



Aiuto al caregiver o al familiare di una persona con BPCO

Guida a cura dell'Associazione Italiana
Pazienti BPCO Onlus con il sostegno
di VitalAire Italia.



*Il caregiver riveste un ruolo fondamentale, spesso taciuto o poco riconosciuto pur condividendo con il paziente non solo la **gestione quotidiana della malattia**, ma spesso anche le **limitazioni** e le **cause di stress** che essa provoca.*

*Per poter stare accanto a chi ha bisogno di noi, è importante prima di tutto saperci **prendere cura di noi stessi**, riconoscendo e prestando attenzione anche ai nostri bisogni.*

Questa guida vuol fornire degli utili suggerimenti in tal senso.

Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus

I. Come aiutare un familiare con la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)

pag. 3-5

- Dare una mano nel quotidiano
- Riconoscere segni e sintomi di peggioramento
- Aiutare la persona a smettere di fumare
- Suggerimenti per andare a fare visita ad una persona con BPCO in ospedale

II. Prendersi cura di se stessi

pag. 6-8

- Lo stress del caregiver e i segnali di malessere
- Consigli per prevenire lo stress e il malessere del caregiver
- Assumere un aiuto per la cura del tuo familiare

I. Come aiutare un familiare con BPCO?

DARE UNA MANO NEL QUOTIDIANO

Essere un compagno di cammino

L'attività fisica, come camminare secondo la propria resistenza, se è consigliata dal medico, può aiutare a migliorare la salute generale e persino rafforzare i muscoli utilizzati durante la respirazione.

Coinvolgere la famiglia

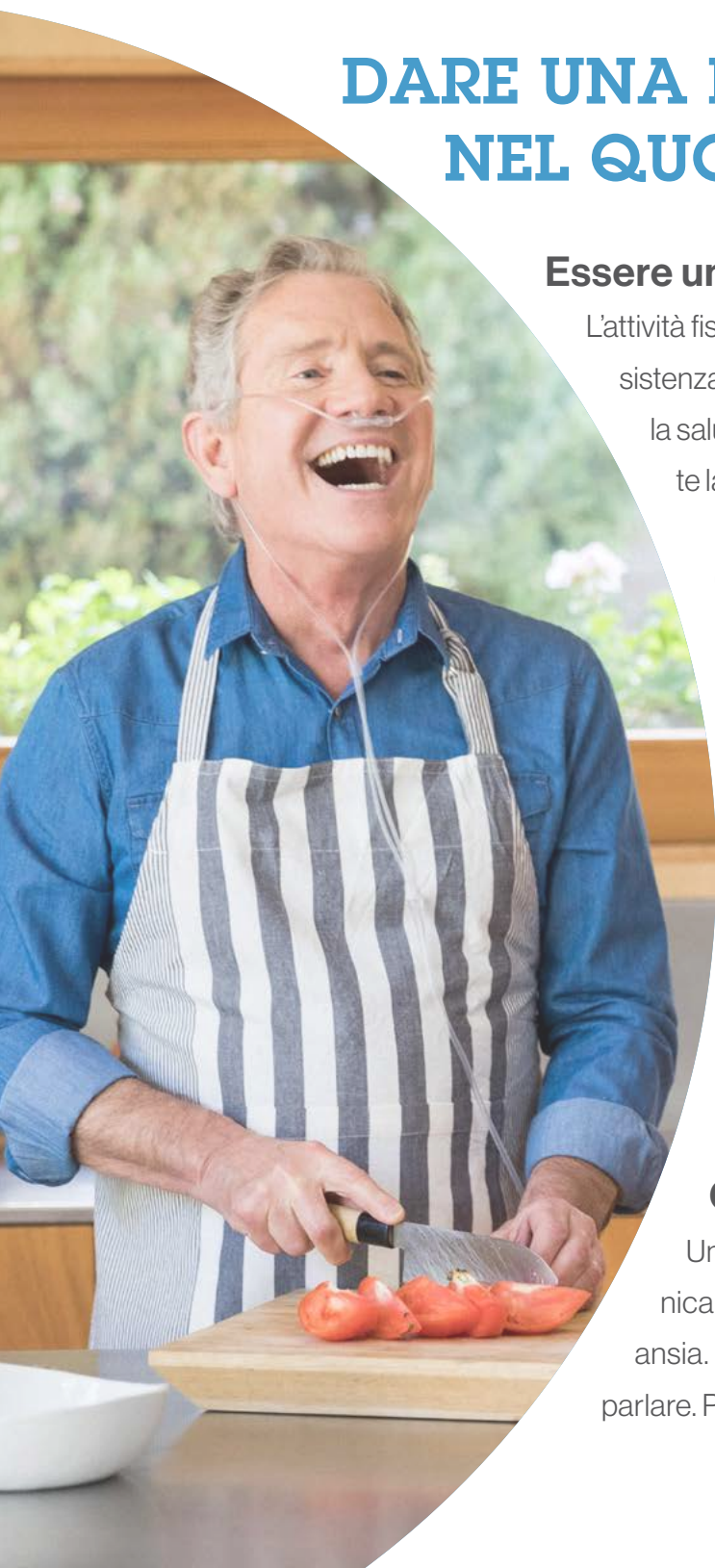
Chiedere ad altri membri della famiglia di dare una mano con le attività quotidiane (come l'igiene personale, la preparazione di un pasto) o anche solo passare un po' di tempo con il familiare.

Mantenere una casa pulita e ordinata!

Riorganizzare gli oggetti utili in una posizione comoda e facile da raggiungere e togliere tutti quelli che possono influire negativamente sulla respirazione.

Comunicare

Una persona con BPCO o un'altra malattia polmonare cronica può provare sentimenti di depressione, stress, paura o ansia. Assicurati di chiedergli come si sente e incoraggiarlo a parlare. Prestagli ascolto.



RICONOSCERE SEGNI E SINTOMI DI PEGGIORAMENTO

È importante riconoscere i segnali di peggioramento della condizione di salute del tuo familiare e sapere come comportarsi.

I principali sintomi da monitorare sono:

- sbalzi d'umore
- aumento della fatica nel compiere le azioni quotidiane
- produzione maggiore di catarro e cambiamento del suo colore

Se il tuo familiare con BPCO inizia a manifestare uno di questi sintomi, è importante **parlare con il suo medico il prima possibile**. Se questi sintomi sono acuti e sembrano peggiorare, consultare immediatamente un medico.



AIUTARE LA PERSONA A SMETTERE DI FUMARE

1. Scopri le complicazioni del fumo nella BPCO

La principale causa dei sintomi della BPCO è il fumo, e quando la persona continua a fumare dopo la diagnosi, le condizioni della malattia peggiorano in modo più incisivo. Puoi aiutare il tuo familiare se sei consapevole di questo.

2. Sostieni il processo per smettere

Se la persona con BPCO gradisce ricevere un supporto, incoraggiala ricordandole che i sintomi e gli stati d'animo a cui può andare incontro sono reali ma momentanei e suggeriscigli di chiedere aiuto a un medico o a un centro antifumo per intraprendere un percorso di disassuefazione. Infine, festeggiate insieme piccoli e grandi successi!

3. Definisci un piano d'azione

Rimuovi qualsiasi odore di fumo lavando vestiti, lenzuola e tappeti. Rimuovi posacenere e accendini dalla casa, dall'auto e dallo studio. Pensa ad altre attività da fare insieme per non fumare. Ricorda: mai fumare vicino a un'apparecchiatura di ossigenoterapia!



SUGGERIMENTI PER ANDARE A FAR VISITA AD UNA PERSONA CON BPCO IN OSPEDALE

Premesso il rispetto di tutte le precauzioni che in questo momento di pandemia sono necessarie, una visita in ospedale non è mai una situazione facile, sia per te che per il tuo familiare con BPCO.

Se hai intenzione di andare a trovare un familiare o un amico ricoverato, ci sono alcune cose che dovresti considerare e altre da evitare per rendere la tua visita il più confortevole e utile possibile.

1. Chiedi il permesso

Mentre la maggior parte dei pazienti ama avere visitatori, molti pazienti con BPCO potrebbero non gradire visite. Chiedi il permesso prima di andare a far visita alla persona a te cara. Mettiti d'accordo per concordare un giorno di visita, molti preferiscono vedere i propri cari una volta tornati a casa.

2. Limita il tempo di visita

Evita di stancare il paziente limitando il periodo di tempo della visita. Potresti fermarti anche solo per 15 o 30 minuti: l'importante è che il tempo trascorso insieme sia di qualità. Se non sei un

parente o amico molto stretto,

sarà opportuno lasciare

la stanza quando il Me-

dico od un altro pro-

fessionista sanitario

devono effettuare

procedure medi-

che e/o condivi-

dere informazioni

intime e personali

del trattamento.

3. Assicurati di essere in buona salute

Se stai riscontrando sintomi anche lievi che potrebbero essere contagiosi, come raffreddore, tosse o eruzione cutanea, è consigliabile rimandare fino al momento in cui starai meglio. Opta per l'invio di un messaggio o una chiamata. Assicurati di lavarti e disinfettarti le mani prima di interagire con la persona cara. Se fumi, non fumare prima di visitare la persona perché l'odore del fumo può innescare il desiderio di fumare o uno stato di disagio.

4. Sii premuroso

Se porti con te un cellulare assicurati che sia spento o in modalità silenziosa. Presta ascolto alla persona cara, falla parlare se ne ha desiderio, e asseconda le sue richieste, rimanendo discreto. Assicurati che la persona cara o il suo compagno di camera, se presente, non provi disagio per la tua visita.



II. Prendersi cura di se stessi

Essere un caregiver può essere molto bello ed appagante, ma anche molto faticoso, considerando il fatto che può sommarsi ad altre responsabilità, come il lavoro, la famiglia, ecc.

È importante che tu riesca a trovare un po' di tempo da dedicare a te stesso e al tuo benessere per poter essere davvero d'aiuto al tuo familiare.

Vediamo insieme qualche suggerimento per gestire meglio lo stress e accorgersi se si manifestano segnali di malessere che possono portare a sintomi depressivi.



LO STRESS DEL CAREGIVER E I SEGNALI DI MALESSERE

Lo stress della gestione della patologia agisce anche sul caregiver. Per questo è necessario che tu ti prenda cura anche del tuo benessere e comprenda che non è sano dedicarti interamente al tuo compito di caregiver, negando o sacrificando i tuoi bisogni e desideri.

NON È UTILE NEMMENO AL TUO FAMILIARE E PUÒ PORTARTI A SPERIMENTARE MALESSERE E PERFINO DEPRESSIONE.

Presta attenzione ai tuoi stati d'animo durante la giornata e organizzati per poter avere del tempo di qualità per riposare e dedicarti ad attività che facciano bene al tuo umore. Anche un'attività di Mindfulness (allenamento alla consapevolezza del momento presente) potrebbe esserti di aiuto, guarda le informazioni su questo link:

www.interessere.info/progetto-mindfulness-e-bpco

CONSIGLI PER PREVENIRE LO STRESS E IL MALESSERE DEL CAREGIVER

Se durante la giornata o di notte ti capita spesso di sperimentare stati d'animo di rabbia, tristezza, ansia o solitudine, è il momento di prendertene cura per prevenire conseguenze sul tuo equilibrio psicofisico o perfino sintomi di malessere fisico o depressivi. Ecco alcuni suggerimenti per il tuo benessere.

1. Dai valore al tuo sentire

Prendi contatto con le tue emozioni (spiacevoli e piacevoli) e cerca di esprimerle, con persone di tua fiducia o anche scrivendo un diario. Ricorda di annotare non solo le difficoltà ma anche le belle esperienze o le piccole cose che ti danno gioia!

2. Coltiva un atteggiamento di fiducia

Ricorda che come caregiver puoi fare la differenza nella vita di chi ami. Non concentrarti sulle sfide e i problemi, ma datti spazio per l'ascolto tuo e del tuo familiare. Insieme potete fare molto per vivere meglio anche nella difficoltà..

3. Prenditi del tempo per te stesso

Cerca di sperimentare delle attività che ti permettano di lasciar andare la tensione o la preoccupazione, rilassarti e divertirti. Potrebbe aiutarti un buon film, una passeggiata, un momento di raccoglimento, rilassamento, Mindfulness o meditazione, un'attività fisica o altro che ti piace fare.

4. Contatta gli altri

Se puoi, cerca di coinvolgere anche altri familiari nella cura della persona cara. Non aspettare fino a quando ti senti sopraffatto o manifesti segni di

malessere: chiedere aiuto non è qualcosa per cui rimproverarsi! Mantieni buone relazioni di amicizia e cura i contatti tuoi e del tuo familiare con altre persone al di fuori della famiglia.



Infine, presta attenzione ai sintomi premonitori di forme depressive: se manifesti almeno cinque dei seguenti sintomi entro un periodo di due settimane, chiedi consiglio al tuo medico:

- Perdita di energia o affaticamento
- Significativa perdita o aumento di peso: un aumento o una diminuzione dell'appetito
- Comportamento rallentato o irrequietezza che altri hanno notato
- Senso di colpa eccessivo o inappropriato, sensazione di inutilità
- Aumento dell'insonnia o voglia continua di dormire
- Difficoltà a prendere decisioni, pensare e/o concentrarsi
- Diminuzione o assenza di interesse verso le proprie attività
- Pensieri ricorrenti di suicidio o di morte. Se hai pensieri del genere devi rivolgerti immediatamente a uno specialista
- Tono dell'umore basso, sensazione di vuoto e di tristezza per gran parte della giornata

ASSUMERE UN AIUTO PER LA CURA DEL TUO FAMILIARE

Se la patologia del tuo familiare si aggrava o se hai meno possibilità di trascorrere del tempo con lui/lei, potresti prendere in considerazione la possibilità di assumere una persona esterna alla famiglia. La ricerca può essere difficile, ma una volta trovata la persona giusta potrai stare tranquillo e garantire la migliore assistenza al tuo familiare. È importante che anche il tuo familiare con BPCO sia coinvolto e possa esprimere le sue opinioni nel processo di selezione e di assunzione. Assicurati di dare alla persona scelta tutte le indicazioni mediche necessarie e i numeri di telefono e referenti in caso di emergenze. Istruisci il tuo collaboratore su quali siano i segnali di una situazione di difficoltà del tuo familiare e, nel caso di ossigenoterapia, assicurati che anche lui sappia utilizzare i dispositivi. Verifica con il tuo familiare che la persona scelta sia di suo gradimento.



Contatti

VITALAIRE ITALIA S.p.A.
 Centro Direzionale Milanofiori Nord - Edificio U7
 Via Del Bosco Rinnovato, 6 - 20057 Assago (MI)
 Tel. +39 024021.1 - Fax +39 024021.806

www.vitalaire.it