

## Consigli pratici per chi assiste un malato di tumore e troppo spesso non vuole chiedere aiuto

Quello del caregiver è, in molti casi, un lavoro a tempo pieno, svolto da familiari che rischiano di «esaurirsi» e si vergognano a prendersi una pausa

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 settembre 2025)



Ansia, depressione, disturbi da stress, insonnia e non solo. Che la maggior parte delle persone con tumore (almeno la metà, dicono le statistiche) sperimenti un disagio psico-emotivo è cosa semplice da immaginare. Meno noto è il fatto che [circa il 70% dei pazienti oncologici in Italia non riceva un sostegno psicologico](#), da cui potrebbe trarre grandi benefici. Ancora più complessa, però, è la faccenda quando si guarda chi assiste i malati. Spesso **coniugi anziani o figli di mezza età**, alle prese con le mille difficoltà quotidiane di lavoro e famiglia, a cui si sommano il **dolore e la preoccupazione per la persona malata**, ulteriormente gravati da burocrazia, accompagnamenti in ospedale, spese economiche aggiuntive e mille altre variabili.

«Il tumore non colpisce solo la persona a cui è stato diagnosticato, ma anche chi se ne prende cura e l'intera famiglia - ricorda **Gabriella Pravettoni, direttrice della Divisione di Psiconcologia dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano** e professoressa di Psicologia delle decisioni all'Università Statale di Milano -. La diagnosi arriva come un "fulmine a ciel sereno" e spesso **l'organizzazione delle abitudini in famiglia (orari, impegni, relazioni) cambia radicalmente**, provocando anche **affaticamento emotivo** e in alcuni casi acuendo una situazione già di per sé stressante».

## Caregiver, un lavoro a tempo pieno

Parliamo di problemi che interessano milioni di italiani: solo nel 2024 sono state oltre **390mila i nuovi casi di cancro**, che vanno però a sommarsi ai quasi **tre milioni e 700mila connazionali che vivono dopo una diagnosi di tumore**, ovvero ben il 6,2% della popolazione. Attorno ai quali gravitano intere famiglie.

E se le ricerche dicono che i **caregiver di una persona malata di tumore trascorrono in media 8 ore al giorno ad aiutare** il proprio caro, appare chiaro se si tratta spesso di un lavoro a tempo pieno. «Spesso nel mio lavoro clinico ascolto le persone confidarmi il loro senso di **solitudine e fatica** per il peso dell'accudimento - racconta **Paolo Guidi, psicologo clinico all'leo** -: mi dicono che si parla spesso di caregiver, ma non si sa veramente cosa sia un caregiver finché non ci si trova in quel ruolo. Sono persone che **ricoprono molti ruoli fondamentali** per la persona malata: ascoltatori, osservatori, protettori, pianificatori, anticipatori. Sono il cervello di riserva del paziente, l'organizzatore, quello forte, quello equilibrato...».

## Amici, colleghi, vicini di casa

Sono quelli che devono tener duro per due (o più), che **non possono cedere o mettersi in pausa**, quelli che **credono di non dover chiedere, mai**.

«Oggi sappiamo che la risposta del caregiver, le strategie e le risorse che ciascun membro della famiglia mette in campo per sostenere il paziente sono tanto importanti per garantire al paziente una buona qualità di vita, quanto le capacità del paziente stesso - spiega Pravettoni -. Per questo motivo **è necessario un supporto fisico, sociale ed emotivo per i caregiver**».

Oltre alle [agevolazioni economiche e delle tutele sul lavoro previste dalla legge](#). Sarebbe prezioso offrire aiuto ai caregiver prima che lo chiedano, perché non di rado **si vergognano di ammettere necessità e debolezze**, tanto sono immersi nel loro ruolo di assistenza. «Un aiuto che possono dare altri membri della famiglia, parenti lontani, ma anche **amici, colleghi, vicini di casa** - aggiunge l'esperta -. A volte può bastare anche solo qualcuno che ti ascolta e che ti lascia sfogare, o che si offre di sostituirti per lasciarti un pomeriggio di libertà».

## Consigli pratici

Altri consigli pratici arrivano da Guidi: «Innanzitutto **serve dialogo fra caregiver e paziente**, la situazione non è facile per nessuno dei due: non bisogna dare per scontato ciò di cui il malato ha bisogno o come vuole che gli si stia vicino. Meglio **chiederogli di cosa ha bisogno da parte tua** e decidere insieme cosa è fattibile e cosa no, in base alla vostra vita condivisa e alle esigenze del vostro legame, che va oltre il momento della cura della malattia».

Non meno importante è chiedere aiuto e **non cercare di fare sempre tutto da soli**. «I pesi condivisi diventano più leggeri - sottolinea lo psiconcologo -. Non isolarti e chiedi una mano a chi vuoi bene e sai che te ne vuole. E sii **esplicito su cosa hai bisogno, sui tempi e i modi** delle tue necessità (supporto nelle attività pratiche, tempo "libero", ascolto o altro)».

È fondamentale che il caregiver conservi le energie e questo può richiedere una **revisione delle priorità** perché curare un tumore comporta spesso un percorso lungo e un ruolo molto faticoso per il familiare che accudisce il paziente, ma nel corso di quei lunghi mesi o anni il caregiver ricopre anche **altri ruoli (coniuge, genitore, lavoratore, amico, ecc.) che devono essere mantenuti**. Non si può né si deve eliminare tutto per tenere solo il ruolo di accudimento: quindi le energie vanno dosate e la quotidianità riorganizzata.

E ancora: **cura i tuoi spazi, spegni i sensi di colpa**. «Prendersi tempo per ricaricarsi è doveroso, tempo per fare attività rilassanti: un aperitivo, una passeggiata, musica arte e attività fisica possono aiutare a ritrovare le forze - ricorda Guidi -. Spesso si viene assaliti dai sensi in colpa se non si dedica tutto il tempo alla persona malata, ma è sbagliato: anche gli spazi "liberi" sono utili a garantirgli tempo di qualità quando siete insieme. E a mantenere un equilibrio per continuare a farlo».

### Pericolo burnout

Infine, ascoltati e monitora le tue reazioni fisiche ed emotive per non finire in **burnout**, la **sindrome da esaurimento** riconosciuta a livello internazionale, definita come una combinazione di **esaurimento energetico, distacco emotivo dal lavoro e perdita di efficacia** personale.

Affaticamento cronico, insonnia, ripetuti mal di testa, ulcere, gastriti sono tutti **segnali da non sottovalutare** se perdurano nel tempo. Così come irritabilità, perdita di autostima, ansia, fino a depressione e apatia.

«I caregivers sono spesso a rischio di burnout - conclude Pravettoni -: i pazienti, in molti casi, diventano molto "richiedenti" e si possono sentire al sicuro solo con te. Monitora le tue reazioni alle richieste del tuo caro, sia verbali (risposte secche o aggressive) sia fisiche (scarso riposo, sensazione di dover sempre essere a disposizione). Succede spesso, a molti, non bisogna vergognarsene. Per questo bisogna prendere tempo e spazio per ricaricarsi».

### Leggi anche

- [L'invisibilità dei giovani caregiver](#)
- [Ai caregiver va dato pieno riconoscimento](#)
- [Caregiver: «Noi lasciati soli ad assistere i nostri cari, senza aiuto e tutele»](#)
- [Caregiver, la mamma di Luca \(9 anni\) tracheostomizzato e con Peg: «Assisto mio figlio h24, non ho tempo per curarmi»](#)
- [Humanizing Health Awards 2024: un riconoscimento per caregiver e Associazioni Pazienti](#)
- [Caregiver: quali diritti per chi si prende cura di familiari malati o con disabilità?](#)