Familiari curanti, un sostegno alla vostra quotidianità

Informazioni e consigli pratici per chi si prende cura di una persona cara

Per rendere più agevole la lettura di questa pubblicazione, i soggetti femminili e maschili sono stati designati con il genere maschile.

Essere familiari curanti

I familiari curanti in cifre 4

Riconoscere e prevenire il rischio di sovraccarico 6

Conciliare l'assistenza con la propria attività lavorativa 7

Contributi finanziari e congedi

Un sistema di sicurezza sociale a supporto dei familiari curanti 10

Misure di sostegno

Una rete di presa in carico su cui poter contare 14

Informazioni, orientamento e ascolto 14

Assistenza, cura e sorveglianza a domicilio 16

Accoglienza diurna 18

Altri servizi di sostegno al mantenimento a domicilio 22

Soggiorni temporanei 24

Attività ricreative e del tempo libero 25

Strutture abitative 27

Autovalutazione: come mi sento?

Qual è la vostra situazione di familiare curante? 30

Saluto del Direttore DSS

Prendersi cura di una persona cara con un problema di salute è un gesto di umanità e solidarietà immenso: un genitore anziano, un figlio con una disabilità, magari un fratello, il compagno di una vita o l'amico che ci è sempre stato vicino e ora sta affrontando una malattia. In alcuni casi si diventa un vero e proprio punto di riferimento, tanto da riposizionare le proprie priorità e fare spazio a un nuovo ruolo nella propria vita: quello di familiare curante.

Familiari curanti dunque si diventa: per scelta, per amore, per senso del dovere o senza nemmeno rendersene conto. Chi con l'aiuto di altre persone, chi senza alcun sostegno; forse perché ancora non si è realizzato di averne bisogno, forse perché ci si sente in dovere di farcela da soli o forse perché non si sa a chi chiedere.

Quello del familiare curante è un ruolo prezioso e nel nostro Cantone abbiamo imparato a riconoscerlo e a valorizzarlo, promuovendo progetti concreti per sostenerlo. Sul territorio si è costruita una solida rete di presa in carico, in grado di supportare le persone, sia presso il domicilio sia in una struttura di lungodegenza. Da alcuni anni il Dipartimento della sanità e della socialità dedica una particolare attenzione a questo ruolo, confrontato con grandi risorse, ma anche con importanti difficoltà. Grazie alla collaborazione instauratasi con gli enti che partecipano alla Piattaforma familiari curanti, oggi è possibile seguire l'evoluzione dei bisogni e tradurre le restanti lacune in nuove fonti di sostegno. In questo contesto l'informazione e la sensibilizzazione rivestono chiaramente un ruolo fondamentale e questo opuscolo nasce dalla volontà di offrire ai familiari curanti una guida, uno strumento per riconoscersi, informarsi e orientarsi, e soprattutto per comprendere di non essere soli.

Raffaele De Rosa
Consigliere di Stato,
Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità

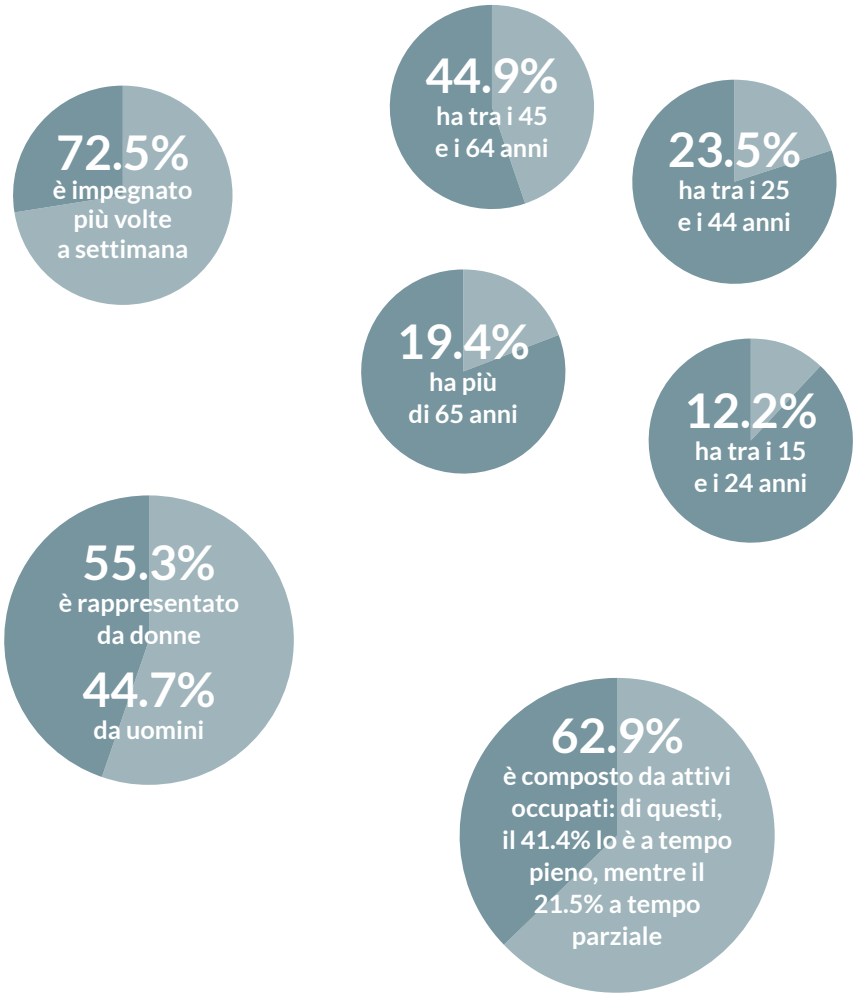
Essere familiari curanti

Chi sono i familiari curanti? Quali attività svolgono? Quali difficoltà possono riscontrare e come è possibile superarle?

I familiari curanti in cifre

Il termine *familiare curante* si riferisce a una persona che presta regolarmente assistenza, sorveglianza e accompagnamento, a titolo non professionale e in maniera totale o parziale, a una persona dipendente da terzi.

In Ticino si contano più di 50'000 persone che una o più volte alla settimana forniscono assistenza a una persona cara con problemi di salute.



Fonte: USTAT, 2020

Diversi compiti svolti dai familiari curanti sono strettamente correlati e complementari alle prestazioni fornite dai professionisti. Tuttavia, i familiari curanti dedicano il proprio tempo alla persona cara soprattutto standole accanto, fungendo da supporto emotivo, accompagnandola alle visite mediche e alle terapie, facendo delle passeggiate o visitando insieme familiari e amici – compiti che potrebbero essere definiti "tipici" della cultura assistenziale familiare.

Fonte: UFSP, 2019

Riconoscere e prevenire il rischio di sovraccarico

Sebbene ognuno sia spinto da motivazioni differenti – il legame affettivo, il senso di dovere, la generosità o la paura di perdere la persona cara –, occuparsi di un familiare rappresenta senza dubbio un'opportunità arricchente sotto vari aspetti. Oltre a essere per molti fonte di orgoglio, è un'occasione per acquisire nuove competenze e rafforzare il legame con la persona assistita.

È però importante riconoscere che l'assunzione di questo ruolo determina altresì dei rischi, dovuti in particolare al costante senso di responsabilità, all'imprevedibilità delle situazioni di emergenza, all'elevato ventaglio di compiti assunti, all'intensità dell'assistenza prestata e all'eventuale accesso insufficiente alle offerte di sgravio. Questi elementi possono portare a situazioni di sovraccarico fisico ed emotivo, oltre che a ripercussioni sul piano sociale e finanziario. Il *caregiver burden* – così è denominata questa condizione peculiare del familiare curante – può manifestarsi in modi differenti: isolamento sociale, ansia, disturbi del sonno, senso di colpa.

Di seguito sono elencati alcuni suggerimenti utili per prevenire eventuali situazioni di sovraccarico.

Identificare risorse, limiti e bisogni

Spesso confrontato anche con impegni privati e professionali, il familiare curante deve innanzitutto poter acquisire la consapevolezza delle proprie risorse e dei propri limiti. Questi variano da persona a persona: ognuno di noi ha punti di forza e alcune vulnerabilità. Riconoscerli e accettarli è un esercizio utile per identificare i propri bisogni e quindi riflettere sulle possibili strategie per farvi fronte.

Ogni situazione è il risultato della combinazione di diversi fattori, che possono influenzare positivamente o negativamente la percezione del proprio impegno a favore di una persona cara. In generale vi sono però dei bisogni considerati universali:

- sapere di poter contare su un aiuto in caso di emergenza;
- poter disporre di colloqui informativi con i professionisti della salute;
- poter contare su un servizio che accompagni o si occupi del trasporto della persona assistita;
- essere consigliati in materia finanziaria e assicurativa;
- avere a disposizione un aiuto per rigenerarsi e recuperare le energie.

Fonte: UFSP, 2020

Chiedere aiuto alla propria rete sociale

Sapere di poter contare su un amico, un familiare o una persona vicina per far fronte alle difficoltà quotidiane è molto importante. Il supporto della propria rete sociale di appartenenza è infatti ciò che può aiutarci a superare una crisi, di qualunque tipo essa

sia. È tuttavia importante capire che le persone vicine non sempre possono rendersi conto delle difficoltà che si stanno attraversando; forse perché si tende a nasconderle, o forse perché loro stesse vivono un momento difficile. Per questo motivo è fondamentale imparare a chiedere aiuto, senza timore di esternare le proprie esigenze o paure e senza vergogna di riconoscere i propri limiti.

Oltre alla propria rete sociale, vi sono numerosi enti e associazioni, così come professionisti e servizi, ai quali è sempre possibile rivolgersi per chiedere un supporto. Nel capitolo dedicato alle misure di sostegno sono indicate alcune delle offerte presenti sul nostro territorio.

Dedicare del tempo a sé stessi

Quando ci si prende cura di una persona cara, questa diventa la priorità in funzione della quale si pianificano impegni e interessi. Capita spesso che gradualmente si tenda ad accantonare il tempo normalmente dedicato ai propri bisogni, desideri o passioni. Organizzarsi adeguatamente non è semplice, ma spesso il vero motivo per il quale ci si trascura risiede nel senso di colpa, che accomuna molti familiari curanti.

Per quanto possa sembrare complicato, è fondamentale imparare a ritagliarsi del tempo per sé stessi. Dedicarsi a un hobby, incontrare degli amici per un caffè o una cena, organizzare delle attività nel tempo libero e più in generale concentrarsi su uno stile di vita equilibrato sono elementi chiave per il benessere del familiare curante, che giova indubbiamente anche alla persona assistita. Il mantenimento di una stabilità fisica, emotiva e sociale rende la presa in carico più sostenibile, in particolare sul medio-lungo termine.

Conciliare l'assistenza con la propria attività lavorativa

Quasi due terzi dei familiari curanti sono attivi professionalmente e per molti di loro conciliare questi due ruoli rappresenta una sfida quotidiana. Gli impegni professionali possono infatti ostacolare il bisogno di assistenza della persona cara e viceversa. È forse per questo motivo che chi presta assistenza più intensivamente si trova talvolta costretto a rinunciare, interamente o in parte, alla propria attività lavorativa.

Il mantenimento degli impegni professionali è però molto importante: oltre a essere una condizione fondamentale per la sicurezza finanziaria, sia attuale sia futura, garantisce al familiare curante un importante complemento alle mansioni assistenziali quotidiane e contribuisce alla salvaguardia dei rapporti sociali.

Per favorire la conciliabilità tra l'assistenza a una persona cara e la propria attività lavorativa è stata recentemente attuata un'importante modifica legislativa: nel 2021 sono infatti stati introdotti due congedi specifici. Per saperne di più è possibile consultare il capitolo "Contributi finanziari e congedi" del presente opuscolo.

Sul sito Info Work+Care dell'organizzazione Travail.Suisse sono disponibili alcuni consigli pratici, informazioni e indirizzi utili per i familiari curanti che esercitano un'attività lavorativa: www.info-workcare.ch/it/

In caso di domande legate al tema della conciliabilità è possibile rivolgersi all'Associazione Equi-Lab per una consulenza:

Associazione Equi-Lab
Laboratorio per la conciliabilità famiglia e lavoro
Tel. 091 967 61 51
www.equi-lab.ch

Contributi finanziari e congedi

Prendersi cura di una persona cara può avere ripercussioni economiche importanti, in particolare se ciò implica una riduzione dell'attività lavorativa. Questo può comportare delle conseguenze non soltanto sulle entrate attuali, bensì – un domani – anche sulle rendite di vecchiaia.

Un sistema di sicurezza sociale a supporto dei familiari curanti

Da un lato è necessario poter conciliare gli impegni privati con quelli professionali, dall'altro aumentano le spese legate al bisogno di cure e assistenza del proprio familiare; le ripercussioni economiche e assicurative sulla situazione dei familiari curanti e delle persone di cui si prendono cura possono risultare importanti e dovrebbero pertanto essere oggetto di adeguati approfondimenti. Di seguito è fornita una panoramica generale; per una valutazione più dettagliata si consiglia di rivolgersi a un ente che offre consulenza sociale (vedi capitolo "Misure di sostegno").

A livello federale sono state recentemente introdotte due novità il cui obiettivo consiste in una migliore gestione dell'equilibrio tra l'assistenza a un familiare e l'attività professionale:

Congedo di assistenza (art. 329h CO e art. 36 cpv. 3 e 4 della Legge sul lavoro)

Il Congedo di assistenza ai familiari prevede il diritto all'esonero dal lavoro in caso di assenze di breve durata (massimo 3 giorni per evento e 10 giorni all'anno) per l'assistenza a un familiare.

Chi può usufruirne?

Genitori, figli, fratelli e sorelle, suoceri, il coniuge, il partner registrato e il partner che convive con il lavoratore nella medesima economia domestica da almeno 5 anni ininterrottamente.

Quali sono le condizioni?

- Sussiste un problema di salute riguardante un membro della famiglia (malattia, infortunio o invalidità).
- Per essere ammessi al beneficio del congedo è richiesto un certificato medico (art. 36 cpv. 3 LL).

Indennità di assistenza

Le Indennità di assistenza sono indennità di perdita di guadagno per genitori che necessitano di un congedo di lunga durata per assistere un figlio minorenne con gravi problemi di salute dovuti a malattia o infortunio.

Chi può usufruirne?

Genitori esercitanti un'attività lucrativa.

Per ogni caso di malattia o infortunio del figlio minorenne sussiste un solo diritto alle indennità giornaliere (98 giorni totali, entro un termine quadro di 18 mesi). Le indennità possono essere ripartite fra i genitori.

Quali sono le condizioni?

- Si è verificato un cambiamento radicale dello stato di salute fisica o psichica del figlio.
- Il decorso o l'esito di questo cambiamento è difficilmente prevedibile oppure va considerata l'eventualità di un danno permanente o crescente oppure del decesso.
- Sussiste un bisogno particolarmente elevato di assistenza da parte dei genitori.
- Almeno un genitore deve interrompere l'attività lucrativa per assistere il figlio.

Maggiori informazioni: www.iasticino.ch

Il Congedo di assistenza e le Indennità di assistenza rappresentano un riconoscimento, a determinate condizioni, a beneficio diretto del familiare curante. A questi si aggiunge un ulteriore supporto, il cui avente diritto è il familiare curante stesso, che risulta importante dal punto di vista assicurativo nel momento in cui si raggiunge l'età AVS.

Accrediti per compiti assistenziali

Gli accrediti per compiti assistenziali sono un supplemento al reddito dell'attività lucrativa utilizzato per il calcolo della rendita. Questi consentono alle persone che hanno assistito familiari bisognosi di cure di ricevere una rendita più elevata. Non si tratta tuttavia di prestazioni in denaro versate direttamente agli aventi diritto.

Chi può usufruirne?

Il familiare curante che si occupa di genitori, figli, fratelli e sorelle, nonni, bisnonni, nipoti, suoceri, figliastri, nonché del coniuge o del partner con cui vive nella medesima economia domestica ininterrottamente da almeno 5 anni.

Quali sono le condizioni?

- La persona assistita deve essere bisognosa di cure: tali sono le persone che percepiscono un Assegno per grandi invalidi (AGI).
- La persona bisognosa di cure e il familiare curante vivono prevalentemente, cioè durante almeno 180 giorni all'anno, a una distanza che non superi i 30 chilometri o l'ora di tragitto. Nel caso di partner il familiare curante deve vivere nella medesima economia domestica ininterrottamente da almeno 5 anni.

Maggiori informazioni: www.iasticino.ch

Si segnalano infine i principali contributi finanziari il cui beneficiario è la persona bisognosa di assistenza e cura, ma che indirettamente apportano dei benefici anche al familiare curante:

Assegno per grandi invalidi (AGI) dell'AVS e dell'AI

Prestazione che ha l'obiettivo di consentire alle persone con una grande invalidità di

vivere in modo indipendente. Serve a coprire le spese degli assicurati che, a causa di un danno alla salute, devono regolarmente ricorrere all'aiuto di terzi.

Maggiori informazioni: www.iasticino.ch

Prestazioni complementari all'AVS e all'AI

Prestazioni mensili versate quando le rendite (AVS o AI) e gli altri redditi non riescono a coprire il fabbisogno vitale dell'assicurato.

A determinate condizioni vengono riconosciute anche spese per l'aiuto, la cura e l'assistenza a domicilio nell'ambito del rimborso delle spese di malattia e di invalidità.

Maggiori informazioni: www.iasticino.ch

Contributo di sostegno per il mantenimento a domicilio

Contributo versato direttamente al beneficiario per sostenere finanziariamente la scelta di persone anziane o invalide a beneficio di un AGI di restare a domicilio. Il contributo, anche conosciuto come aiuto diretto, è sussidiario alle altre prestazioni sociali e dipende dalla situazione economica della persona.

Maggiori informazioni: www.ti.ch/dasf

Contributo destinato all'organizzazione di soluzioni individuali d'abitazione

Contributo che ha lo scopo di sostenere le persone anziane o con disabilità che devono effettuare delle spese ingenti per apportare delle modifiche alla loro abitazione necessarie per consentire loro di continuare a viverci.

Maggiori informazioni: www.ti.ch/dasf

Contributo per l'assistenza dell'AI

Contributo versato ai beneficiari di un AGI AI, che vivono a casa e che assumono una o più persone per la propria assistenza quotidiana mediante contratto regolare di lavoro. Il contributo è versato direttamente all'assicurato dietro presentazione di una fattura.

Maggiori informazioni: www.iasticino.ch

Mezzi ausiliari

I beneficiari di rendite AVS e AI hanno diritto, nei limiti fissati in un elenco allestito dal Consiglio federale, ai mezzi ausiliari di cui necessitano per poter continuare a esercitare un'attività lucrativa, adempiere alle mansioni consuete o condurre con la maggiore indipendenza e autonomia possibili la loro vita privata.

Maggiori informazioni: www.iasticino.ch

Misure di sostegno

Il territorio offre numerose misure di sostegno alle persone che vivono al proprio domicilio e ai loro familiari. Un aiuto esterno, anche limitato, può fare la differenza.

Una rete di presa in carico su cui poter contare

Occuparsi di una persona bisognosa di assistenza è impegnativo e per questo motivo è importante sapere di poter chiedere aiuto a un familiare, un amico, un vicino, ma anche a un professionista, un volontario o all'associazione di riferimento.

Nelle seguenti pagine il lettore può consultare una panoramica di servizi, prestazioni, attività e progetti disponibili sul nostro territorio.

Informazioni più dettagliate: www.ti.ch/dasf

Informazioni, orientamento e ascolto

L'utente e il familiare sono sostenuti nell'attivazione dei servizi e delle prestazioni esistenti, sulla base dei bisogni specifici e delle risorse personali e familiari.

Consulenza sociale e specialistica

L'utente e il familiare sono informati, orientati e accompagnati nelle questioni legate ai diritti e agli aiuti di cui possono beneficiare. Le prestazioni principali comprendono l'aiuto pratico nella risoluzione di questioni finanziarie e organizzative (assistenza e cura a domicilio, mezzi ausiliari, trasporti, ecc.), la consulenza e l'orientamento nell'ambito delle assicurazioni sociali e la ricerca di soluzioni abitative adeguate. Alcuni enti offrono inoltre consulenza psicologica, alimentare o sessuale nelle questioni legate alla condizione specifica (Alzheimer e altre demenze, tumori, disturbi dello spettro autistico, fine vita, dipendenze, ecc.).

A chi rivolgersi?

Alzheimer Ticino
Tel. 091 912 17 07
www.alzheimer-schweiz.ch/it/ticino

Associazione Triangolo
Servizio di consulenza per le cure palliative domiciliari
Tel. 091 751 02 02
www.triangolo.ch

atgabbes
– associazione ticinese di genitori ed amici dei bambini bisognosi di educazione speciale
Tel. 091 972 88 78
www.atgabbes.ch

autismo svizzera italiana – asi
Tel. 091 857 99 33
www.autismo.ch

Fondazione ARES – Autismo Risorse e Sviluppo
Tel. 091 850 15 80
www.fondazioneares.com

Fondazione Hospice Ticino
Servizio di consulenza per le cure palliative domiciliari
Team di Bellinzona e Tre Valli: tel. 091 976 11 73
Team di Locarnese e Valli: tel. 091 976 11 74
Team di Luganese, Malcantone e Vedeggio: tel. 091 972 19 77
Team di Mendrisiotto e Basso Ceresio: tel. 091 976 11 72
www.hospice.ch

Lega polmonare ticinese
Tel. 091 973 22 80
www.legapolmonare.ch

Lega ticinese contro il cancro
Tel. 091 820 64 40
www.ticino.legacancro.ch

Pro Infirmis Ticino e Moesano
Tel. 058 775 38 70
www.proinfirmis.ch/it

Pro Senectute Ticino e Moesano
Tel. 091 912 17 17
www.ti.prosenectute.ch

Servizi sociali comunali
Rivolgersi al proprio Comune di domicilio.

Servizio sociale dell'Ente ospedaliero cantonale
Contattare l'ospedale regionale di riferimento.
www.eoc.ch

Società svizzera sclerosi multipla
Tel. 091 922 61 10
www.multiplesklerose.ch/it

Ufficio degli invalidi
Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI
Tel. 091 814 84 03
www.ti.ch/dasf

Unione centrale svizzera per il bene dei ciechi
Tel. 091 825 82 72
www.ucbc.ch

UNITAS
Servizio tiflologico
Tel. 091 735 69 02
www.unitas.ch

Associazione Parkinson Svizzera
Ufficio della Svizzera Italiana
Tel. 091 755 12 00
www.parkinson.ch

Ingrado – Servizi per le dipendenze
Tel. 091 922 60 06
www.ingrado.ch

Consulenza giuridica

Attraverso l'informazione, la consulenza e la rappresentanza legale l'utente e il familiare curante sono informati, consigliati e accompagnati nella risoluzione di questioni giuridiche relative alle assicurazioni sociali, al diritto successorio, alla protezione degli adulti o al mancato rispetto dei propri diritti.

A chi rivolgersi?

Associazione Equi-Lab – Laboratorio per la conciliabilità famiglia e lavoro
Tel. 091 967 61 51
www.equi-lab.ch

Consulenza giuridica andicap
c/o inclusione andicap ticino
Tel. 091 850 90 20
www.inclusione-andicap-ticino.ch

Gruppi di auto aiuto

Formati da persone confrontate con situazioni di vita simili che si riuniscono per condividere le proprie esperienze e offrirsi un sostegno reciproco. In Ticino sono attive diverse decine di gruppi e alcuni si rivolgono proprio ai familiari.

A chi rivolgersi?

Centro Auto Aiuto Ticino
Tel. 091 970 20 11
www.auto-aiuto.ch

Assistenza, cura e sorveglianza a domicilio

Per favorire il mantenimento a domicilio delle persone bisognose di cura e assistenza è possibile fare capo a diverse prestazioni socio-sanitarie.

Assistenza e cura a domicilio

Prestazioni temporanee o durature, preventive o riabilitative eseguite presso l'abitazione dell'utente: valutazione dei bisogni, consigli mirati e coordinamento dei provvedimenti in base alle esigenze; informazione e attivazione delle risorse disponibili sul territorio; consulenza igienica, sanitaria e sociale; educazione e prevenzione sanitaria; cure medico-terapeutiche (medicazioni, somministrazione della terapia, prelievi per esami di laboratorio, misurazione dei parametri vitali, ecc.); cure di base (aiuto per vestirsi, svestirsi e alzarsi, igiene personale, ecc.); aiuti di economia domestica

(pulire, stirare, ecc.). Le prestazioni sono erogate dai Servizi di assistenza e cura a domicilio (di interesse pubblico o privato) e dagli infermieri indipendenti. Le prestazioni di cura sono erogate su prescrizione medica.

A chi rivolgersi?

Servizi di assistenza e cura a domicilio di interesse pubblico

ABAD – Assistenza e cura a domicilio Bellinzonese
Tel. 091 850 40 80
www.abad.ch

ALVAD – Spitex Locarnese e Vallemaggia
Tel. 091 756 22 70
www.alvad.ch

Associazione assistenza e cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio
Tel. 091 640 30 60
www.acdmendrisiotto.ch

Maggio – Assistenza e cura a domicilio Malcantone e Vedeggio
Tel. 091 610 16 50
www.sacd-maggio.ch

SCuDo – Servizio di assistenza e cura a domicilio del Luganese
Tel. 091 973 18 10
www.scudo.ch

Spitex Tre Valli
Tel. 091 873 00 90
www.spitex-trevalli.ch

Servizi di assistenza e cura a domicilio di interesse privato e infermieri indipendenti:
si prega di consultare le liste aggiornate sul sito www.ti.ch/dasf.

Collaboratori familiari (badanti)

Il collaboratore familiare, comunemente definito badante, offre prestazioni che si inseriscono nel mantenimento a domicilio a complemento dei servizi professionali, sostenendo oppure sostituendo la rete informale attraverso attività di assistenza e sorveglianza, economia domestica, sostegno e compagnia. La presenza può essere a tempo pieno (badante diurno o convivente), a tempo parziale (numero di ore concordato in base alle esigenze) oppure durante la fascia notturna.

Presso ogni sede dei Servizi di assistenza e cura a domicilio d'interesse pubblico è stato istituito il servizio Antenna Badanti, aperto gratuitamente a tutti, il quale:

- offre supporto all'utente e al badante;
- fornisce informazioni sugli enti e le modalità di collocamento dei badanti;
- informa e valuta sulle possibilità di ottenere sostegni finanziari;
- offre un sostegno per chiarire i compiti del badante, dell'aiuto domiciliare e della famiglia (chi fa cosa);

- propone dei progetti formativi in favore dei badanti;
- supervisiona l'attività del badante;
- funge da sostegno per chiarire eventuali incomprensioni nel quadro dei rapporti tra datore di lavoro (utente) e dipendente (badante).

Il Servizio non colloca personale.

A chi rivolgersi?

Maggiori informazioni sull'Antenna Badanti:
rivolgersi al SACD di riferimento del proprio comprensorio.

Opera Prima
Tel. 091 936 10 90
www.operaprima.ch

Assistenza e sorveglianza puntuali

Prestazioni di intervento, di regola presso il domicilio dell'utente, limitate ad alcune ore. Un operatore assiste e sorveglia l'utente in sostituzione o a supporto del familiare curante, occupandosi dell'assistenza negli atti ordinari quotidiani solitamente svolti dal familiare curante. Alcuni servizi prevedono l'accompagnamento fuori casa.

A chi rivolgersi?

Croce Rossa Svizzera – Associazione cantonale Ticino
Servizi Mamy Help / Baby Help
Tel. 091 973 23 43
www.crocerossaticino.ch

Pro Infirmis Ticino e Moesano
Servizio di appoggio ai familiari curanti (SAF)
Per il Sottoceneri: tel. 058 775 37 70
Per il Sopraceneri: tel. 058 775 37 50
www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Ticino e Moesano
Servizio di sostegno ai familiari di persone affette da declino cognitivo
Tel. 091 912 17 17
www.ti.prosenectute.ch

Accoglienza diurna

Sul territorio esistono varie strutture che offrono un'accoglienza diurna. L'offerta di prestazioni e attività è diversificata in funzione del bisogno di assistenza dell'utente.

Centri diurni con presa in carico socio-assistenziale (CDSA)

Gestiti da professionisti del settore socio-sanitario, offrono attività di animazione,

socializzazione e prevenzione. Sono destinati principalmente a persone anziane autonome o con bisogno moderato di assistenza e offrono attività ricreative e di socializzazione, attività volte al mantenimento delle funzioni psico-fisiche e sociali e prevenzione sanitaria.

L'accesso ai CDSA è libero per le persone autosufficienti e pianificato per le persone con bisogno di assistenza. La frequenza è gratuita; si richiede unicamente un contributo per i pasti, le gite e i materiali per le attività.

A chi rivolgersi?

Per domande generali:
Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio
Tel. 091 814 70 21
www.ti.ch/dasf

Maggiori informazioni sulle sedi e sulle attività
www.centridiurni.ch

CDSA Pro Senectute Parco Maggia, Maggia
Tel. 091 760 91 63

CDSA Pro Senectute San Clemente, Ascona
Tel. 091 792 10 08

CDSA Pro Senectute Insema, Locarno-Solduno
Tel. 091 751 26 29

CDSA Pro Senectute Al Vigneto, Tenero
Tel. 091 745 84 82

CDSA Pro Senectute Ai Gelsi, Riva San Vitale
Tel. 091 630 59 30

CDSA Vacallo
Tel. 091 695 27 06

CDSA Chiasso
Tel. 058 122 44 56

CDSA Pro Senectute Ancora, Faido
Tel. 091 866 05 72

CDSA Pro Senectute La Sosta, Massagno
Tel. 091 797 43 89

CDSA GenerazionePiù anziani OCST, Lugano
Tel. 091 910 20 21

CDSA Pro Senectute Talete, Lamone
Tel. 091 950 85 42

CDSA ATTE, Lugano
Tel. 091 972 14 72

CDSA UNITAS, Casa Andreina, Lugano
Tel. 091 735 69 05

CDSA Caslano
Tel. 091 606 15 16

CDSA ATTE, Biasca
Tel. 091 862 43 60

CDSA Pro Senectute La Turrita, Bellinzona
Tel. 091 829 08 21

CDSA Vita Serena, Giubiasco
Tel. 091 857 59 03

Centri diurni terapeutici

I centri diurni terapeutici (CDT) offrono a persone con bisogno di cure e assistenza una presa in carico terapeutica finalizzata al mantenimento delle competenze e delle proprie risorse residue. L'offerta è rivolta a persone con patologie dementigene che risiedono al domicilio e a persone con ridotta autonomia funzionale con bisogno di cure e assistenza.

A chi rivolgersi?

Per domande generali:
Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio
Tel. 091 814 70 21
www.ti.ch/dasf

Centro Diurno Terapeutico Croce Rossa, Manno
Tel. 091 973 23 55
www.crocerossaticino.ch

Centro Diurno Terapeutico Pro Senectute, Balerna
Tel. 091 695 51 45
www.ti.prosenectute.ch

Centro Diurno Terapeutico Pro Senectute, Lugano
Tel. 091 912 17 00
www.ti.prosenectute.ch

Centro Diurno Terapeutico Pro Senectute, Muralto
Tel. 091 759 60 25
www.ti.prosenectute.ch

Centro Diurno Terapeutico Pro Senectute, Bellinzona
Tel. 091 980 35 57
www.ti.prosenectute.ch

Centro Diurno Terapeutico Pro Senectute, Biasca
Tel. 091 880 80 01
www.ti.prosenectute.ch

Residenza Ca' Rezzonico, Lugano
Tel. 091 973 68 00
www.carezzonico.ch

Centro Diurno Ceresio, STAC Casa dei Ciechi, Lugano
Tel. 091 913 67 00
www.stac-lugano.ch

Residenza Visagno, Claro
Tel. 091 873 44 00
www.residenzavisagno.ch

Centro Diurno Terapeutico Casa anziani Giardino, Chiasso
Tel. 058 122 44 00
www.chiasso.ch

Accoglienza diurna in casa per anziani

Offerta di alcune case per anziani rivolta a persone che risiedono al proprio domicilio, affinché possano condividere con i residenti della struttura gli spazi, i servizi e tutte le attività ricreative e d'animazione proposte. L'offerta è rivolta anche a persone che necessitano di assistenza per le attività di base della vita quotidiana.

I costi a carico dell'utente sono finalizzati a coprire eventuali spese vive (pranzo, attività, gite, ecc.) e sono stabiliti in base al tariffario della struttura.

A chi rivolgersi?

Centro sociale Onsernonese, Onsernone
Tel. 091 797 18 21

CpA La Quercia, Acquarossa
Tel. 091 871 25 25
www.laquercia.ch

Centri diurni per persone con disabilità

Strutture diurne per persone con disabilità fisica, psichica, intellettiva, sensoriale o da dipendenza, non completamente autosufficienti, che manifestano un bisogno di cura, assistenza, accompagnamento e sorveglianza in un contesto protetto e comunitario. Accolgono utenti che vivono presso il proprio domicilio, residenti in Svizzera e beneficiari di prestazioni AI (o in attesa).

Sono offerte in maniera continuativa prestazioni socio-educative, prestazioni socio-occupazionali e cure di base. I centri diurni possono inoltre offrire servizio alberghiero, cure infermieristiche, terapie e riabilitazione.

A chi rivolgersi?

Ufficio degli invalidi
Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI
Tel. 091 814 84 03
www.ti.ch/dasf

Laboratori protetti per persone con disabilità

Strutture diurne per persone con disabilità fisica, psichica, intellettiva, sensoriale o da dipendenza, non completamente autosufficienti, che manifestano un bisogno di riabilitazione sia professionale sia sociale in un contesto protetto e comunitario. Accolgono utenti in esternato (presa in carico unicamente diurna) beneficiari di prestazioni AI.

L'intervento si realizza attraverso attività lavorative orientate al conseguimento dei requisiti per l'inserimento nel sistema produttivo.

I laboratori offrono in maniera continuativa prestazioni socio-educative e prestazioni socio-lavorative. Possono inoltre offrire cure di base e servizio alberghiero.

A chi rivolgersi?

Ufficio degli invalidi
Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI
Tel. 091 814 84 03
www.ti.ch/dasf

Altri servizi di sostegno al mantenimento a domicilio

Prestazioni di supporto ai servizi di assistenza e cura a domicilio volte a favorire il mantenimento a domicilio delle persone bisognose di assistenza.

Pasti a domicilio

Prestazione rivolta alle persone in età AVS o al beneficio di una rendita d'invalidità. Le persone temporaneamente inabili che non hanno ancora raggiunto l'età AVS possono beneficiarne dietro presentazione di un certificato medico.

A chi rivolgersi?

Pro Senectute Ticino e Moesano
Tel. 091 912 17 17
www.ti.prosenectute.ch

Servizi di trasporto

Servizio riservato a persone anziane, persone con disabilità e più in generale a chi non è in grado di spostarsi autonomamente con mezzi privati o pubblici per scopi socio-sanitari. Il servizio, con o senza carrozzella, può essere per esempio utilizzato per recarsi dal medico, all'ospedale o al centro diurno. I trasporti riconosciuti hanno come punto di partenza o di arrivo il domicilio dell'utente.

I trasporti sono pianificati in anticipo. Non si effettuano trasporti di emergenza.

A chi rivolgersi?

Associazione Altair, Bioggio
Tel. 091 994 50 50 (tutti i giorni, dalle 9.00 alle 12.00)
www.altairlugano.ch

Associazione Mendrisiotto Anziani AMA, Genestrerio
Tel. 079 820 70 60 (Centralino dalle 9.00 alle 11.00)

Croce Rossa Svizzera – Associazione cantonale Ticino
Sezione del Sottoceneri: tel. 091 973 23 34
Sezione di Bellinzona: tel. 079 444 02 00
Sezione di Locarno: tel. 079 628 88 16
www.crocerossaticino.ch

Pro Infirmis Ticino e Moesano, Locarno
Servizio trasporti Rete Due Uno
Tel. 091 751 21 21
www.proinfirmis.ch

Sezione Samaritani Biasca
Servizio trasporto persone bisognose
Tel. 079 240 29 90
www.samaritanibiasca.ch

Società samaritani Bodio – Personico – Pollegio
Tel. 079 221 46 06

Volontariato

Offerta variegata che riveste un importante ruolo di supporto al lavoro dei professionisti della rete socio-sanitaria. I volontari svolgono attività atte a prevenire la solitudine e l'isolamento sociale delle persone bisognose di cura e assistenza. Tra queste sono per esempio incluse le visite a domicilio, l'accompagnamento durante il tempo libero, per visite mediche o altre commissioni, l'ascolto e l'accompagnamento amministrativo e finanziario per il disbrigo delle pratiche burocratiche.

A chi rivolgersi?

Conferenza del volontariato sociale
Tel. 091 970 20 11
www.volontariato.ch

Si consiglia inoltre di informarsi presso il proprio medico di famiglia, il Comune di domicilio o il proprio ente di riferimento.

Servizio di telesoccorso

Servizio gestito dall'Associazione Ticinese Terza Età (ATTE), in collaborazione con la Croce Verde di Bellinzona e la centrale di allarme 144 di Ticino Soccorso, che assicura un intervento tempestivo in caso di bisogno (malessere, caduta, incidente domestico, ecc.).

Il telesoccorso si attiva tramite un dispositivo, solitamente da indossare come bracciale, collegato alla centrale 144 attraverso un sistema di allarme operativo 7 giorni su 7, 24 ore su 24. Grazie al vivavoce è possibile comunicare con un operatore e in caso di bisogno vengono organizzati i soccorsi. Per la sicurezza fuori casa è possibile inoltre richiedere un sistema di allarme GPS.

A chi rivolgersi?

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)
Tel. 091 850 05 50
www.atte.ch/servizio-telesoccorso

Servizio di podologia (pedicure medicale)

Servizio che si occupa della cura del piede allo scopo di prevenire e curare le affezioni di pelle e unghie e di trattare le alterazioni alle dita e al piede. Oltre ad alleviare il dolore, la podologia permette di migliorare la deambulazione.

A chi rivolgersi?

Pro Senectute Ticino e Moesano
Tel. 091 912 17 17
www.ti.prosenectute.ch

Soggiorni temporanei

I soggiorni temporanei hanno lo scopo di sgravare o sostituire per brevi periodi il familiare curante e di ripristinare le condizioni adeguate al mantenimento a domicilio.

Soggiorni temporanei in casa per anziani

Offerta destinata a persone anziane che necessitano di un collocamento temporaneo, a causa per esempio dell'assenza del familiare curante (pianificata o improvvisa) o perché in attesa di un badante.

A chi rivolgersi?

Una panoramica delle strutture che offrono questa prestazione è presente sul sito dell'Associazione dei direttori delle Case per anziani della Svizzera italiana (ADiCASI): www.adicasi.ch/soggiorno-temporaneo.html

Soggiorni terapeutici temporanei (STT) e cure acute transitorie (CAT)

Prestazioni di tipo subacuto e postacuto erogate in casa per anziani finalizzate a ristabilire le condizioni di salute adeguate per vivere a domicilio. L'accesso avviene attraverso il coordinamento tra l'ospedale e la casa per anziani o su prescrizione del medico curante a domicilio.

A chi rivolgersi?

Centro Somen, Sementina
Tel. 091 850 18 11
www.cpa-sementina.ch

Residenza alle Betulle, Cevio
Tel. 091 759 01 11
www.avad.ch

Fondazione Opera Charitas, Sonvico
Tel. 091 936 01 11
www.charitas.ch

Casa anziani Malcantonese, Castelrotto
Tel. 091 611 37 00
www.oscam.ch

Casa anziani Santa Lucia, Arzo
Tel. 058 688 17 00
www.mendrisio.ch

Soggiorni temporanei per persone con disabilità

I soggiorni temporanei permettono l'accoglienza di persone adulte con disabilità per un periodo di tempo limitato (minimo 4 pernottamenti, massimo 30 giorni), con lo scopo principale di sgravare il familiare curante. La presa in carico, diurna e notturna, avviene presso gli Istituti LISPI.

Ogni anno è possibile beneficiare di 2 soggiorni temporanei, per un massimo di 30 giorni totali per anno civile. L'accesso va pianificato con 3 mesi di anticipo. La priorità è data alle persone che vivono esclusivamente al proprio domicilio, che non usufruiscono di altre offerte di sgravio o che frequentano unicamente strutture diurne (laboratori protetti o centri diurni).

A chi rivolgersi?

Ufficio degli invalidi
Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI
Tel. 091 814 84 03
www.ti.ch/dasf

Attività ricreative e del tempo libero

Gli enti attivi sul territorio organizzano svariate attività ricreative e del tempo libero rivolte alle persone anziane e alle persone con disabilità.

Attività ricreative e del tempo libero per persone anziane

Attività rivolte alle persone anziane, anche in caso di bisogno di assistenza: momenti

di incontro e socializzazione, attività di animazione, vacanze accompagnate, gite culturali, viaggi, attività sportive e molto altro. Talvolta l'offerta è promossa da piccole associazioni attive a livello locale e dai centri diurni socio-assistenziali.

A chi rivolgersi?

Pro Senectute Ticino e Moesano
Sport e movimento, vacanze, formazione e corsi, ecc.
Tel. 091 912 17 17
www.ti.prosenectute.ch

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)
Viaggi e gite, Università della terza età, ecc.
Tel. 091 850 05 50
www.atte.ch

Generazione Più – Anziani OCST
Viaggi e gite, manifestazioni, corsi, ecc.
Tel. 091 910 20 21
www.generazionepiu.ch

Si consiglia inoltre di informarsi presso il proprio Comune di domicilio o presso il centro diurno socio-assistenziale della zona.

Attività ricreative e del tempo libero per persone con disabilità

Attività diurne o residenziali, solitamente organizzate in funzione della categoria di età e di eventuali bisogni specifici del gruppo di partecipanti. Tra queste vi sono in particolare colonie diurne, fine settimana residenziali, colonie e campi estivi residenziali, atelier e attività sportive.

A chi rivolgersi?

Pro Infirmis Ticino e Moesano
Sostegno Famiglie Andicap
Tel. 058 775 38 70
www.proinfirmis.ch/it

atgabbes associazione ticinese di genitori ed amici dei bambini bisognosi di educazione speciale
Colonie, campi estivi e preasili inclusivi
Tel. 091 972 88 78
www.atgabbes.ch

Associazione Comunità familiare
Colonie integrate
Tel. 091 923 30 94
www.comfamiliare.org

inclusione andicap ticino
Sport e tempo libero
Tel. 091 850 90 90
www.inclusione-andicap-ticino.ch

asi autismo svizzera italiana
Vacanze e altre attività
Tel. 091 857 99 33
www.autismo.ch

Strutture abitative

Il mantenimento a domicilio non è sempre un'opzione attuabile e per questo motivo esistono diverse tipologie di strutture abitative per persone con differenti gradi di dipendenza.

Strutture di lungodegenza per persone anziane

Offerta per persone in età AVS che necessitano di una degenza temporanea o a tempo indeterminato in una struttura medicalizzata non ospedaliera. Si compone di case per anziani e appartamenti protetti.

A chi rivolgersi?

Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio
Tel. 091 814 70 21
www.ti.ch/dasf

Un elenco delle strutture è disponibile sul sito www.ti.ch/dasf.

Strutture abitative per persone con disabilità

Strutture residenziali per persone con disabilità fisica, psichica, intellettiva, sensoriale o da dipendenza, parzialmente o totalmente non autosufficienti, che manifestano un bisogno di cura, assistenza, accompagnamento e sorveglianza in un contesto protetto e comunitario.

L'offerta di strutture abitative è composta da tre principali categorie: case con occupazione, case senza occupazione e appartamenti protetti.

Le case con occupazione offrono prestazioni socio-educative, prestazioni socio-occupazionali, cure di base e servizio alberghiero. Gli utenti possono in alcuni casi beneficiare di cure infermieristiche, terapie e riabilitazione.

Le case senza occupazione, conosciute anche come *foyer*, offrono prestazioni socio-educative, cure di base e servizio alberghiero. Analogamente alle case con occupazione, gli utenti possono in alcuni casi beneficiare di cure infermieristiche, terapie e riabilitazione.

Gli appartamenti protetti offrono unicamente prestazioni socio-educative. In alcuni strutture è inoltre possibile beneficiare di cure di base e servizio alberghiero.

Per i minorenni esistono offerte specifiche.

A chi rivolgersi?

Per gli adulti:
Ufficio degli invalidi
Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI
Tel. 091 814 84 03
www.ti.ch/dasf

Per i minorenni:
Sezione della pedagogia speciale
Tel. 091 814 18 61
www.ti.ch/sps

Autovalutazione: come mi sento?

Fermatevi un istante per considerare la vostra situazione attuale di familiare curante. Siete soddisfatti? Siete affaticati? Vorreste ricevere un maggiore sostegno? L'autovalutazione potrà aiutarvi a comprendere qualità e difficoltà della situazione che state vivendo e identificare ciò che può essere migliorato.

Qual è la vostra situazione di familiare curante?

Il questionario seguente vi permette di valutare la vostra situazione attuale di familiare curante. Si raccomanda di rispondere alle domande con una persona di fiducia o un professionista dei servizi indicati in questo opuscolo, in particolare per identificare i vostri limiti e vostri bisogni. Le domande concernono soltanto la vostra situazione: non ci sono risposte giuste o sbagliate ed è possibile crociare più opzioni per una stessa domanda.

Il testo è ripreso e tradotto da: Proche aidant·e tous les jours. Information et conseils pour proche aidant·e, Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud, settembre 2019, 5a edizione.

La mia situazione

Oltre a essere familiare curante, nella vita sono:

- Genitore
- Coniuge
- Figlio
- Amico, vicino
- Collega di lavoro
- Altro:

La persona che assisto è:

- Un minore
- Un adulto
- Una persona tra i 65 e gli 80 anni
- Una persona con più di 80 anni

Da quanto tempo aiuto e assisto una persona che ne ha bisogno?

- Da 1 a 6 mesi
- Da 6 mesi a 1 anno
- Da 1 a 5 anni
- Da più di 5 anni

Ciò che faccio riguarda:

- I bisogni di base (toilette, vestirsi, mobilità, ecc.)
- I pasti
- L'organizzazione della vita quotidiana

- L'economia domestica
- La gestione finanziaria e/o patrimoniale
- La gestione amministrativa
- Il sostegno emotivo
- Le relazioni sociali
- Il tempo libero
- Altro:

Con quale frequenza dedico il mio tempo alla persona che assisto?

- Occasionalmente
- Ogni settimana
- Ogni giorno
- Giorno e notte

Cosa mi spinge ad assistere questa persona?

- L'affetto, l'amicizia
- Il senso del dovere
- La riconoscenza
- Convinzioni religiose
- È una sfida
- Sono obbligato, non ho scelta
- Per onorare una promessa
- Difficoltà finanziarie
- Mi viene naturale
- Altro:

Il mio impegno

Le condizioni in cui si svolge l'accompagnamento sono favorevoli per me?

- Per nulla
- Per lo più no
- In parte
- Per lo più sì
- Perfettamente

Cosa cambierei:

Ho definito il mio impegno e i miei termini professionali?

- Sì, con la persona che assisto
- Sì, con un professionista
- Sì, in famiglia
- Sì, con altri:
- No

Se sì, ho formalizzato il mio impegno (per iscritto od oralmente)?

- Sì
- No

Sono sorti dei conflitti?

- Sì, con la persona che assisto
- Sì, con un professionista
- Sì, in famiglia
- Sì, con altri:
- No

Se sì, di cosa si tratta?

Su chi posso contare per un sostegno?

- La persona che assisto
- I professionisti
- La famiglia
- I vicini
- Gli amici
- I colleghi di lavoro
- Altro:

Questo sostegno è sufficiente?

- Sì
- No

Chi mi sostituirebbe nel caso in cui mi ammalassi, avessi un incidente o mi sentissi stanco?

- Un membro della famiglia
- Servizi di professionisti

- Servizi di volontariato
- Non saprei
- Altro:

I miei limiti

Quali sono gli ambiti della mia vita su cui il mio ruolo di familiare curante ha un impatto?

- La vita in famiglia
- La vita di coppia
- La vita sociale
- L'attività professionale
- Il tempo libero
- La mia salute
- Le mie risorse finanziarie
- L'umore
- La fatica
- Altro:

Quanto sono stanco e quanto mi trascuro: in quali delle seguenti affermazioni mi ritrovo?

Livello di stanchezza fisica:

- Mi sento in piena forma
- Sono in buona salute, ma comincio a rinunciare a certe attività e a dei progetti
- La mia energia è calata e ogni attività mi richiede uno sforzo
- Sono stanco sin da quando mi sveglio
- Mi sento sempre più stanco; tutto ciò che faccio mi richiede degli sforzi; ogni giorno mi chiedo come potrò farcela
- Mi sento sfruttato e non ho più voglia di niente
- Mi sento vuoto, estenuato e scoraggiato

Livello di trascuratezza di sé:

- Mi prendo cura degli altri e di me stesso
- Non riesco più a fare tutto ciò che devo, voglio o mi piacerebbe fare
- Ce la faccio ancora e la mia situazione non mi preoccupa
- Non ho più tempo per me, nemmeno per le faccende di casa o i pagamenti

- Non ho più tempo per riposare, anche se ricevo aiuto
- Metto tutto il mio tempo a disposizione degli altri, nonostante l'aiuto che ricevo
- Sono stravolto, non ne posso più

Il mio livello di stress è:

- Basso
- Medio
- Elevato
- Molto elevato

Perché?

Con quale frequenza mi concedo qualche piacere della vita?

- Molto spesso
- Di tanto in tanto
- Raramente
- Mai

Chiedo aiuto quando ne ho bisogno?

- Sì, sempre
- In generale sì
- A volte
- Raramente
- Mai

Mi prendo del tempo per me stesso?

- Sì
- No

Nel quotidiano mi sento:

- Sostenuto
- Felice
- Triste
- Sereno
- Sopraffatto
- Senza forza
- Entusiasta

- Arrabbiato
- In colpa
- Fiducioso
- Irritabile
- In imbarazzo
- Motivato
- Impaziente
- Ansioso

Ho la possibilità di parlare con qualcuno?

- Sì
- No
- Non saprei

Cosa mi fa andare avanti?

I miei bisogni

Di cosa ho bisogno in questo periodo?

- Di riposo
- Di tempo libero
- Di capire meglio la situazione della persona che assisto
- Di sapere come approcciarmi al meglio
- Di avere tempo per altre attività
- Di sentirmi sostenuto, meno solo
- Di fissare i miei limiti
- Di parlare di ciò che vivo
- Di sentirmi in buona salute
- Di essere riconosciuto nel mio ruolo
- Di mezzi finanziari
- Altro:

Riesco a soddisfare i miei bisogni?

- Sì
- No
- Se no, perché?

Le mie risposte

Considerando le mie risposte, sussistono le condizioni per prevenire rischi come la stanchezza fisica e psichica? Quali sono gli aspetti della mia situazione che mi soddisfano? Quali quelli che potrebbero essere migliorati?

Se la vostra situazione presenta dei rischi o non vi soddisfa completamente, non esitate a parlarne con il vostro medico curante, un ente o un'associazione che offre consulenza sociale o sostegno ai familiari curanti.

A cura di:

Divisione dell'azione sociale
e delle famiglie, Dipartimento
della sanità e della socialità
del Cantone Ticino, settembre 2022.

Illustrazioni:

Sara Guerra

Questo opuscolo si può ottenere gratuitamente presso:

Divisione dell'azione sociale
e delle famiglie
Vicolo Santa Marta 2
6501 Bellinzona
091 814 54 30
familiaricuranti@ti.ch

Informazioni e offerte di sostegno per i familiari curanti:

www.ti.ch/dasf

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

familiari curanti