



## **U3. Stress e burnout nella cura di persone affette da demenza**

**Modulo 4. ATTEGGIAMENTO IN SITUAZIONI DI  
ALTERAZIONI COMPORTAMENTALI**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**AppForDem**  
EDUCATIONAL APP  
FOR CAREGIVERS OF  
PEOPLE WITH DEMENTIA

## INDICE

---

U1. CURA CENTRATA SULLA PERSONA	1
Indice	2
Risultati di apprendimento attesi	3
Introduzione	4
1. STRESS E BURNOUT NEGLI ASSISTENTI PER PERSONE CON DEMENTIA: CHE COS'E' ?	4
2. IMPATTO DELL'ASSISTENZA SUGLI ASSISTENTI - EFFETTI E POSSIBILI MANIFESTAZIONI	6
Compassione fatica	6
3. Come affrontare lo stress - strategie di auto-cura	7
Adottare strategie per il proprio benessere.	7
Comprendi i loro sentimenti e come affrontare le emozioni negative	8
Chiedere supporto ad altri quando necessario	8
Modifica i loro pensieri e crea modi razionali adattativi se pensi.	8
Passaggi per gestire lo stress	8
Definizione degli obiettivi	9
Conclusioni	9
SOMMARIO	10
BIBLIOGRAFIA	10
RIFERIMENTI WEB	12
QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE: 5 DOMANDE	12
GIOCO: IL MIO PROPRIO PIANO DI RIDUZIONE DELLO STRESS	15
VIDEO	16

## Risultati di apprendimento attesi

---

Alla fine di questa unità lo studente:

- Saprà cos'è lo stress e il burnout nei caregiver di persone con demenza;
- Conoscerà le conseguenze dello stress e del burnout dei caregiver sulla loro salute e sul loro benessere;
- Saprà cos'è la *compassion fatigue*;
- Saprà mettere in pratica azioni e strategie di cura di sé, al fine di prevenire stress e burnout nel processo assistenziale;
- Sarà consapevole dell'importanza di garantire il proprio benessere e salute, per la qualità dell'assistenza fornita.

# Introduzione

---

In tutta l'Unità 3 verrà descritto l'impatto dell'assistenza a persone affette da demenza sulla vita dei caregiver, in particolare sulla loro salute e sul loro benessere. In seguito ci concentreremo su cosa sono lo stress, il burnout e la *compassion fatigue* e i loro effetti per le persone che offrono assistenza. L'Unità esplorerà quindi le strategie di auto-cura che i caregiver di persone con demenza potrebbero mettere in pratica per prevenire lo stress e il burnout o per contenere le conseguenze. In conclusione, verrà evidenziata l'importanza di prendere in considerazione non solo le esigenze delle persone affette da demenza, ma anche quelle dei loro caregiver, al fine di garantire un'elevata qualità dell'assistenza e una qualità di vita migliore per entrambi.

## 1. Stress e burnout nei caregiver di persone affette da demenza

---

Il burnout è una sindrome psicologica che si genera come risposta ai fattori di stress a lungo termine che si creano nel posto di lavoro (Maslach et al., 1986). Lo stress e il burnout degli operatori che lavorano nelle strutture residenziali per anziani e soprattutto per le persone con demenza sono strettamente correlati alla soddisfazione lavorativa, al benessere psicofisico, rispecchiando anche la qualità delle cure fornite. Il lavoro del caregiver in tali strutture è difficile, impegnativo, con molte ore di lavoro e non è retribuito abbastanza, essendoci un alto rischio di incidenti e depressione (Deutschman, 2000). Nei centri di cura, il fenomeno del burnout nei caregiver è frequente (Novak & Chappell, 1994). Nei contesti lavorativi il burnout dei caregiver si traduce in conflitti tra dipendenti, ritardi al lavoro, frequenti assenze per questioni di salute (Laschinger et al., 2001), ma ha anche un impatto sulla qualità dell'assistenza che si riduce pian piano (Bowers et al., 2000).

I fattori di stress in questa specifica area di cura si riferiscono alle particolarità delle persone assistite, che per lo più hanno condizioni croniche e sono dipendenti (demenza o incontinenza) e quindi hanno esigenze di assistenza elevate, ma anche necessità di cure a lungo termine e hanno alti tassi di mortalità (VonDras et al., 2009). Gli studi dimostrano anche che ci sono altre determinanti dello stress in quest'area, vale a dire una retribuzione insufficiente, nonché ridotte opportunità di avanzamento di carriera, rispetto ad altre istituzioni, come gli ospedali (Hannon et al., 2005). Tutti questi fattori contribuiscono alla creazione di un ambiente di lavoro molto stressante per il personale di assistenza in queste istituzioni.

Maslach e Jackson (1996) hanno identificato tre componenti del burnout: depersonalizzazione, esaurimento emotivo e un ridotto senso di autorealizzazione.

Gli studi mostrano anche le implicazioni pratiche della riduzione dello stress e del burnout in questa categoria professionale. Questo potrebbe essere infatti prevenuto da alcuni cambiamenti sul posto di lavoro, come ad esempio cambiamento di turni, offerta di programmi per prevenire il burnout e controlli della salute. (Kim et al., 2014).

Infatti, lo sviluppo di comportamenti abusivi dei caregiver verso gli anziani può avere come fattori di rischio lo stress e il burnout di personale assistenziale (Goodridge et al., 1996; Pillemer e Moore, 1989). Un carico di lavoro elevato costituisce un altro fattore di rischio di stress e burnout per i

caregiver formali, causato dal prendersi cura di un gran numero di residenti, con turni lunghi che si estendono al fine settimana o numerosi straordinari (Geiger-brown et al., 2004) ma anche da conflitti sul lavoro e mancanza di coordinamento e protocolli adeguati (Maslach et al., 2001).

Un altro studio mostra che gli interventi basati sulle metodologie di assistenza centrata sulla persona con demenza riducono lo stress del personale perché ci si sente maggiormente in grado di fornire l'assistenza necessaria ai residenti nei centri di cura (Edvardsson et al., 2014).

Il tema dell'assistenza a lungo termine, negli istituti di cura, di persone con diagnosi di diversi tipi di demenza è un altro oggetto di recenti ricerche internazionali. Tuttavia tali studi mostrano risultati contraddittori. Alcuni di loro mostrano infatti che questo tipo di caregiver non vive alti livelli di stress e burnout. Pertanto, uno studio di revisione sistematica ha evidenziato che in due degli studi esaminati, il personale di assistenza in tali centri ha un tasso di prevalenza di stress del 37% e un rischio di burnout del 5%, mentre altre quattro ricerche hanno rilevato bassi livelli di stress in questa popolazione, su un totale di 601 studi (Pitfield et al., 2010).

Gli studi dimostrano anche che per il personale di assistenza residenziale e il supporto del supervisore è un fattore chiave per la soddisfazione sul lavoro, essendo associato a un livello di stress inferiore (McGilton et al., 2007).

Inoltre, altre importanti variabili nell'equazione dello stress sul posto di lavoro dei caregiver sono la loro personalità e i valori motivazionali (Gandoy-Crego, 2009).

Altri studi mostrano che lo stress del posto di lavoro per il personale di assistenza degli anziani negli istituti è causato anche dal livello di istruzione del personale, dall'atmosfera assistenziale percepita nell'istituto, dall'età del personale, nonché dall'opportunità di discutere della difficoltà nell'attività professionale e questioni relative all'etica (Edvardsson et al., 2009).

È stata inoltre studiata l'efficacia degli interventi per ridurre lo stress dei caregiver in queste istituzioni, dimostrando che i più efficaci sono quelli centrati sulla persona, che si riferiscono all'interfacciarsi tra la persona e il lavoro e agli aspetti organizzativi. Ciò ha un impatto sulle politiche di queste istituzioni, che dovrebbero anche concentrarsi sulla riduzione dello stress del personale (Ruotsalainen et al., 2008).

## 2. Impatto della cura sui caregiver - effetti e possibili manifestazioni

---

Quando ci si prende cura di una persona con demenza, i comportamenti oppositivi della persona assistita, i turni lunghi di lavoro, un senso di insoddisfazione dovuto all'impossibilità di 'curare' la persona, le preoccupazioni e il compenso non sempre gratificante sono fattori che possono portare a stress e persino a sopraffare le capacità di adattamento dell'operatore. Lo stress e il burnout possono determinare gravi conseguenze per la salute fisica dei caregiver e, quando il burnout diventa estremo, può causare abuso o negligenze verso la persona con demenza.

Le conseguenze dello stress e del burnout nei caregiver di persone affette da demenza sono:

- Problemi medici come ipertensione o livelli elevati di colesterolo
- Dipendenza da tabacco o altre sostanze
- Problemi di sonno
- Depressione
- Stile alimentare disfunzionale
- Scorretto esercizio motorio
- Prendersi cura della propria salute facendo controlli medici regolari

La prevenzione dello stress e del burnout nei caregiver è molto importante per garantire loro la giusta soddisfazione lavorativa e un'elevata qualità di vita per le persone con demenza. A tal fine, i comportamenti di auto-cura potrebbero essere un modo per migliorare lo stato di salute e il benessere degli assistenti a rischio di burnout

(<https://www.caregiver.org/dementia-caregiving-and-controlling-frustration>).

Gli studi dimostrano che ciò che più produce stress e burnout nei caregiver sono principalmente le sfide derivate dai problemi comportamentali dei pazienti come il vagabondaggio, i disturbi del sonno, la mancanza di controllo delle emozioni o il comportamento problematico (Sörensen & Conwell, 2011).

### 2.1. *Compassion fatigue*

---

Il fatto che il ruolo di caregiver sia caratterizzato da lunghe ore di lavoro impegnativo che richiede un carico di attività elevato, implica per molti caregiver il sopraggiungere della *compassion fatigue*. La *compassion fatigue* è definita come una stanchezza derivante dal vedere quotidianamente le sofferenze e le esperienze negative degli altri, così come dall'ascolto di esperienze traumatiche di altre persone, senza avere la possibilità o l'opportunità di esprimere le reazioni emotive e senza avere il supporto morale per far fronte a tutto questo (Alkema, Linton e Davies, 2008). I caregiver formali che lavorano con i pazienti con demenza sono ad alto rischio di sviluppare sintomi di affaticamento da compassione (Chappell & Reid, 2002). La *compassion fatigue* si riscontra molto spesso nelle professioni sanitarie, a causa del forte carico di emotività derivante dall'assistenza alle persone sofferenti e di come i caregiver formali affrontino questo fenomeno. Ancora una volta, la cura di sé è essenziale per i caregiver quando si tratta di *compassion fatigue*, a partire dalla comprensione e dall'identificazione dei sintomi e delle manifestazioni, prevenendola e migliorando

anche i modi per affrontarla. I sintomi più comuni di questa stanchezza sarebbero i disturbi del sonno e la stanchezza fisica, ma i sintomi aggiuntivi sarebbero senso di colpa e sofferenza per non essere in grado di salvare le persone assistite. Ciò si traduce in sentimenti di solitudine, isolamento, disabilità e potrebbe portare ad ansia e depressione (Conrad et al., 2006).

Anche se ci sono poche prove sull'efficienza degli interventi sulla riduzione della *compassion fatigue* nei caregiver, sembra che l'approccio più efficace sia la formazione dei caregiver, che riduce la depressione, il burnout, apportando miglioramento alla qualità della vita e incrementando la soddisfazione sul lavoro. Inoltre, i programmi di formazione si dimostrano efficaci anche nel migliorare il benessere delle persone con demenza, offrendo ai caregiver diversi modi e metodi per affrontare i comportamenti problematici (Sörensen & Conwell, 2011).

### **3. Come affrontare lo stress: strategie di auto-cura**

---

Per far fronte alle difficoltà e allo stress dovuti a essere un caregiver, bisogna imparare a prendersi cura di se stessi e ad agire per ridurre lo stress, senza lasciarsi sopraffare da sentimenti negativi e stanchezza. Pertanto, si dovrà:

- Adottare strategie per il proprio benessere fisico;
- Comprendere i propri sentimenti e come affrontare le emozioni negative;
- Modificare i propri pensieri e creare modi di pensare in modo lucido e adattivo;
- Chiedere il sostegno degli altri quando necessario.

#### Adottare strategie per il proprio benessere.

---

La socializzazione, il riposo, le uscite con gli amici e il trascorrere del tempo con i familiari sono molto importanti per il benessere psicofisico dei caregiver e potrebbero essere un modo per alleviare lo stress e prevenire il burnout. Evitare il sovraccarico di lavoro o turni lunghi è fondamentale per mantenere un buono stato di salute mentale e fisica.

Sebbene il lavoro di assistenza possa rendere difficile trovare il tempo per se stessi, è importante mangiare bene, fare esercizio fisico, dormire bene la notte e prestare attenzione alle proprie esigenze mediche. Quando le persone non si prendono cura da sole, sono inclini ad aumentare l'ansia, la depressione, la frustrazione e il disagio fisico che renderanno più difficile fornire assistenza in condizioni ottimali.

L'esercizio fisico è una delle cose più salutari che le persone possono fare. La ricerca suggerisce che è possibile mantenere o almeno in parte ripristinare resistenza, equilibrio, forza e flessibilità attraverso attività fisiche quotidiane come camminare e fare giardinaggio. Anche le faccende domestiche possono migliorare la salute. La chiave è aumentare l'attività fisica allenando e stimolando la propria forza muscolare.

L'esercizio fisico favorisce un sonno migliore, riduce la tensione e la depressione e aumenta l'energia e la vigilanza. Se trovare il tempo per l'esercizio è un problema, può essere incorporato nell'attività quotidiana. Fare delle camminate è uno degli esercizi migliori e più facili ed è un ottimo modo per iniziare. Oltre ai suoi benefici fisici, camminare aiuta a ridurre la tensione psicologica. Camminare 20 minuti al giorno, tre volte a settimana, è molto utile.

## Comprendi i propri sentimenti e come affrontare le emozioni negative

Le nostre emozioni sono messaggi che dobbiamo ascoltare. Esistono per una ragione. Per quanto negativi o dolorosi, i nostri sentimenti sono strumenti utili per capire cosa ci sta accadendo. Anche sentimenti come senso di colpa, rabbia e risentimento contengono messaggi importanti. Il caregiving spesso implica una serie di emozioni. Alcuni sentimenti sono più confortevoli di altri. Quando alcune emozioni sono intense per un caregiver, potrebbero significare quanto segue:

- Che è necessario un cambiamento nella situazione del caregiver.
- Che si provano sentimenti negativi come ansia, dolore, tristezza, insoddisfazione sul lavoro.
- Che si sta vivendo un aumento dello stress o addirittura del burnout.
- Che si ha bisogno di essere assertivi e capire di cosa si ha bisogno.

## Chiedi aiuto agli altri quando necessario

Il supporto potrebbe essere necessario e condividere i propri sentimenti con un consulente, un prete, un gruppo di sostegno o un altro caregiver che vive una situazione simile può essere un ottimo modo per alleviare lo stress e ottenere consigli utili.

## Modifica i loro pensieri e crea modi di pensare razionali e adattivi.

Il modo in cui percepiamo e rispondiamo a un evento è un fattore significativo nel modo in cui lo adattiamo e lo affrontiamo. Lo stress che si prova è inoltre il risultato della percezione che si ha di esso, sia che si tenda a vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. È importante ricordare che non si è soli nelle proprie esperienze.

## Passaggi per gestire lo stress

1. Riconosci i segnali di pericolo in anticipo. Questi potrebbero includere irritabilità, problemi di sonno e episodi di dimenticanze. Conosci i tuoi segnali di pericolo e agisci per apportare modifiche. Non aspettare di essere sopraffatto.
2. Individua le fonti di stress. Chiediti: "Che cosa mi sta causando stress?" Fonti di stress potrebbero essere che hai troppo da fare, disaccordi familiari, sentimenti di inadeguatezza o incapacità di dire di no.



3. Identifica ciò che puoi e non puoi cambiare. Ricorda, possiamo cambiare solo noi stessi; non possiamo cambiare un'altra persona. Quando provi a cambiare cose su cui non hai controllo, aumenterai solo il tuo senso di frustrazione. Chiediti: "Su cosa ho un certo controllo? Cosa posso cambiare?" Anche un piccolo cambiamento può fare una grande differenza.
4. Agire. Agire per ridurre lo stress ci restituisce un senso di controllo. I riduttori di stress possono essere semplici attività come camminare e altre forme di esercizio, giardinaggio, meditazione o prendere un caffè con un amico. Individua alcuni riduttori di stress che funzionano per te.

## Definire gli obiettivi

---

Stabilire obiettivi o decidere cosa si vorrebbe realizzare nei prossimi tre o sei mesi è uno strumento importante per prenderti cura di te stesso. Ecco alcuni obiettivi di esempio che potresti impostare:

- Prenditi una pausa nella natura.
- Ottieni supporto dagli altri nelle faccende domestiche.
- Impegnati in attività che ti faranno sentire più sano.
- Fissa un appuntamento per un controllo fisico.
- Fai una pausa di mezz'ora una volta durante la settimana.
- Cammina tre volte a settimana per 10 minuti.

## Conclusioni

---

Al fine di affrontare le sfide e le difficoltà del processo di cura e di prevenire lo stress e il burnout, i caregiver potrebbero concentrarsi su diverse strategie e azioni di auto-cura, come:

- Avere uno stile di vita equilibrato, riposarsi e nutrirsi adeguatamente.
- Fare esercizio regolarmente.
- Imparare e usare tecniche di riduzione dello stress, quali rilassamento, meditazione, Pilates, yoga, Tai Chi.
- Fare controlli medici e soddisfare le esigenze sanitarie necessarie.
- Prendersi del tempo libero dal lavoro quando necessario per ricaricare le energie e svolgere altre attività gratificanti.
- Partecipare ad attività piacevoli, come uscire con gli amici, guardare un film, parlare con gli altri.
- Cercare e accogliere il sostegno degli altri quando necessario.
- Cercare una consulenza di supporto quando necessario, come partecipare a gruppi di supporto o consultare un consulente o consulente professionista.
- Comprendere e accettare i sentimenti negativi, guidandoli verso azioni costruttive.
- Cambiare i modi di pensare e la percezione irrazionali negativi della realtà.
- Stabilire obiettivi per il futuro.

(<https://www.caregiver.org/dementia-caregiving-and-controlling-frustration;>  
<https://www.caregiver.org/taking-care-you-self-care-family-caregivers>)

# SOMMARIO

---

Nel contesto del processo di cura delle persone con demenza, capire cosa sono lo stress e il burnout legati alla cura e come si manifestano sono elementi fondamentali per migliorare la qualità dell'assistenza. Un carico di lavoro elevato, quali prendersi cura di un gran numero di residenti, turni lunghi, lavorare anche il fine settimana, fare straordinari, vivere dei conflitti a lavoro o la mancanza di procedure e coordinamento sono fattori che portano a stress e burnout nei caregiver. Lo sviluppo di comportamenti abusivi dei caregiver nei confronti degli anziani diventa più probabile in condizioni di stress e burnout del personale di cura.

Sono state anche esplorate le principali conseguenze dello stress e del burnout sullo stato di salute e sul benessere psicologico dei caregiver ai fini di una migliore prevenzione. La *compassion fatigue* è una forma di affaticamento correlata al pesante carico di emotività che si vive quando si offre assistenza a persone sofferenti e può manifestarsi anche nell'assistenza di persone con demenza. Capire cos'è la *compassion fatigue* e quali strategie di auto-cura sono disponibili per prevenire lo stress e il burnout e per far fronte alle difficoltà di cura sono gli elementi principali su cui questo modulo si è concentrato. Al fine di prevenire lo stress e il burnout, i caregiver dovrebbero adottare azioni di cura di sé, come: avere uno stile di vita equilibrato, riposarsi e nutrirsi adeguatamente, fare esercizio fisico regolarmente, apprendere e utilizzare tecniche di riduzione dello stress, come rilassamento, meditazione, Pilates, yoga, Tai Chi, sottoporsi a controlli medici e soddisfare le necessarie esigenze sanitarie, prendersi una pausa dal lavoro quando necessario per ricaricare le energie e svolgere altre attività gratificanti, partecipare ad attività piacevoli, come uscire con gli amici, guardare un film, parlare agli altri o cercare e accettare il sostegno degli altri quando necessario.

L'attenzione offerta a tutti questi aspetti che possono manifestarsi nel processo assistenziale può migliorare il rapporto tra caregiver e paziente, migliorando anche la qualità della vita delle persone con demenza e prevenendo l'abuso e le negligenze verso gli anziani.

# BIBLIOGRAFIA

---

- Alkema, K., Linton, J. M., & Davies, R. (2008). Uno studio della relazione tra cura di sé, soddisfazione compassionevole, fatica compassionevole e burnout tra i professionisti dell'hospice. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4(2), 101-119.
- Bowers, B. J., Esmond, S., & Jacobson, N. (2000). Il rapporto tra personale e qualità nelle strutture di assistenza a lungo termine: esplorare le opinioni degli assistenti infermieristici. *Giornale della qualità dell'assistenza infermieristica*, 14(4), 55-64.
- Chappell, N. L., & Reid, R. C. (2002). Onere e benessere tra i caregiver: esaminare la distinzione. *The Gerontologist*, 42(6), 772-780.
- Conrad, D., & Kellar-Guenther, Y. (2006). Compassione, stanchezza, burnout e compassione, soddisfazione tra i lavoratori della protezione dei bambini del Colorado. *Child abuse & neglect*, 30(10), 1071-1080.
- Deutschman, M. (2000). Quello che senti quando ascolti lo staff. Case di cura a lungo termine. *Gestione dell'assistenza*, 49(6), 36-41.
- Edvardsson, D., Fetherstonhaugh, D., McAuliffe, L., Nay, R., & Chenco, C. (2011). Job satisfaction amongst aged care staff: esplorare l'influenza della fornitura di assistenza centrata sulla persona. *Psicogeriatra internazionale*, 23(8), 1205.

- Edvardsson, D., Petersson, L., Sjogren, K., Lindkvist, M., & Sandman, P. O. (2014). Attività quotidiane per le persone con demenza nell'assistenza residenziale per anziani: associazioni con centralità della persona e qualità della vita. *Giornale Internazionale dell'Infermieristica degli Anziani*, 9(4), 269-276.
- Gandoy-Crego, M., Clemente, M., Mayán-Santos, J. M., & Espinosa, P. (2009). Determinanti personali del burnout nel personale infermieristico dei centri geriatrici. *Archivi di gerontologia e geriatria*, 48(2), 246-249.
- Geiger-brown\*, J., Muntaner, C., Lipscomb, J., & Trinkoff, A. (2004). Orari di lavoro esigenti e salute mentale negli assistenti infermieristici che lavorano nelle case di cura. *Lavoro e stress*, 18(4), 292-304.
- Goodridge, D. M., Johnston, P., & Thomson, M. (1996). Conflitto e aggressività come fattori di stress nell'ambiente di lavoro degli assistenti infermieristici: implicazioni per l'abuso istituzionale sugli anziani. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 8(1), 49-67.
- Hannon, F., Stein, I., & Valencia, C. (2005). Consorzio di percorsi di carriera per l'assistenza agli anziani: programmi di transizione laureati e programmi di aggiornamento per infermiere registrate. *Geriaction*, 23(4), 27.
- Kim, J. S., Jeong, S. Y., Kim, S. H., & Kim, J. O. (2014). Predittori di lavoro emotivo e stress lavorativo sul burnout degli infermieri negli ospedali di assistenza a lungo termine. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 16(2), 130-140.
- Laschinger, H. K. S., Finegan, J., Shamian, J., & Wilk, P. (2001). Impatto dell'empowerment strutturale e psicologico sulla tensione lavorativa negli ambienti di lavoro infermieristico: espansione del modello di Kanter. *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 31(5), 260-272.
- Maslach, C. H. R. I. S. T. I. N. A., & Jackson, S. E. (1996). MBI-Indagine sui servizi umani. CPP. Mountain View, California, San Francisco, EE. UU.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Inventario del burnout di Maslach (Vol.21, pp. 3463-3464)*. Palo Alto, CA: Consultazione della stampa degli psicologi.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- McGilton, K. S., Hall, L. M., Wodchis, W. P., & Petroz, U. (2007). Supporto alla supervisione, stress sul lavoro e soddisfazione sul lavoro tra il personale infermieristico di assistenza a lungo termine. *Il Journal of Nursing Administration/ JONA*, 37(7/8), 366-372.
- Novak, M., & Chappell, N. L. (1994). Burnout assistente infermieristico e anziani con deficit cognitivi. *The International Journal of Aging & Human Development*.
- Pillemer, K., & Moore, D. W. (1989). Abuso di pazienti nelle case di cura: risultati di un'indagine sul personale. *Il gerontologo*, 29(3), 314-320.
- Pitfield, C., Shahriyarmolki, K., & Livingston, G. (2011). Una revisione sistematica dello stress nel personale che si prende cura di persone con demenza che vivono in strutture di assistenza 24 ore su 24. *Psicogeriatra internazionale*, 23(1), 4-9.
- Ruotsalainen, J., Serra, C., Marine, A., & Verbeek, J. (2008). Revisione sistematica degli interventi per ridurre lo stress sul lavoro negli operatori sanitari. *Giornale scandinavo di lavoro, ambiente e salute*, 169-178.
- Sörensen, S., & Conwell, Y. (2011). Problemi nella cura della demenza: effetti sulla salute mentale e fisica, strategie di intervento e bisogni di ricerca. *L'American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(6), 491-496.
- VonDras, D. D., Flittner, D., Malcore, S. A., & Pouliot, G. (2009). Stress sul posto di lavoro e sfide etiche vissute dal personale infermieristico in una casa di cura. *Gerontologia educativa*, 35(4), 323-341.

# RIFERIMENTI WEB

---

<https://www.caregiver.org/dementia-caregiving-and-controlling-frustration>

<https://www.caregiver.org/taking-care-you-self-care-family-caregivers>

## QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE: 5 DOMANDE

---

1) **Vero-falso:** *Leggi la seguente domanda e rispondi con "Vero" o "Falso":*

Lo stress e il burnout non hanno un effetto importante sulla vita dei caregiver. Vero o Falso

Lo stress e il burnout, se non vengono prevenuti o ridotti, possono avere gravi ripercussioni sulla salute e sul benessere dei caregiver, quali:

- Problemi medici come ipertensione o livelli elevati di colesterolo
- Dipendenza da tabacco o altre sostanze
- Problemi di sonno
- Depressione
- Stile alimentare disfunzionale
- Scorretto esercizio fisico
- Evitare di prendersi cura della propria salute attraverso controlli medici regolari

2) **Vero-falso:** *Leggi la seguente domanda e rispondi con "Vero" o "Falso":*

La *compassion fatigue* è dovuta al fatto che gli operatori sanitari sono emotivamente influenzati dalla sofferenza delle persone di cui si prendono cura. Vero o Falso

La *compassion fatigue* è definita come una stanchezza derivante dall'esser testimoni delle sofferenze e delle esperienze negative degli altri, così come dall'ascolto di esperienze traumatiche di altre persone, senza avere la possibilità o l'opportunità di esprimere le proprie emozioni e senza avere il supporto morale per far fronte a tutto questo (Alkema, Linton e Davies, 2008)

**3) Vero-falso:** Leggi la seguente domanda e rispondi con "Vero" o "Falso":

Lo stress e il burnout degli assistenti non hanno alcun impatto sulla cura delle persone affette da demenza di cui si prendono cura. Vero o Falso

Lo stress e il burnout dei caregiver, a causa delle potenti conseguenze che può avere sul benessere e sulla salute dei caregiver, possono abbassare la qualità dell'assistenza delle persone con demenza, deteriorando anche la loro qualità di vita, e possono anche aprire la strada agli abusi sugli anziani e negligenza.

**4) Domande a scelta multipla:** Leggi la seguente domanda e scegli la risposta corretta (c'è PIÙ di UNA risposta corretta):

I fattori di stress nell'area dell'assistenza alle persone con demenza si riferiscono a:

- a) Meno ore lavorate
- b) Elevate esigenze di assistenza delle persone con demenza
- c) Conflitti a casa in famiglia
- d) Lunghe ore di lavoro
- e) Basso compenso come operatore assistenziale, rispetto ad altre professioni

I fattori di stress in questa specifica area di cura si riferiscono alle particolarità delle persone assistite, che per lo più hanno condizioni croniche e sono dipendenti (demenza o incontinenza) e quindi hanno esigenze di assistenza elevate, ma anche la necessità di cure a lungo termine estese e tasso di mortalità dei pazienti (VonDras et al., 2009). Gli studi dimostrano anche che ci sono altre determinanti dello stress in quest'area, vale a dire una retribuzione insufficiente, nonché ridotte opportunità di avanzamento di carriera, rispetto ad altre istituzioni: gli ospedali (Hannon et al., 2005). Tutti questi fattori contribuiscono alla creazione di un ambiente di lavoro molto stressante per il personale di assistenza in queste istituzioni.

**5) Domande a scelta multipla:** *Leggi la seguente domanda e scegli la risposta corretta (c'è PIÙ di UNA risposta corretta):*

Per affrontare le difficoltà del processo di cura e per prevenire lo stress e il burnout, i caregiver potrebbero concentrarsi su diverse strategie e azioni di auto-cura, come:

- Passare molte notti fuori e non dormire molto.
  - Fare esercizio regolarmente.
  - Imparare e usare tecniche di riduzione dello stress, come rilassamento, meditazione, Pilates, yoga, Tai Chi.
  - Andare dal medico solo quando c'è un problema serio.
  - Prendersi del tempo libero dal lavoro quando necessario per ricaricare le energie e svolgere altre attività gratificanti.
  - Restare a casa e annoiarsi.
  - Cercare di risolvere tutti i problemi da solo, senza alcun supporto o aiuto.
  - Comprendere e accettare i sentimenti negativi, guidandoli verso azioni costruttive
- Nel contesto della prevenzione dello stress dei caregiver di persone affette da demenza, è molto importante che la persona adotti strategie e azioni diverse per affrontare lo stress, come ad esempio: fare esercizio regolarmente, apprendere e utilizzare tecniche di riduzione dello stress, come rilassamento, meditazione, Pilates, yoga, Tai Chi, prendersi una pausa dal lavoro quando necessario per ricaricare le energie e svolgere altre attività gratificanti e comprendere e accettare i sentimenti negativi, guidandoli verso azioni costruttive.

# GIOCO: IL MIO PIANO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

---

**Ingresso:** Leggi il testo seguente sul riconoscimento di segni e sintomi di stress e burnout del caregiver. Quindi compila la tabella, cercando di organizzare un piano di riduzione di almeno 3 segni e sintomi descritti.

**Segni e sintomi comuni dello stress del caregiver sono i seguenti:**

- Ansia, depressione, irritabilità.
- Sensazione di stanchezza e esaurimento.
- Difficoltà a dormire.
- Reazione eccessiva a piccoli fastidi.
- Problemi di salute nuovi o in peggioramento.
- Difficoltà a concentrarsi.
- Sentirsi sempre più risentiti.
- Bere, fumare o mangiare di più.
- Trascurare le responsabilità.
- Ridurre le attività per il tempo libero. "

(<https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm>)

**Tabella da compilare:**

<b>Segno / sintomo</b>	<b>Cosa posso fare per ridurlo</b>	<b>Periodo di tempo previsto per applicare la misura</b>	<b>Risultati attesi</b>

# VIDEO

---

## **"Prendersi cura del caregiver: combattere lo stress del caregiver e prevenire il burnout"**

Questo discorso è stato tenuto da Brent T. Mausbach, PhD, concentrandosi sul ruolo del caregiver per i pazienti con demenza, sulle conseguenze psicologiche, emotive e fisiche del caregiving e su cosa si può fare per mitigarne l'impatto. In questo discorso, sottolinea come combattere lo stress del caregiver e prevenire il burnout.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BfoKlppqmJo&t=2295s>

Sottotitoli automatici disponibili in tutte le lingue.