

## 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 garantisce 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](http://www.modusonline.it/5/racconto_note.asp)