

Caregiver Day

mi prendo cura di... noi

BERGAMO, MAGGIO 2026

Si avvicina il Caregiver Day 2026. Ogni anno, il mese di maggio in tutta l'Europa è dedicato al mondo dei *caregiver*. Per la nostra associazione rappresenta un'occasione per sviluppare una riflessione ed un confronto attorno all'esperienza di essere *caregiver*.

Prendete nota della data: DOMENICA 10 MAGGIO 2026. Appuntamento presso la casa dei Padri Monfortani, in via Legnano 18 a Bergamo, nel quartiere di Redona.

Seguendo il filo delle riflessioni sviluppate nelle precedenti edizioni, il titolo che proponiamo per il prossimo Caregiver Day è **"Mi prendo cura di...noi"**. Come di consuetudine sono previsti contributi di associazioni e gruppi di caregiver, in forma di racconti, pièces teatrali e tanto altro. A commentare i lavori interverrà la scrittrice Maria Pia Veladiano.

Il caregiving è un atto d'amore profondo, di resilienza e dedizione che talvolta può trasformarsi in un carico emotivo e fisico gravoso. La gratitudine, intesa come riconoscimento e valorizzazione del percorso e della relazione di cura, gioca un ruolo cruciale nel mantenere la serenità del *caregiver* e nel dare senso all'assistenza, sebbene possa essere difficile da coltivare in situazioni complesse.

Sperimentare gratitudine può aiutare il *caregiver* a focalizzarsi sugli aspetti positivi e a ridurre lo stress emotivo.

L'esercizio della gratitudine anche verso sé stessi passa attraverso il riconoscimento dei propri sforzi e facilita la

possibilità di riposare e chiedere aiuto, superando o evitando il senso di colpa.

All'interno delle iniziative di questa edizione Caregiver Day 2026, stiamo preparando anche un ciclo di tre incontri dal titolo **"dialoghi tra cura, salute, vita e morte"**.

Le serate saranno momenti di esplorazione e riflessione guidati dal dottor Guido Bertolini, medico epidemiologo ricercatore presso l'Istituto Mario Negri, voce autorevole nella riflessione sui temi connessi alla salute e al fine vita.

In una prima serata il dottor Bertolini dialogherà con un antropologo/filosofo attorno ai temi del limite della vita e della saggezza che deriva da questa consapevolezza e su come si evolvono i significati che le attribuiamo nella nostra società.

Per il secondo dialogo, che si svolgerà in data 14 maggio, avremo ospite il dottor Antonio Bonaldi, medico e fondatore di Slow Medicine, con una riflessione sulla salute tra etica ed economia.

Infine, il vertice della riflessione della terza serata sarà il fine vita. Ci addentreremo in questo tema con il dottor Giuseppe Naretto, medico palliativista e direttore delle Cure Palliative dell'ASL Città di Torino, che sempre in dialogo con Guido Bertolini, svilupperà il tema della libertà di scelta nel fine vita.

Tutte le iniziative, aperte alla cittadinanza.



QUANDO RINNOVARE LA PATENTE DIVENTA UN PARADOSSO

Ma quale è la situazione in cui si trovano coloro che anziani e/o affetti da particolari patologie devono sottoporsi a visita biennale della Commissione Medico Legale per ottenere l'autorizzazione a rinnovare la patente di guida?

Per esperienza personale segnalo quanto segue:

La mia patente di guida, per Legge, deve essere revisionata entro il prossimo 10 ottobre 2025 in quanto rinnovata due anni prima.

Per questo motivo il 9 giugno scorso mi sono presentato presso l'Ambulatorio ASST Papa Giovanni XXIII in Via Borgo Palazzo a Bergamo chiedendo di prenotare la visita prima della scadenza.

Mi è stato risposto che il primo posto disponibile era a partire dal 14/01/2026. Davanti alla mia preoccupazione di restare tre mesi con la patente scaduta e conseguentemente non potere guidare... sono stato rassicurato: **"è sufficiente chiedere una proroga all'Ufficio Patenti della Motorizzazione Civile, oppure all'ACI o ad una agenzia di pratiche automobilistiche, allegando il foglio attestante giorno e ora della convocazione con la Commissione e sarà in regola sino alla scadenza in cui dovrà farsi visitare"**.

Ho accettato la prenotazione e il giorno seguente mi sono recato presso la sede della Motorizzazione Civile per chiedere la proroga.

All'ingresso degli Uffici un cortese agente mi ha spiegato che non potevo accedere senza appuntamento ma potevo inoltrare direttamente la richiesta di proroga tramite e-mail. Detto fatto, ho provveduto a fare quanto indicatomi.

Il giorno successivo ho ricevuto risposta dall'Ufficio Patenti UMC BERGAMO: **"Buongiorno, la informiamo che è troppo presto richiedere il permesso di guida adesso con patente che scade ad ottobre. La preghiamo di volere inviare nuovamente la richiesta. NON prima della metà di settembre. Saluti"**.

La vicenda porta a due riflessioni e conseguenti domande:

- Che senso ha imporre la revisione con visita della Commissione medica ogni due anni se poi non si riesce a erogarla nei tempi prescritti e nel frattempo si consente la guida a coloro che potrebbero risultare non idonei?
- Premesso che nonostante mi sia attivato in anticipo non è stato possibile prenotare il controllo prima del 14 gennaio 2026, se dovessi aspettare metà settembre a chiedere di fare la prevista visita (obbligatoria) quando potrei essere esaminato per sapere se sono ancora idoneo alla guida?

Umberto Dolci



IL MERCATO DELLA SALUTE: COME ORIENTARSI NELLA SANITÀ DI OGGI

Perché la sanità è oggi così complessa?

In teoria, orientarsi nel mondo sanitario non dovrebbe essere difficile. In un modello ideale i professionisti della salute mettono a disposizione le competenze per prevenire, diagnosticare e curare le malattie; i cittadini si rivolgono a loro per ricevere le cure di cui hanno bisogno e il mercato fornisce farmaci, esami, dispositivi e tecnologie sviluppati grazie alla ricerca scientifica. Tutti collaborano per un unico obiettivo: tutelare e ripristinare la salute individuale e collettiva.

Nella realtà, però, le cose sono assai più complesse. Le decisioni che riguardano la salute, infatti, non derivano esclusivamente da valutazioni razionali o scientifiche, ma sono il risultato di una fitta rete di fattori interdipendenti e poco governabili: aspettative, paure, valori, cultura, capacità personali. A ciò si aggiunge il peso crescente di interessi economici e logiche di profitto che tendono a trasformare la salute in un bene di consumo, una merce da acquistare o vendere, con conseguenze profonde sul modo di curare, sull'equità e sulla sostenibilità del sistema sanitario.

Effetti distorsivi del mercato sanitario

Informazioni e consigli sulla salute sono oggi ovunque, soprattutto online. Spesso si tratta, però, di proposte che alimentano falsi bisogni e aspettative irrealistiche con l'obiettivo di promuovere l'acquisto di prodotti o l'esecuzione di esami di dubbia utilità, se non addirittura dannosi. Tanto che, sotto la pressione della propaganda, l'industria del benessere (integratori, cosmesi, regimi dietetici, trattamenti rigenerativi) ha ormai raggiunto un valore economico quadruplo rispetto a quello dei farmaci.

Anche il Servizio Sanitario Nazionale non è esente da queste dinamiche. La crescente privatizzazione dei servizi, se non adeguatamente governata, l'aumento della spesa a carico dei cittadini, l'espansione del welfare aziendale e della sanità integrativa, insieme al marketing aggressivo di prestazioni e di check-up non supportati da evidenze scientifiche, contribuiscono a rafforzare una visione consumistica della salute e a trasformare il sistema sanitario in un meccanismo più orientato al guadagno che alla cura.

Ne derivano effetti gravi e paradossali perché da un lato si sprecano risorse in prestazioni inutili o inappropriate, mentre dall'altro molte persone sono costrette a rinunciare a cure essenziali per problemi di accesso alle cure, costi e liste d'attesa.

Come orientarsi in una sanità che cambia

Per questi problemi non esistono soluzioni semplici. Tuttavia può essere utile porsi qualche domanda sugli in-

teressi in gioco e ricordare che la salute non è una merce ma il risultato di scelte consapevoli che chiamano in causa non solo le istituzioni ma anche la responsabilità dei cittadini. Ecco alcuni consigli.

Difendere e utilizzare in modo appropriato il Servizio Sanitario Nazionale è fondamentale. Costruire un rapporto di fiducia con il medico di medicina generale, usare correttamente i servizi (in particolare il Pronto Soccorso), fare domande su benefici e rischi delle cure e diffidare dalle ultime novità sono comportamenti chiave. Ricordiamoci, inoltre, che la qualità delle cure non è solo una questione tecnica. Dipende anche da scelte politiche: quante risorse sono destinate alla sanità, quale ruolo è attribuito al privato, quali sono le priorità, come sono organizzati i servizi. Partecipare in modo consapevole alla vita democratica significa anche informarsi, difendere il diritto alla salute e impedire che la sanità si trasformi in uno strumento di profitto.

È importante **riconoscere i limiti delle conoscenze scientifiche e della tecnologia**, diffidare delle promesse di soluzioni miracolose, soprattutto quando sono proposte da siti commerciali, e ricordare che "fare di più non significa sempre fare meglio". Farmaci, esami e procedure sono certamente essenziali ma comportano anche dei rischi. I media sovente amplificano i successi con messaggi emotivi spesso non scientificamente fondati: per questo è necessario informarsi adeguatamente e scegliere con consapevolezza ciò che è davvero utile per il proprio benessere.

La salute non si compra in farmacia o in ambulatorio: stili di vita, ambiente, relazioni sociali, condizioni di lavoro contano spesso più di molte prestazioni sanitarie. La medicina è fondamentale quando serve, ma incide solo in parte sul nostro stato di salute. Per prenderci davvero cura di noi stessi dobbiamo occuparci anche dell'ambiente fisico e sociale in cui viviamo. In realtà, poche azioni semplici: alimentazione equilibrata, attività fisica, astensione da fumo e alcol, relazioni sociali, rispetto della natura hanno un enorme impatto positivo su molte malattie croniche. L'obiettivo evidentemente non è l'immortalità ma semplicemente quello di vivere il più a lungo possibile in buona salute, riducendo l'ansia legata alla paura di ammalarsi e accettando l'idea che il rischio zero non esiste e che una quota d'incertezza e di imprevedibilità sia parte della vita.

Antonio Bonaldi

Bergamo 19 gennaio 2026

LEGAMI CHE SOSTENGONO. QUANDO LA DISABILITÀ INCONTRA LA SOLIDARIETÀ

All'interno dell'Associazione "Abitare le età" è sempre stato dato molto risalto al valore del confronto e allo strumento del gruppo come occasione di scambio e reciproco rispecchiamento tra le persone, con particolare attenzione al mondo dei *caregiver*.

Da gennaio 2026 hanno preso avvio due percorsi per genitori di ragazzi e adulti con disabilità e/o disagio psichico. Il focus è sul benessere di tutta la famiglia e sulla possibilità per i genitori di riservare attenzione a ciascun figlio, il più fragile ma anche i fratelli (cosiddetti Siblings) e allo stesso tempo di tener conto di se stessi non solo come genitori, ma proprio come persone, perché nella misura in cui possono ritagliare uno spazio per sé possono anche essere portatori di benessere all'interno della famiglia.

Il primo gruppo, composto da 10 genitori, ha alle proprie spalle un ricco percorso di confronto lungo 7 anni articolato in incontri mensili condotti da due psicologhe/

psicoterapeute. Dal 14 gennaio 2026 si è rinnovato trasformandosi in gruppo di auto aiuto e prevedendo incontri ogni tre settimane.

Parallelamente ha preso avvio un secondo gruppo di genitori, da poco approdati ad "Abitare le età". Il gruppo sarà condotto da due psicologhe/psicoterapeute e si incontra a partire dal 28 gennaio con un ritmo mensile.

I due gruppi potranno incontrarsi e sostenersi reciprocamente secondo il bisogno.

I gruppi, che sono aperti a nuovi accessi previo colloquio di conoscenza e filtro (contattare info@alebgi.it) fino ad esaurimento posti, si incontreranno presso il Polo Civico di Redona a partire dalle ore 18.00.

Dal prossimo marzo 2026 è infine in progettazione l'avvio di due gruppi di parola per siblings, il primo rivolto a ragazzi nella fascia delle scuole superiori e il secondo a bambini di 8-10 anni. Per informazioni e preiscrizioni scrivere a lacasadeisiblings@gmail.com.



L'Associazione vive dei contributi da parte di chi desidera sostenerne scopi e attività.

Donare alla nostra associazione *ets* permette deduzioni fiscali.

Puoi fare un Bonifico Bancario sul nostro conto presso Intesa San Paolo inserendo:

Abitare le età *ETS* - INTESA SANPAOLO - IBAN: IT29R0306953101100000000742

telmotor

L'innovazione dei prodotti, l'efficienza delle soluzioni