

Liberi dalle paure

Trovare tempo per sé

Come trovare tempo per sé e per la persona assistita?

20 febbraio 2025

Link utili:

- Il video animato [Trovare tempo per sé: il divano](#)
- [Registrazione dell'evento](#)
- Intervista a RSI "La Consulenza" a Fra' Michele Ravetta, Prof. Rita Pezzati ed Erika Tricarico del 19 febbraio 2025: [Alzheimer e familiari curanti](#)



Dr. Maddalena Fiordelli

docente-ricercatrice dell'Istituto di salute pubblica (IPH) USI e responsabile del progetto «Liberi dalle paure»



Giancarlo Dillena

giornalista e docente dell'USI, moderatore del ciclo di eventi «Liberi dalle paure»

Ciclo di eventi
dedicati alla demenza

Liberi dalle paure

Università
della
Svizzera
italiana

24 ottobre 2024
– 15 maggio 2025
17.30 – 19.00

Aula polivalente
Settore A
Campus Est

Modera:
Giancarlo Dillena

Il ciclo di eventi fa parte del progetto
"Liberi dalle paure. Rielaborare la demenza
attraverso lo sguardo dei familiari curanti",
coordinato dalla Dr. Maddalena Fiondelli,
docente e ricercatrice presso l'Istituto di
salute pubblica dell'USI, e finanziato dal
Fondo Nazionale Svizzero per la
ricerca scientifica (FNS).

Maggiori informazioni:
isupport@usi.ch
www.iph.usi.ch/liberi-dalle-paure



L'Istituto di salute pubblica (IPH) dell'Università della Svizzera italiana è lieto di annunciare l'inizio di un ciclo di incontri che esplorerà le esperienze dei familiari curanti di persone affette da demenza.

Istituto
di
salute
pubblica

24 ottobre 2024 - Cogliere i segnali
Come riconoscere i primi sintomi?
Interverranno:
Prof. Emiliano Albanese e Dr. William Pertoldi

5 dicembre 2024 - Chiedere aiuto
Quali forme di supporto esistono?
Interverranno:
Dr.ssa Anna De Benedetti e Prof. Carlo De Pietro

20 febbraio 2025 - Trovare tempo per sé
Come trovare tempo per sé e per la persona assistita?
Interverranno:
Prof.ssa Rita Pezzati e Fra Michele Ravetta

27 marzo 2025 - Favorire l'autonomia
Come semplificare le attività quotidiane per aumentare l'autonomia?
Interverranno:
Roberto Farci e Simona Mazzagatti

15 maggio 2025 - Leggere il comportamento
Come interpretare e gestire i cambiamenti che possono manifestarsi con la demenza?
Interverranno:
Prof. Rabih Chattat e Dr. Paolo Paolantonio

Durante la serata saranno presenti banchetti informativi delle associazioni attive in Ticino. Inoltre, sarà eccezionalmente aperto per noi il bar del Campus, per permettere ai familiari curanti di partecipare all'evento mentre i loro cari saranno accolti dai volontari e operatori dell'Associazione Alzheimer.

Per prenotare il posto per il/la proprio/a caro/a
si prega di scrivere a info.ti@alz.ch o chiamare al numero 091 912 1707

24 ottobre 2024 - Cogliere i segnali

Come riconoscere i primi sintomi?

Interverranno:

Prof. Emiliano Albanese e Dr. William Pertoldi

5 dicembre 2024 - Chiedere aiuto

Quali forme di supporto esistono?

Interverranno:

Dr.ssa Anna De Benedetti e Prof. Carlo De Pietro

20 febbraio 2025 - Trovare tempo per sé

Come trovare tempo per sé e per la persona assistita?

Interverranno:

Prof.ssa Rita Pezzati e Fra Michele Ravetta

27 marzo 2025 - Favorire l'autonomia

Come semplificare le attività quotidiane per aumentare l'autonomia?

Interverranno:

Roberto Farci e Simona Mazzagatti

15 maggio 2025 - Leggere il comportamento

Come interpretare e gestire i cambiamenti che possono manifestarsi con la demenza?

Interverranno:

Prof. Rabih Chattat e Dr. Paolo Paolantonio



iSupport
Swiss





Erika Tricarico

familiare curante di persona affetta da demenza



Fra' Michele Ravetta

assistente sociale Canton Ticino, rettore del Santuario di Bigorio e cappellano delle strutture carcerarie



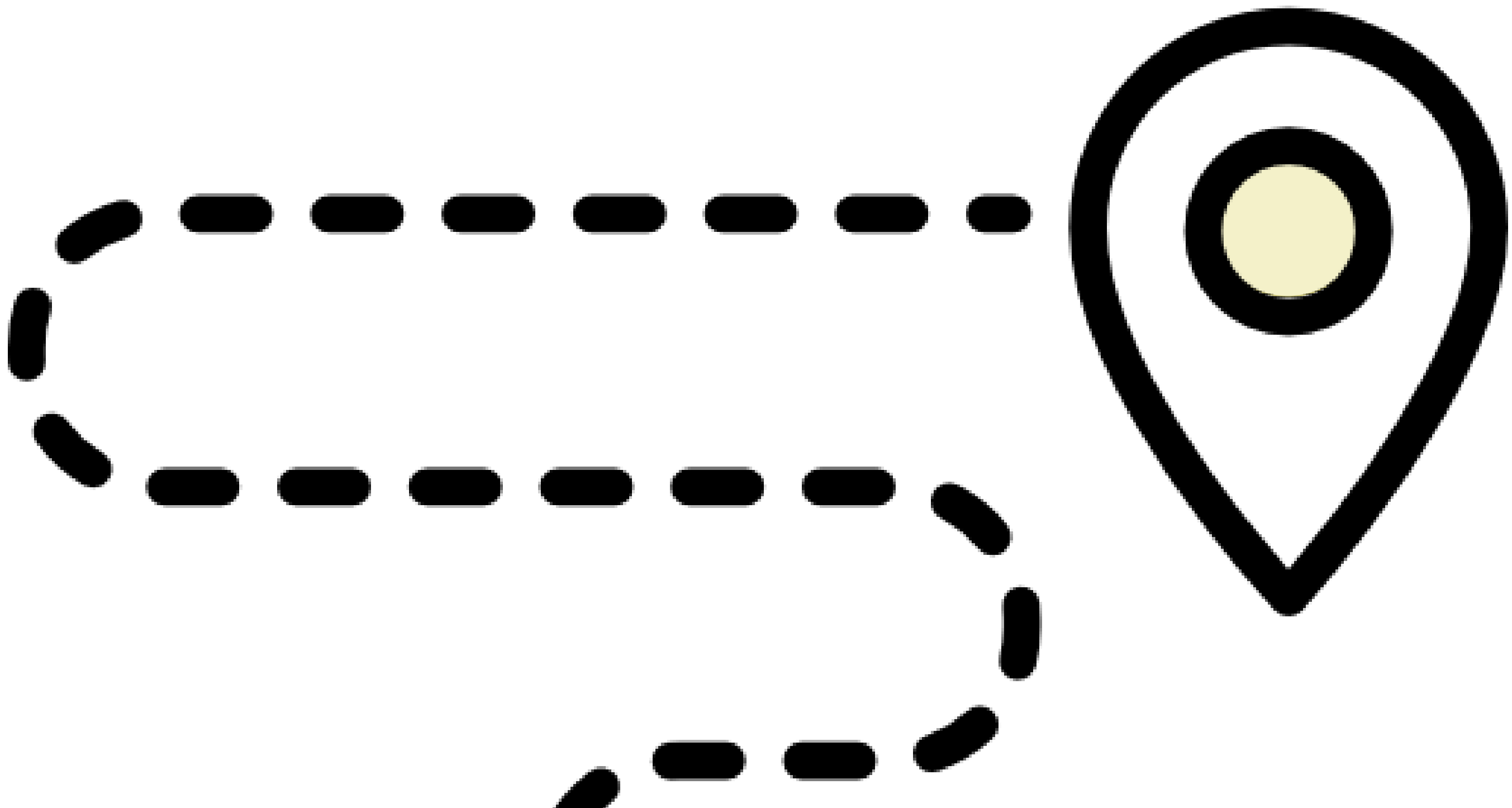
Prof.ssa Rita Pezzati

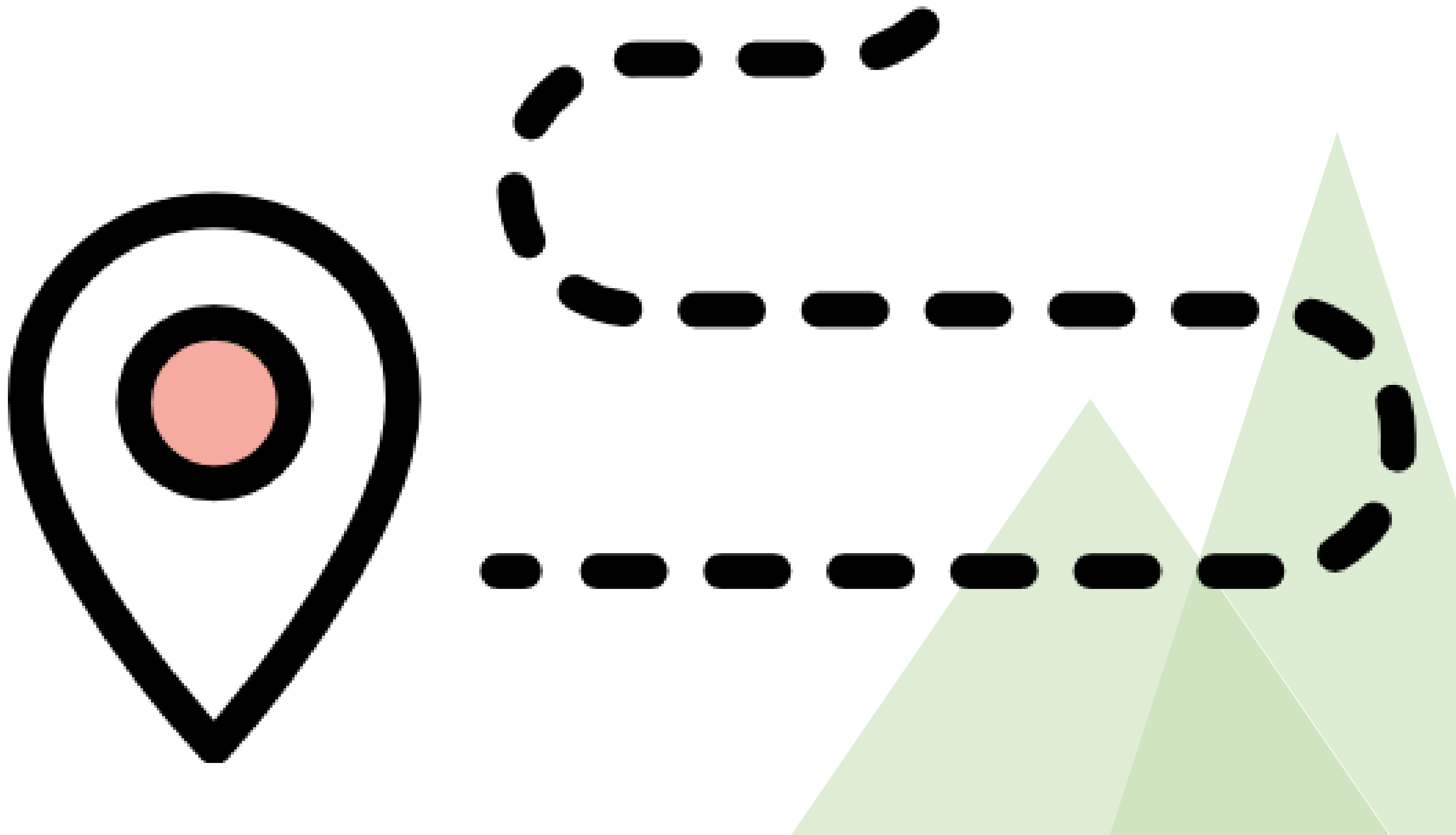
Gruppo Invecchiamento Consapevole (GINCO), Psicologa, Psicoterapeuta e già professoressa in Psicologia dell'invecchiamento presso SUPSI

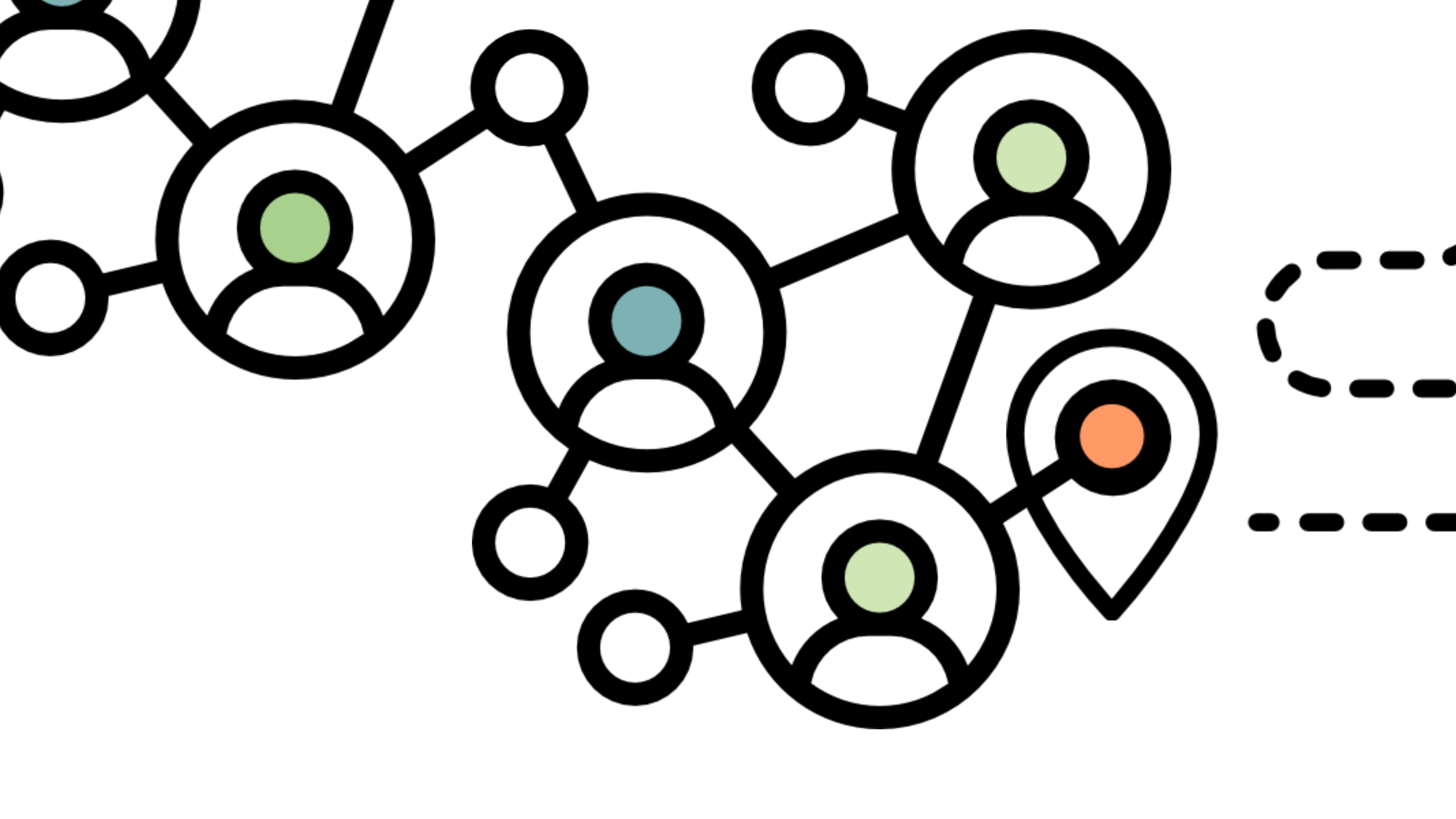


Erika Tricarico

familiare curante di persona affetta da demenza







«Al 74esimo anno giunse il declino e davanti al quale tuttora mi inchino»

106 aforismi di Mario, 4 febbraio 2017

Video animato [Trovare tempo per sè: il divano](#)





Fra' Michele Ravetta
assistente sociale Canton Ticino, rettore del Santuario di
Bigorio e cappellano delle strutture carcerarie



**«Solo chi ha superato le sue paure
sarà veramente libero.»**

Aristotele (n° 73)



«Non ce la faccio più...»
dal prendersi cura alla fuga



«Ehm... e tu chi sei?»



Le benevol...

Il volontariato:
reinventare il «prendersi tempo
per sé»



Prof.ssa Rita Pezzati

Gruppo Invecchiamento Consapevole (GINCO), Psicologa,
Psicoterapeuta e già professoressa in Psicologia
dell'invecchiamento presso SUPSI

*Le malattie croniche e/o a
prognosi infausta sono
considerate un onere molto
elevato per il paziente, ma
possono essere ridotte
con la vicinanza
della famiglia.*

Di solito, prendersi cura dei propri familiari diventa una priorità; tuttavia, questo processo viene spesso svolto da soli, con la conseguente tendenza dei caregiver a dimenticare di prendersi cura di se stessi

**Le reazioni emotive sono molto comuni se non reazioni normali.
Molte sono difficili da affrontare.**

- . Ansia**
- . Senso di colpa**
- . Depressione**
- . Rabbia**
- . Aspetti positivi
dell'assistenza**



Il Burden « sensazione di carico »

Essere familiare curante è stato descritto come un grande cambiamento di vita:

***"Cambia effettivamente la tua vita.
Le priorità cambiano.***

Il tuo stile di vita cambia.

Cambia il tuo atteggiamento nei confronti della persona che stai assistendo.

Il tuo ruolo cambia".



Il Ruolo Fondamentale del familiare curante di persone che vivono l'esperienza della demenza

- **Ruolo cruciale :**

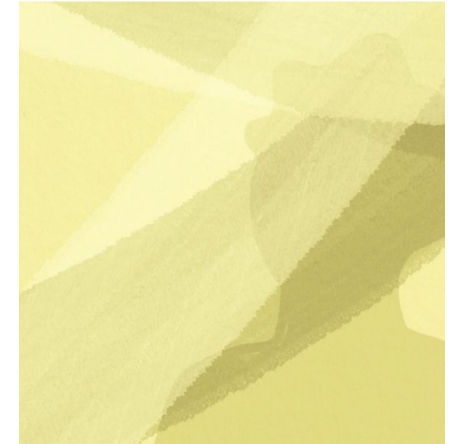
Sostenere il proprio caro richiede un impegno costante e multidimensionale.

- **Sfide principali:**

- Stress fisico e emotivo.
- Necessità di tempo per sé.
- Difficoltà nel mantenere l'equilibrio tra assistenza e cura di sé stessi.



Difficoltà nel Prendere Tempo per Sé



- **Colpa e senso di responsabilità:**

- Difficoltà ad allontanarsi dalla persona assistita.
- Timore di non fare abbastanza.

- **Mancanza di supporto:**

- Assenza/percezione di assenza di una rete di sostegno affidabile.

- **Difficoltà logistiche:**

- Cura/accompagnamento costante necessaria per la persona affetta da demenza.
- Problemi/fatica nella delega della cura/ accompagnamento ad altri.

- **Mancanza di tempo:**

- Le esigenze quotidiane assorbono tutto il tempo disponibile.

Aspetti Positivi del Tempo per Sé

- **Ricarica fisica ed emotiva:**
 - Riposo e recupero energetico. Riduzione dello stress.
- **Mantenimento dell'identità personale:**
 - Conservazione di interessi, attività gradite e relazioni sociali.
- **Prevenzione dell'esaurimento:**
 - Evitare il burden e migliorare la qualità della cura.
- **Qualità della cura:**
 - Un familiare curante ben equilibrato offre un'assistenza migliore



Familiare curante: come Facilitare il Tempo per Sé

**Creare una rete di supporto:
Coinvolgere familiari, amici o
professionisti**

ESEMPIO

Evelina – La cura attraverso il supporto sociale

Evelina ha capito che delegare occasionalmente il compito di caregiving a una rete di supporto (familiari, amici, professionisti) le permetteva di prendersi una pausa necessaria per la sua salute mentale ed emotiva.

Con il tempo, ha notato che riusciva a essere più paziente e positiva, e che la qualità dell'assistenza migliorava grazie a questi momenti di "ricarica".

Familiare curante: come Facilitare il Tempo per Sé

Riconoscere l'importanza del tempo per sé: Essere consapevoli dei benefici psicologici ed emotivi di questo tempo

ESEMPIO

**Ersilia – La consapevolezza di sé:
preghiera e meditazione**

Ersilia ha imparato che anche pochi minuti di preghiera e meditazione al giorno possono fare la differenza nel ridurre lo stress e nel migliorare la capacità di affrontare le difficoltà quotidiane.

Familiare curante: come Facilitare il Tempo per Sé

Pianificare e delegare:

Organizzare le giornate per ritagliarsi anche solo brevi momenti di riposo

ESEMPIO

Filippo – La pianificazione e l'uso di assistenza temporanea

Filippo ha fatto esperienza che non deve affrontare tutto da solo. Delegare la cura in modo temporaneo gli ha permesso di ricaricarsi e di essere più presente per suo padre.

Familiare curante: come Facilitare il Tempo per Sé

Supporto psicologico e gruppi di
auto-aiuto

ESEMPIO

**Delia e Ivana – Chiedere un
supporto**

Chiedere aiuto a un terapeuta o partecipare a gruppi di supporto permette ai familiari curanti di affrontare le difficoltà emotive e mentali del caregiving, riducendo il senso di isolamento

The background of the slide features an abstract composition of organic, flowing shapes in various shades of yellow and olive green. These shapes overlap and blend into each other, creating a sense of depth and movement. The colors range from a pale, almost white yellow to a deep, dark olive green.

Grazie dell'attenzione

Trovare tempo per sè

Domande



Dr. Maddalena Fiordelli

docente-ricercatrice dell'USI e responsabile del progetto «Liberi dalle paure»



Erika Tricarico

familiare curante di persona affetta da demenza



Fra' Michele Ravetta

assistente sociale Canton Ticino



Prof.ssa Rita Pezzati

Gruppo Invecchiamento Consapevole (GINCO), Psicologa, Psicoterapeuta e già professoressa in Psicologia dell'invecchiamento presso SUPSI

Grazie!
Vi aspettiamo al prossimo evento



Favorire l'autonomia

Come semplificare le attività quotidiane
per aumentare l'autonomia?

Giovedì 27 marzo 2025, 17:30
dalle 16:30 Percorso Alzheimer

