GUIDA PER I FAMILIARI

Editore
Comunità Comprensoriale Valle Pusteria
Azienda Sanitaria Brunico

Testi
Markus Mair am Tinkhof, Hintner Patrizia - Gesundheitsbezirk Bruneck
Martha Gruber, Irmgard Kahn, Antonia Castlunger, Verena Unterweger,
Marcello Cont - Bezirksgemeinschaft Pustertal

Foto
Kirchler Hans, istockphoto & Shutterstock

Grafica
www.klenkdesign.com

2022

Il bisogno di cure per molti cittadini della Val Pusteria sta aumentando.

Come possono i familiari riuscire a prendersi cura dei loro genitori anziani a casa? Come si possono sostenere i parenti per far fronte alle molte sfide? Cosa può aiutare a rendere il tempo della cura un'esperienza positiva per tutte le persone coinvolte? Queste e altre domande simili occupano molte famiglie.

L'assistenza a domicilio può avere successo se i parenti trattano i loro familiari bisognosi di cure con dignità e sono consapevoli dei loro stessi bisogni. Il bisogno di assistenza di un membro della famiglia deve quindi essere discusso apertamente all'interno della famiglia, tenendo conto del tempo e delle risorse finanziarie di ognuno. Questo rappresenta una grande sfida per alcune famiglie.

Con questa guida, i servizi pubblici e privati vogliono offrire ai parenti delle persone bisognose di cura un quadro completo sui diversi aiuti in Val Pusteria. Dai diversi servizi le famiglie possono ottenere dettagliate informazioni sulle diverse assistenze e concordare un colloquio di consulenza.

La guida ha lo scopo di incoraggiare le famiglie che curano un parente ed è un ringraziamento a tutte quelle persone che, con il loro impegno personale, danno un contributo molto prezioso alla società.

Bezirksgemeinschaft Pustertal

Il Presidente
Robert Alexander Steger

Gesundheitsbetrieb Bruneck

Il Direttore di Comprensorio reggente
Gerhard Griessmair

Indice

1.0 Come prepararsi alla cura a casa

1.1 Sportello unico per l'assistenza e cura

1.2 Interventi per l'assistenza a persone non autosufficienti

1.3 Invalidità civile – l'indennità di accompagnamento

1.4 Presidi tecnici e ausili sanitari

1.4.1 Presidi protesici da richiedere all'Ufficio invalidi civili

1.4.2 Presidi tecnici da richiedere alla Ripartizione economato

1.5 Permessi retribuiti per la cura e l'assistenza di familiari disabili

2.0 Servizi per il sostegno della cura ed assistenza a casa

2.1 Medico di fiducia

2.2 Servizio infermieristico

2.3 Assistenza domiciliare - Comunità Comprensoriale Valle Pusteria

2.4 Assistenza domiciliare Alto Adige – cooperativa sociale

2.5 Servizio Hospice - Caritas

2.6 Servizio dietetico e nutrizionale

2.7 Centri di assistenza diurna

2.8 Centri residenziali di cura e case di riposo

3.0 Servizi per il sostegno dei familiari curanti

3.1 Corsi „Curare ed assistere a casa"

3.2 Incontri di gruppo per familiari curanti

3.3 Associazione Volontariato – Val Pusteria

3.4 Personale di assistenza privata
3.5 Telesoccorso
3.6 Associazione Arche del KVW
3.7 Cooperativa sociale Independent Living
3.8 Servizio di sostegno telefonico della Caritas
3.9 Servizio psicologico
3.10 Centro di salute mentale
3.11 Servizio per le dipendenze

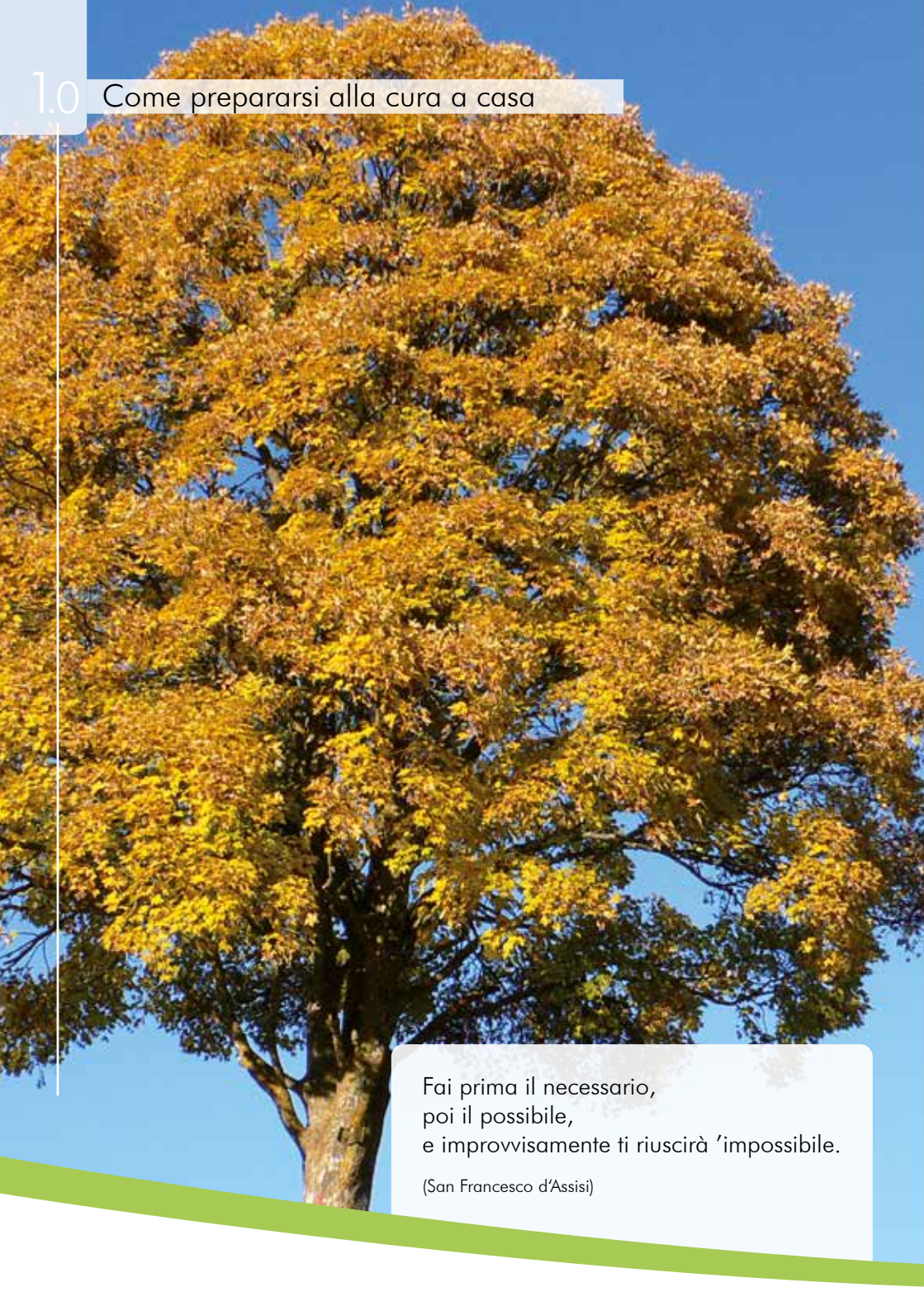
4.0 Riflessioni utili
4.1 Congedarsi
4.2 Testamento biologico
4.3 Amministrazione di sostegno
4.4 Testamento

5.0 Morte e lutto
5.1 Quando subentra la morte
5.2 Il tempo del lutto

6.0 Mi sto riguardando? Ecco un test!

7.0 Stiamo invecchiando e abbiamo bisogno di più cure!

1.0 Come prepararsi alla cura a casa



Fai prima il necessario,
poi il possibile,
e improvvisamente ti riuscirà 'impossibile.

(San Francesco d'Assisi)

Sportello unico per l'assistenza e cura presso i Distretti sociali

Presso lo sportello unico per l'assistenza e cura, i parenti ricevono tutte le informazioni importanti sull'assistenza. Lo sportello fornisce informazioni sui servizi e sulle opzioni di supporto. Le operatrici aiutano a compilare le varie domande.

La transizione da una persona arzilla a una che ha bisogno di aiuto e sostegno può talvolta avvenire rapidamente. Ciò che all'inizio è ancora assistenza e sostegno, gradualmente diventa cura. In queste situazioni è importante sapere dove posso ottenere informazioni e l'adeguata assistenza.

Informazioni

Sportelli unici per l'assistenza e cura

Tures/Valle Aurina
Tel. 0474 67 80 08

Brunico/Circondario
Tel. 0474 53 78 70

Alta Pusteria
Tel. 0474 91 99 99

Val Badia
Tel. 0474 58 61 23

1.2 Interventi per l'assistenza a persone non autosufficienti

Ai sensi della vigente legislazione è considerato "non autosufficiente" colui che per un lasso di tempo non inferiore a sei mesi necessiti di aiuto da parte di un'altra persona per almeno due ore al giorno.

Fondamentalmente hanno diritto all'assegno di cura tutte le persone considerate non autosufficienti che possano dimostrare di essere residenti in Alto Adige ininterrottamente da 5 anni oppure di avere in Alto Adige una residenza storica di almeno 15 anni.

Ai sensi della legge l'assegno di cura deve essere utilizzato per il pagamento dei servizi di cura e assistenza. Il livello di non autosufficienza, ossia del grado di bisogno d'assistenza, viene stabilito da un team di valutazione direttamente presso la residenza della persona. Alla richiesta di valutazione deve essere allegato un certificato medico rilasciato da non più di tre mesi.

In caso di peggioramento della salute, può essere presentata una domanda di riclassificazione. Il peggioramento deve essere chiaramente indicato nel certificato medico.

L'assegno di cura è erogato mensilmente alla persona interessata stessa. L'ammontare dell'assegno di cura mensile è rapportato alla gravità della non autosufficienza e viene suddiviso in quattro livelli.

Informazioni e modulo di richiesta

Sportelli unici per l'assistenza e cura
Tel. vedi capitolo 1.1 della guida

Patronati

Pronta assistenza alla persona
Tel. 848 80 02 77

È considerato invalido civile il cittadino di età compresa tra i 18 ed i 65 anni affetto da infermità invalidanti non più migliorabili, che determinano una sensibile riduzione o la perdita totale della capacità lavorativa.

Possono essere riconosciuti invalidi anche soggetti infradiciottenni ed ultrasessantacinquenni affetti da infermità invalidanti che abbiano difficoltà persistenti a svolgere i compiti e le funzioni proprie della loro età.

Alla richiesta di accertamento dell'invalidità civile va allegato un attestato medico rilasciato dal medico di base o da un medico specializzato, emesso entro i 6 mesi precedenti la data di presentazione della domanda. La domanda può essere consegnata presso l'Ufficio invalidi civili, i Distretti sanitari e presso i Sportelli unici per l'assistenza e cura.

L'invalidità del 100% può essere riconosciuta con o senza il diritto all'indennità d'accompagnamento.

Per la concessione di protesi e ausili tecnici deve essere riconosciuta un' invalidità non inferiore al 34%.

Informazioni e modulo di richiesta

Ufficio invalidi civili
Tel. 0474 58 65 80

Il modulo di richiesta è disponibile presso tutti i medici di medicina generale o può essere scaricato dal sito internet **www.sabes.it**

1.4 Presidi tecnici e ausili sanitari

Presidi tecnici ed ausili sanitari sono prodotti che facilitano la cura oppure che servono a rendere possibile o comunque a favorire una gestione di vita autonoma. Essi vengono prescritti gratuitamente ai pazienti che soffrono di particolari disturbi dal medico specializzato o dal medico di medicina generale.

La tessera per l'erogazione gratuita di ausili tecnici e sanitari

Con la prescrizione medica il cittadino riceve dalla Ripartizione prestazione distrettuale una tessera con validità a tempo determinato. Con tale tessera gli ausili tecnici e sanitari prescritti (traverse salvaletto, pannoloni, strisce reattive per la determinazione di chetoni nel sangue,…) possono essere ritirati gratuitamente presso la farmacia.

La tessera va rinnovata dopo un anno.

1.4.1 Presidi protesici da richiedere all'Ufficio invalidi civili

La persona alla quale è stata accertata un'invalidità di almeno 34 % ha diritto a ricevere i presidi protesici gratuitamente (ad esempio protesi, sedie a rotelle, deambulatori,…). La prescrizione deve essere effettuata da un medico specializzato o dal medico di fiducia.

Per ricevere un letto di cura gratuito, è necessaria un'invalidità civile del 100% con indennità di accompagnamento o un certificato del medico di famiglia che confermi la necessità di cura oltre il 60%.

Informazioni

Ufficio invalidi civili
Tel. 0474 58 65 80

1.4.2 Ausili tecnici da richiedere alla Ripartizione economato

Ulteriori presidi tecnici/sanitari per la cura a casa possono essere richiesti alla Ripartizione economato presso gli Ospedali di Brunico e San Candido. I presidi vengono messi a disposizione per la durata di 6 mesi. E' opportuno informarsi per tempo presso la struttura ospedaliera sulla disponibilità dei presidi che si vogliono richiedere.
Nell'ambito del Comprensorio sanitario di Brunico i presidi ingombranti vengono recapitati al richiedente gratuitamente entro 3 giorni lavorativi dalla data della presentazione della domanda.

Informazioni

Azienda ospedaliera di Brunico
Tel. 0474 58 60 15

Azienda osp. di San Candido
Tel. 0474 91 70 03

Permessi retribuiti per la cura e l'assistenza di familiari 1.5

Per la cura di familiari che presentino grave patologia o menomazione il lavoratore può chiedere la concessione di permessi retribuiti. Va presentata all'uopo apposita domanda ai sensi della legge 104/92.

Il modulo per la richiesta può essere ritirato presso l'Ufficio invalidi civili, le singole sedi Distrettuali, i Sportelli unici per l'assistenza e cura o su internet al sito www.asdaa.it

La domanda va presentata presso i Distretti sanitari, i Sportelli unici per l'assistenza e cura o direttamente presso l'Ufficio invalidi civili.

Informazioni

Ufficio invalidi civili
Tel. 0474 58 65 80

2.0 Servizi per il sostegno della cura ed assistenza a casa

Non si è a casa
dove si ha la residenza,
mal laddove si è COMPRESI.

(Christian Morgenstern)

Affinchè la cura di un familiare a casa possa avere successo è fondamentale che tutti quelli che sono a vario titolo coinvolti nel compito, collaborino in maniera efficiente e armoniosa. Esistono una serie di centri informativi e di primo contatto, nonchè di servizi e offerte per la cura a casa che possono costituire un valido e prezioso sostegno sia per le persone bisognose di assistenza che per i loro familiari.

Fondamentalmente il medico di fiducia rappresenta il primo punto d'appoggio per qualsiasi malessere fisico. Sono di sua competenza la prevenzione e la cura delle malattie, l'educazione alla salute di tutti i pazienti iscritti, nonché la stretta collaborazione con tutti gli altri servizi sanitari.

La cura fornita dal medico si svolge nel suo studio o sotto forma di visite a domicilio ai pazienti.

Servizio notturno

Il servizio notturno viene garantito dal medico di fiducia o dai suoi sostituti durante tutti i giorni feriali dalle ore 20.00 alle ore 8.00.

Servizio nel fine-settimana

L'assistenza viene garantita mediante servizio a turno sotto forma di guardia medica prevalentemente dai medici di fiducia del Distretto. Il servizio inizia sabato alle ore 8.00 e termina lunedì alle ore 8.00.

Servizio festivo

Questo servizio inizia alle ore 10.00 del giorno prefestivo infrasettimanale e termina alle ore 8.00 del giorno successivo al festivo.

Informazioni

Gli orari di apertura dei singoli studi medici sono pubblicati all'ingresso dei rispettivi ambulatori.

I servizi e turni del pronto intervento medico vengono regolarmente pubblicati nei quotidiani **„Dolomiten"** e **„Alto Adige",** nel **„Usc di Ladins"** e sul sito dell'Azienda sanitaria Alto Adige – **www.asdaa.it**

2.2 Il Servizio infermieristico

Il servizio infermieristico a domicilio è l'interlocutore per le questioni infermieristiche e di promozione della salute, con l'obiettivo di mantenere e/o ripristinare la salute.

I servizi possono essere utilizzati da persone di tutte le età. Sono gratuiti e vengono offerti nei propri centri e nel luogo di residenza dei richiedenti. Per specifici servizi è necessaria una prescrizione del medico di famiglia o dello specialista.

Quali sono i servizi inferimieristici offerti?

- Sostegno e consulenza individuale nel luogo di residenza dei richiedenti e nei centri di assistenza.
- Accompagnamento e sostegno dopo il ricovero in ospedale.
- Prelievo di sangue a domicilio

Come posso contattare il Servizio infermieristico?

Il numero di telefono del rispettivo servizio può essere ottenuto dal **medico di famiglia, dall'ospedale** o può essere trovato su internet all'indirizzo **www.asdaa.it**

L'Assistenza domiciliare è un servizio delle Comunità Comprensoriale e viene svolto dai rispettivi Distretti sociali. Le prestazioni dell' Assistenza domiciliare vengono svolte a domicilio e presso i Centri diurni dei singoli Distretti sociali.

Quali prestazioni offre l'Assistenza domiciliare?

Presso il domicilio

- cura del corpo
- aiuto nelle facende domestiche
- pasti a domicilio
- attivazione/animazione
- consigli sulle tecniche di sollevamento delle persone

Nei centri diurni

- assistenza e sostegno della persona nel fare il bagno
- lavaggio dei capelli
- pedicure
- bucato

I servizi dell'Assistenza domiciliare sono soggetti a pagamento. I rispettivi conteggi vengono effettuati dai Distretti sociali di competenza.

Informazioni

Distretto sociale Tures – Valle Aurina
Tel. 0474 67 80 08

Distretto sociale Brunico/Circondario
Tel. 0474 55 41 28

Distretto sociale Alta Pusteria
Tel. 0474 91 99 99

Distretto sociale Val Badia
Tel. 0474 52 45 52

2.4 Assistenza domiciliare Alto Adige – cooperativa sociale

L'Assistenza domiciliare Alto Adige è un servizio d'assistenza ambulante che, su accordo con la Comunità Comprensoriale Valle Pusteria, offre servizi di „semplice assistenza domiciliare" nei 4 Distretti sociali. Il servizio è garantito quotidianamente.

I collaboratori offrono aiuto e/o sostegno

- nell'alzarsi di mattina e nel coricarsi la sera
- nel cucinare e mangiare
- nella gestione domestica
- negli approvvigionamenti alimentari e domestici
- negli accompagnamenti fuori casa

Chi può usufruire del servizio?

- anziani
- persone con disabilità
- persone che soffrono di malattie psichiche

I servizi dell'Assistenza domiciliare Alto Adige sono soggette a pagamento. I rispettivi conteggi vengono effettuati dai Distretti sociali di competenza.

Informazioni

Assistenza domiciliare Alto Adige
Tel. 043 45 04 013
334 69 85 677

Persone gravemente ammalate e morenti hanno esigenze particolari. Esse infatti oltre ad analgesici e sedativi e alle cure necessitano soprattutto di tempo, di dedizione, attenzione e comprensione. I collaboratori volontari del Servizio Hospice della Caritas prestano sostegno, affinché l'ultima fase della vita possa essere vissuta dalla persona morente con autodeterminazione e dignità. Essi si prendono il tempo per parlare, ascoltare o semplicemente per essere presenti. Il loro sostegno è rivolto anche ai familiari. Essi assistono uomini, donne e bambini impegnati nella cura di una persona affetta da una malattia grave o terminale. Accompagnano poi i familiari anche sulla via dell'addio e del lutto.

Informazioni

Caritas – Servizio Hospice
Tel. 0474 41 39 78

2.6 Il Servizio dietetico e nutrizionale

Gli operatori offrono consigli su tutti gli aspetti della nutrizione, per la promozione della salute e la prevenzione e forniscono informazioni secondo le ultime scoperte della medicina nutrizionale.

Cosa offre il servizio?

- consulenza nutrizionale e dietistica individuale
- visite domiciliari in casi di alimentazione artificiale
- collaborazione con i medici e gli operatori socio-sanitari

Informazioni

Ospedale di Brunico
Tel. 0474 58 11 36

Ospedale di San Candido
Tel. 0474 91 71 05

2.7 Centri di assistenza diurna

I Centri di assistenza diurna offrono assistenza per l'intera o mezza giornata a persone bisognose di cure che vivono a casa. I beneficiari sono assistiti e sostenuti da professionisti del sociale.

L'assistenza diurna fornisce ai beneficiari una regolare routine giornaliera e allevia il peso dei familiari responsabili della cura.

I servizi dei Centri di assistenza diurna sono soggetti a pagamento.

Informazioni

Sportelli unici per l'assistenza e cura
Tel. vedi capitolo 1.1 della guida

Ricovero temporaneo

Collocare la persona bisognosa di cure presso i Centri residenziali di cura per un periodo di tempo concordato permette ai parenti di prendersi del „tempo libero“, per esempio per una vacanza o semplicemente per la propria rigenerazione psico-fisica.

L'offerta di assistenza per un ricovero temporaneo è vantaggiosa sia per chi la riceve che per i familiari. La richiesta deve essere fatta in tempo utile presso il rispettivo Centro residenziale.

I servizi del ricovero temporaneo sono soggetti a pagamento. I rispettivi conteggi vengono effettuati dai Distretti sociali di competenza.

Ricovero definitivo

I moduli per il ricovero definitivo di una persona bisognosa di cure possono essere ritirati presso i centri residenziali o le case di riposo della Val Pusteria nonchè presso gli sportelli unici per l'assistenza e cura (vedi capitolo 1.1 della guida).

Informazioni

Casa di riposo San Giuseppe
Campo Tures
Tel. 0474 67 81 61

Casa di riposo Georgianum
San Giovanni/Valle Aurina
Tel. 0474 67 17 80

Centro residenziale di cura
Media Pusteria – Brunico
Tel. 0474 41 26 00

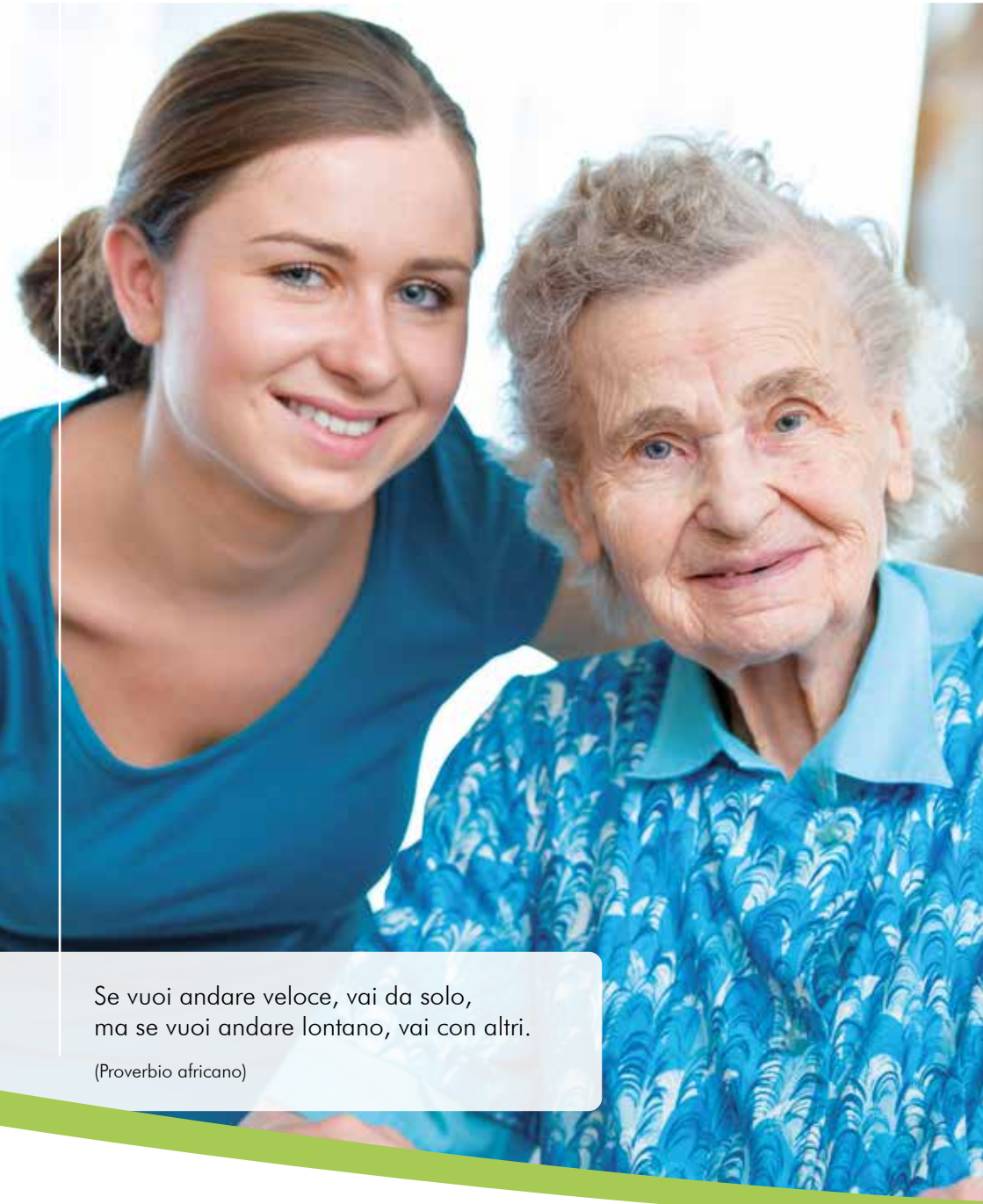
Centro residenziale di cura –
Valdaora
Tel. 0474 49 52 00

Residenza per anziani
fondazione „Von Kurz“
Tel. 0474 74 17 00

Residenza per anziani
„Fondazione Hans Messerschmied“
San Candido
Tel. 0474 91 42 74

Residenza per anziani
Ojöp Frëinademetz
San Martino in Badia
Tel. 0474 52 47 00

3.0 Servizi per il sostegno dei familiari curanti



Se vuoi andare veloce, vai da solo,
ma se vuoi andare lontano, vai con altri.

(Proverbio africano)

Corsi „Curare e assistere a casa“ 3.1

I sportelli unici per l’assistenza e la cura organizzano periodicamente dei corsi per i familiari che assistono e curano a casa un proprio congiunto non più autosufficiente. Nei corsi vengono trattate tematiche dell’assistenza domiciliare con appositi esercizi pratici.

Informazioni

Sportelli unici per l’assistenza e cura
Tel. vedi capitolo 1.1 della guida

Incontri di gruppo per familiari curanti 3.2

Dagli Sportelli unici per l’assistenza e cura vengono offerti incontri di gruppo per familiari che assistono a casa una persona non più autosufficiente. Tali incontri si svolgono regolarmente e danno ai partecipanti la possibilità di confrontarsi sulle proprie esperienze e le sfide legate alla cura a casa, di scambiarsi consigli utili e di tessere nuovi contatti con persone nella stessa situazione.

Informazioni

Sportelli unici per l’assistenza e cura
Tel. vedi capitolo 1.1 della guida

3.3 Associazione Volontariato – Val Pusteria

I membri dell' associazione Volontariato, donando un po' del proprio tempo, alleviano per qualche ora il peso che grava sui familiari che curano a casa una persona non autosufficiente. I volontari si prendono il tempo di ascoltare gli assistiti, di leggere per loro ad alta voce, di fare con loro delle passeggiate, di occuparsi della spesa o di accompagnarli dal medico.
L'intento dei volontari è di portare nella quotidianità delle persone qualche diversivo e di allegerirne un poco il peso e la monotonia.

L'offerta dell'Associazione Volontariato è indirizzata a:

- anziani
- persone che soffrono di malattie psichiche
- persone con disabilità

I volontari non svolgono servizio di assistenza e cura.

Informazioni

Sportelli unici per l'assistenza e cura
Tel. vedi capitolo 1.1 della guida

Per l'assunzione di personale di assistenza privata ci si può rivolgere ai sottostanti servizi.

Informazioni

Centro mediazione lavoro di Brunico
Tel. 0474 58 23 60

o tramite le agenzie per la cura nonche servizi privati su Internet

3.5 Il telesoccorso

Il telesoccorso è un dispositivo di sicurezza per persone non autosufficienti. In caso di emergenza è sufficiente premere un tasto sul trasmettitore dell'apparecchio di telesoccorso e automaticamente ci si collega alla Centrale operativa della Croce Bianca. Verranno, quindi, attivate immediatamente tutte le misure di soccorso necessarie e gli operatori provvederanno anche ad informare i parenti o altre persone di riferimento.

Il servizio di telesoccorso è a pagamento.Vi è la possibilità di chiedere un rimborso spese presso il Distretto sociale competente.

Informazioni

Croce Bianca
Tel. 0471 44 43 27

3.6 Associazione "Arche" del KVW

L'associazione Arche nel KVW offre consulenza abitativa agli anziani bisognosi di cura e ai loro parenti. Le condizioni di vita delle persone possono essere notevolmente migliorate adattando le loro abitazioni, come l'installazione di una doccia a filo pavimento o l'allargamento delle porte, e cambiando l'arredamento, come l'innalzamento dell'altezza del letto.

Un consulente dell'associazione Arche spiega le numerose possibilità per migliorare lo spazio abitativo delle persone bisognose di cura e può essere contattato dagli interessati per una prima consultazione.

Informazioni

Arche KVW
Tel. 0471 06 13 00

3.7 Cooperativa sociale Independent Living

Independent Living è un centro di consulenza e assistenza sociale per persone portatrici di disabilità.

Prestazioni della cooperativa sociale

- progetti di riqualificazione e formazione a sostegno dell'inserimento professionale
- consulenza e reperibilità di ausili idonei
- lavori di ristrutturazione in caso di presenza di barriere architettoniche

Informazioni

Independent Living
Tel. 0473 01 08 50

3.8 Servizio di sostegno telefonico della Caritas

Gli operatori del Servizio di sostegno telefonico della Caritas fanno da interlocutori a persone in cerca di orientamento su questioni personali o bisognose di consiglio per la risoluzione di conflitti o di situazioni difficili. Caratteristiche essenziali del servizio sono un atteggiamento rispettoso e attento nei confronti dell'utente del servizio, la possibilità per chi chiama di mantenere l'anonimato, l'assoluta riservatezza alla quale sono tenuti gli operatori e la facile raggiungibilità del servizio da ogni parte dell'Alto Adige.

Informazioni

Gli operatori del Servizio sono raggiungibili 24 ore su 24 al numero verde 0471 05 20 52.

3.9 Servizio psicologico

I collaboratori del Servizio psicologico offrono a persone che attraversano situazioni di difficoltà o di crisi o che versano in stati depressivi o devono affrontare situazioni particolarmente gravose colloqui di sostegno e terapeutici.

Le prestazioni del servizio possono essere utilizzate senza una prescrizione medica.

Informazioni

Servizio psicologico
Tel. 0474 58 62 20

3.10 Centro di salute mentale

Il Centro di salute mentale è un servizio sanitario per chi cerca consiglio e aiuto in ordine a difficoltà psichiche, a situazioni di crisi e/o disturbi psichiatrici, nonché un punto di consulenza per familiari di pazienti con disturbi psichiatrici.

I collaboratori del Centro garantiscono consulenza e cura psichiatrica e psicologica, nonché sostegno sociale.

Informazioni

Centro di salute mentale
Tel. 0474 58 63 40

Il Servizio per le dipendenze aiuta le persone in caso di problemi con alcol, droghe illegali, nicotina, farmaci o dipendenza da gioco.

Le persone possono essere seguite sia dal punto di vista medico che psicologico. Si effettuano oltremodo visite mediche ed analisi di laboratorio. Inoltre vengono proposti colloqui individuali, di coppia, familiari e di gruppo.

Informazioni

Servizio per le dipendenze
Tel. 0474 58 62 00

4.0 Riflessioni utili

Tutto ha il suo tempo,
c'è un tempo di gioia,
di silenzio,
di dolore e lutto
e un tempo di memoria riconoscente.

Se riusciamo a prepararci alla perdita di una persona che amiamo, il peso del lutto risulterà poi meno gravoso. Per chi ha presumibilmente poco tempo da vivere è invece consigliabile pensare alle imminenti disposizioni che si intendono prendere in accordo con i propri familiari.
Può essere opportuno chiarire questioni del tipo:

- Quali misure atte a prolungare la vita voglio accettare?
- Dove vorrei essere accudito durante l'ultimo periodo della mia vita?
- Cosa ne sarà di ciò che lascio in eredità?

Domande come queste vengono poste direttamente dalle persone bisognose di cura e/o dai familari molto prima del sopraggiungere della morte. Affrontarle per tempo richiede però un certo coraggio. Una volta chiarite insieme ai familiari, ne viene qualora un indubbio sollievo non solo alla persona stessa, ma anche ai parenti.

4.2 Il testamento biologico

Con il testamento biologico i pazienti possono determinare come misura precauzionale che certe misure mediche devono essere eseguite o omesse nel caso che non sono più in grado di prendere le proprie decisioni per motivi di malattia.

Il testamento biologico fornisce a membri della famiglia e al personale sanitario informazioni sul volere del paziente riguardante future terapie e trattamenti sanitari. Il testamento biologico può essere redatto insieme al medico di famiglia o con una persona di fiducia. Dovrebbe essere rinnovato regolarmente per assicurare che il testamento sia aggiornato. Il documento dovrebbe essere facile da trovare in caso di emergenza.

Informazioni

Segreteria comitato etico provinciale
Tel. 0471 41 81 55

L'Amministrazione di sostegno 4.3

L'amministrazione di sostegno costituisce una tutela giuridica per persone che sono completamente o parzialmente incapaci di agire, che cioè non riescono più ad affrontare la vita quotidiana senza l'aiuto di terzi e che necessitano, quindi, di sostegno.

Alla persona interessata viene assegnato un tutore, che viene nominato dal giudice tutelare. Il tutore sostiene la persona nello svolgimento delle sue attività.

A differenza dell'istituto della tutela, l'istituto dell'Amministraione di sostegno non priva il beneficiario totalmente della capacità di agire, ma la limita il meno possibile e solo nella misura strettamente necessaria ai fini protettivi.

Informazioni

Associazione per l'amministrazione di sostegno – APS
Tel. 0471 188 22 32

Consulenze mensili anche a Brunico, previa prenotazione telefonica.

Con la stesura di un testamento la persona esprime la sua ultima volontà. Essa dispone con esso per il tempo in cui avrà cessato di vivere, di tutte le proprie sostanze o parte di esse. Presupposti per poter redigere tale atto sono la maggiore età e il pieno possesso delle facoltà mentali.

Il testamento deve essere redatto per iscritto e può avere la forma del testamento olografo o per atto di notaio.

Il testamento olografo deve essere scritto per intero, datato e sottoscritto a mano dal testatore e deve essere qualificato quale testamento. Non è dunque sufficiente firmare un foglio dattiloscritto. Devono risultare apposti data, luogo, nonché firma del testatore.

Il testamento pubblico – notarile viene redatto da un notaio in presenza di due testimoni. Tale modalità può essere utile per persone che non siano più in grado di scrivere o leggere. Lo svantaggio del testamento pubblico – notarile consiste in una certa rigidità formale e nei costi che vi sono connessi.

Il testamento può essere modificato in qualsiasi momento. I coniugi possono redigere testamento simultaneo, che, previa indicazione di data e luogo, deve essere firmato da entrambi i testatori.

Informazioni

presso i diversi patronati e avvocati

5.0 Morte e lutto

„Bello è tutto ciò che
guardiamo con amore."

(Christian Morgenstern)

Quando la persona, attorno alla quale ruotava tutta la vita familiare nelle ultime settimane, forse addirittura negli ultimi mesi o anni, è deceduta, di colpo in casa subentra un grande vuoto e molta tristezza.

E' opportuno prendersi allora del tempo per congedarsi, forse dicendo una preghiera oppure accendendo una candela. Ci si deve concedere del tempo per rendersi pienamente conto che la persona cara se ne è definitivamente andata.

Nella prima ora, prima che subentri il rigor mortis, preparare i defunti per la sepoltura risulta più facile. Il deceduto va trattato con cura e rispetto.

Cosa posso fare:

- Stendete il defunto o la defunta con molta cura
- Chiudete le sue palpebre. Eventualmente apponetevi un batuffolo di cottone umido per circa un'ora. In questo modo le palpebre rimarranno chiuse più facilmente.
- Reinserite con cautela la dentiera. Se si avesse la sensazione che ciò richiede troppa violenza, si lasci perdere.
- Affinché la bocca rimanga chiusa, può essere utile arrotolare un piccolo asciugamano e porlo sotto il mento del defunto.
- Forse avete il desiderio di lavare il corpo della persona amata e di salutarla per l'ultima volta.
- A volte nel defunto come ultima funzione corporale si verifica uno svuotamento della vescica o dell'intestino. Si tratta di una mera funzione corporale.

SegnateVi l'ora del decesso. Se la famiglia non lo desidera esplicitamente, il medico non deve essere chiamato immediatamente dopo la morte del congiunto. In base alla normativa vigente il certificato di morte non può comunque essere rilasciato prima che siano trascorse 15 ore dal decesso. Pertanto non è necessario chiamare un medico di pronto intervento al capezzale del morto in piena notte.

Chi deve essere avvisato?

Il **medico** di base che rilascerà il certificato di morte.

Il **prete** con il quale poi verranno discusse e organizzate data e modalità delle esequie.

L'impresa di pompe funebri che secondo i desideri dei familiari provvederà a vestire il defunto e organizzerà il necessario per la permanenza della salma a casa o per il suo trasferimento nella cappella mortuaria (bara, annunci funebri,...).
E` opportuno informarsi presso l'impresa di pompe funebri sui costi del funerale.

Il becchino
I servizi di assistenza
Comune/Ufficio dello Stato civile
Istituti bancari
Assicurazioni

Il lutto incomincia già prima della morte, quando per una malattia letale al parente rimane poco tempo per vivere. Purtroppo la morte e il lutto sono due grossi tabù del nostro tempo. Non c'è spazio per la vecchiaia e la morte nella nostra società che esalta la bellezza e la giovinezza. Dobbiamo quindi conquistare e concederci il tempo necessario per confrontarci con la morte. In questo senso parlare di morte in famiglia e con la persona bisognosa di cura può portare sollievo e avvicinare le persone. Ultimi desideri e interrogativi possono essere chiariti.

Il lutto di una persona che ci è stata vicina è un importante e indispensabile percorso per i partenti e gli amici. Il dolore per la mancanza della persona defunta può manifestarsi con forti emozioni oppure anche in forma di una rigidità emotiva. L'intensità delle emozioni e percezioni può essere molto forte e talora possono anche essere in contrasto tra di loro. Questo contesto emotivo, talvolta anche caotico, per certi versi è normale. Abbiamo perso una persona molto cara ed ora le nostre emozioni, il nostro essere deve riuscire a gestire questo nuovo contesto. Il dolore, la forte emotività hanno un senso molto profondo e i parenti o amici hanno il diritto di poter vivere il lutto in tutta la sua dimensione. Nei momenti di intenso lutto la vicinanza di parenti o amici, nonchè di un sacerdote possono alleviare la sofferenza.

Il lutto è un processo assai lungo e doloroso, che viene vissuto in modo del tutto individuale e a volte solo dopo molti mesi o addirittura dopo anni lentamente affievolisce. Diverse associazioni e gruppi di autoaiuto offrono sostegno a persone in lutto.

Aiuto e sostegno durante il lutto

offrono alcuni servizi che si trovano in questa guida ai capitoli 2.5., 3.8. e 3.9

6.0 Mi sto riguardando? Ecco un test!

MI STO RIGUARDANDO? ECCO UN TEST!

SI	NO	
☐	☐	Necessiterei di più tempo per me stesso/a?
☐	☐	Penso spesso “Non ce la faccio più”?
☐	☐	Mi sento costretto/a a farmi carico della cura a casa?
☐	☐	Mi sento spesso fisicamente esausto/a?
☐	☐	Capita più volte che debba rinunciare a una pausa o a una vacanza?
☐	☐	La mia famiglia o la mia vita di coppia ne risentono della mia attività di cura?
☐	☐	Mi servirebbero più consigli pratici sulla cura?
☐	☐	La mia attività di cura finirà per incidere negativamente sulla mia futura pensione?

Da 1 a 2 risposte **“Sì”:**
BEN FATTO!
Lei sta badando al proprio benessere.

Da 3 a 4 risposte **“Sì”**
ATTENZIONE!
L’assistenza che sta prestando peggiora la sua qualità di vita.
Si rivolga ai servizi specializzati del distretto sociale.

Più di 5 risposte **“Sì”:**
ALLARME!
L’assistenza Le sta costando molta energia. Necessita di immediato aiuto. Gli enti specializzati sono pronti ad accoglierla e sostenerla.

Sportello unico per l‘assistenza e cura

Brunico/Circondario	0474 537 870	**Alta Pusteria**	0474 919 999
Tures-Valle Aurina	0474 678 008	**Val Badia**	0474 524 552

Stiamo invecchiando e abbiamo bisogno di più cure!

L'aspettativa di vita degli abitanti della Val Pusteria sta aumentando e il tasso di natalità sta diminuendo. Nel 2036, una persona su quattro in Val Pusteria avrà più di 65 anni. Già nel 2018, il numero di persone oltre i 65 anni ha superato quello dei bambini da 0 a 14 anni. E questo sviluppo continuerà in futuro.

Il crescente invecchiamento della popolazione cambierà decisamente molti aspetti della vita quotidiana. I lavoratori più anziani lavoreranno più a lungo. Allo stesso tempo, la generazione che lavora dovrà prendersi cura di un numero maggiore di persone anziane. La spesa per la salute aumenterà bruscamente. Questi sono solo alcuni dei grandi sconvolgimenti che stanno arrivando, e alcuni dei quali sono già in corso.

Il cambiamento demografico sta avvenendo sul territorio, nei paesi dove la gente vive. Nelle comunità della Val Pusteria, la cultura della convivenza deve quindi essere urgentemente ripensata. Sono necessarie idee innovative per affrontare le molte sfide di una società che invecchia.

Non devono essere solo più le donne a farsi carico dell'assistenza ai cittadini bisognosi di cure. Per troppo tempo hanno dovuto sopportare le sfide e gli oneri dell'assistenza.

Le professioni socio-assistenziali devono essere rese più attraenti e meglio ricompensate dal punto di vista finanziario.
L'invecchiamento della società porterà cambiamenti significativi nelle singole comunità della Val Pusteria. Per essere in grado di gestire questi cambiamenti in modo significativo, le comunità devono elaborare strategie a breve e medio termine „qui e ora".

Affrontiamo la sfida con responsabilità, perché l'invecchiamento della società ci riguarda TUTTI.

Bibliografia

Premessa
Specht Tomann Monika, Ich bleibe bei dir, Kreuz GmbH/ Freiburg 2009

Interventi per l'assistenza a persone non autosufficienti
Die Pflegesicherung Umsetzung, N. 05, Agosto 2008

L'invalidità civile - l'indennità di accompagnamento
Legge Provinciale – Provincia Autonoma di Bolzano, N. 46 del 21/871978

Medico di base
Brochure della Ripartizione economato Azienda ospedaliera di Brunico

Assistenza domiciliare
Comunità comprensoriale Val Pusteria, Carta dei servizi dell'Assistenza domiciliare del Distretto sociale

Caritas – Servizio di sostegno telefonico
Brochure Familieninfo della Provincia Autonoma di Bolzano, Ripartizione 24 - Famiglia

Riflessioni utili
Sangathe - Husebo,B.,u. S. Husebo: Die letzten Tage und Stunden, Oslo 2001

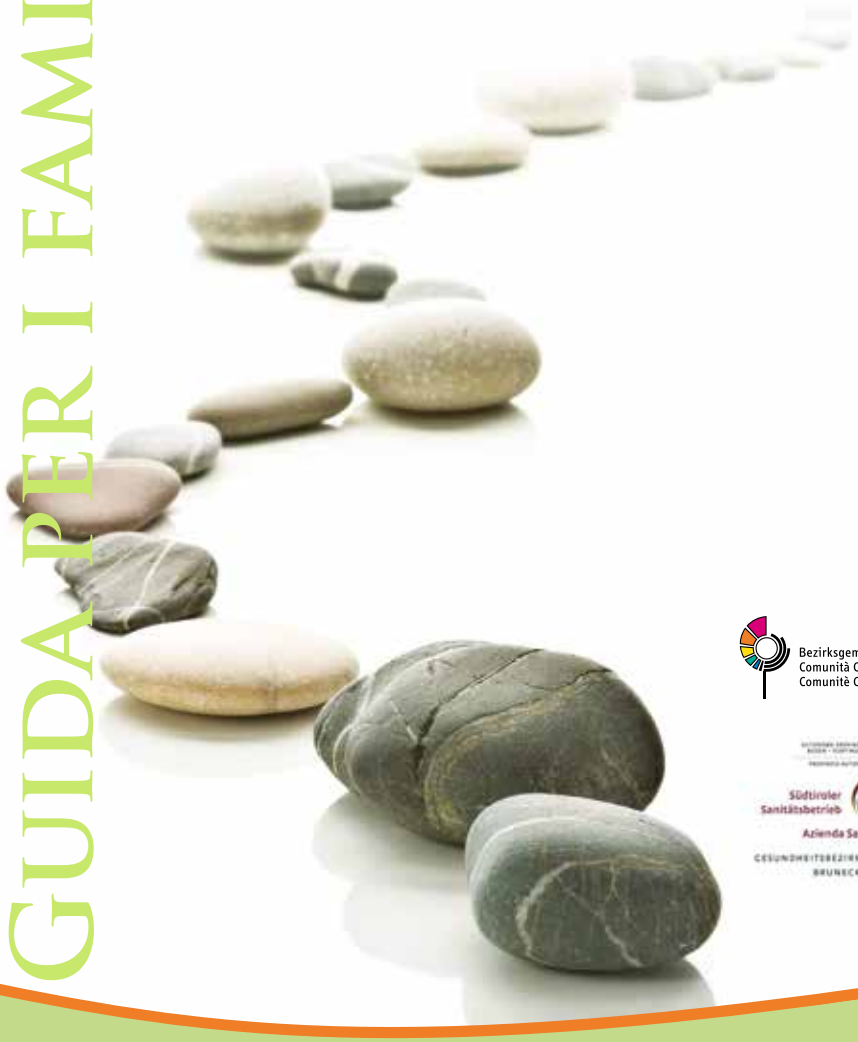
Amministrazione di sostegno
Brochure „Sachwalterschaft – Fragen und Antworten" dell'Ufficio Amministrazioni di sostegno della Federazione per il Sociale e la Sanità, Novembre 2009

Testamento biologico
Brochure „Testamento biologico" della Provincia Autonoma di Bolzano, Comitato etico provinciale, Ufficio Formazione personale sanitario, 2010

Morte e lutto
Prof.dott.med.dott.h.c.Christoph Student
http://christoph-student.homepage.t-online.de/zu Hause sterben09.pdf

Curare ed assistere a casa

GUIDA PER I FAMILIARI



Bezirksgemeinschaft Pustertal
Comunità Comprensoriale Valle Pusteria
Comunitè Comprensoriala Val de Puster

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitera de Sudtirol

GESUNDHEITSBEZIRK BRUNECK
COMPRENSORIO SANITARIO DI BRUNICO