



# ALZHEIMER NOTIZIE

## ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA onlus

ANNO XX N. 6 Dicembre 2020  
www.alzve.it info@alzve.it

### Natale, una speranza per tutti in tempo di pandemia

Carissime e carissimi tutti,

questo è un periodo di riflessione e di attesa. E' l'attesa di poterci riabbracciare; è l'attesa di poterci incontrare per condividere momenti di serenità e di sollievo. E' l'attesa del Natale per tutti noi.

Tra le feste cristiane il Natale è già di per sé quella più sentita a livello universale, anche tra le persone di altre fedi religiose o non credenti.

Stiamo vivendo un momento difficile di solitudine causato dal pericolo di contagio che colpisce tutta la popolazione, in cui tutti stiamo sperimentando personalmente la fragilità della condizione umana a livello globale, dalle difficoltà a contrastare la diffusione del contagio alla profonda crisi economica che ne consegue: c'è ancora più bisogno di luce... C'è come un'attesa di Qualcuno che ci dia una speranza vera. E dalla Grotta di Betlemme proviene la luce della *buona notizia*. E' un segno concreto di speranza per chi ha fede e non può non attirare l'attenzione e l'interesse anche di chi non crede.

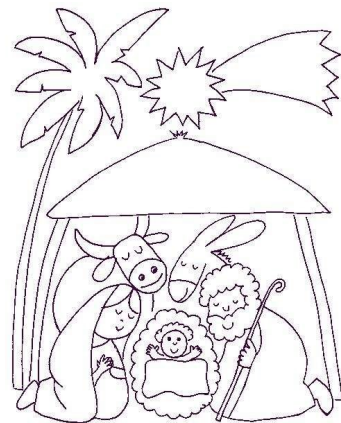
Abbiamo voglia di incontrare voi tutti per condividere riflessioni ed emozioni. Sappiamo che l'età segna un passaggio verso un inevitabile percorso di invecchiamento, ma cerchiamo di vivere questo periodo della nostra vita nella serenità attornati dai nostri cari. Non sempre è facile, ma noi lo auguriamo di cuore assicurando, per quanto possibile la nostra vicinanza e che possiamo cantare insieme *"Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra agli uomini, amati dal Signore!"*.

Vi giungano i nostri più cari e sentiti auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.

Presidente Clara Urlando

Consigliere Gino Cintolo

*I nostri uffici rimarranno chiusi dal  
23 dicembre al 6 gennaio  
Auguriamo a tutti  
un Sereno Natale*



#### Per informazioni:

Venezia: 0412770358—Mestre: 3665319042—Marghera: 041928659—San Donà di Piave: 3519140305

Email: info@alzve.it—Sito internet: www.alzve.it



## Cosa è l'auto mutuo aiuto AMA

“Una volta, tanto tempo fa, morì un mandarino cinese. Il primo posto in cui arrivò fu l'inferno, dove vide una strana scena: c'era un tavolo molto lungo e, ai lati del tavolo, due file di persone che avevano davanti a sé un'intera ciotola di riso. Ma avevano l'aria anche molto infelice, perché le bacchette che avevano in mano erano lunghe quasi due metri, e nessuno sapeva usarle. Il mandarino cinese andò allora in Paradiso: la scena era la stessa, ma tutti erano felici, perché ognuno, con le proprie bacchette, aveva imparato ad imboccare le persone che aveva di fronte: vivere significa aiutare a vivere”.

Pasquale Borsellino *Prevenzione e territorio. Le tossicodipendenze*  
da: “Mandarino cinese” – Le Divelec G., 1993

L'espressione inglese *Self-help*, in italiano auto-aiuto, mette in luce l'esperienza individuale di aiutare sé stessi, di auto-aiutarsi; il termine auto mutuo aiuto AMA include l'idea della mutualità, dello scambio reciproco di aiuto, dell'impegnarsi per se stessi e per l'altro; l'esperienza di condivisione giova sia alla persona che viene aiutata, sia alla persona che in quel momento aiuta; è sostegno reciproco attivato fra persone che vivono uno stesso stato di bisogno, di sofferenza.

Il termine *Self-help* è stato coniato nel 1859 da Samuel Smiles in un libro in cui spiega come nella vita ciascuno può ottenere benessere contando sul proprio impegno, sacrificio e volontà; nel 1901 Peter Kropotkin, filosofo russo, scrisse “*Mutual Aid*” in cui afferma che è nella natura umana il bisogno di sostegno per far fronte alle difficoltà.

**"Nella pratica dell'auto mutuo aiuto, che possiamo far risalire all'inizio dell'evoluzione, possiamo scorgere la concreta e sicura origine del nostro concetto di etica, e possiamo affermare che nel progresso etico dell'uomo il sostegno reciproco, e non la reciproca lotta, abbia avuto un ruolo essenziale".**

Peter Kropotkin *Mutual Aid: A factor in evolution*, Boston, MA, Horizon Books, 1955, p. 300

L'auto aiuto è nato come metodo di approccio all'alcolismo in un paese del *Middle-West* americano quando un agente di cambio Bob e un medico Bill intuirono che il loro aiutarsi reciprocamente, per difendersi dall'alcol dipendenza, poteva diventare un metodo da proporre ad altre persone che condividevano la stessa problematica. Si adopera simbolicamente come data di nascita dell'auto aiuto il 10 Giugno 1935.

Attualmente i gruppi di auto mutuo aiuto AMA toccano numerosi aspetti dei problemi, dei bisogni e dei disagi di un gruppo di persone. Le esperienze di auto mutuo aiuto sono di piccoli gruppi, massimo 10 persone, costituiti da persone che condividono una situazione comune.

Le caratteristiche sono la condivisione di un problema, la parità tra i membri, la spontaneità della partecipazione e la gratuità; generalmente ci sono regole stabilite e condivise; è prevista la presenza di un Facilitatore della Comunicazione.

Il metodo si ispira al principio dell'*helper* secondo cui aiutando gli altri, ciascuna persona aiuta anche sé stessa, rafforzando il percorso di cambiamento intrapreso dal gruppo.

L'auto mutuo aiuto è un processo di *empowerment* che garantisce un sostegno relazionale alle persone che condividono una comune situazione. Alla base vi è la convinzione che confrontarsi e discutere di una difficile situazione di vita con altre persone che hanno fatto, o stanno facendo, un'esperienza simile, porta a sentirsi più compresi.

*segue*



(Continua da pag. 2)

Questa condivisione aiuta a non scoraggiarsi, a non sentirsi soli o gli unici al mondo ad avere questo tipo di situazione, e soprattutto a individuare possibili vie d'uscita anche grazie alle esperienze degli altri. Inoltre, partecipando a un gruppo di auto mutuo aiuto AMA e condividendo la propria esperienza di vita possiamo aiutare altre persone che vivono in situazioni simili.

La possibilità di aiutare qualcun altro aiuta a sentirsi in grado di fare qualcosa di buono, a riconoscere e valorizzare le proprie capacità e, quindi, a prendere in mano la propria situazione e fare qualcosa per stare meglio.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità OMS, una organizzazione specializzata delle Nazioni Unite con responsabilità primarie in materia di salute internazionale e sanità pubblica, nata nel 1948, dà la possibilità alla professione sanitaria di 180 paesi, di scambiare le loro esperienze e conoscenze, per permettere ai cittadini del mondo un livello di salute per una vita socialmente ed economicamente produttiva.

L'OMS definisce l'auto mutuo aiuto l'insieme di "tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere e recuperare la salute intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità" e lo annovera tra gli strumenti di maggior interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.

L'auto mutuo aiuto è quindi una risorsa di crescente rilevanza nell'ambito della protezione e promozione della salute, è un modo di trattare i problemi che ciascuno si trova a fronteggiare di volta in volta nella propria vita: malattie, separazioni, dipendenza, lutti, disturbi alimentari, disturbi dell'umore, problemi affettivi, tensioni e altro; parlare di questi problemi con altre persone che hanno attraversato tali esperienze può aiutare ad affrontare le difficoltà quotidiane e ad imparare a riconoscerle per il futuro.

*Dott.ssa Natalia Antinori—Psicologa*

### **Le emozioni del caregiver**

La demenza è una malattia che non soltanto affligge il malato, ma si ripercuote emotivamente in maniera pesante anche su coloro che l'assistono: il coniuge, i figli, i familiari. L'assistenza può essere talvolta un compito estremamente difficile e gravoso. È necessario pianificare l'impegno che i familiari devono investire nell'assistenza del malato, che può anche durare per molti anni. È importante fare i conti con le proprie forze e con le proprie energie. Non pensare di essere da soli nell'affrontare le cure richieste ma accettare di aver bisogno di aiuto. Non è sempre semplice, come non lo è accettare la malattia del proprio caro, ma chiedere un aiuto non significa non essere in grado di assistere la persona, ma riconoscere e rispettare i propri limiti e progettare un tipo d'assistenza che veda coinvolti più soggetti.

Il carico emotivo personale è enorme, e chi assiste un malato di Alzheimer ha bisogno di sviluppare un insieme di strategie per far fronte all'evoluzione della malattia. Capire le proprie emozioni può essere di aiuto nella gestione del malato, così come può essere utile per sé stessi.

*segue*

**Per aiutarci ad estendere i nostri servizi, sostieni la nostra Associazione**

Banca prossima IBAN IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2020: socio ordinario € 30 - socio benemerito € 50 - socio sostenitore € 250



(Continua da pag. 3)

Alcune delle emozioni che possiamo sperimentare in questi casi sono:

**Depressione e angoscia:** sono emozioni legate alla perdita, è naturale confrontare come era la persona cara prima e dopo l'insorgenza della malattia e avere la sensazione di aver perso un compagno, un amico o un familiare a causa della patologia. Particolarmente angosciante può essere soprattutto il momento in cui il malato non riconosce più le persone care. Molte persone che assistono questo tipo di malati hanno trovato grande supporto nei gruppi di Auto Mutuo Aiuto e negli Alzheimer Caffè.

**Senso di colpa:** non è insolito, anzi è naturale sentirsi in colpa per il fatto di provare imbarazzo per il comportamento del malato di Alzheimer, a volte addirittura irritazione nei suoi confronti. Il senso di colpa emerge anche quando si ha la sensazione di non poter sostenere a lungo il gravoso compito dell'assistenza e si comincia a riflettere riguardo alle possibili soluzioni quali il ricovero di un familiare in una struttura assistenziale. Il caregiver può provare rabbia nei confronti del paziente, di sé stesso, del medico, dei servizi o della situazione in generale e questo li fa provare sensi di colpa.

**Rabbia:** l'impotenza di fronte a una malattia come l'Alzheimer può comportare sentimenti di rabbia, del tutto normali e che talvolta possono essere molto intensi, tanto da perdere il controllo nei confronti della persona che si assiste. In questo caso è consigliabile chiedere aiuto ad uno specialista, può essere utile cercare pareri e consigli da familiari, amici e gruppi di supporto o auto mutuo aiuto.

**Imbarazzo:** il familiare si può sentire a disagio quando la persona malata si comporta in pubblico in maniera "inadeguata". Questa sensazione può tuttavia scomparire sia parlandone con altri, amici o familiari, sia condividendo esperienze analoghe in gruppi di supporto. Si consiglia di spiegare a parenti, amici, vicini e conoscenti che gli atteggiamenti della persona malata dipendono dalla malattia, così da indurre in loro sentimenti di tolleranza nei confronti della persona malata.

**Solitudine:** molte persone che assistono un malato di Alzheimer tendono ad isolarsi insieme al malato e a rimanere confinati in casa, il rischio è quindi di perdere i propri contatti sociali e le relazioni interpersonali; per accudire il malato. Questo isolamento, a sua volta, peggiora la situazione e rende ancora più pesante l'assistenza della persona ammalata.

Occorre cercare di mantenere una vita sociale e delle amicizie, cercando di condividere il carico assistenziale con parenti ed amici, soprattutto in una situazione come quella che viviamo attualmente a causa della pandemia.

Diventa necessario condividere i propri stati d'animo con le persone che sono vicine. Cercare di nascondere tutti i problemi può essere veramente difficile, e diventa quasi impossibile, assistere un'altra persona. Il confronto con altri che affrontano gli stessi problemi aiuta a riconoscere come normali e naturali le proprie reazioni ed emozioni. Purtroppo la maggior parte delle persone capisce i propri limiti solo quando il carico assistenziale sta per sovrappassare la loro capacità di tolleranza. Se si prova che la situazione è prossima a diventare critica è d'obbligo accettare e chiedere aiuti esterni, rivolgendosi ai servizi sociali del proprio comune o alle associazioni di volontariato, onde evitare situazioni di crisi che non siamo in grado di gestire.

Dott.ssa Natalia Antinori—Psicologa

A cura dell'Associazione **Alzheimer Venezia** odv -  
Cannaregio, 473/F - Campo Saffa—tel 041 2770358  
Scaricabile dal sito [www.alzve.it](http://www.alzve.it)

