme e soprattutto la serenità necessaria per comprendere le informazioni raccolte

http://www.modusonline.it/5/racconto_note.asp