



**Essere caregiver e
continuare a lavorare**

Introduzione

La disponibilità nei confronti degli altri, un'offerta di aiuto e poi un intervento regolare o quotidiano sono azioni generose, fonte di grande soddisfazione per tutti gli interessati. Sono numerosi coloro che aiutano volentieri il proprio padre, la propria madre, il partner, ma anche un vicino, una zia... I legami familiari e intergenerazionali, i rapporti umani, si arricchiscono grazie a questi atti di generosità.

Aiutare gli altri in modo regolare, addirittura quotidianamente, non è però facile, soprattutto quando si esercita anche un'attività professionale. Diventare caregiver è come iniziare un secondo lavoro e richiede sul lungo termine molta energia.

Alcune persone sono talmente assorbite da questa missione che dimenticano se stesse. Queste persone rischiano che il loro equilibrio e la loro salute vengano compromessi. Esistono infatti ben poche risorse per sgravare i caregiver.

Grazie alle numerose associazioni e organizzazioni, fra cui i sindacati, che hanno suonato da tempo il campanello d'allarme, le autorità politiche cominciano a preoccuparsi delle esigenze dei caregiver. Fortunatamente.

In attesa di misure efficaci Travail.Suisse ha preso l'iniziativa e ha elaborato la prima piattaforma nazionale d'informazione generale, di consigli pratici e d'indirizzi di prossimità destinati alle persone attive: www.info-workcare.ch. Il presente opuscolo contiene le informazioni essenziali a riguardo.

Valérie Borioli Sandoz, Responsabile della politica di uguaglianza



Siete caregiver?

Eccetto i casi di handicap o di malattia grave improvvisa, il lavoro di «care» comincia spesso con piccoli servizi poco impegnativi (per esempio aiutare il proprio partner a vestirsi, fare la spesa per i propri genitori, aiutarli a compilare la dichiarazione delle imposte, ecc.). Poco a poco, con l'evolversi dei bisogni, il volume, la difficoltà e il carico delle mansioni aumenta. A questo punto diventa necessario organizzare un aiuto tramite terzi, in seno alla famiglia ampliata e/o con dei professionisti.

I caregiver spesso sottovalutano l'impegno necessario nei confronti dei loro cari, soprattutto quando ci si occupa di anziani. Il loro impegno è di solito progressivo. Per questo, spesso non si rendono conto dell'entità dell'aiuto fornito. Quando ci si occupa dei propri figli, la necessità di una presenza costante, il volume di lavoro e l'aiuto fornito diminuiscono col tempo. Con le persone malate o anziane e disabili avviene invece proprio il contrario.

Chi sono i caregiver?

In Svizzera sono numerosi gli uomini e le donne che dedicano tempo ai loro cari. Secondo l'Ufficio federale di statistica, nel 2015 il 35% della popolazione residente in modo permanente in Svizzera e di età compresa fra i 15 e i 64 anni, si è occupata regolarmente di bambini e

adulti. Questa percentuale equivale a 1,9 milioni di persone. La maggior parte dei caregiver ha un'attività professionale.

Di solito sono le donne dai 55 ai 64 anni a occuparsi degli adulti. Gli uomini della stessa categoria di età partecipano, ma meno e in modo diverso.

Perché si diventa caregiver?

Per tutta una serie di motivi: affetto, voglia di ricambiare ciò che si è ricevuto dagli altri, senso di dovere coniugale, filiale o familiare, pressione sociale, ecc. In ogni caso, aiutare il prossimo è un gesto generoso, spesso fonte di soddisfazione e complicità, nonostante tutte le difficoltà che comporta. L'aiuto intergenerazionale deve essere incoraggiato e sostenuto con misure volte a preservare la salute, l'equilibrio e il futuro del caregiver.

Aiutare il proprio caro può essere fonte di soddisfazione, ma anche rivelarsi oneroso

Cos'è il «lavoro di care»?

Il termine inglese di «care» si estende ben al di là del concetto di assistenza e cura prestata ad altri. Questa parola ingloba infatti anche l'aspetto emotivo e pratico del lavoro di presa a carico di un'altra persona. Il «caregiver» risponde così ai bisogni fisici, psichici ed emotivi legati allo sviluppo personale della persona di cui si prende cura. Anche il lavoro di coordinamento, supervisione e le preoccupazioni costanti di tale intervento rientrano nel lavoro di «care» del caregiver.

Fate il test!

Valutare il carico di lavoro fornito ai propri cari è importante per prendere le misure e le decisioni opportune. È anche decisivo per riuscire a preservare la propria salute ed equilibrio sul lungo termine.

L'inventario del fardello del caregiver o «scala di Zarit» è stato sviluppato proprio per vederci più chiaro. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, l'im-

portante è rispondere con la massima oggettività.

Consiglio

Il questionario deve essere compilato da soli, ma vi consigliamo di farvi aiutare nell'interpretazione dei risultati e nella scelta di provvedimenti adeguati alla vostra situazione personale, che è sempre unica.

Domande

1. Ritenete che il vostro familiare pretenda più aiuto di quanto abbia effettivamente bisogno?
2. Pensate che il tempo dedicato al vostro familiare non ne lasci abbastanza per voi?
3. Vi sentite confrontati al dilemma di curare il vostro familiare o dedicarvi alle altre vostre responsabilità (famiglia o lavoro)?
4. Vi capita di sentirvi imbarazzati dal comportamento del vostro familiare in pubblico?
5. Vi sentite irritati o irascibili quando siete in presenza del vostro familiare?
6. Pensate che il vostro familiare abbia un influsso negativo sui rapporti con gli altri membri della vostra famiglia o i vostri amici?
7. Avete paura di ciò che il futuro riserva al vostro familiare?
8. Pensate che il vostro familiare dipenda da voi?
9. Vi sentite tesi in presenza del vostro familiare?

	0 = Mai	1 = Raramente	2 = Talvolta	3 = Abbastanza spesso	4 = Quasi sempre

10. Osservate delle ripercussioni sulla vostra salute in seguito al vostro impegno presso il vostro familiare?
11. Vi rammaricate di non essere in maggiore intimità con il vostro familiare?
12. Pensate che la vostra vita sociale abbia risentito del vostro impegno nei confronti del vostro familiare?
13. Vi sentite a disagio nel ricevere amici a casa a causa del vostro familiare?
14. Secondo voi, il vostro familiare si aspetta che lo accudiate come se foste la sola persona sulla quale poter contare?
15. Ritenete che, viste le altre spese da affrontare, non disponete di abbastanza mezzi per prendervi cura del vostro familiare?
16. Pensate che non potrete prendervi cura del vostro familiare ancora per molto tempo?
17. Sentite di non essere più padroni della vostra vita da quando avete preso in carico il vostro familiare?
18. Vorreste che qualcun altro potesse occuparsi del vostro familiare?
19. Avete l'impressione di non poter far nulla per il vostro familiare?
20. Pensate che dovrete fare di più per il vostro familiare?
21. Ritenete che potreste occuparvi meglio del vostro familiare?
22. Con quale frequenza vi capita di pensare che le cure dispensate al vostro familiare sono un carico o un fardello?

Sub-totale (sommate i punti per colonna)

--	--	--	--	--

Totale finale (sommate i punteggi di tutte le colonne)

A diagram consisting of five black arrows pointing downwards from the top row of the sub-total table to a single rectangular box below it, indicating that the scores from all five columns should be summed to find the final total.

Spiegazione dei punteggi

Valutazione del carico di caregiver

Punteggio totale	Significato	Consigli
un punteggio inferiore o pari a 20	carico debole o inesistente	Tutto bene per voi. Se la situazione dovesse cambiare, compilate di nuovo il questionario.
un punteggio tra 21 e 40	carico leggero	Ancora tutto bene per voi. Non esitate a controllare di tanto in tanto la situazione.
un punteggio tra 41 e 60	carico moderato	Sembrare avere la situazione sotto controllo, ma attenzione potrebbe subentrare improvvisamente la fatica. Non esitate a ricorrere puntualmente a un aiuto.
un punteggio superiore a 60	carico forte	Non aspettate a parlare della vostra situazione e a chiedere aiuto. La vostra salute è a rischio.

Fate in modo che il vostro carico rimanga da debole a leggero. La prevenzione non riguarda solo i vostri cari, ma anche voi stessi.

Per i vostri familiari: in un primo tempo occupatevi della loro sicurezza a domicilio (tappeti dove rischiano di inciampare, accesso alla doccia, illuminazione nelle scale, ecc.), della loro alimentazione (stato delle scorte, alimenti conservati in frigorifero, ecc.) e dell'assunzione di farmaci.

Per voi stessi: raccogliete tutte le informazioni utili sui vostri familiari e te-

netele sempre a portata di mano. Sul sito www.info-workcare.ch troverete una «Check-list per il caregiver che lavora». Consultate il sito per informarvi sulle emergenze tipiche e come reagirvi. Il sito vi guida per prepararvi al futuro.

Non esitate a rivolgervi a una delle associazioni pronte a offrirvi un aiuto nel vostro compito di caregiver. Un elenco delle principali associazioni è disponibile su www.info-workcare.ch.

Testimonianze

« Si ha sempre paura di dimenticare qualcosa, gesti molto semplici, come somministrare una medicina, ma anche gesti indispensabili, come impartire delle cure. È una paura costante, perché una dimenticanza può avere conseguenze nefaste.

**BENEDIKT FISCHER,
CONTROLLORE AEREO**

« Quando ho dovuto iscrivere mia madre alla casa di riposo, la cosa più difficile è stata quella di restituire il suo appartamento. Ho fatto tutto da sola, perché sono figlia unica. È stato un lavoro enorme che si è aggiunto alla mia attività professionale. Un compito molto pesante a livello emozionale, che viene completamente sottovalutato.

**EVA SCHEIDEGGER,
ASSISTENTE SOCIALE**

« Annunciare la malattia di mia moglie ai miei colleghi di lavoro è stato un momento difficile, perché non sapevo come avrebbero reagito. Tutti si sono mostrati comprensivi e premurosi.

**CHRISTIAN ANGLADA,
RESPONSABILE PEDAGOGICO**

« La cosa più difficile sono state le responsabilità e l'impatto emozionale della situazione. Si diventa un poco il genitore del proprio genitore. Essere il rappresentante terapeutico comporta la necessità di prendere decisioni difficili ed assumersi delle responsabilità.

**NICOLETTA MENA,
DOCENTE INCARICATA URE**

« Abbiamo la grande fortuna di essere flessibili e di poter organizzare il nostro lavoro come vogliamo, in funzione delle esigenze di nostra figlia.

**ROGER VOGT, INFORMatico E
EVELYN HUBER, RICERCATRICE
NEL SETTORE DELLA SALUTE**

« Mio fratello ed io ci alterniamo nell'assistenza a nostra madre e siamo riusciti a trovare una persona che se ne occupa tre giorni alla settimana. Trovare la persona adatta è stato il compito più lungo e difficile.

**CHARLES GROSSRIEDER,
CREATORE DI
WWW.EASY2FAMILY.COM**

La parola
ai caregiver

Testimonianze video da vedere su www.info-workcare.ch

I video, girati in tedesco e francese (e sottotitolati), sono disponibili sul primo sito nazionale d'informazione e di risorse per i caregiver che lavorano: www.info-workcare.ch.



Cosa fare se lavorate?

Continuate a lavorare per preservare il vostro equilibrio e il vostro futuro!

Prima di essere o diventare caregiver, esercitate innanzitutto un'attività professionale. Vi consigliamo vivamente di mantenerla finché possibile. Continuare a lavorare contribuisce al vostro equilibrio attuale perché vi consente di dimenticare per qualche ora le vostre preoccupazioni di caregiver. Conservare il posto di lavoro è importante anche per il vostro futuro finanziario, perché continuate a pagare i contributi per la previdenza professionale.

Cosa prevede la legge

Se il vostro datore di lavoro è assoggettato alla legge sul lavoro (LL), ha il dovere di tener conto delle vostre responsabilità familiari nel determinare i **vostrì orari di lavoro e di riposo** (art. 36 cpv. 1 LL).

Quali caregiver avete diritto a una **pausa di pranzo di almeno 1h30**

e potete rifiutare qualsiasi **lavoro straordinario** (art. 36 cpv. 2 LL).

Se vi dovete prendere cura di vostro figlio, di età inferiore a 16 anni, avete diritto a un **congedo retribuito** fino a tre giorni. Lo stesso vale se è il vostro coniuge ad avere bisogno di aiuto perché la legge (art. 159 Codice civile) impone ai coniugi la «reciproca assistenza».

Se, su vostra richiesta, vi viene accordato un congedo per prendervi cura (o organizzare le cure) di un vostro familiare, questo congedo **non è necessariamente retribuito**.

Conciliare un'attività professionale con un lavoro di «care» non è facile. In ogni caso bisogna cercare il dialogo con il datore di lavoro per trovare una soluzione soddisfacente per tutte le parti.

In caso di emergenza

Il sito gratuito www.info-workcare.ch vi fornisce dei consigli utili nei tipici casi di emergenza. Vi propone le procedure da seguire, soprattutto sul posto di lavoro, per esempio in caso di incidente o scomparsa del vostro familiare. Sono trattate anche diverse situazioni di violenza (contro voi stessi, contro i vostri familiari, pulsioni di violenza). È importante sapere come reagire anche in caso di un eventuale esaurimento ner-



voso o se dovete risolvere una crisi quando il vostro familiare è preso a carico in un'istituzione.

www.info-workcare.ch vi informa anche su:

■ come negoziare con il vostro datore di lavoro,

■ esempi di buone pratiche (disposizioni particolari esistenti per il personale federale o quello delle imprese statali o vicine alla Confederazione),

■ i diversi modelli di lavoro.

Alcuni strumenti utili

Il sito www.info-workcare.ch contiene numerosi strumenti utili da scaricare. Li trovate nel menu «Informazioni generali».

Alcuni strumenti sono dei documenti informativi in formato PDF che possono essere scaricati, letti online o stampati. Vi sono anche delle check-list e dei moduli da compilare, per esempio:

- una convenzione - complemento al contratto di lavoro in caso di compiti di «care»
- un contratto tipo per l'assistenza e il sostegno a domicilio da parte di personale residente (senza cure).

Pianificare gli interventi

La «Pianificazione degli aiuti settimanali» è una tabella (file Excel) che permette di organizzare e visualizzare a colpo d'occhio tutti gli interventi delle diverse persone coinvolte. Secondo una ricerca recente, non è raro dover organizzare una quarantina di diversi operatori presso il proprio familiare.

Trovare un fornitore di servizi

Come caregiver, prima o poi avrete bisogno di trovare dei fornitori di prestazioni. La piattaforma nazionale www.info-workcare.ch vi fornisce gli indirizzi per tutte le regioni della Svizzera (vedi riquadro in basso).



Elenco di indirizzi di prossimità su www.info-workcare.ch

Il sito www.info-workcare.ch gratuito cataloga oltre mille indirizzi di prossimità, suddivisi in base al tipo di prestazioni e il cantone selezionato. Tutte le informazioni pubblicate sono d'interesse generale e si rivolgono a un ampio pubblico. Gli indirizzi riportati nel sito sono principalmente quelli di associazioni e organismi non a scopo di lucro e possibilmente operanti sull'intero territorio nazionale. Sono indicate anche le offerte di organizzazioni e istituzioni riconosciute e/o finanziate dagli enti pubblici. Sono invece esclusi gli indirizzi puramente commerciali. L'elenco non è esaustivo e viene aggiornato continuamente in funzione degli indirizzi comunicati a Travail.Suisse. Le prestazioni sono suddivise in grandi categorie (aiuto amministrativo, aiuto finanziario, muoversi, consulenza, corsi, demenza, abitare, informare, mangiare, parlare, curare, emergenze e violenza), a loro volta articolate in una sessantina di sub-categorie più precise.

Da discutere con i vostri familiari



Il consenso dei vostri familiari è essenziale.

Un consiglio generale: per tutti i provvedimenti che prendete o prenderete in futuro dovete richiedere il consenso dei vostri familiari o quantomeno dovete avvertirli. Assicuratevi che comprendano i motivi di ogni decisione che li riguarda. Altrimenti le misure da voi predisposte rischiano di essere inefficaci o di scontrarsi con il rifiuto categorico dei vostri familiari.

Organizzazione del quotidiano

Le questioni amministrative e logistiche sono le prime che dovete affrontare come caregiver. Dovrete organizzare il quotidiano dei vostri familiari. Per esempio predisporre i pasti a domicilio, pianificare il trasporto dal medico o rendere sicura la casa o l'appartamento.

Coordinamento delle cure

Il coordinamento delle cure e degli interventi di tutte le persone coin-

volte presso il domicilio dei vostri familiari è un compito importante. All'inizio gli interventi sanno puntuali, ma prima o poi verrà il momento in cui la presenza di persone sarà rassicurante per i vostri cari. Alla fine bisognerà assicurare una presenza duratura, che sia a domicilio o in un istituto specializzato.

Preparare il futuro

Come caregiver vi preoccuperete senza dubbio dell'evoluzione dello stato di salute dei vostri cari. Dovrete sapere anticipare. Informarsi presso il personale curante è il primo consiglio da dare ai caregiver, che diventano gli interlocutori privilegiati del medico.

Nel vostro ruolo di caregiver sarete forse tenuti a sostituire i vostri familiari nei compiti amministrativi. Dovrete informarvi sulle diverse infrastrutture disponibili nella vostra regione, senza trascurare la vita sociale dei vostri familiari, a cui può pesare molto la solitudine.

Tutte queste informazioni e gli strumenti pratici per mantenere una visione d'insieme sono disponibili su www.info-workcare.ch.

Parlare anche di questioni tabù

Gli aspetti finanziari e legali sono le questioni più delicate da discutere con i familiari. Eppure è necessario farlo in tempo e con serenità.

Se temete che la discussione sia difficile, rivolgetevi a un'associazione per un accompagnamento.

A livello finanziario

Gli elementi da passare in rassegna sono i seguenti:

- il vostro reddito attuale e futuro nel caso in cui vogliate ridurre la vostra attività professionale per dedicare più tempo al vostro o ai vostri familiari,
- il reddito del vostro familiare: una questione difficile, perché spesso è un tabù tra genitori e figli. Si consiglia di rivolgersi a un'associazione specializzata in questo tipo di consulenza.



Dovete inoltre informarvi su due punti importanti:

- le spese rimborsate dalle varie assicurazioni (assicurazione malattia, AVS, AI, SUVA, assicurazione militare) e le prestazioni complementa-

ri alle quali hanno diritto i vostri familiari,

- le possibilità di richiedere un aiuto finanziario.

A livello legale

La protezione dell'adulto è stata rafforzata nel 2013. I vostri familiari possono esplicitare le loro volontà su come vogliono essere assistiti e curati su come verranno gestiti i loro beni. A questo scopo possono servirsi del **mandato precauzionale e delle direttive anticipate**.



In aggiunta a queste ultime, i vostri familiari possono decidere di nominarvi come **rappresentante terapeutico**.

Per proteggere la persona e i suoi beni esistono quattro forme di **cura-tela**, volontarie o imposte. È l'autorità di protezione dell'adulto che decide sulla base di un parere medico.

In ultima istanza, al momento opportuno i vostri familiari possono essere ricoverati in un istituto adatto: è il cosiddetto **ricovero a scopo di assistenza**.

Le questioni finanziarie e legali sono delicate, ma necessarie.

Per saperne di più

Il sito www.info-workcare.ch, gratuito e disponibile in italiano, francese e tedesco, offre informazioni, consigli, risorse, documenti da scaricare e indirizzi di prossimità per chi è coinvolto in un lavoro di caregiver.



Il sito ha anche una pagina su Facebook: per essere sempre aggiornati. @infoworkcare.ch

Il sito ha ottenuto il sostegno dell'Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo (UFU) nell'ambito degli aiuti finanziari previsti dalla legge sulla parità dei sessi.



Schweizerische Eidgenossensch;
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo UFU
Aiuti finanziari in base alla legge sulla parità dei sessi

Impressum

Travail.Suisse
Casella postale 5775, 3001 Berna
T 031 370 21 11
info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch

Edizione novembre 2017

Responsabile di questo numero:
Valérie Borioli Sandoz,
Travail.Suisse

Indirizzi

Aderire a un sindacato è utile.
Contattate le organizzazioni seguenti:

Organizzazione Cristiano Sociale
Ticinese OCST
T 091 921 15 51
www.ocst.com

Syna – il sindacato
T 0848 848 868
info@syna.ch
www.syna.ch

transfair – il sindacato
T 031 370 21 21
info@transfair.ch
www.transfair.ch

Hotel & Gastro Union
T 041 418 22 22
www.hotelgastrounion.ch

SCIV
Syndicats Chrétiens du Valais
T 027 327 34 56
info@sciv.ch
www.sciv.ch

Concetto:
www.muellerluetolf.ch

Foto: banca immagini

Prezzi e ordini su
www.travailsuisse.ch