

Mamma e papà stanno invecchiando

La guida pratica per riconoscere i primi segnali e capire quando intervenire.

Alessandro Angelino



I NOSTRI

GENITORI

Indice

Prima di iniziare	3
I segnali che non dovresti ignorare	4
È davvero l'età o c'è qualcosa di più?	6
Quanto è autonomo oggi il tuo genitore?	8
Da dove cominciare	10
Come scegliere la soluzione più adatta	12
Da dove partire, da oggi	14

Il primo passo di un percorso

Questa guida ti aiuta a riconoscere i cambiamenti e a capire quando è il momento di intervenire. È il primo volume di un percorso pensato per accompagnarti anche nelle decisioni successive: capire quale tipo di assistenza scegliere e, poi, come gestirla concretamente ogni giorno.

INTRODUZIONE

Prima di iniziare

Un giorno ti accorgi che i ruoli si stanno invertendo. Tuo padre dimentica dove ha lasciato le chiavi. Tua madre ti chiede la stessa cosa più volte nello stesso pomeriggio. Poi arriva una caduta, un controllo medico inatteso, una difficoltà che prima sembrava impossibile. E nasce una domanda a cui nessun figlio è mai davvero pronto: come posso prendermi cura dei miei genitori, adesso che iniziano ad avere bisogno di me?

Sono cresciuto in una famiglia che si è occupata per tutta la vita di anziani e persone fragili. Fin da bambino ho osservato non solo gli ospiti, ma le loro famiglie: i dubbi, le paure, i sensi di colpa di chi cerca di fare del proprio meglio senza sapere quale sia la scelta giusta. A 35 anni ho trasformato questa esperienza in un progetto mio, Casa Crisalide: una struttura piccola, perché credo che l'assistenza non debba essere solo cura, ma presenza, ascolto e vicinanza.

Ho scritto questa guida per chi, come me, fino a poco tempo fa vedeva i propri genitori come punti di riferimento forti e instancabili, e oggi si trova davanti a una realtà nuova. Spesso, presi dal lavoro e dalla famiglia, sottovalutiamo i primi segnali perché sembrano normali conseguenze dell'età. Poi arriva una caduta, un ricovero, una diagnosi. Ed ecco le domande: cosa facciamo? possiamo lasciarlo solo? serve una badante? chi può aiutarci?

Lo scopo di questa guida è aiutarti ad arrivare preparato a quel momento: riconoscere per tempo i segnali importanti e capire quali strumenti hai a disposizione, con più serenità e consapevolezza. Perché invecchiare è inevitabile. Trovarsi impreparati, invece, no.

CAPITOLO 1

I segnali che non dovresti ignorare

Il cambiamento raramente arriva all'improvviso. Prima ci sono piccoli segnali, spesso attribuiti all'età o alla stanchezza. Presi singolarmente contano poco; osservati nel tempo raccontano una storia. Questa checklist non serve a fare diagnosi: serve ad aiutarti a osservare meglio.

1. Dimentica appuntamenti importanti

Visite mediche, compleanni, impegni che prima ricordava senza sforzo. Diventa un segnale quando le dimenticanze si ripetono e non sono più episodi isolati. Durante una telefonata, chiedi con naturalezza quali impegni ha nei giorni successivi: è l'incertezza ricorrente a contare.

2. Dimentica di assumere i farmaci

Confezioni ancora piene, dosi saltate o assunte a orari sbagliati, confusione nella terapia. Il segnale è quando la gestione non è più autonoma e servono controlli frequenti. Un'occhiata periodica al portapillole dice più di mille rassicurazioni.

3. Mangia meno del solito o perde peso

Perdita di peso, pasti saltati, scarso interesse per il cibo, meno alimenti in casa. Preoccupati quando il dimagrimento è evidente o l'alimentazione si fa povera e disordinata. Spesso te ne accorgi prima dalla spesa che a tavola: cosa ti chiede di comprare? il frigorifero è spesso vuoto?

4. Cura meno l'igiene personale e la casa

Vestiti indossati per giorni, minore attenzione all'igiene, ambienti meno ordinati. Conta come cambiamento rispetto alle abitudini di sempre. Osserva anche la casa: stanze trascurate, odori diversi, attività domestiche un tempo regolari e oggi abbandonate.

5. Esce meno di casa e tende a isolarsi

Meno uscite, meno incontri, rinuncia ad attività che prima faceva volentieri. Diventa un segnale quando l'isolamento è un'abitudine, non una scelta occasionale. Confrontati con chi lo vede ogni giorno: spesso nota ciò che a un figlio sfugge.

6. Ha sbalzi di umore più frequenti

Irritabilità, nervosismo, tristezza, reazioni sproporzionate rispetto al passato. Conta quando è evidente e frequente. L'anziano raramente dice "sono triste": lo manifesta chiudendosi o innervosendosi.

7. Chiede aiuto per cose che prima faceva da solo

Pagare una bolletta, fare una telefonata, compilare un documento. Il segnale è quando le richieste si moltiplicano su attività semplici. La domanda giusta non è “posso aiutarlo?”, ma “perché oggi ha bisogno di me per una cosa che prima faceva da solo?”.

8. Fatica a seguire una conversazione

Perde passaggi, torna su argomenti già detti, non segue ragionamenti che prima capiva. Conta quando accade spesso e genera frustrazione. Parla con calma, una domanda alla volta, senza correggerlo di continuo.

9. Ha difficoltà a prendere decisioni semplici

Indecisione su scelte quotidiane, bisogno continuo di conferme, difficoltà a organizzare la giornata. A volte il problema non è la memoria, ma la capacità di gestire la quotidianità. Anche questo va osservato nel tempo.

10. Ha perso equilibrio o è caduto

Cadute, instabilità, difficoltà ad alzarsi, bisogno di appoggiarsi ai mobili, capogiri. Qui il segnale va preso sul serio sempre, anche senza una vera caduta. Molti non raccontano questi episodi per non preoccupare i figli: chiedi con naturalezza come si sente quando si alza.

Quanti ne riconosci?

- 0-2 segnali: probabilmente rientra nei normali cambiamenti dell'età. Continua a osservare e a dialogare.
- 3-5 segnali: possibile fase iniziale di fragilità. Confrontati con il medico di famiglia.
- 6-8 segnali: possibile perdita di autonomia significativa. È il momento di valutare forme di supporto.
- 9-10 segnali: la situazione merita una valutazione approfondita e, forse, un vero piano assistenziale.

Alcune situazioni meritano attenzione immediata a prescindere dal numero: cadute, errori con i farmaci, improvvisi cambiamenti di comportamento, stati di forte confusione. In questi casi, senti presto il medico di famiglia. E non aspettare un'emergenza per iniziare a osservare: chi affronta meglio questa fase è chi coglie per tempo i piccoli cambiamenti.

CAPITOLO 2

È davvero l'età o c'è qualcosa di più?

Quando una famiglia viene da me, la conversazione inizia quasi sempre allo stesso modo: “Mamma dimentica qualcosa”, “Papà esce meno”, “È più nervoso”. E poi: “D'altronde ha una certa età”. È vero che invecchiare porta cambiamenti, ma non tutto ciò che cambia dipende solo dall'età. Alcuni sono normali, altri meritano attenzione. Il tuo compito non è fare una diagnosi: è accorgerti che qualcosa sta cambiando e non ignorarlo. Spesso le famiglie non sottovalutano i segnali per mancanza d'amore, ma perché la vita corre veloce.

Il normale invecchiamento

Con gli anni si ha meno energia, si impiega più tempo, ci si stanca prima, si dimentica occasionalmente un nome o un appuntamento. È fisiologico. Ciò che conta è se questi cambiamenti restano stabili o peggiorano progressivamente. Non confondere il normale rallentamento con una vera perdita di autonomia.

L'isolamento sociale

Quando pensiamo alla salute di un anziano immaginiamo visite e farmaci, raramente la solitudine. Eppure con gli anni si perdono amici, occasioni, relazioni; si esce meno, si telefona meno. Questo isolamento porta tristezza, perdita di interesse, rinuncia. A volte il problema non è la memoria: è che la persona si sente sola. Chiediti non solo come sta fisicamente, ma quante persone incontra e come passa le giornate.

Problemi di salute sottovalutati

Quando un anziano si isola o partecipa meno, pensiamo subito alla memoria. Spesso la causa è più semplice. **L'udito:** molti sentono meno di quanto ammettano; faticano a seguire, evitano gli ambienti rumorosi e si isolano, sembrando distratti o confusi mentre stanno solo facendo fatica a capire. **La vista:** leggere, guardare la TV, riconoscere un volto, uscire dipendono da lei; quando peggiora, si rinuncia lentamente a molte attività, e spesso basta una visita o una correzione. **Il movimento:** chi si sente instabile si muove meno, perde forza, si sente ancora meno sicuro; è un circolo vizioso che erode in fretta l'autonomia.

Il declino cognitivo

Non è solo perdita di memoria. Può manifestarsi come difficoltà a organizzare la giornata, a seguire un discorso, a decidere su cose semplici, o come bisogno di più tempo per capire. I primi segnali sono più sottili di quanto immaginiamo. Riconoscerli presto non ferma il problema, ma permette di organizzare per tempo il supporto e rallentarne l'impatto.

La depressione nell'anziano

È più frequente di quanto si pensi e si presenta in modo diverso: spesso la persona non piange, semplicemente smette di partecipare. Mangia meno, esce meno, si interessa meno, a volte diventa irritabile. La frase non è “sono triste”, ma “ormai...”, “che senso ha?”, “lasciami stare”. Non è una conseguenza inevitabile dell'età: merita attenzione e supporto.

Prima di cercare una causa

Prima di spiegare tutto, fai una cosa semplice: avvicinarti, parla, ascolta. Molti anziani sanno benissimo che qualcosa sta cambiando. Hanno paura di perdere autonomia, di diventare un peso, di essere giudicati. Per questo il dialogo è fondamentale: falle capire che sei lì per aiutarla, non per sostituirti a lei. Possiamo aiutare davvero solo chi accetta di essere aiutato, e più una persona si sente ascoltata e coinvolta, più sarà disposta a collaborare.

CAPITOLO 3

Quanto è autonomo oggi il tuo genitore?

La perdita di autonomia raramente arriva di colpo: prima una piccola difficoltà, poi una rinuncia, poi una richiesta di aiuto. Per capire a che punto è tuo padre o tua madre non basta guardare un aspetto solo: servono cinque aree.

1. Gestione della casa

La casa racconta la persona. Osserva se è più trascurata del solito, se si accumulano piatti o posta non aperta, se le bollette restano non pagate, se ci sono odori insoliti o stanze abbandonate. Attenzione anche all'estremo opposto: un bisogno eccessivo di controllare ordine e pulizia può nascondere il tentativo di tenere sotto controllo altro. La domanda non è “è pulita?”, ma “assomiglia ancora alla casa che ho sempre conosciuto?”.

2. Alimentazione e spesa

Una buona alimentazione sostiene energia, forza, memoria ed equilibrio. Osserva se ha perso (o preso) peso rapidamente, se il frigo è spesso vuoto, se mangia sempre le stesse cose o ha smesso di cucinare, se abusa di dolci e cibi pronti. Anche mangiare troppo è un campanello: solitudine e noia spingono a cercare conforto nel cibo. I cambiamenti si notano prima nella spesa che a tavola.

3. Igiene personale e cura di sé

Prendersi cura di sé richiede energia, equilibrio e motivazione. Osserva se si lava meno, rimanda la doccia, indossa gli stessi vestiti per giorni, trascura capelli e unghie. Spesso non è pigrizia: ha paura di scivolare, si sente instabile, prova dolore o si vergogna di chiedere aiuto. Evita le critiche, fai domande: “Ti senti sicuro quando fai la doccia? Possiamo rendere il bagno più sicuro?”.

4. Salute, farmaci e visite

Osserva se dimentica i farmaci, li assume a orari sbagliati, non ricorda a cosa servono, salta le visite o assume integratori senza dirlo. Esiste anche l'estremo opposto: chi si concentra solo sulle malattie e chiede visite di continuo. Aiutano strumenti semplici: portapillole settimanale, promemoria sul telefono, assistenti vocali, una scheda con farmaci, dosi e orari. Più il sistema è semplice, più funziona.

5. Mobilità, sicurezza e vita sociale

La mobilità è una base dell'autonomia. Osserva se cammina più lentamente, si appoggia ai mobili, fatica ad alzarsi, evita le scale, ha paura di cadere, esce e socializza meno. Chi si sente instabile si muove meno, perde forza e rischia di più. Non aspettare la caduta: controlla vista, udito e pressione, valuta una fisioterapia, usa scarpe adeguate, toglie i tappeti pericolosi, aggiungi maniglioni e una buona illuminazione.

Tre livelli di autonomia

Autonomia conservata: gestisce ancora la maggior parte delle attività. Possono esserci piccoli segnali, ma la vita quotidiana non è compromessa. Qui si osserva e si previene.

Autonomia fragile: mantiene molte capacità, ma compaiono difficoltà evidenti in alcune aree. È la fase migliore per intervenire, e quella che le famiglie sottovalutano di più.

Autonomia compromessa: le difficoltà toccano più aree e serve supervisione o presenza costante. Qui la domanda non è più se intervenire, ma quale sia la soluzione più adatta.

Come parlarne senza farlo sentire incapace

È l'aspetto più delicato: le parole sbagliate chiudono il dialogo. Evita “non sei più capace”, “da oggi faccio tutto io”, “non puoi più stare solo”. Prova piuttosto: “ho notato che alcune cose stanno diventando più faticose”, “non voglio toglierti autonomia, voglio aiutarti a conservarla”, “decidiamo insieme da dove cominciare”. Valutare l'autonomia non significa prepararsi a sostituirsi a lui, ma capire di cosa ha bisogno per vivere nel modo più sicuro e dignitoso possibile. L'obiettivo non è fare al posto suo: è aiutarlo a fare ancora ciò che può, il più a lungo possibile.

CAPITOLO 4

Da dove cominciare

Una delle domande che mi fanno più spesso è: “Dobbiamo fare qualcosa o è ancora presto?”. Nella mia esperienza, raramente una famiglia interviene troppo presto; molto più spesso troppo tardi. Si aspetta sperando che le cose migliorino da sole, per non preoccupare il genitore, per paura di affrontare l'argomento. Ma intervenire non significa subito badante o struttura: significa iniziare a occuparsi della situazione. Se riconosci alcuni di questi segnali, probabilmente è il momento di farlo:

- ☐ Le difficoltà si ripetono con una certa frequenza
- ☐ C'è stata una prima caduta, anche senza conseguenze
- ☐ Ha smesso di fare cose che ha sempre fatto da solo
- ☐ La casa o i farmaci non sono più gestiti come un tempo
- ☐ Si isola da amici e familiari
- ☐ Noti un cambiamento evidente nell'umore o nel carattere
- ☐ Tu, o altri intorno a lui, vi ritrovate a pensare: “prima non era così”

La buona notizia è che non devi risolvere tutto subito. Devi solo fare il primo passo. Poi il secondo.

1. Coinvolgi la famiglia

Non affrontare tutto da solo. Parla con fratelli, sorelle e familiari vicini: chi vede il genitore ogni giorno nota cose diverse da chi lo incontra una volta a settimana. Condividere le osservazioni costruisce un quadro più completo e distribuisce responsabilità e decisioni. Non cercare di avere ragione: ascolta ciò che vedono gli altri.

2. Parla con il medico di famiglia

È il primo riferimento sanitario: conosce storia clinica, patologie, terapie e spesso il contesto familiare. Raccontagli ciò che hai osservato. Anche una semplice conversazione può aiutarti a capire se rientra nel normale invecchiamento o merita un approfondimento.

3. Valuta una visita specialistica

Dopo il medico di base, può essere utile una valutazione geriatrica: il geriatra guarda la persona nel suo insieme, salute, autonomia, memoria, terapie e mobilità. In base a ciò che emerge si coinvolgono altri specialisti solo se servono davvero (neurologo per la memoria, fisiatra per la mobilità, oculista o specialista dell'udito). L'obiettivo non è accumulare visite, ma individuare quelle utili.

4. Fai una fotografia della situazione

Prima di decidere, raccogli l'essenziale: quali farmaci assume e chi li gestisce, quali visite ha fatto, in quali attività è autonomo e in quali no, se vive solo, quali familiari possono aiutare concretamente. Più il quadro è chiaro, migliori saranno le decisioni.

Non cercare subito la soluzione

In questa fase non devi ancora scegliere tra badante, struttura o altro. Devi capire con chiarezza qual è la situazione reale. La prima cosa da trovare non è la soluzione: è la direzione. Un piccolo passo fatto oggi vale più di una decisione perfetta rimandata per mesi.



CAPITOLO 5

Come scegliere la soluzione più adatta

La domanda ora non è più “cosa sta succedendo?”, ma “qual è il supporto più adatto alla nostra situazione?”. Ho visto questa realtà da più lati: sono cresciuto in una famiglia che si è sempre occupata di anziani, ho avuto una nonna assistita per anni da una badante, oggi gestisco una struttura. La lezione è una: non esiste una soluzione perfetta per tutti, ma quella più adatta a quella persona, in quel momento, con quella famiglia intorno. La scelta dipende da tre elementi: il livello di autonomia, la presenza reale della famiglia, le risorse economiche e organizzative.

Il supporto familiare

Quando l'autonomia è ancora discreta, il primo aiuto arriva dalla famiglia: spesa, accompagnamenti, controllo dei farmaci, visite più frequenti. Funziona quando il genitore vive vicino e più persone si dividono i compiti. Il limite è che regge finché è sostenibile: se tutto il peso ricade su una persona sola, col tempo diventa ingestibile. Sii sincero non solo su quanto vuoi aiutare, ma su quanto puoi farlo davvero senza arrivare allo sfinimento.

La badante

Spesso è il passaggio tra una persona ancora autonoma e una che richiede più assistenza: permette di restare a casa, tra i propri riferimenti e abitudini, con una presenza quotidiana. Puoi cercarla tramite agenzie, cooperative, passaparola o associazioni. Verifica esperienza con anziani, italiano, capacità di cucinare (spesso sottovalutata), gestione dei farmaci, disponibilità di orari e collaborazione con la famiglia. Trovare la persona giusta richiede tempo e a volte più tentativi: è normale. Sul piano economico considera stipendio, contributi, vitto e alloggio se convivente, ferie, riposi e sostituzioni.

Il centro diurno

Soluzione intermedia: l'anziano passa alcune ore in un ambiente protetto, partecipa ad attività e rientra a casa. Utile quando tende a isolarsi, quando la famiglia lavora di giorno, quando serve socialità ma non ancora una struttura residenziale. Informati presso Comune, Servizi Sociali, ASL, medico di base o cooperative. Chiedi quali attività si svolgono, se c'è il trasporto, se sono presenti OSS e figure professionali. Deve essere compatibile con l'organizzazione familiare.

Casa di riposo e comunità alloggio

Quando l'assistenza a casa non è più sostenibile, si valuta una struttura residenziale. Per molte famiglie è una scelta emotivamente difficile, ma una buona struttura non è un abbandono: è assistenza, sicurezza, socialità e qualità di vita. Un aspetto sottovalutato: a casa tendiamo a fare tutto al posto loro, mentre in una buona struttura la persona è stimolata a mantenere ciò che riesce ancora a fare. Scegli vicino a dove vive, così visite e riferimenti restano. Durante la visita osserva pulizia, rispetto degli operatori, spazi esterni, atmosfera. Chiedi quanti operatori ci sono di giorno e di notte, se c'è un infermiere, come si gestiscono le emergenze, quali attività si fanno, chi prepara i pasti e se ci sono diete personalizzate. Sulla retta, chiedi sempre cosa comprende e cosa no: lavanderia, farmaci, pannoloni, visite, parrucchiere, trasporti.

RSA

Le RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali) sono per persone con bisogni sanitari importanti: patologie complesse, assistenza infermieristica frequente, impossibilità di gestione a domicilio. Valuta presenza di infermieri e medico, gestione delle emergenze, tempi di accesso, costi e servizi inclusi. Non va scelta solo perché “sembra più sicura”, ma quando il bisogno sanitario lo richiede davvero: confrontati con medico, geriatra e specialisti.

L'assistente sociale

Se non sai da dove partire, l'assistente sociale del Comune può orientarti su assistenza domiciliare, centri diurni, servizi territoriali, contributi e strutture della zona. L'efficacia varia da territorio a territorio, ma è una risorsa da conoscere.

Prima di decidere

- ☐ Sto scegliendo perché è davvero adatta a lui, o solo perché è comoda?
- ☐ Ho valutato la qualità dell'assistenza oltre al costo?
- ☐ L'ho coinvolto nella decisione?
- ☐ Ho confrontato più alternative e chiesto cosa è incluso?
- ☐ È una soluzione sostenibile anche nel tempo?

Non esiste una soluzione giusta in assoluto, né la migliore è sempre la più economica o la più semplice. È quella che garantisce il miglior equilibrio tra assistenza, sicurezza, dignità, qualità di vita e sostenibilità per la famiglia. Ricorda: una scelta fatta oggi può essere rivista domani. L'importante è scegliere con lucidità, non con paura o senso di colpa.

Capire è il primo passo. Poi bisogna scegliere.

Qui hai visto quali strade esistono. Ma davanti al tuo caso resta la domanda più difficile: può restare a casa, serve una badante - a ore o convivente - oppure è il momento di una struttura? Non esiste una risposta uguale per tutti. Servono criteri concreti e costi reali, non paura o senso di colpa. È esattamente ciò a cui è dedicato il secondo volume: Casa, badante o struttura? ti dà i costi veri, gli errori da evitare e una griglia per capire qual è la soluzione giusta per la tua famiglia - non in generale, ma nella tua situazione.

CAPITOLO 6

Da dove partire, da oggi

Se sei arrivato fin qui, hai già capito una cosa: non serve aspettare che la situazione diventi grave per iniziare a occuparti dell'invecchiamento dei tuoi genitori. Chi gestisce meglio questa fase è chi si muove quando i problemi sono ancora piccoli. Non devi fare tutto subito. Ti lascio un piccolo piano pratico.

Nei prossimi 7 giorni

Osserva con occhi diversi. Tuo padre o tua madre sono cambiati rispetto a un anno o due fa? Quali sono oggi le difficoltà principali? Cosa ti preoccupa di più? Parla con fratelli e familiari: ognuno vede un pezzo diverso, e insieme il quadro è più chiaro.

Nei prossimi 30 giorni

Confrontati con il medico di famiglia: raccontagli difficoltà, cambiamenti e preoccupazioni, e valutate insieme se serve una visita geriatrica. Nel frattempo fai la fotografia della situazione: farmaci, patologie, cosa riesce a fare da solo, cosa richiede aiuto, chi può supportarlo davvero.

Nei prossimi 90 giorni

Inizia a valutare le soluzioni, senza fretta. Confronta le alternative, visita più strutture se pensi a una casa di riposo, incontra più persone se cerchi una badante, informati sui servizi del territorio. Coinvolgi il tuo genitore: anche quando non condivide tutto, sentirsi ascoltato fa una grande differenza. Non stai scegliendo per sempre, ma per il momento che state vivendo, e potrai rivedere la scelta nel tempo.

Un ultimo pensiero

Se sei arrivato fino a questa pagina, probabilmente c'è una persona a cui stai pensando mentre leggi queste righe. Forse tua madre. Forse tuo padre. Forse entrambi. E forse, per la prima volta, stai iniziando a renderti conto che il tempo sta passando anche per loro.

Quando siamo bambini pensiamo che i nostri genitori saranno sempre lì. Li vediamo forti, capaci, instancabili. Pensiamo che sapranno sempre cosa fare, che riusciranno sempre a proteggerci. Poi la vita passa. Ci costruiamo una famiglia, un lavoro, dei figli, delle responsabilità. E quasi senza accorgercene iniziamo a vedere i nostri genitori con occhi diversi: una dimenticanza, una camminata più lenta, una difficoltà che prima non c'era, una richiesta di aiuto che qualche anno fa non avrebbero mai fatto. E in quel momento capiamo che il tempo non sta passando solo per noi. Sta passando anche per loro.

Molti della nostra generazione vivono una fase per cui nessuno li ha preparati: continuano a essere figli, ma iniziano a prendersi cura dei propri genitori. E forse la verità più difficile da accettare è che non riusciremo mai a fare esattamente ciò che i nostri genitori hanno fatto per i loro. Le generazioni sono cambiate, la vita è cambiata, i ritmi sono cambiati. E spesso ci sentiamo in colpa perché vorremmo fare di più, esserci di più, avere più tempo.

Ma l'amore non si misura con il numero di ore che passiamo accanto a una persona. Si misura nelle scelte che facciamo per il suo bene. Per questo non devi sentirti in colpa se hai bisogno di aiuto. Una badante, un centro diurno, una struttura o un professionista non sostituiscono l'affetto di un figlio: sono strumenti che ti aiutano a prenderti cura di una persona che ami. Perché prendersi cura di un genitore che invecchia non significa fare tutto da soli. Significa fare il possibile perché continui a vivere con dignità, sicurezza, serenità e amore.

Da piccoli ci hanno insegnato a camminare tenendoci per mano. Forse l'invecchiamento è anche questo. Restituire, un passo alla volta, quella mano che per tanti anni ci ha accompagnato.

— Alessandro Angelino

E adesso?

Riconoscere i segnali è il primo passo. La domanda successiva è capire quale forma di assistenza risponde davvero alla situazione della tua famiglia.

- Può ancora restare a casa in sicurezza?
- Serve una badante, a ore o convivente?
- Quando una struttura diventa la scelta più adatta?
- Come confrontare costi, vantaggi e limiti?

Per aiutarti a decidere senza farti guidare dalla paura o dal senso di colpa, ho raccolto criteri, vantaggi, limiti e una griglia pratica per scegliere in base alla situazione reale.

Gestisco una struttura per anziani - e proprio per questo, nel secondo volume ti dico con onestà anche quando una struttura non serve.

SECONDO VOLUME DELLA COLLANA



«Casa, badante o struttura?»

ACQUISTA IL VOLUME 2 >

PDF pratico, scaricabile subito dopo l'acquisto.

Scegliere con serenità è già un modo di prendersi cura.

- Alessandro