

Gli altri supereroi curanti

SOCIETÀ / Sono circa 50mila in Ticino le persone che accudiscono un familiare - Una categoria che più di altre ha sofferto il confinamento. Ma per loro la parola d'ordine è non arrendersi - Cristina: «A volte, guardando indietro, ancora oggi mi chiedo come ho fatto a resistere»



Nel tranquillo giardino di casa abbiamo incontrato Patrizia con la figlia Sara.

© CDT/CHIARA ZOCCHETTI

Paolo Gianinazzi

Mai come in questo periodo di emergenza sanitaria abbiamo imparato ad apprezzare il ruolo dei «supereroi» che lavorano tra le corsie degli ospedali o tra le stanze delle case per anziani: infermieri, medici e più in generale tutto il personale del settore sanitario. Non va però dimenticato che c'è un'altra categoria di «supereroi» - in Ticino si stima siano circa 50mila - che ogni giorno assiste e accudisce chi ne ha più bisogno: i familiari curanti. E proprio per loro, lo scorso 30 ottobre, è stata celebrata la giornata cantonale dedicata a questo importante tema. Per l'occasione, abbiamo conosciuto due rappresentanti della categoria, ovvero Patrizia e Cristina, per farci raccontare sacrifici, gioie e difficoltà di questo importante ruolo.

Resistere ad ogni costo

Incontriamo Patrizia - che si occupa della figlia Sara, oggi sulla quarantina, nata con un disturbo dello spettro autistico - nel giardino della sua abitazione in un tranquillo quartiere del Luganese. Musica

La giornata

Dall'opuscolo al sito web

I servizi nel territorio

Come ogni anno il 30 ottobre il Cantone ha celebrato la giornata dei familiari curanti. Nel 2020, anno segnato dalla pandemia, è stata anche attivata per due settimane una infoline (si veda l'articolo in basso) per informare sui servizi attivi nel territorio. Inoltre, è stato pubblicato un opuscolo nel quale è presente una raccolta di esperienze di vita legate all'accudimento e all'accompagnamento dei propri cari. Maggiori informazioni al sito web: www.ti.ch/familiari-curanti

classica in sottofondo, mentre Sara sul tablet elettronico osserva con cura una serie di fotografie («mi aiutano a vivere il presente e non preoccuparmi per il futuro», ci spiegherà più tardi), questa è la cornice nella quale incontriamo Patrizia, che sin da subito nel suo racconto non nasconde le difficoltà che hanno segnato il suo percorso: «A volte, guardando indietro, ancora oggi mi chiedo come ho fatto a resistere». Già, perché se essere familiare curante porta con sé molta felicità, i momenti di difficoltà non mancano di certo. «A un certo punto, oltre al lavoro e ad occuparmi di mia figlia, mi sono trovata ad accudire anche mia madre che stava invecchiando e allo stesso tempo mio marito si è malato gravemente». Insomma, un lavoro da portare avanti e tre persone da sostenere. «Sono stati quaranta anni molto belli, perché il lavoro mi permetteva di realizzarmi e di non essere assorbita completamente dall'essere familiare curante. Ma allo stesso tempo, con il passare degli anni, la situazione diventava sempre più ingestibile. Nell'ultimo periodo era diventato quasi angosciante conciliare gli impegni di lavoro

e l'organizzazione della vita». Così, un paio di anni fa, Patrizia ha deciso di andare in prepensionamento e da allora, «malgrado l'età che avanza», tutto è diventato meno faticoso e oggi può godersi il tempo con la figlia: «Se vent'anni fa un po' temevo di andare in pensione, oggi per me è diventato un sollievo enorme». Ma in questo 2020, come se non bastassero le insidie quotidiane, è arrivata la pandemia a complicare il tutto. Ma soprattutto, ci spiega Patrizia, il virus ha evidenziato la precarietà del presente: «Ci ha aiutato a capire che non c'è nulla di sicuro. Mi sono subito chiesta: e se io, oppure uno di noi, dovesse ammalarsi? Come potremmo gestire la situazione? Essere familiare curante vuol dire affrontare le sfide quotidiane in cordata. Se cade uno, trascina con sé gli altri. Quindi questa è stata la mia più grande preoccupazione durante il confinamento». Una riflessione che è ben presto diventata più ampia: «Cosa farò quando sarò troppo anziana per occuparmi di lei?», si è più volte chiesta Patrizia. E per rispondere a questo bisogno, con un gruppo di amici che si trovano nella sua stessa

situazione, Patrizia ha quindi deciso di creare una Fondazione (chiamata «Oltre noi»), per sostenere i familiari curanti anche (ma non solo) in situazioni di crisi. «Un familiare curante è una persona che, se vuole sopravvivere, impara a non accanirsi. È un'equazione con molte variabili e non tutto va sempre come deve andare». È quindi importante, riassumendo le sensazioni raccolte durante l'incontro con Patrizia e Sara, saper sorridere davanti alle sfide che la vita ci riserva.

L'importanza di un aiuto

Una situazione simile, ma allo stesso tempo diversa, l'ha vissuta e sta vivendo Cristina, che da una decina d'anni assiste la madre affetta da demenza. In un primo momento, ci racconta, dopo aver lasciato il lavoro per occuparsi della madre, ha faticato a riconoscere di non poter portare da sola tutto quel peso sulle spalle e di aver bisogno di aiuto. «Come accade alla rana bollita, che non si accorge che l'acqua fredda sta pian piano diventando bollente, anch'io ho faticato ad accorgermi che da sola non potevo farcela. Poi una cara amica che lavora al-

la Croce Rossa mi ha letteralmente salvato: «Ti stai facendo del male», mi ha detto». Cristina ha quindi iniziato a portare la madre proprio alla Croce Rossa e ad usufruire del servizio di cure a domicilio. E da lì in poi le cose sono andate meglio per entrambe: «All'inizio ho dovuto un po' convincerla, ma oggi va praticamente tutti i giorni e posso dire che stare in mezzo alla gente le ha fatto un gran bene. Anche se la malattia non si ferma, lei è migliorata tantissimo ed è come se fosse rinata». Una possibilità, quella di recarsi alla Croce Rossa, che durante il lockdown per forza di cose è venuta a mancare per alcune settimane. «È stato abbastanza pesante», ci racconta, «anche perché abbiamo dovuto stravolgere la nostra routine e riorganizzare tutta la giornata. Ma per i genitori si fa tutto il possibile. Loro per noi hanno fatto grandi sacrifici». «In ogni caso - conclude Cristina - è giusto farsi aiutare e non dimenticarsi di vivere la vita giorno per giorno, senza lasciarsi troppo la testa. È giusto preoccuparsi, ma senza esagerare, altrimenti è facile andare in tilt e il rischio è di ammalarsi in maniera diversa».

Il coraggio di fare il primo passo e chiedere una mano

L'INIZIATIVA / Durante le scorse due settimane la infoline attivata dal DSS ha ricevuto una trentina di chiamate: «C'è il bisogno di parlarne, soprattutto nei momenti di sconforto»

In occasione della giornata dei familiari curanti, il Dipartimento della sanità e della socialità, in questo particolare anno segnato dalla pandemia, ha voluto attivare (dal 30 ottobre al 13 novembre) una infoline promossa in stretta collaborazione con gli enti della Piattaforma familiari curanti, che si sono impegnati nel garantire risposte immediate ai bisogni

Le persone

hanno accolto volentieri le proposte di sostegno giunte dal DSS

emersi in occasione delle telefonate. Già, perché malgrado alcuni conoscano già i servizi offerti sul territorio, non per tutti è facile fare il primo passo e chiedere un aiuto. Come ci spiega lo stesso DSS, in queste due settimane le prese di contatto (via infoline, whatsapp e formulario) «sono state circa una trentina» e da maggior parte delle chiamate hanno riguardato situazioni di anzianità e

Alzheimer, mentre altre erano legate a malattie tumorali o disabilità». Le chiamate, però, non avevano per forza una domanda precisa di fondo ma, ci spiega il DSS, «piuttosto un bisogno di parlare e presentare la propria situazione, magari in un momento di sconforto o fatica». Tantoché, come detto, molti di loro erano già a conoscenza di molte prestazioni e servizi presenti sul territorio:

alcuni ne fanno già capo, oppure non ne vogliono ancora beneficiare. Ad ogni modo, rimarca il DSS, «attraverso l'ascolto è stato possibile dare qualche informazione che magari ancora non avevano e in generale le persone hanno accolto volentieri eventuali nuove idee di sostegno». In ogni caso, «la promozione del tema attraverso vari media ha permesso ad alcune persone di avere il coraggio

di fare un passo in più e chiedere un aiuto». Concludendo il Dipartimento diretto da Raffaele De Rosa tiene a rimarcare che «nonostante non vi sia stato un numero particolarmente alto di telefonate - ciò che, da un lato, ci fa capire che sul territorio abbiamo già un'offerta importante - la qualità dello scambio e le domande emerse saranno preziose per ponderare le scelte future».