

# TRAINING AUTOGENO PER CAREGIVER

Dott.ssa **Francesca La Mantia**

*Psicologa*

ASP - Settore Anziani

12 Ottobre 2017



# IL CAREGIVER FAMILIARE

REPUBBLICA ITALIANA



BOLLETTINO UFFICIALE

DIREZIONE E REDAZIONE PRESSO LA PRESIDENZA DELLA REGIONE - VIALE ALDO MORO 52 - BOLOGNA

Parte prima - N. 5

Anno 45

28 marzo 2014

N. 93

## Art. 2

### *Il caregiver familiare*

1. Il caregiver familiare è la persona che volontariamente, in modo gratuito e responsabile, si prende cura nell'ambito del piano assistenziale individualizzato (di seguito denominato PAD) di una persona cara consenziente, in condizioni di non autosufficienza o comunque di necessità di ausilio di lunga durata, non in grado di prendersi cura di sé.

# REGIONE EMILIA-ROMAGNA

◉ **289.000** persone (15-64 anni)

di cui **13.250** giovani caregiver (15-24 anni)

◉ Prevalentemente **DONNE** (55%) spesso impegnate ad assistere più di una persona

*Fonte: ISTAT, 2011*

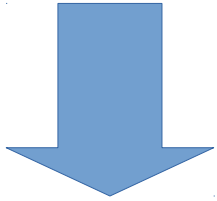
# L'IMPEGNO DEL CAREGIVER

- ◉ **7 ore** al giorno di assistenza diretta e **11 ore** di sorveglianza;
- ◉ per una media di **8-10 anni** nel caso di persone anziane, per **tutta la vita** nel caso di disabilità congenita grave.

Linee attuative  
Legge Regionale n.2 del 28 marzo 2014  
*“Norme per il riconoscimento e il sostegno del caregiver familiare (persona che presta volontariamente cura ed assistenza)”*

# CONSEGUENZE

L'intensità e la durata nel tempo del lavoro di cura provocano conseguenze negative sulla SALUTE e sul BENESSERE PSICO-FISICO del caregiver, dell'intero nucleo familiare e della persona accudita.



**BURDEN** = peso, carico, fardello.



# FATTORI DI RISCHIO PER IL BENESSERE DEL CAREGIVER:

- Stanchezza fisica
- Stress emotivo
- Problemi psicologici
- Isolamento sociale
- Ridotta conoscenza nella gestione della malattia
- Ridotta capacità di coping (comprensione e gestione delle situazioni critiche)



# GLI INTERVENTI PSICOSOCIALI



# TRAINING AUTOGENO

Tecnica di rilassamento basata sull'apprendimento graduale di una serie di esercizi che, se eseguiti in modo costante e regolare, consentono di raggiungere uno stato di distensione muscolare e psichico.





# OBIETTIVI

- ⦿ Favorire una maggiore distensione muscolare;
- ⦿ Facilitare una maggiore consapevolezza di sè, del proprio corpo e delle proprie emozioni;
- ⦿ Promuovere un miglioramento della qualità di vita e del benessere psico-fisico
- ⦿ Riduzione della percezione del carico assistenziale (burden)
- ⦿ Creare la possibilità di uno spazio proprio

# QUALE SPAZIO AL CAREGIVER?



Michelangelo, *La creazione di Adamo*, 1511

# Grazie per l'attenzione!

**“Il segreto del tango sta in quell'istante di improvvisazione che si crea tra passo e passo. Rendere l'impossibile una cosa possibile: ballare il silenzio”**

**Carlos Gavito**

