

“STAR BENE per ASSISTERE BENE”

A cura della Dott.ssa Daniela Ciorciaro - Psicologa,Psicoterapeuta

PREMESSA

La malattia di Alzheimer è una malattia che coinvolge e sconvolge l'intero sistema familiare. Non è possibile ascoltare i bisogni delle persone ammalate senza ascoltare anche quelli dei loro familiari o di chi se ne occupa in modo principale.

Caregiver è un termine inglese - dal verbo *to care*, prendersi cura - che indica una persona che si prende cura di un'altra persona. Il *caregiver* può essere un familiare o un operatore professionale, di solito chi vive al domicilio del paziente e trascorre con lui la maggior parte del tempo.

Il problema principale che angustia il familiare non è solo la preoccupazione per il decadimento cognitivo del proprio congiunto ma anche quello di sentirsi inadeguato. Si interroga spesso sul suo atteggiamento:

“ Faccio bene a comportarmi così? E' colpa mia se peggiora?”

SENSO DI INADEGUATEZZA, PAURA DI SBAGLIARE, SENSO DI COLPA sono come tarli che rodono e rovinano la vita del caregiver. E la relazione con il malato inevitabilmente ne risente.

IL GRUPPO ABC

Il gruppo ABC si propone come gruppo di auto aiuto in cui i familiari, guidati da un conduttore, imparano a diventare curanti esperti. Le riunioni si svolgono in cerchio con 8-15 familiari. Non si discute e non si parla di opinioni, ciascuno è libero di portare la propria esperienza, di ascoltare quella degli altri e di portare a casa le idee i suggerimenti che per lui sono più importanti. L'aiuto passa attraverso l'ascolto delle esperienze altrui, esperienze di persone che hanno gli stessi problemi. Dall'ascolto risulta in modo evidente come ogni problema può avere soluzioni diverse.

Il gruppo è aperto, non richiede una frequenza obbligatoria ma è consigliabile la continuità e ci si può inserire in qualunque momento, anche a metà degli incontri, compatibilmente con la numerosità del gruppo stesso. Partecipando al gruppo il familiare ottiene dei cambiamenti piccoli ma significativi: se prima degli incontri si sente perso, insicuro e carico di sensi di colpa, dopo si sente meno solo e meglio equipaggiato per affrontare i problemi posti dalla malattia e riuscire ad essere più sereno.

PERCHE' ABC?

ABC come abbecedario, il libro che serviva per imparare a leggere, a scrivere e a parlare.

Chi vive con un malato di Alzheimer sa che la malattia tende a deteriorare il linguaggio verbale e che il malato tende a parlare sempre di meno. Partecipando al gruppo ABC il familiare impara a creare le condizioni migliori perché in famiglia si possa continuare a parlare e a parlare volentieri nonostante i disturbi di linguaggio causati dalla malattia. Durante gli incontri quindi, **LA PAROLA** è al centro dell'attenzione, così come diventa il centro dell'attenzione quando i familiari si trovano ad interagire con il proprio caro durante la vita quotidiana.

OBIETTIVI Del GRUPPO ABC

- Fornire al caregiver gli strumenti per diventare curante esperto
- Dare la consapevolezza di essere competente nel prendersi cura
- Aiutarlo a sentirsi relativamente sicuro nelle scelte
- Riconoscere la sua dedizione e il suo impegno
- Rompere il suo isolamento
- Raggiungere la felicità possibile nell'interazione con un malato di Alzheimer

COSA NON E IL GRUPPO ABC

Non è un gruppo di sostegno né un gruppo informativo, anche se talvolta condivide alcune caratteristiche con questi gruppi. Sarebbe auspicabile che i familiari conoscano le possibili alternative sul territorio qualora le esigenze portate fossero differenti.

IL METODO ABC

E' un metodo pensato, sperimentato e portato avanti dal Prof. Pietro Vigorelli, medico e psicoterapeuta, che vive e lavora a Milano. Fondatore e Presidente del gruppo Anchise, associazione per lo studio, la formazione e la cura della persona anziana centrata sulla parola.

I DODICI PASSI

I Dodici Passi sono gli strumenti che il Metodo ABC propone al caregiver per diventare un curante esperto. Non si tratta di regole assolute. Sono il risultato dell'esperienza accumulata parlando con le persone malate di demenza e ascoltando i caregiver e i loro racconti nei Gruppi ABC.

Sono dei consigli. Ciascuno li può seguire così come riesce, come vuole e come può.

Il loro scopo è facilitare l'emergere della parola e delle competenze, favorire il benessere per il caregiver e per la persona malata.

Quando si dimostrano utili per raggiungere questo scopo vanno utilizzati, se si constata invece che non servono vanno messi da parte e riconsiderati.

I Dodici Passi anche se sono rivolti specificamente al caregiver, sono utili anche per il conduttore. In altre parole, i Dodici Passi sono la guida proposta ai caregiver per gestire le conversazioni della vita quotidiana e insieme sono la guida proposta al conduttore per gestire il Gruppo ABC.

1. Non fare domande
2. Non correggere
3. Non interrompere
4. Ascoltare
5. Accompagnare con le parole
6. Rispondere alle domande
7. Comunicare con i gesti
8. Riconoscere le emozioni
9. Rispondere alle richieste
10. Accettare che faccia quello che fa
11. Accettare la malattia
12. Occuparsi del proprio benessere