

# IL CAMBIAMENTO

di Mariangela Broggi Sciascia

Io ero una persona fragile, ansiosa, con un grande bisogno di controllo in casa e nelle varie situazioni della vita di ogni giorno, con una grande paura delle malattie in genere, con alle spalle una famiglia disastrosa. Nel matrimonio con mio marito ho trovato un punto di riferimento, un sostegno per non sentirmi sempre un "vaso di coccio" tra vasi di ferro nelle varie situazioni della vita. Con il passare del tempo sono sicuramente migliorata e diventata una persona meno fragile.

Quando però, nel 2005 è stata diagnosticata una demenza di origine vascolare a mio marito sono andata in pezzi. Non solo non avevo più un punto di riferimento, ma dovevo diventarlo io per la famiglia. Ci sono stati periodi di grande rabbia nei confronti di mio marito: lui, con la sua malattia, mi aveva abbandonato ed io dovevo reggere tutto il peso della casa e della famiglia ed occuparmi anche di lui....

Ho cercato subito aiuto, ho trovato un appoggio presso l'unità di demenza della MULTIMEDICA dove, attraverso incontri informativi, gruppi di sostegno e di auto mutuo-aiuto ho trovato la forza di affrontare il problema e di convivere. Non è andato tutto liscio: ho avuto molti momenti di sconforto e di disperazione ma avere la possibilità di "sfogare il mio sconforto" con qualcuno che viveva lo stesso problema, mi ha dato la forza e il coraggio di andare avanti senza farmi travolgere dalle difficoltà.

La cosa più dura da affrontare è la solitudine, i parenti e gli amici spariscono mentre in questi momenti avresti proprio bisogno di sfogarti ogni tanto, invece sei sola con una persona che dipende da te e con cui non puoi dialogare. Con il passare del tempo la situazione clinica di mio marito è peggiorata, ora convivo con la demenza, i pannoloni e l'ossigeno.

Però, tutti i problemi e le difficoltà che ho affrontato mi hanno cambiata e fatta diventare più forte ed ho imparato a gestire meglio le situazioni difficili.

## COSA HO IMPARATO

-Ad avere meno paura della malattia, a gestire la mia ansia quando io o le persone a me care sono malate

-ad avere più fiducia in me stessa (ce la posso fare)

-a chiedere aiuto senza vergognarmi di non farcela da sola

-rispondere serenamente alle domande dei conoscenti che mi chiedono notizie di mio marito, senza sentirmi vittima e accettando la "compassione" che traspare dalle loro parole

-a valutare, senza farmi prendere dal panico, se l'ammalato sta male sul serio o no. Se dalla mia voce non traspare ansia, anche lui si sente tranquillo

-a "gestire" le medicine (anche con l'aiuto del medico di base): non troppe e a basso dosaggio

-a non dare tanta importanza al tono con cui l'ammalato si esprime o ti aggredisce: è un problema suo!!!

Ad essere molto paziente con la persona ammalata, si ottiene molto di più se si usa un tono di voce dolce e controllato

-ad usare spesso il contatto fisico, è importante per loro quale mezzo di comunicazione

-a tenere conto che l'ammalato non "fa le cose" contro di me ma come è capace

-a tener conto sempre che lui è AMMALATO

-a sentirmi sola di fronte a tutte le incombenze quotidiane e a cavarmela lo stesso

- piangermi addosso un po' meno e a cercare invece come risolvere le situazioni

-a creare una rete per i vari bisogni (elettricista, falegname, idraulico, giardiniere...) perché prima di essere malato mio marito era un uomo tuttofare

-ad "andare verso" le persone, ad essere meno timida ...

-a concedermi del tempo per me ( gita,vacanza di tre o quattro giorni) per ricaricarmi

-a uscire da sola ,se non c'è nessuno che viene con me, per andare al cinema o a fare una passeggiata vicino a casa perché magari hai solo poco tempo a disposizione

-a sentirmi triste e un po' depressa perché vivere ogni giorno con il problema della demenza non è facile e ad accettarlo come un "fatto" naturale da cui però si può uscire

-a cercarmi un aiuto per gestire mio marito quando ne ho bisogno

-a frequentare i corsi informativi sulla demenza e poi i gruppi di sostegno.di auto mutuo-aiuto organizzati per i parenti dei malati di demenza dalla MULTIMEDICA:ho imparato molte sulla malattia,sulla gestione del malato e a condividere il mio problema con altri che avevano le stesse difficoltà

-a chiedere sostegno al personale medico,dalle psicologhe del gruppo che sono sempre disponibili a rispondere alle domande e ai problemi dei parenti dei malati

-.e tante altre cose ancora

**SONO ormai sette anni che mi porto dietro questo problema ma,se mi guardo indietro,mi rendo conto di essere cambiata in meglio attraverso la sofferenza, sono una persona migliore ,ho una maggiore autostima:NON AVREI MAI PENSATO DI RIUSCIRCI.....**

NB:sono riuscita,(io che non sapevo assolutamente nulla in questo campo),a programmare la ristrutturazione della mia casa per creare un appartamento per mio figlio ,gestendo architetto,impresa edile ,operai vari con successo perché il consuntivo di spesa è risultato pressoché uguale al preventivo...