

Antonella Brugnola - Claudia Campisi



Genitori anziani, che fare?

*Una guida per
figli adulti e (im)preparati*

Dario Flaccovio Editore



18

Collana diretta da
Emilio Gerboni

Antonella Brugnola - Claudia Campisi
Genitori anziani, che fare?
ISBN 9788857914039

© 2022 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686



linktr.ee/DarioFlaccovioEditore

Prima edizione: febbraio 2022

Brugnola, Antonella <1962->

Genitori anziani, che fare? Una guida per figli adulti e (im)preparati / Antonella Brugnola, Claudia Campisi. - Palermo :
D. Flaccovio, 2022.

ISBN 978-88-579-1403-9

1. Figli – Rapporti [con i] Genitori.

I: Campisi, Claudia <1983->.

306.874 CDD-23

SBN PAL0351720

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

Antonella Brugnola - Claudia Campisi

Genitori anziani, che fare?

Una guida per figli adulti e (im)preparati

Sommario

Prefazione di Luca Foresti	pag. 5
Avvertenza delle autrici	» 7
1. Conosciamoci meglio	» 9
1.1. Chi è Antonella	» 9
1.2. Chi è Claudia	» 12
1.3. Perché abbiamo scritto il libro	» 15
1.4. A chi è rivolto il libro	» 21
1.5. A quali domande vuole rispondere	» 24
2. Un fenomeno italiano	» 29
2.1. Il contesto e i numeri in Italia	» 29
2.1.1. Come definiamo gli "anziani"	» 30
2.1.2. La popolazione italiana invecchia sempre più	» 31
2.1.3. Le donne anziane	» 33
2.1.4. Gli anziani e le case	» 35
2.1.5. Un mercato dalle alte potenzialità	» 37
2.2. Il profilo della donna-sandwich	» 40
2.3. Il work life balance e i genitori anziani	» 46
3. I genitori invecchiano: cosa dobbiamo sapere?	» 53
3.1. Gli anziani nel ciclo di vita familiare	» 53
3.2. Anziani e grandi anziani tra compiti evolutivi e sfide del quotidiano.....	» 58
3.2.1. I giovani anziani	» 59
3.2.2. I grandi anziani	» 61
3.3. Il benessere psicologico nell'anziano e come cogliere i primi segnali....	» 62
3.3.1. Le principali forme di disagio psicologico nell'anziano	» 64
3.3.2. La depressione negli anziani	» 67
3.3.3. I disturbi d'ansia e le paure nell'anziano	» 68
3.3.4. I disturbi cognitivi più diffusi nell'anziano	» 69
3.3.5. Le demenze	» 69
3.3.6. La malattia di Alzheimer	» 70
3.3.7. Come aiutarli a farsi aiutare	» 71
3.4. La sessualità negli anziani	» 73
3.5. Gli anziani e il loro rapporto con l'alimentazione	» 81
3.6. Il senso di morte e la gestione del lutto nei genitori e nella coppia anziana	» 86
3.6.1. Il senso di morte nell'anziano	» 87
3.6.2. Il lutto negli anziani e come sostenerli	» 88
3.7. Occuparsi dei genitori e/o dei suoceri in caso di relazioni conflittuali ...	» 90
3.7.1. Suocera e nuora: generazioni a confronto	» 92

4. Ora tocca a noi figli.....	» 95
4.1. Verso una nuova comprensione della vita degli anziani.....	» 95
4.2. Storie di amici con genitori over 70.....	» 100
4.3. Per cambiare ci vuole un metodo d'A-M-O-R-E.....	» 107
4.3.1. A: Accettare l'inevitabilità.....	» 109
4.3.2. M: Maturare la consapevolezza.....	» 112
4.3.3. O: Osteggiare la solitudine.....	» 119
4.3.3.1. Lista di passatempi.....	» 121
4.3.4. R: Recitare una parte.....	» 124
4.3.5. E: Esplorare cosa fare.....	» 126
4.3.5.1. La casa e l'ambiente in cui vive l'anziano.....	» 127
4.3.5.2. La persona, l'alimentazione e le cure.....	» 129
4.3.5.3. La sicurezza della persona e del patrimonio.....	» 132
5. Programmare gli interventi con A-M-O-R-E.....	» 137
5.1. Il tuo piano di interventi in dodici step.....	» 137
5.2. I contatti degli specialisti da avere sempre a portata di mano.....	» 143
5.3. La telemedicina.....	» 145
5.4. Forme di tutela previste per legge.....	» 147
6. Come semplificare la quotidianità dei nostri anziani.....	» 155
6.1. Traslochi per anziani.....	» 155
6.2. Attenti alle truffe.....	» 156
6.3. Guida dell'automobile e servizi di accompagnamento.....	» 158
6.4. Vacanze a misura di nonni.....	» 167
6.5. Regali utili e salva-spazio.....	» 170
6.6. Convivenza temporanea.....	» 170
6.7. L'importanza del movimento e dell'allenamento mentale.....	» 172
6.8. Associazioni e onlus.....	» 174
6.9. Prodotti tecnologici per anziani e sistemi di controllo da remoto.....	» 176
6.10. La casa diventa fonte di liquidità.....	» 178
6.11. Quando serve un aiuto in più.....	» 181
Conclusione.....	» 185
Bibliografia e sitografia.....	» 187
Ringraziamenti.....	» 189

Prefazione

La maggior parte di noi ad un certo punto della nostra vita si deve occupare di aiutare i propri genitori o i propri nonni. La maggior parte di noi è completamente impreparata a farlo. Da tutti i punti di vista: emotivo, filosofico, organizzativo, economico, in termini di competenze. Tipicamente ci immergiamo in queste situazioni in modo improvviso, con l'arrivo di malattie e condizioni che trasformano persone a noi care, che fino a ieri erano largamente indipendenti e capaci di prendere tutte le decisioni necessarie per avere una vita dignitosa e soddisfacente.

Le persone cambiano, in molti modi, e noi dobbiamo capire come gestire questo cambiamento, anche in termini di relazione con loro. Ma nel contempo dobbiamo capire come gestire le nostre emozioni, le nostre vite, la coerenza tra i nostri valori e le decisioni che prendiamo. Insomma, molti di noi devono affrontare una crisi per la quale fino ad oggi non c'era alcuna mappa che potesse aiutarci e darci la bussola oltre che molti dettagli di come affrontarla. Il libro che state leggendo cerca di essere questa mappa. E lo fa innanzitutto mettendo in fila e proponendo le domande che prima o poi ti arriverebbero addosso dall'esperienza. Già questo sarebbe un ottimo motivo per leggerlo. Ma non si ferma qui. Propone un metodo e una serie di vere e proprie check-list, molto concrete e volte ad affrontare questa crisi in modo olistico, ovvero discutendo gli aspetti emotivi, organizzativi, economici oltre ad indicare le competenze da acquisire.

La lettura attenta di questo libro trasforma una fase di crisi della nostra vita in un'avventura che come tutte le avventure ha le sue gioie e i suoi dolori, il suo senso e i cambiamenti che dobbiamo fare e che alla fine ci rendono esseri

umani fino in fondo. Lo fa anche proponendo storie personali, punti di vista tratti da esperienze reali di persone reali.

Un libro come questo non può essere alternativo a studi scientifici su questi temi, che per loro natura tendono a essere settoriali. Le autrici, sulla spinta di esperienze personali e una attitudine all'autoriflessione sulle proprie esperienze, hanno identificato i punti fondanti della gestione di questa crisi e li hanno trasformati in strumenti per chi legge per affrontare meglio la stessa crisi, nella propria e in altre famiglie.

Risparmierai errori, soldi, sofferenze, tempo, litigi usando quanto puoi imparare da questa lettura. La differenza tra essere umani nel 2022 e gli animali è che ormai la cultura ci permette di costruire le nostre vite sulle spalle di chi ha speso tempo ed energie per aiutarci a capire le cose prima di farlo attraverso tentativi e improvvisazione.

Soprattutto potrai riflettere sulla vita. Su un pezzo della vita, meno glamour di altri momenti ma certamente profondo e importante per quasi tutti noi.

Per tutte queste ragioni ti accingi a investire qualche ora su un libro che ti lascerà certamente qualcosa di importante per te e persone a te care.

Buona lettura

Luca Foresti
Amministratore delegato Santagostino

Avvertenza delle autrici

Un'avvertenza per chi vuole mettere in pratica ciò che legge sul libro.

Poiché la materia di cui si tratta ha a che fare con aspetti di salute e sicurezza di persone, precisiamo che le informazioni fornite e le opinioni contenute in questo libro, veicolate in buona fede, si basano su fonti ritenute affidabili e su esperienze delle autrici. Tuttavia nessuna dichiarazione o garanzia, espressa o implicita, è fornita relativamente alla completezza, correttezza e accuratezza delle stesse. Non siamo responsabili per qualsiasi danno (anche indiretto) derivante dal fatto che qualcuno abbia fatto affidamento sulle informazioni contenute nel presente manuale, né per qualsiasi errore e/o omissione di contenuti in tali informazioni. Nessuna indicazione qui contenuta è da considerarsi alternativa o sostitutiva di ogni cura o trattamento medico prescritto alle persone. Ricordiamo infine che i marchi e i prodotti citati sono una libera scelta delle autrici perché fanno parte della loro storia ed esperienza. Grazie.

1. Conosciamoci meglio

1.1. Chi è Antonella

La mia storia inizia nel settembre 1962 a Torino, in una clinica sotto la Mole Antonelliana.

Non voglio spaventarti e raccontarti tutti i miei quasi 60 anni di vita, ma è importante partire spiegando che sono nata là perché mia mamma era torinese da generazioni, mentre la famiglia di mio padre è tarantina da sempre. Una coppia piuttosto insolita ai tempi del loro fidanzamento a fine anni Cinquanta: si conobbero a Torino dove mio padre allora completava gli studi alla Scuola di Applicazione Militare e diventava ufficiale dell'esercito. Una volta sposati, mia mamma lasciò il lavoro all'ufficio vendite della Martini&Rossi per fare la mamma-casalinga e seguire mio padre negli innumerevoli trasferimenti in tutto lo stivale, a Legnano la prima tappa con me in fasce. Una tranquilla coppia con bebè in giro per l'Italia nei primi anni Sessanta.

Essere così nomadi voleva dire non avere una casa di proprietà in nessuna città, ma vivere in appartamenti nelle vicinanze di caserme e comandi, avere pochi mobili essenziali e non poter contare mai su alcun parente vicino. La distanza consolidò l'abitudine di molti emigrati al nord, ovvero trascorrere le vacanze estive a casa dei parenti meridionali, per noi al mare o in campagna in Puglia, senza alcuna alternativa, perché volevamo stare coi nonni paterni almeno una volta l'anno. Con i nonni materni, invece, passavano le vacanze natalizie sempre a Torino.

Altra conseguenza del lavoro di mio papà, che intanto bruciava le tappe di una

grande carriera, fu che io rimasi figlia unica, perché era abbastanza complicato gestire cambi città e scuole per più figli e mia mamma non aveva aiuti. Del marchio di "figlia unica (poverina)" non me ne sono mai fatta un cruccio, visto che dovevo per prima cosa adattarmi velocemente ai nuovi compagni di classe e insegnanti nelle tante scuole che cambiai. Non c'era tempo per pensare alla mancanza di un fratellino/sorellina, l'esplorazione della nuova città di turno era troppo interessante!

Così ho sempre viaggiato in Italia al seguito dei miei genitori che si trasferivano mediamente ogni due anni, fino ad arrivare a Milano all'età di diciassette primavere. Dopo Legnano, Civitavecchia, Novara (tre volte), Modena, Gorizia, Roma e Firenze, Milano è diventata la città in cui ho "messo radici", ho completato gli studi e mi sono laureata. Ho iniziato a lavorare da Burghy, catena ristoranti fast food del Gruppo Cremonini. Poi in Autogrill per due anni e poi in Heineken Italia, sempre nel marketing. Nel frattempo i miei continuavano a spostarsi ancora a Modena, Firenze, Roma.

Mi sono sposata con un compagno di studi dell'università e ho un figlio ventenne. Ora lavoro in una agenzia media perché, dopo venticinque anni di azienda multinazionale, sentivo la necessità di cambiare prospettiva e ho cercato una realtà più piccola. Nel tempo libero seguo un appartamento che affitto su Airbnb e mi diverto molto, anzi devo dire che la mia passione per l'ospitalità è diventata dal 2016 il mio secondo lavoro.

Amo andare in palestra e fare yoga, leggo gli scrittori cannibali e amo le serie televisive di mistero, indagini e spionaggio. Amo tantissimo tutti gli animali e sono diventata quasi vegetariana, ascolto musica anni Settanta e Ottanta e amo il punk e il progressive rock. Sono volontaria di AIL Milano, Associazione italiana contro le leucemie-linfomi e mieloma, da tanti anni. Scrivo per rilassarmi e fare partecipi altre persone delle mie esperienze. Finora ho scritto due manuali sulla mia storia di successo di Superhost di case.

Questa è in sintesi la mia vita, ma manca un tassello importante (durato 30 anni), molto privato e piuttosto doloroso, che mi ha portato a scrivere questo libro.

Ho avuto in dono due genitori di mentalità molto moderna che mi hanno dato tutto, mi hanno fatto studiare e soprattutto trasferito sani valori e principi.

Sono stati purtroppo molto sfortunati sul fronte salute, entrambi con due storie tristi. Mia mamma si ammalò di tumore al seno all'età di 49 anni e, dopo alcuni anni abbastanza stabili, peggiorò e nel 1995 ci lasciò. Proprio un paio di anni prima a mio papà fu diagnosticato il morbo di Parkinson, col quale convisse fino all'età di 81 anni.

Che dire? Non sono la prima né l'ultima figlia con genitori malati. Una cosa positiva è che mio papà dal 1993 era stato trasferito a Milano, e quindi potei seguire da quel momento in poi gli ultimi anni della mamma e in seguito il papà, molto da vicino. Ho accumulato esperienza nella gestione di due importanti malattie inguaribili e ora vivo, non in prima persona ma da vicino, le vicende dei miei suoceri ultraottantenni, anche loro pesantemente colpiti. Sono passata dall'esperienza di malattie e ricoveri, badanti e case di riposo molto prima della media delle mie amiche e amici che, essendo anche un po' più giovani di me, si trovano ora a fronteggiare i primi problemi di salute o assistenza dei genitori.

Per il mio carattere estremamente pratico e tendente a trovare sempre una soluzione veloce ad ogni problema, sono spesso dispensatrice di consigli. Sono una persona che sprona alla reazione, al non piangersi addosso, all'azione. Sono portata a vedere le cose da differenti angolature e mi piace pensare in modo creativo, perché questo mi ha spesso aiutata a risolvere situazioni ingarbugliate. Sono talvolta impulsiva e tendo prima ad agire per poi eventualmente correggere il tiro. Sono anche convincente nella narrazione perché mi sono accorta che parlo per esperienza vissuta, non per sentito dire, e faccio sempre riflettere chi mi ascolta.

Ultimamente il tema della gestione della assistenza nella terza età mi ha assorbito, perché mi piace esplorare i siti americani dedicati al supporto degli anziani, che con grande serenità affrontano temi "tabù" con pragmaticità e toni leggeri. Il tema è quasi una emergenza in Italia, e noi della generazione X siamo ora chiamati a restituire tempo e cura ai nostri genitori, ma spesso siamo totalmente impreparati e spaesati all'arrivo di quel momento.

Ecco il motivo che mi ha spinto a scrivere questo manuale, come approfondiremo meglio in seguito: dare un supporto pratico e consigli su come affrontare

con positività un periodo della vita che arriverà e potrebbe essere lungo e faticoso, con suggerimenti e racconti in prima persona. Come ci si sente, perché si reagisce così, come rimediare o attutire situazioni fuori controllo sono i temi fondamentali.

Sii sereno, ti ritroverai in pieno con molte descrizioni e per me sarà una soddisfazione se anche solo una volta ti sarai soffermato a pensare "uhm, che consiglio furbo è questo!".

E ora proseguiamo con la mia compagna di scrittura, Claudia Campisi.

1.2. Chi è Claudia

Sono Claudia Campisi, classe '83, di origini palermitane ma preferisco considerarmi una cittadina itinerante della nostra straordinaria penisola.

Sono mamma di due bambini, Luigi e Roberta.

Ho due splendidi beagle che mi tengono in allenamento e con cui mi diletto in lunghe passeggiate.

Sono moglie di Pasquale, un ufficiale in carriera dell'Aeronautica italiana che ha reso la mia vita avventurosa e costantemente in giro per l'Italia, e un giorno chissà anche all'estero.

Dal 2008 sono ufficialmente una psicologa.

Ero ancora al liceo classico quando ho maturato la mia scelta universitaria.

Ho sempre sentito dentro di me una spinta fortissima verso l'Altro, i suoi bisogni, e ho compreso che la mia capacità di sacrificarmi, di rinunciare a qualcosa pur di portare con me anche chi rimaneva indietro, poteva diventare una costante della mia vita.

Sono stata un'amica paziente, la collega che condivideva gli appunti e prestava i libri.

Oggi è ancora così e ne vado fiera, non potrei essere una persona diversa, malgrado i costi emotivi e il carico generale a cui spesso sono sottoposta.

La mia formazione, nella prima fase del percorso universitario, è stata concentrata sullo studio delle relazioni familiari e le dinamiche del ciclo di vita, caratterizzate da tappe e compiti evolutivi specifici.

Ben presto, già dal primo anno, ho compreso quanto fosse importante per uno psicologo misurarsi con i propri limiti: emotivi, etici, morali, personali.

Fu così che ho deciso di non risparmiarmi. Muovendo i primi passi come volontaria e poi anche come tirocinante, sono stata per due anni all'interno del reparto onco-ematologico pediatrico dell'Ospedale G. Di Cristina di Palermo. Un'esperienza che mi ha messo subito di fronte a due temi ricorrenti e dolorosi della nostra vita: la malattia e la morte.

Avevo diciannove anni e per me era tutto nuovo, lontano dalla mia routine quotidiana.

È stato in quel reparto che ho capito che potevo farcela e andare avanti con la mia scelta professionale.

Negli anni a seguire, ho sempre affiancato allo studio l'impegno lavorativo, cominciando a seguire da educatrice i minori di due comunità di accoglienza. Per un primo periodo si trattava di bambini allontanati dalle famiglie con un'età compresa tra zero e cinque anni, successivamente mi sono dedicata alla struttura Kaban che allora ospitava minori vittime di maltrattamenti e abusi sessuali (7-18 anni).

In seguito con il Centro Aiuto alla Vita ho avuto l'opportunità di sostenere famiglie in difficoltà e, prima ancora, donne decise ad interrompere volontariamente la loro gravidanza.

Nelle mie due tesi di laurea ho deciso di approfondire due aspetti molto forti del rapporto con il corpo: il gesto estremo del suicidio e la costruzione dell'identità di genere in chi è stato vittima di una violenza.

Ad un certo punto del mio percorso, passando attraverso il settore dell'orientamento universitario e professionale, sono approdata nel mondo delle risorse umane.

Da quindici anni il mio focus principale è lo sviluppo della persona dal punto di vista professionale, non dimenticando l'importanza di mantenere un equilibrio emotivo dato da relazioni edificanti e risorse personali funzionali per fronteggiare lo stress che accumuliamo lungo tutto il nostro ciclo di vita.

Ho offerto i miei servizi come dipendente sia all'interno di aziende italiane e multinazionali che in qualità di consulente esterno per privati e imprenditori.

Il lavoro è un pilastro fondamentale nella vita di chiunque e, come vedremo

anche all'interno del libro insieme ad Antonella, gioca un ruolo delicato sia per noi figli che per i genitori anziani.

Nella mia storia personale, in più di un'occasione, avere un lavoro mi ha salvato letteralmente la vita! Come? Impedendo che fossi assorbita da una spirale negativa di situazioni familiari, con una figlia gravemente prematura, e di salute personale, un tumore maligno che mi ha lasciato delle patologie croniche. Probabilmente per tale ragione comprendo e dedico tutte le mie energie agli altri affinché trovino una dimensione di benessere e di equilibrio nella loro vita privata-carriera.

Il mio supporto, non a caso, si inserisce esattamente laddove c'è un cambiamento da affrontare. Aiuto la persona a trovare tutte le risorse di cui ha bisogno, a valorizzare quelle già in suo possesso e a ricercarne di nuove se necessario.

Uno dei temi ricorrenti nelle mie consulenze è quello della comunicazione che spesso rappresenta il "cortocircuito" tra le generazioni, non solo nell'ambiente lavorativo, ma anche in famiglia.

Molte delle incomprensioni nelle relazioni sono spesso il risultato di confronti sbilanciati, in cui l'ascolto lascia spazio a sovrapposizioni verbali o atteggiamenti di chiusura.

In questa guida pratica il mio contributo sarà orientato a prendere consapevolezza del fatto che c'è un cambiamento importante in corso che riguarda noi e i nostri cari, genitori o suoceri o, come spesso accade, entrambi contemporaneamente.

Siamo qui per giocare d'anticipo, per allestire un bagaglio di risorse personali e provenienti dalla rete di riferimento utili ad affrontare al meglio questa sfida personale e familiare.

Antonella mi ha dato una grande opportunità, quella di poter essere d'aiuto a chi come me si troverà tra qualche anno nella posizione del "sandwich", alle prese con un presente dai ritmi serrati e con responsabilità in cui saremo chiamati a fare la nostra parte.

Non si parla di obblighi ma di amore, di esserci per chi c'è sempre stato. Parlo dei miei genitori ma sono sicura che queste parole risuonano con forza anche nella tua storia.

1.3. Perché abbiamo scritto il libro

Antonella

Confesso di aver sempre voluto risolvere le questioni delle ingiustizie e violenze sui deboli, anziani, bambini, donne e animali. Di fronte alle malvagità o soprusi procurati ai più indifesi sono sempre molto reattiva e ho trovato nel volontariato una valvola di sfogo per fare qualcosa e sentirmi utile.

Dopo aver provato cosa vuol dire gestire genitori anziani e malati, imparando tutto da sola – perché in quel momento avevo anche mio figlio piccolo, il lavoro era full time e veramente poco tempo per documentarmi e informarmi a dovere – ho maturato la decisione di fare qualcosa. Ma sarebbero passati ancora diversi anni prima di capire che potevo realizzare un progetto concreto con tutto quello che (ahimè) conoscevo bene.

Immaginiamo questa situazione: c'è un momento nella nostra vita in cui tutto va alla grande, ci sembra di aver raggiunto gli obiettivi, stiamo bene in salute, probabilmente abbiamo un compagno/a e forse dei figli, guardiamo con curiosità al futuro senza averne paura, facciamo progetti. Questo succede intorno ai nostri 40-45 anni. Se abbiamo ancora i genitori o dei cari parenti che se la cavano ottimamente, non hanno gravi patologie e non sono afflitti da grandi preoccupazioni, ecco, questo è il momento ideale in cui possiamo con calma pensare senza urgenza alla loro vecchiaia. L'avresti mai detto?

Come insegna il noto proverbio (io credo molto all'antica saggezza popolare), "prevenire è meglio che curare": dobbiamo tenere a mente che la prevenzione si fa su persone sane al fine di mantenere le condizioni di benessere e di evitare la comparsa di malattie.

Io intendo, in questa mia riflessione, che "prevenire" è pensare per tempo a come affrontare con serenità gli anni futuri dei nostri genitori per garantire a loro il tempo più lungo e felice tra le mura di casa, con i supporti necessari e introducendo progressivamente eventuali cambiamenti nella routine quotidiana. Perché quando la loro vita diventerà più complicata, anche la nostra vita subirà un contraccolpo, diretto o indiretto, che lo vogliamo o no.

Ho detto "quando" e non "se", perché sono convinta che, siccome tutti invecchieremo, si tratta di programmare come passare gli anni nel migliore dei modi, con noi figli vicini nel senso traslato del termine (non necessariamente vivendo insieme!).

Il motto "prevenire è meglio che curare" è fondamentale anche la teoria del management delle aziende. Infatti è bene, nei periodi dove il business è lanciato, si vende di più e l'azienda è in salute, pensare a rivedere processi, controllare le spese, cercare fornitori alternativi, inaugurare progetti per fronteggiare momenti di crisi ed essere preparati a tutte le evenienze. Questo perché, senza pressioni ed emergenze, si pensano e pianificano meglio le reazioni per mantenere il business intatto. Quando invece si è nel pieno di una crisi di mercato o un evento aziendale infausto, le decisioni possono essere influenzate dalla situazione alterata o essere più costose (per l'emergenza e la non pianificazione) o non sortire l'effetto desiderato perché introdotte senza adeguata preparazione. E alla fine avere un impatto non ottimale. Quindi, è una saggia cosa pensare a "come potrà essere quel momento" in tempi non sospetti, e cominciare ad agire di conseguenza.

Devi sapere che scrivere un libro è uno dei progetti personali più complessi mai fatti, che impegna tante energie, spirito organizzativo e tempo, ma dà anche tante soddisfazioni.

Si può dire che questa iniziativa, che ho condiviso con Claudia, è nata dopo che si sono verificate nella mia vita una serie di cose che alla fine mi hanno portato a mettere a fuoco un bisogno, una sensazione che prende vita con un oggetto concreto come questo libro.

"Connecting dots", unire i puntini, frase resa famosa da Steve Jobs, indica la capacità di costruire il nostro destino unendo idee, concetti, fatti che le altre persone non sono in grado di vedere, o nel mio caso unire una serie di evidenze che avrebbero poi dato vita al manuale.

Nell'inverno del 2020 ho realizzato che la situazione dei genitori anziani e difficili da gestire da parte dei figli adulti stava diventando veramente complessa, avendo l'esempio di cosa succedeva ad alcune mie care amiche con la seconda ondata di contagi. Il Covid-19 ha avuto un impatto devastante sugli anziani, difficile da misurare, anche per quelli che sono rimasti in salute, ma confinati in casa. Per non parlare di chi aveva i cari in casa di riposo, dove oramai da mesi i contatti erano nel migliore dei casi con una videocall una volta alla settimana: una situazione dolorosa e senza fine.

Ho pensato tanto anche a quanta complessità le mie amiche si sono trovate a gestire e di come i rapporti rarefatti con i genitori, lo smart working forzato,

la gestione dello stress e della paura e la mancanza di relazioni sociali avessero determinato una situazione di perenne crisi sotterranea e difficoltà di relazione.

Aggiungo le mie storie personali, su cui ho riflettuto, che possono essere elencate qui e spiegare la mia preparazione del tutto empirica:

sono figlia unica e ho sempre avuto i parenti lontani, mia mamma è deceduta quando io ero appena sposata, quindi nessun aiuto familiare quando ce ne era bisogno

ho avuto una esperienza di gestione di una grave e lunga malattia con mio papà

ho gestito per anni tre badanti contemporaneamente

conosco il ricovero in casa di riposo perché mio papà visse oltre otto anni in una di queste strutture

attualmente mi tengo aggiornata sui miei due suoceri, anch'essi anziani e malati con differenti situazioni di assistenza

ho partecipato a un gruppo di auto mutuo aiuto per due anni nella casa di riposo dove stava mio papà

mi piace documentarmi sul tema terza età e mi trovo spesso a parlare di questo con le amiche

ho collaborato nel 2020 con lo studio legale Passalacqua Poretti scrivendo dei post; ho scritto e pubblicato due manuali sulle mie esperienze di successo con le case in affitto su Airbnb

mi piace condividere le mie esperienze di vita vissuta e il mio senso pratico, anche su un tema così spinoso: penso che condividere sia sempre utile, anzi talvolta terapeutico.

Ed ecco gli insight, cioè le situazioni reali e le evidenze del lettore del libro a cui mi rivolgo:

ho tante amiche e amici alle prese con situazioni di assistenza (o periodi precedenti all'inizio di questa), più o meno simili a quella che ho vissuto io anni fa

le informazioni che servono in questo momento non sono reperibili con facilità e si ha poca letteratura sul tema "gestire i genitori che diventeranno anziani"

ci sono biografie e manuali in libreria sulla gestione delle malattie degenerative o sui caregiver professionali, ma poco su questo particolare momento dei figli adulti

il fenomeno non è da sottovalutare, i numeri sono grandi e prima o poi toccherà da vicino tutti

le reazioni dei figli di fronte alla vecchiaia dei genitori sono più o meno le stesse, come il senso di frustrazione e impotenza e il sentirsi soli

in altri paesi europei o negli USA il tema è affrontato con molti meno tabù e in modo sereno e proattivo da tanti specialisti e operatori nel mercato dell'assistenza alla quarta età (vedi il capitolo 6).

Insomma, come avrai capito, c'erano tutti i presupposti per scrivere e il via lo ha dato l'incontro con Claudia e lo scambio di pareri e pensieri, che hanno portato a questo "esperimento editoriale". Si tratta di una lettura che anticipa e prepara, fa chiarezza e dà molti suggerimenti, è il frutto dell'elaborazione di tanti problemi, fa sentire la voce di esperti a supporto delle informazioni portate.

Siamo convinte che il manuale sia la forma concreta per apprendere e applicare, e lo vogliamo rendere strutturato in modo da essere comprensibile a tutti, affinché sia un libro utile e che non spaventi nessuno.

E così mi sono decisa.

Ora quello che desidero è questo: se anche solo uno dei lettori si sarà soffermato su un punto del libro e avrà detto fra sé e sé: "Ecco una cosa utile da sapere, che applicherò subito", avrò raggiunto lo scopo e questo manuale avrà ragione di esistere.

Claudia

Fin dalla prima video call con Antonella, in cui mi ha illustrato la sua idea con un entusiasmo coinvolgente, mi sono sentita pronta ad affrontare al suo fianco questo progetto editoriale.

La sua esperienza personale e l'impegno concreto nei confronti della sua rete di amicizie e nel volontariato mi hanno trasmesso una straordinaria energia.

Quando si ha così tanto da dare e condividere, come nel caso di Antonella, diventa impossibile sottrarsi e non assecondare il suo slancio generoso.

Ho riflettuto, inoltre, sull'opportunità di dare rilievo a questo tema considerando la sua rilevanza.

Concordo con Antonella quando parla di tabù. Questa cosa spaventa a tal punto da rimandare costantemente anche solo il pensiero. Aspetto che si è ulteriormente acuito in occasione degli sviluppi drammatici della pandemia, che ci ha colti più che impreparati.

Molte persone hanno pagato un prezzo altissimo, alcune famiglie più di altre. Quello che però ancora oggi è stato trascurato è il danno psicologico vissuto sulla pelle dai più fragili: i nostri anziani, i disabili, i bambini, i malati cronici, non solo quelli affetti dal Covid-19.

L'indifferenza porta con sé più conseguenze, non solo sul singolo individuo, ma anche sugli aspetti più pratici, come è stato per i DPCM, spesso temuti quanto contestati per la difficoltà applicativa, e più in generale per tutti quei provvedimenti che dovrebbero proteggere e favorire il benessere e la salute dei cittadini, ma che poi di fatto trascurano le fasce più deboli e bisognose della società.

Accolgo con speranza e concitazione la notizia dell'introduzione di una Carta dei Diritti degli Anziani, un tema su cui torneremo con Antonella. Spesso la sensazione provata dai nostri cari è quella dell'essere invisibili, non ascoltati.

Il peso di questo sentire è stato determinante nella scelta di contribuire al libro con la mia esperienza diretta e la competenza professionale. Ritengo, infatti, che la psicologia possa essere d'aiuto nella misura in cui non si limiti ad essere "una roba da psicologi" ma, al contrario, uno strumento al servizio per il benessere e la consapevolezza dei più.

Questo con la precisa finalità di fornire una risposta concreta ai bisogni e alle situazioni che trovano riscontro nella quotidianità.

Desidero fornire al lettore una lente privilegiata per osservare il presente e anticipare, dove possibile, alcuni fotogrammi del futuro. Senza giudizi, sensi di colpa e teorie difficili da applicare.

L'obiettivo è quello di aiutare con focus specifici e suggerimenti operativi da poter mettere in pratica subito. Non ci sono reazioni o soluzioni giuste alle situazioni di vita o, peggio ancora, sbagliate, ma risposte più adatte ed efficaci!

Prenderò in considerazione le famiglie di oggi, quelle con cicatrici, imperfette, vere. Quelle in cui le difficoltà e la preoccupazione per la salute o il cambiamento si inseriscono in un quadro relazionale talvolta anche conflittuale.

Tra le mie pagine è possibile intravedere un doppio focus: quello del figlio alle prese con un genitore anziano, ma anche quello, dall'altra parte, del caro da accudire.

Ho immaginato tale formula per aiutare il lettore a comprendere e cogliere più a fondo le dinamiche personali ed evolutive nelle quali è impegnato il proprio genitore.

Spesso, come racconterò anche Antonella, il cambiamento è repentino, non lascia tempo a lunghe riflessioni, si è chiamati ad agire per gestire un problema. Peccato che "the show must go on" e quello che dovrà essere rivisto saranno l'ordine e le priorità delle nostre giornate.

Dove sono le emozioni? Chi si prenderà cura dei sentimenti in gioco?

Lo spettro di sfumature che avremo modo di descrivere stimola un autentico e naturale rispecchiamento. Potersi ritrovare in vissuti e casi simili a quelli della propria storia familiare, credo possa essere d'aiuto e di conforto al lettore.

Un'ultima motivazione personale che mi ha spinto a unirmi al progetto di Antonella riguarda l'importanza di sensibilizzare e insistere sul tema della sofferenza psicologica dell'anziano.

Lavorare per il benessere dei nostri anziani e creare una rete di supporto estesa sono obiettivi ai quali speriamo vivamente di poter contribuire non solo con il libro ma soprattutto con la nostra community "Genitori anziani, che fare?".

1.4. A chi è rivolto il libro

Antonella

Non ho la pretesa di scrivere un best seller sui rimedi infallibili per trovare la badante perfetta, né la formula per vivere fino a cent'anni in salute e a casa propria. Anzi, da questi argomenti ne sto lontana perché non voglio illudere nessuno e perché secondo me non esiste una formula valida per tutti, ma assunzioni ed evidenze da cui partire e poi fare del nostro meglio. Non voglio neanche parlare di cure o trattamenti, non sono un medico, solo laureata in Economia e commercio, quindi posso raccontare il percorso fatto e la mia esperienza.

Perciò, sull'onda della condivisione della vita vissuta o di decisioni prese non sempre ottimali (viste col senno di poi), o di cose non fatte al momento giusto, vorrei dare consigli da amica a chi può averne bisogno, sui molti temi della sicurezza in casa e della vita tra le mura domestiche per i cosiddetti *nuovi anziani* (tra i 65 e 75 anni, ovvero la terza età).

Nel pensare al progetto di questo manuale mi sono venuti in mente diversi target di possibili lettori e nella mia scaletta sono ordinati a partire dal legame più stretto con la persona anziana:

1. al primo posto io penso ai figli di età adulta, tra i 40 e 55 anni (generazione X), che hanno i genitori dai 70 ai 90 anni (baby boomer e appartenenti alla silent generation). Sono persone attive che hanno una loro vita e famiglia, e penso principalmente alle donne in quanto più direttamente coinvolte nella cura dei genitori
2. tra questi figli penso a chi vive lontano dai genitori e non ha visione diretta della loro condizione, i contatti si limitano a qualche visita nell'anno e alle telefonate: così è umano sottovalutare qualche problema o addirittura che lo si scopra quando è già evidente e grave
3. a questo primo target aggiungo i nipoti o altri parenti stretti: il pensiero per la vecchiaia di cari zii o nonni può essere fonte di preoccupazione anche per i nipoti più giovani. Ed è giusto che siano preparati ad accompagnare con il loro contributo i nonni nella quarta età. Così un/una giovane nipote molto affezionato/a alla nonna potrà comprendere meglio

- la situazione in cui si trova sua mamma, a sua volta figlia, e il momento delicato della vita in cui si invertono i rapporti e si "restituisce" naturalmente l'assistenza avuta da piccoli
4. allargando la sfera di influenza, metto come destinatario chiunque abbia necessità di capire come gestire la comunicazione con i parenti anziani e navigare insieme verso il futuro prossimo, quindi anche nuore previdenti, vicini di casa affezionati, amici, fratelli o sorelle lontani e altri parenti
 5. anche un caregiver professionale può apprendere qualcosa di nuovo dalla lettura del manuale e avere spunti per approfondire alcuni temi o capire meglio la psicologia dei figli che devono intervenire per la salvaguardia della salute dei genitori
 6. chi lavora in aziende di progettazione di oggetti, servizi o complementi di arredo per anziani o persone con disabilità può ispirarsi per nuove invenzioni o funzionalità per oggetti quotidiani: ce ne sarà tanto bisogno
 7. chi lavora nella domotica deve conoscere e tenere conto di questi cambiamenti strutturali ineliminabili nella società, per progettare strumenti utili di controllo o monitoraggio per le case degli anziani di tutto il mondo.

Come vedi l'ampiezza del target a cui può essere utile il libro è grande, esattamente quanto la popolazione italiana che invecchia, come leggerai nel prossimo capitolo.

Direi anzi che il libro può essere letto con vantaggio anche da chi è già nonno, ad esempio, lucido e consapevole del tempo che passa. In fondo, si tratta di tematiche intergenerazionali e non c'è nulla di male a voler capire meglio come adeguare la propria casa o quali strumenti digitali possono aiutare noi e loro nella vita quotidiana.

Capire e identificare i segnali anche inconsci o non verbali che ci arrivano dalle persone anziane a noi vicine è capire una forma di comunicazione di potenziali disagi, incubatori di problemi più seri o di situazioni patologiche in divenire, su cui abbiamo il dovere di sapere e intervenire nelle forme e nei modi più indolori per tutti. Si può dire che è un dovere morale, specie se stiamo parlando di genitori.

Allora, buona lettura a tutti!

Claudia

La fotografia proposta da Antonella circa il lettore ideale del nostro manuale pratico è accurata. Mi sono rivista anche io, almeno in tre se non addirittura quattro casi.

Questo a riprova che è un percorso esistenziale che riguarda, chi prima e chi dopo, tutti in misura, tempi e responsabilità diverse.

Io e Antonella desideriamo portare alla luce un tema che può essere condiviso e affrontato alla stregua di uno stile di vita o un approccio alla salute esteso. Da psicologa ed esperta di risorse umane, aggiungo tra i potenziali lettori anche i datori di lavoro e le associazioni di categoria professionale. Il mio pensiero, infatti, va alla terza età e a chi, a causa di un deterioramento della salute, vi rientra prematuramente, ma è ancora attivo lavorativamente.

Mi riferisco anche a chi è imprenditore e non può sottrarsi anche in età avanzata al peso dell'azienda con l'unico obiettivo di garantire il futuro e l'agio della famiglia e della discendenza.

Non si può continuare a trascurare le esigenze di un'ampia fascia della nostra popolazione che gioca un ruolo centrale nella nostra economia, se non direttamente lavorando, indirettamente supportando i figli nella gestione del loro ménage familiare.

Un genitore per indole tenderà a non risparmiarsi mai e dall'altra i figli faranno fatica ad accettare gli anni che passano e a scorgere alcuni segnali di stanchezza dei propri cari.

Eppure in alcuni paesi europei le aziende riconoscono già da tempo i permessi e le riduzioni dell'orario di lavoro per accudire i parenti anziani.

Un libro è indubbiamente solo un primo passo, costruttivo, verso un progetto di sensibilizzazione più ampio a cui tendiamo.

L'augurio è che possa essere utile e d'aiuto anche a chi è chiamato a regolare a livello centrale il nostro ruolo nella società: la classe dirigente e politica.

A noi come sempre il compito di contribuire alla costruzione di un futuro migliore, non solo per i nostri figli, ma anche per chi ci ha dato la vita e darebbe la propria pur di saperci sereni.

1.5. A quali domande vuole rispondere

Antonella

Veniamo al pratico: ho chiarito che non troverai pareri di tipo medico o suggerimenti di cure perché non possono esserci consigli così generici che vanno bene per tutti.

Il mio progetto è un "accompagnamento" con il metodo A-M-O-R-E verso la consapevolezza di certi sentimenti che ci agitano e soluzioni da cercare con calma, adattandole alla propria situazione. I pareri di altri esperti, chiamati a contribuire al libro, sostanziano le affermazioni che restano sempre una mia riflessione, il mio punto di vista, l'applicazione in pratica della mia esperienza. Non prendere i suggerimenti come imperativi: ragionaci su, medita a fondo, confrontati con altri parenti e poi prendete insieme la decisione. È un percorso di avvicinamento progressivo, con un metodo che seguirà i tuoi tempi e adotterà le tue varianti perché il rapporto tra te e i tuoi anziani è unico e personalissimo.

Le domande a cui mi piacerebbe che trovassi una risposta sono, ad esempio:

- cosa posso fare per cercare di mantenere il più a lungo possibile i miei genitori nella loro casa, tra le loro cose e preservando le loro abitudini?
- come posso fare per capire se mio papà riesce a svolgere la corretta routine quotidiana di alimentazione?
- esistono sistemi che mi permettono di aiutare mia mamma nell'assunzione dei farmaci?
- come posso introdurre il tema della villeggiatura con un accompagnatore?
- la casa dei miei genitori è decisamente sicura o posso fare qualcosa per limitare il rischio di pericolose cadute?
- come posso capire quando è il momento in cui devo intervenire e convincerli a prendere un aiuto in casa?
- esiste una alternativa alla visita dal geriatra che i miei genitori non vogliono assolutamente fare?
- come posso mettere in sicurezza il patrimonio?
- perché immancabilmente mi arrabbio dopo qualche minuto di conversazione con mia mamma?

- ➔ sono sicura di fare la scelta giusta nell'invitare la suocera in vacanza con noi?
- ➔ come posso comportarmi per ridurre l'ansia a seguito delle mie visite da loro?
- ➔ posso obbligare mio fratello ad aiutarmi nel mantenimento dei genitori?
- ➔ è una scelta giusta farli venire ad abitare più vicino a me?
- ➔ fino a che punto sono responsabile delle scelte che fanno e sulle quali non sono d'accordo?
- ➔ come posso mantenere una relazione serena se ci sono sempre momenti di attrito per il loro pessimo carattere?
- ➔ mia nonna è rimasta vedova: sarà in grado di gestire i prossimi anni da sola?
- ➔ che stratagemma usare per farli camminare di più?
- ➔ come posso insegnare loro a stare all'erta con gli sconosciuti ed evitare truffe?
- ➔ perché provo sempre un gran senso di colpa anche se ho fatto quasi certamente tutto il possibile?

Probabilmente la lettura scatenerà altre domande o insinuerà curiosità e voglia di approfondire: sarò felice se succederà questo! È lo stimolo di una lettura che ha toccato qualche corda profonda e portato a riflettere.

I consigli di Antonella

Ti do qualche consiglio pratico:

- ti suggerisco di leggere fino in fondo il manuale e prendere spunto dalle liste proposte
- inizia a segnare su un quaderno o diario gli appunti, le domande senza risposta, idee e indirizzi utili che apprenderete dal libro, sarà perfetto un diario dedicato a questo progetto personale
- aiutati con gli strumenti digitali a disposizione per migliorare la pianificazione delle attività e tenere tutto sott'occhio
- ti fornirò un planner, cioè un modello dove segnare tutte le attività da fare nel capitolo 5, e su cui potrai trascrivere queste note raccolte durante la lettura.

Claudia

Il contributo che intendo fornire all'interno della nostra guida pratica ha l'obiettivo di dare risposta a quesiti che attengono soprattutto la dimensione relazionale ed emotiva delle parti in gioco: figli e genitori anziani.

Siamo di fronte ad un fenomeno sociale che impatta a più livelli su numeri significativi della popolazione. Eppure la sensazione è ancora riconducibile all'indifferenza, quasi come se il problema non esistesse, quando al contrario è già parte integrante delle nostre vite e della routine quotidiana.

Affronteremo insieme temi, talvolta, scomodi e dolorosi, cercando di comprendere il punto di vista dei nostri anziani.

La finalità sarà quella di individuare risposte e soluzioni adeguate per:

- sopravvivere al sovraccarico emotivo
- gestire impegni e scadenze derivanti dal lavoro e dalla famiglia, quella d'origine e l'attuale
- comprendere e leggere correttamente eventuali campanelli d'allarme e segnali di disagio nei nostri cari
- acquisire degli strumenti per proteggersi emotivamente da una situazione prolungata di stress e mantenere il focus sugli impegni da portare avanti
- allenare le proprie competenze sociali più utili in questa fase di vita: empatia, comunicazione e problem solving.

Senza nascondere la testa sotto la sabbia parleremo anche del ruolo del cambiamento sul corpo, sulle funzioni cognitive come anche della malattia e della morte: come paura e lutto da elaborare.

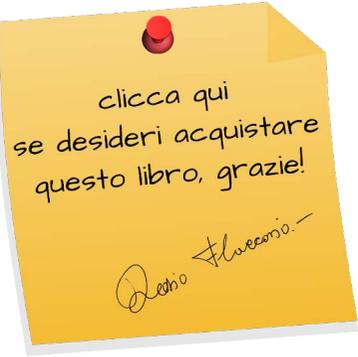
Uno spazio del mio intervento sarà dedicato, infine, alle reti di supporto che possono essere offline (affettive, amicali, il vicinato, i servizi territoriali, etc.) e virtuali (ad es. community e telemedicina).

Il messaggio che vorrei arrivasse ad ogni lettore è che non bisogna isolarsi, ma al contrario imparare a chiedere aiuto e supporto per evitare di essere travolti dalle emozioni negative a scapito di rapporti affettivi che meritano amore e comprensione fino all'ultimo giorno.

Il cambiamento che ci auspichiamo e di cui vogliamo farci portavoce è globale,

finalizzato a un miglioramento della qualità della vita, attraverso i servizi, e che sia accessibile ai più.

I diritti degli anziani dovrebbero essere equiparati a quelli dei bambini, in fondo loro hanno già dato tanto alla nostra società.



clicca qui
se desideri acquistare
questo libro, grazie!

Dario Flacciano.