

Ogni incontro prevede la partecipazione di almeno 4 persone, fino ad un massimo di 10 persone.

Si può partecipare a tutti gli incontri o solo ad alcuni di questi, previa comunicazione telefonica.

Potranno partecipare i famigliari e assistenti della persona con cronicità.

TEMPI: 12 incontri, di 1 ora e mezzo l'uno, a cadenza quindicinale in orario 21:00-22:30, Mercoledì 9 ottobre 2019.

A seguire 23 ottobre, 6 e 20 novembre, 4 e 18 dicembre, 8 e 22 gennaio 2020, 5 e 19 febbraio, 4 e 18 marzo.

COSTI: 25 euro a persona per ogni incontro.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE: iscrizione tramite contatto telefonico: 339 6131 325.

SEDE: Studio di Psicologia Dott. Alessio Sandalo – Corso Vinzaglio 29 TORINO

CONDUCE: Dott. Alessio Sandalo, Psicologo, Psicoterapeuta, (Ordine Psicologi Piemonte n. 6066) Specialista in Psicologia della Salute,

Per Aisf-Piemonte – Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica e Apmar – Associazione Persone Malattie Reumatologiche e Rare si occupa della rete dei gruppi di automutuo aiuto sul Dolore Cronico.



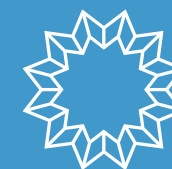
## CONTATTAMI

Dott. Alessio Sandalo  
Psicologo Psicoterapeuta  
Specialista in  
Psicologia della Salute

Studio: Corso Vinzaglio 29  
Torino  
tel. 339 6131 325  
[www.alessiosandalo.it](http://www.alessiosandalo.it)



Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare  
Onlus - Ente di volontariato



# Famiglie, caregivers e dolore cronico

Gruppo di sostegno a familiari  
di persone con dolore cronico  
Torino

9 ottobre 2019 - 18 marzo 2020

# IL GRUPPO

## Obiettivi

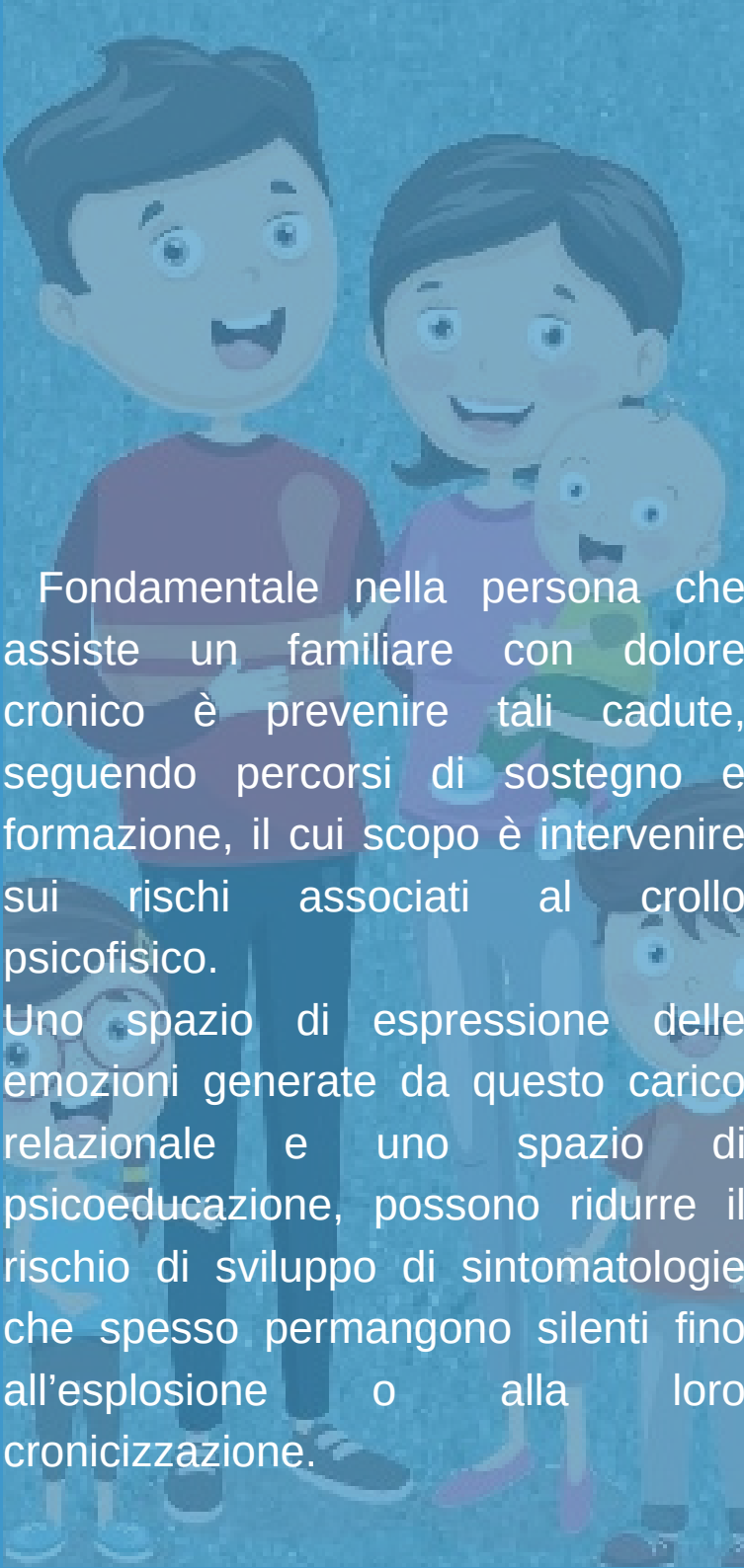
- Rendere più consapevoli i familiari dei propri desideri/abilità/bisogni
- creare un laboratorio di sostegno/confronto tra caregiver di persone con cronicità, valorizzando le abilità del singolo/gruppo grazie al dialogo e al sostegno di associazioni esistenti sul territorio;
- creazione di reti (famiglie-associazioni) per una maggior condivisione del benessere e della qualità della vita.

## Metodologia

Verrà strutturato un gruppo psico-educazionale di sostegno psicologico ed educazione alla convivenza con la persona malata. Non sarà un gruppo psicoterapeutico, bensì di sostegno psicologico a partire dalla discussione di temi e casi portati dai partecipanti stessi.

Offrirà uno spazio educativo, in cui verranno condivise informazioni pratiche e tecniche su come riconoscere sintomi e processi patologici alla base di malattie croniche, e l'apprendimento di strategie per gestione e adattamento alla patologia.

Il metodo usato è quello della Life Skills Education basato sull'espressione/esercitazione delle esperienze e delle proprie abilità/competenze, occasione di sostegno e confronto reciproci.



Fondamentale nella persona che assiste un familiare con dolore cronico è prevenire tali cadute, seguendo percorsi di sostegno e formazione, il cui scopo è intervenire sui rischi associati al crollo psicofisico.

Uno spazio di espressione delle emozioni generate da questo carico relazionale e uno spazio di psicoeducazione, possono ridurre il rischio di sviluppo di sintomatologie che spesso permangono silenti fino all'esplosione o alla loro cronicizzazione.

La convivenza con la persona con dolore cronico determina molteplici carichi emotivi e fatiche nell'organizzare le attività insieme.

Il suoi familiari possono soffrire del peso assistenziale: entrano in gioco potenti dinamiche legate alla relazione affettiva che ha con il malato.

La sofferenza della malattia e il senso di inefficacia possono produrre fenomeni di stress e malessere psichico che richiedono sostegno e contenimento.

La presenza in casa di un paziente con patologia cronica incide su tutto il nucleo familiare, che diventa più vulnerabile.

Le famiglie dove vivono persone affette da dolore cronico sostengono carichi assistenziali a volte molto gravi, derivanti dal lavoro di cura, dalla continuità dell'impegno, dall'intensità emotiva del confronto con la sofferenza.

Il familiare può esprimere sintomi di esaurimento, nei casi più gravi con manifestazioni psicopatologiche quali ansia, depressione, abuso di alcol, disturbi somatici, etc. e con ricadute sul benessere generale della persona.