

Familiari curanti, un sostegno alla vostra quotidianità



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

Saluto del Direttore del DSS

Tra le forme più profonde e silenziose di dedizione vi è quella di prendersi cura di una persona cara. È un gesto che nasce dall'amore, dal senso di responsabilità e dal dovere. Che si tratti di una persona anziana, con disabilità o che sta vivendo un percorso di malattia, chi si assume questo compito diventa, consapevolmente o meno, familiare curante.

Quello di familiare curante è un ruolo tanto prezioso quanto impegnativo, che ha un impatto profondo sulla vita di chi lo assume: ridefinisce priorità, modifica equilibri, mette alla prova le risorse emotive e fisiche. È un impegno che si intreccia con la vita quotidiana e si svolge lontano dai riflettori, nell'ombra, spesso mentre si lavora o si studia.

Il Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) riconosce pienamente il valore di questo impegno e ha scelto di mettere al centro delle proprie politiche il sostegno ai familiari curanti e alle familiari curanti. Grazie anche alla Riforma fiscale e sociale è stata rafforzata la rete di supporto ed è stata consolidata e ampliata la collaborazione con gli enti del territorio attraverso la Piattaforma cantonale familiari curanti, con l'obiettivo di ascoltare, comprendere e rispondere ai bisogni di chi si prende cura di una persona cara.

La nuova versione dell'opuscolo, aggiornata e arricchita dalle esperienze maturate, vuole continuare a essere uno strumento pratico ed efficace per aiutare chi è familiare curante a riconoscersi in questo ruolo e ad accedere alle informazioni e ai servizi disponibili e, al contempo, per sensibilizzare l'opinione pubblica.

Come Direttore del DSS, questo tema mi sta particolarmente a cuore. Non si tratta soltanto di un dossier politico o di una questione organizzativa: è, prima di tutto, una responsabilità collettiva, un impegno civico ed etico. Promuovere il benessere dei familiari curanti e delle familiari curanti significa prendersi cura di chi si prende cura e valorizzare l'equilibrio tra l'attenzione verso chi ci circonda e quella verso sé.

A tutti i familiari curanti e tutte le familiari curanti del nostro Cantone esprimo la mia più profonda gratitudine: siete una colonna portante del nostro sistema sociale e sanitario, siete l'anima della nostra società. Grazie di cuore!

Raffaele De Rosa

Consigliere di Stato,

Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità



Contenuti dell'opuscolo

Essere familiari curanti

pp. 3-6

Familiari curanti: chi sono?

Riconoscere e prevenire il rischio di sovraccarico

Conciliare il lavoro con l'assistenza

Contributi finanziari e previdenziali

pp. 9-12

Per i familiari e le familiari curanti

Per le persone assistite

Misure di sostegno

pp. 15-36

Informazioni, orientamento e ascolto

Assistenza, cura e sorveglianza a domicilio

Accoglienza diurna

Altri servizi di sostegno al mantenimento a domicilio

Soggiorni temporanei

Attività ricreative e del tempo libero

Strutture abitative



**Essere familiari
curanti**



Familiari curanti: chi sono?

Sono persone che aiutano regolarmente una persona cara che ha bisogno di assistenza, senza però essere professionisti o professioniste. Si occupano ad esempio di un genitore anziano, di un figlio o di una figlia con disabilità, di un amico o di un'amica malato/a. Svolgono molti compiti, che spesso si completano con quelli dei servizi professionali come i servizi di assistenza e cura a domicilio, gli infermieri e le infermiere indipendenti e così via.

Familiari curanti – Principali compiti di cui si occupano



Aiuto nella vita quotidiana (ad es. spesa, pulizie)



Presenza (fisica e affettiva) e sorveglianza



Coordinamento e pianificazione dell'assistenza



Aiuto amministrativo (ad es. prestazioni sociali, fatture, imposte)



Aiuto infermieristico (ad es. somministrare medicinali)



Assistenza e cura

► Alcuni dati

In Ticino una persona su quattro, almeno una volta a settimana, si prende cura di una persona cara con problemi di salute. Tra chi offre questo sostegno:

- Quasi la metà ha tra i 45 e i 65 anni.
- Più della metà è rappresentata da donne.
- Più della metà ha un lavoro a tempo pieno o parziale.

Fonte: Indagine sulla salute in Svizzera (2022), elaborazione USTAT.



Riconoscere e prevenire il rischio di sovraccarico

Prendersi cura di una persona cara può essere un'esperienza molto arricchente. Tuttavia, questo ruolo può anche risultare impegnativo e causare stanchezza fisica ed emotiva, come anche difficoltà finanziarie e sociali. Il senso di responsabilità, le emergenze e i numerosi compiti possono portare a stress e difficoltà. Questo stato di affaticamento si chiama *caregiver burden* e può manifestarsi con sintomi come ansia, isolamento, problemi di sonno e senso di colpa.

Riconoscere risorse, limiti e bisogni

Chi si prende cura di una persona cara ha anche altri impegni, personali e lavorativi. È importante capire quali sono le proprie forze e i propri limiti, per sapere quando è necessario chiedere aiuto. Ogni familiare curante ha necessità diverse, ma alcuni bisogni sono più comuni:

- sapere di poter contare su un aiuto in caso di emergenza;
- ottenere informazioni dai professionisti e dalle professioniste della salute;
- poter contare su un servizio di trasporto, soprattutto in caso di spostamenti regolari o frequenti;
- ottenere consigli su questioni economiche e assicurative;
- ricevere un aiuto per rigenerarsi e recuperare le energie.

Fonte: UFSP, 2020.

Prendersi del tempo per sé

Quando ci si occupa di una persona cara può succedere che si mettano da parte i propri bisogni e interessi, e questo può portare a un maggiore stress. Per stare bene e aiutare meglio è essenziale dedicarsi anche al proprio benessere, ad esempio facendo una passeggiata, socializzando o coltivando un hobby.

**Chiedere aiuto
alle persone
vicine e ai
servizi attivi
sul territorio**

Non bisogna per forza affrontare tutto da soli/e. Un supporto può fare la differenza. Le persone che ci stanno accanto potrebbero però non accorgersi delle nostre difficoltà, magari perché non ne parliamo apertamente o perché anche loro stanno attraversando un periodo complicato. Per questo è importante imparare a chiedere aiuto. Oltre alla famiglia e alle amicizie, esistono associazioni, professionisti e professioniste che offrono supporto.

► Familiari curanti e salute mentale



www.salutepsi.ch

Con la rubrica “Familiari curanti e salute mentale”, Salutepsi.ch propone informazioni, spunti di riflessione e risorse per prendersi cura della propria salute mentale quando ci si prende cura di un'altra persona.

► Per approfondire

Nel capitolo “Misure di sostegno” di questo opuscolo trovi dei contatti utili.



Conciliare il lavoro con l'assistenza

Molti e molte familiari curanti hanno anche un lavoro. Riuscire a gestire entrambi i ruoli può essere molto difficile, perché gli impegni lavorativi e quelli di assistenza spesso si sovrappongono. Alcune persone sono costrette a ridurre l'orario di lavoro o persino a lasciare il proprio impiego. Tuttavia, mantenere l'attività lavorativa è importante, non solo per garantire una stabilità economica, ma anche per avere momenti di socialità e una pausa dai compiti di assistenza.

Congedo di assistenza

Per aiutare chi deve conciliare lavoro e cura, nel 2021 è stato introdotto il Congedo di assistenza. Questo congedo permette di assentarsi dal lavoro per un breve periodo per prendersi cura di una persona della famiglia malata o infortunata. Si possono richiedere fino a 3 giorni per evento e un massimo di 10 giorni all'anno.

Il congedo può essere richiesto per assistere genitori, figli e figlie, fratelli e sorelle, suoceri e suocere, coniugi, partner registrati/e e partner conviventi da almeno 5 anni consecutivi. La persona assistita deve avere un problema di salute (malattia, infortunio o invalidità). Potrebbe essere necessario presentare un certificato medico per ottenere il congedo.

Work+Care

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

Associazione Equi-Lab

Per domande e supporto, è possibile contattare l'Associazione Equi-Lab, specializzata nell'aiutare a bilanciare famiglia e lavoro:

091 950 00 88

info@equi-lab.ch



**Contributi finanziari
e previdenziali**



Per i familiari e le familiari curanti

Indennità di assistenza

Queste indennità aiutano i genitori che devono prendersi un lungo periodo di congedo dal lavoro per assistere un figlio o una figlia minorenne con gravi problemi di salute dovuti a malattia o infortunio.

Chi può usufruirne?

Genitori che lavorano e hanno bisogno di tempo per assistere il proprio figlio o la propria figlia malato/a o infortunato/a.

Come funzionano?

Si possono ricevere fino a 98 giorni di indennità per ogni caso di malattia o infortunio del figlio o della figlia, che devono essere utilizzati entro 18 mesi. Le indennità possono essere suddivise tra i due genitori.

Quali sono le condizioni?

- Il figlio o la figlia ha subito un cambiamento radicale della sua salute fisica o psichica.
- Il decorso della malattia o dell'infortunio è incerto oppure potrebbe portare a un danno permanente, crescente o al decesso.
- Il bisogno di assistenza da parte dei genitori è particolarmente elevato.
- Almeno un genitore deve sospendere il lavoro per occuparsi del figlio o della figlia.

Accrediti per compiti assistenziali

Gli accrediti per compiti assistenziali servono ad aumentare la futura rendita AVS di chi si prende cura di familiari che hanno bisogno di assistenza. Non sono soldi versati direttamente, ma un supplemento al reddito usato per calcolare la rendita.

Chi può richiederli?

Chi assiste genitori, figli e figlie, fratelli e sorelle, nonni e nonne, bisnonni e bisnonne, nipoti, suoceri e suocere, figliastri e figliastre, coniugi o partner conviventi da almeno 5 anni.

Quali sono le condizioni?

- La persona assistita deve ricevere l'Assegno per grandi invalidi (AGI).
- Chi assiste deve vivere a un massimo di 30 km o a un'ora di distanza, per almeno 180 giorni all'anno, dalla persona di cui si prende cura.

► Per approfondire



www.iasticino.ch

Sul sito dell'Istituto delle assicurazioni sociali trovi maggiori informazioni sulle indennità di assistenza e sugli accrediti per compiti assistenziali.



Per le persone assistite

Esistono alcuni aiuti economici destinati direttamente alla persona bisognosa di cure, a differenza di quelli elencati nelle pagine precedenti, che portano benefici anche a chi se ne prende cura.

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

È un aiuto economico pensato per permettere alle persone con un alto grado d'invalidità di vivere in modo indipendente. Serve a coprire i costi di chi ha bisogno regolare di assistenza a causa di problemi di salute.

Prestazioni complementari all'AVS e all'AI

Sono aiuti economici mensili versati quando la pensione AVS/AI e gli altri redditi non bastano a coprire i bisogni essenziali. Possono inoltre coprire alcune spese di malattia e di invalidità.

Contributo per l'assistenza dell'AI

Contributo per chi riceve un Assegno grandi invalidi (AGI) dell'Assicurazione invalidità (AI), vive a casa e assume con contratto regolare una o più persone per l'assistenza quotidiana. Il contributo viene versato direttamente alla persona assicurata su presentazione della fattura.

Mezzi ausiliari

Chi beneficia di rendite AVS e AI ha diritto, entro certi limiti, agli ausili necessari per vivere, lavorare e svolgere le attività quotidiane in modo più indipendente, ad esempio: apparecchi acustici, carrozzelle, scarpe ortopediche, protesi, ecc.

► Per approfondire



www.iasticino.ch

Sul sito dell'Istituto delle assicurazioni sociali trovi maggiori informazioni sui contributi elencati sopra.

Contributo di sostegno per il mantenimento a domicilio

Questo aiuto economico è versato direttamente alla persona che riceve un Assegno per grandi invalidi (AGI), per aiutarla a continuare a vivere a casa. Conosciuto anche come “aiuto diretto”, è un supporto aggiuntivo rispetto ad altri aiuti e dipende dalla situazione economica della persona.

Contributo destinato all'organizzazione di soluzioni individuali d'abitazione

È un aiuto economico per supportare le persone anziane o con disabilità che devono sostenere costi per effettuare modifiche alla propria abitazione per poterci vivere in sicurezza e autonomia, come ad esempio:

- installazione di apparecchi speciali (montascale, ascensore, ecc.);
- eliminazione o modifica di ostacoli che impediscono di muoversi liberamente.

Maggiori informazioni

Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio

Vicolo Santa Marta 2
Bellinzona
091 814 54 71
dss-uacd@ti.ch

► Per approfondire



www.ti.ch/dasf

Sul sito della Divisione dell'azione sociale e delle famiglie puoi trovare maggiori informazioni su questi due contributi.



Misure di sostegno



Informazioni, orientamento e ascolto

Consulenza sociale e specialistica

Utenti e familiari ricevono informazioni, supporto e orientamento su diritti e aiuti disponibili (finanze e organizzazione, assistenza e cura a domicilio, trasporti, assicurazioni sociali, alloggio, ecc.). Alcuni enti offrono anche consulenza per condizioni specifiche (ad es. demenze, tumori, disturbi dello spettro autistico, dipendenze, fine vita).

Alzheimer Ticino

091 912 17 07

info.ti@alz.ch

Associazione Avventuno

info@avventuno.org

Associazione Malattie Genetiche Rare

info@malattierare.ch

Associazione Parkinson Svizzera

Ufficio della Svizzera Italiana

091 755 12 00

info.ticino@parkinson.ch

Associazione Triangolo

Servizio di consulenza per le cure palliative domiciliari

091 751 02 02

infermiere@triangolo.ch

atgabbes – associazione ticinese di genitori ed amici dei bambini bisognosi di educazione speciale

091 972 88 78

info@atgabbes.ch

Fondazione ARES – Autismo Risorse e Sviluppo

091 850 15 80

info@fondazioneares.com

Fondazione Hospice Ticino, Servizio di consulenza per le cure palliative domiciliari

Bellinzona e Tre Valli: 091 976 11 73

Locarnese e Valli: 091 976 11 74

Luganese, Malcantone e Veduggio: 091 972 19 77
Mendrisiotto e Basso Ceresio: 091 976 11 72
info@hospice.ch

Fondazione Sirio
058 822 12 12
info@fondazionesirio.ch

Ingrado – Servizi per le dipendenze
091 922 60 06
direzione@ingrado.ch

Lega Cancro Ticino
Infocancro: 0800 11 88 11
infocancro@legacancro.ch

Lega polmonare ticinese
091 973 22 80
info@legapolm.ch

Pro Infirmis Ticino e Moesano
058 775 38 70
ticino@proinfirmis.ch

Pro Senectute Ticino e Moesano
091 912 17 17
info@prosenectute.org

Servizi sociali comunali
Rivolgersi al proprio Comune di domicilio.

Servizio sociale dell'Ente Ospedaliero Cantonale
Rivolgersi alla sede di riferimento.

Società svizzera sclerosi multipla
091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

Ufficio degli invalidi
Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI
091 814 84 03
dss-ui@ti.ch

Unione centrale svizzera per il bene dei ciechi

091 825 82 72
sordocecita@ucbc.ch

UNITAS

Servizio tiflogico e dei mezzi ausiliari
091 735 69 02
info@unitas.ch

Consulenza giuridica

Tramite informazione, consulenza e rappresentanza legale, utenti e familiari possono ricevere supporto su questioni giuridiche come: assicurazioni sociali, successioni, protezione, tutela dei diritti.

Associazione Equi-Lab

091 950 00 88
info@equi-lab.ch

Consulenza giuridica andicap

c/o inclusione andicap ticino

Assicurazioni sociali: 091 850 90 20
Parità di diritti: 091 850 90 90
info@inclusione-andicap-ticino.ch

Gruppi di auto-aiuto

Sono gruppi di persone con esperienze simili che si ritrovano per condividere e sostenersi. In Ticino ne esistono molti, alcuni dedicati proprio ai familiari e alle familiari.

Centro Auto Aiuto Ticino

091 970 20 11
info@autoaiuto.ch

Puoi consultare la lista dei gruppi di auto-aiuto esistenti sul sito **www.auto-aiuto.ch**.



Assistenza, cura e sorveglianza a domicilio

Servizi di assistenza e cura a domicilio, infermieri e infermiere indipendenti

I servizi di assistenza e cura a domicilio (pubblici o privati), gli infermieri e le infermiere indipendenti offrono cure direttamente a casa, su prescrizione medica.

Queste prestazioni possono essere brevi o prolungate, preventive o riabilitative, e comprendono:

- valutazione dei bisogni e consigli personalizzati;
- coordinamento degli interventi in base alle necessità;
- informazioni e attivazione delle risorse presenti sul territorio;
- consulenza igienica, sanitaria e sociale;
- educazione e prevenzione sanitaria;
- cure medico-terapeutiche (medicazioni, somministrazione di farmaci, prelievi, misurazione dei parametri vitali, ecc.);
- cure di base (aiuto per vestirsi, lavarsi, alzarsi, ecc.);
- aiuto domestico (pulizie, stiro, ecc.).

Servizi di assistenza e cura a domicilio pubblici (SACD)

ABAD – Assistenza e cura a domicilio Bellinzonese

091 850 40 80

info@abad.ch

ALVAD – Spitex Locarnese e Vallemaggia

091 756 22 70

info@alvad.ch

Associazione assistenza e cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio

091 640 30 60

segreteria.mendrisio@acd-mendrisiotto.ch

Maggio – Assistenza e cura a domicilio Malcantone e Veduggio

091 610 16 50

segreteria@sacd-maggio.ch

**SCuDo – Servizio di assistenza e cura a domicilio
del Luganese**

091 973 18 10

segreteria@scudo.ch

Spitex Tre Valli

091 873 00 90

info@spitex-trevalli.ch

Servizi di assistenza e cura a domicilio privati (Spitex)

Consulta la lista su www.ti.ch/lista-spitex-privati

Infermieri indipendenti

Consulta la lista su www.ti.ch/infermierindipendenti

**Collaboratori
e collaboratrici
familiari
(badanti)**

Il collaboratore o la collaboratrice familiare (badante) aiuta le persone a restare a casa propria, affiancando o sostituendo familiari, professionisti e professioniste. Offre assistenza, sorveglianza, lavori domestici, sostegno e compagnia. La sua presenza può essere a tempo pieno, a tempo parziale oppure notturna.

In Ticino esiste l'associazione Opera Prima, che si occupa, tra le varie cose, di ricercare, selezionare e collocare badanti in tutto il Cantone Ticino. È possibile contattarla per trovare un badante o una badante.

Associazione Opera Prima

091 936 10 90

info@operaprima.ch

► **Antenna Badanti**

In ogni sede dei Servizi di assistenza e cura a domicilio pubblici (SACD) c'è il servizio Antenna Badanti, gratuito e aperto a tutte le persone, che fornisce informazioni su diversi temi: come trovare un badante o una badante, aiuti finanziari, suddivisione dei ruoli. Il servizio offre inoltre formazione per badanti, supervisiona il lavoro del badante o della badante e aiuta a risolvere eventuali problemi tra utenti e badanti.

Assistenza e sorveglianza puntuali

Questi servizi offrono interventi di alcune ore, di regola a casa della persona assistita. Un operatore o un'operatrice assiste e sorveglia la persona sostituendo o affiancando il familiare curante o la familiare curante. La aiuta nelle attività quotidiane (mangiare, vestirsi, muoversi, ecc.) e, in alcuni casi, la accompagna anche fuori casa.

Croce Rossa Svizzera – Associazione cantonale Ticino Servizi Mamy Help / Baby Help

091 973 23 43

mondodelbambino@crocerossaticino.ch

Pro Infirmis Ticino e Moesano

Servizio di Appoggio ai Familiari curanti (SAF)

Per il Sottoceneri: 058 775 37 70

Per il Sopraceneri: 058 775 37 50

saf@proinfirmis.ch

Pro Senectute Ticino e Moesano

Servizio di sostegno ai familiari di persone affette da declino cognitivo

091 912 17 17



Accoglienza diurna

Centri diurni socio- assistenziali (CDSA)

Accolgono soprattutto persone in pensione o vicine all'età della pensione. Offrono un luogo dove socializzare, partecipare ad attività stimolanti e mantenersi in forma. Sono gestiti da professionisti e professioniste, quindi possono accogliere anche chi ha un moderato bisogno di assistenza. In questo modo supportano anche le famiglie.

Nei Centri si può, ad esempio, pranzare in compagnia, partecipare a corsi, attività creative e musicali, fare passeggiate o assistere ad eventi. Alcuni servizi messi a disposizione dai Centri aiutano anche a tenere sotto controllo la salute (ad esempio misurazione della pressione o della glicemia).

Per accedere è consigliato contattare uno dei Centri esistenti sul territorio o presentarsi direttamente sul posto. Per chi non è autosufficiente è necessario pianificare la frequenza insieme al Centro.

Sul sito dei Centri diurni trovi tutte le informazioni sulle sedi e i programmi mensili delle attività: www.ti.ch/centridiurni.

Mendrisiotto

Centro diurno “Ai Gelsi” – Pro Senectute

Via dei Gelsi 33
Riva San Vitale
091 630 59 30
cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org

Centro diurno Chiasso

Via S. Franscini 5
Chiasso
058 122 44 56
centro.diurno@chiasso.ch

Centro diurno Vacallo

Piazza Municipio
Vacallo
091 695 27 06
centrodiurno@vacallo.ch

Luganese

Centro diurno ATTE

Via Beltramina 20a
Lugano
091 972 14 72
cdlugano@atte.ch

Centro diurno Casa Andreina – UNITAS

Via Ricordone 3
Lugano
091 735 69 05
casa.andreina@unitas.ch

Centro diurno Caslano

Via Credera 9
Caslano
091 606 15 16
centrodiurno-caslano@caslano.ch

Centro diurno GenerazionePiù Anziani OCST

Via B. Lambertenghi 1
Lugano
091 910 20 21
lugano@generazionepiu.ch

Centro diurno La Sosta – Pro Senectute

Via Gen. H. Guisan 21
Massagno
091 797 43 89
cdsa.massagno@prosenectute.org

Centro diurno Talete – Pro Senectute

Via Girella 4
Lamone
091 950 85 42
cdsa.lamone@prosenectute.org

Bellinzonese

Centro diurno La Turrita – Pro Senectute

Via San Gottardo 99
Bellinzona
091 829 08 21
cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Centro diurno Vita Serena

Via Rompeda 15a
Giubiasco
091 857 59 03
info@vitaserena.ch

*Locarnese***Centro diurno Alcentrodi – Pro Senectute**

Via Ferrera 24
Ascona
091 792 10 08
cdsa.ascona@prosenectute.org

Centro diurno Al Vigneto – Pro Senectute

Via San Gottardo 29
Tenero
091 745 84 82
cdsa.tenero@prosenectute.org

Centro diurno Insema – Pro Senectute

Via D. Galli 50B
Solduno
091 751 26 29
cdsa.solduno@prosenectute.org

Centro diurno Parco Maggia – Pro Senectute

Via la Lûveira 6
6673 Maggia
091 760 91 63
cdsa.maggia@prosenectute.org

Centro diurno Girasole (Sottosede di Parco Maggia)

Istituto Scolastico
Prato-Sornico
079 477 09 34
cdsa.lavizzara@prosenectute.org

*Tre Valli***Centro diurno Ancora – Pro Senectute**

Via Balcengo 43
Faido
091 866 05 72
cdsa.faido@prosenectute.org

Centro diurno Il Centro – ATTE

Via A. Giovannini 24

Biasca

091 862 43 60

cdbiasca@atte.ch

Centri diurni terapeutici (CDT)

Offrono un supporto professionale per migliorare la qualità di vita delle persone con diagnosi di demenza, aiutandole a valorizzare le proprie capacità e a contenere, quando possibile, la perdita della loro autonomia. Favoriscono il benessere della persona e la sua permanenza a casa.

Centri del territorio

Centro diurno terapeutico Pro Senectute di Bellinzona

Via Pratocarasso 8

Bellinzona

091 980 35 57

cdt.bellinzona@prosenectute.org

Centro diurno terapeutico Pro Senectute di Muralto

Viale Verbano 9

Muralto

091 759 60 25

cdt.muralto@prosenectute.org

Centro diurno terapeutico Pro Senectute di Porza

Via Chiosso 17

Porza

091 912 17 00

cdt.lugano@prosenectute.org

Centro diurno terapeutico Croce Rossa di Manno

Via Norello 9

Manno

091 973 23 55

centrodiurnoterapeutico@crocerossaticino.ch

Centro diurno terapeutico Pro Senectute di Balerna

Via San Gottardo 109

Balerna

091 695 51 45

cdt.balerna@prosenectute.org

Centro diurno terapeutico Pro Senectute di Biasca
Via Tognola 1
Biasca
091 880 80 01
cdt.biasca@prosenectute.org

*Centri in casa
per anziani*

**Centro diurno Ceresio Associazione Melograno
Casa dei ciechi**
Via Torricelli 45
Lugano
091 913 67 00
info@melograno.swiss

Centro diurno terapeutico Casa anziani Giardino
Via Franscini 9
Chiasso
058 122 44 37 / 058 122 44 08
centrodiurnoterapeutico@chiasso.ch

*Centri in casa
per anziani con
presa in carico
di demenze
e altre patologie*

Centro diurno terapeutico Residenza Visagno
Int i Vign da Pèr 10
Claro
091 873 44 25
centrodiurno@residenzavisagno.ch

Centro diurno terapeutico Cà Rezzonico
Via Torricelli 30
Lugano
091 973 68 00
info@carezzonico.ch

*Centri in casa
per anziani
con presa
in carico di
demenze e
altre patologie,
con ricoveri
notturni*

Centro Polifunzionale Pregassona (Centro Polis)
Via alla Bozzoreda 15
Pregassona
058 866 34 11
centro.polis@lugano-lis.ch

**Centro diurno notturno terapeutico Casa anziani
Malcantonese, Sede di Caslano**

Via Mera 9
Caslano
091 222 05 00
info@oscam.ch

► **Antenna CDT**

All'Antenna di segnalazione CDT lavora un'assistente sociale condivisa tra i Centri diurni terapeutici del Ticino, che può fornire informazioni, supporto e aiutare nell'accesso al Centro diurno. Puoi contattarla all'indirizzo e-mail: cdt@antennaticino.ch.

**Accoglienza
diurna in casa
per anziani**

Alcune case per anziani offrono la possibilità di trascorrere parte della giornata in struttura anche a chi vive al proprio domicilio, partecipando agli spazi, ai servizi e alle attività ricreative insieme ai residenti e alle residenti. L'offerta è rivolta anche a chi ha bisogno di assistenza nelle attività quotidiane di base. I costi a carico dell'utente servono a coprire eventuali spese extra (pranzo, attività, gite, ecc.) e sono definiti dal tariffario della struttura.

Centro sociale Onsernonese

Via Campagna 1
Russo
091 797 18 21
cso-direzione@bluewin.ch

Casa di riposo La Quercia

Via Pozzo 65
Acquarossa
091 871 25 25
www.laquercia.ch

**Centri diurni
per persone
con disabilità**

Accolgono persone con disabilità fisica, psichica, intellettuale, sensoriale o legata a una dipendenza. Sono pensati per chi non è del tutto autosufficiente e ha bisogno di cura, assistenza, accompagnamento e sorveglianza in un ambiente protetto e comunitario. Possono accedere persone

che vivono a casa e che ricevono (o aspettano di ricevere) le prestazioni AI.

Nei Centri vengono proposte attività socio-educative, socio-occupazionali e cure di base. Possono anche offrire servizio alberghiero, aiuto infermieristico, terapie e riabilitazione.

All'Ufficio degli invalidi esiste il Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI. Questo servizio aiuta le persone con disabilità e le loro famiglie a trovare la struttura adatta in base ai loro bisogni (Centri diurni, case con o senza occupazione, appartamenti protetti).

Ufficio degli invalidi

Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI

Via Terricciuole 1

Cugnasco-Gerra

091 814 84 03

dss-ui@ti.ch

Sul sito **www.ti.ch/dasf** trovi una lista completa dei Centri diurni.

Laboratori protetti per persone con disabilità

Accolgono persone con disabilità fisica, psichica, intellettiva, sensoriale o legata a una dipendenza. Sono pensati per chi non è del tutto autosufficiente e necessita di una riabilitazione professionale e sociale in un ambiente protetto e comunitario. Possono accedere persone che vivono a casa e che ricevono (o aspettano di ricevere) prestazioni AI.

Esistono diversi tipi di laboratori: gastronomici, agricoli, multidisciplinari e con una maggiore presa in carico. Nei laboratori si svolgono attività utili per sviluppare capacità personali e, quando possibile, per prepararsi a un inserimento nel mondo del lavoro.

Per accedere è necessario contattare direttamente i laboratori. Sul sito **www.ti.ch/dasf** trovi una lista completa dei laboratori.



Altri servizi di sostegno al mantenimento a domicilio

Pasti a domicilio

Il servizio di consegna dei pasti a domicilio distribuisce pasti caldi dal lunedì al sabato, mentre la domenica e nei giorni festivi consegna pasti freddi da riscaldare. Sono disponibili anche menù vegetariani o per persone diabetiche.

Il servizio è pensato per chi è in età AVS o riceve una rendita d'invalidità. Anche chi, per un periodo, non può cucinare a causa di problemi di salute può beneficiarne presentando un certificato medico.

Il servizio è offerto da Pro Senectute Ticino e Moesano.

Blenio

079 237 31 57

pasti.acquarossa@prosenectute.org

Bellinzone

091 850 60 20

centralino.bellinzona@prosenectute.org

Riviera

079 625 08 14

pasti.biasca@prosenectute.org

Leventina

079 312 83 98

pasti.faido@prosenectute.org

Locarnese e Vallemaggia

091 759 60 20

centralino.muralto@prosenectute.org

Luganese

091 912 17 17

info@prosenectute.org

Mendrisiotto

091 695 51 41

centralino.balerna@prosenectute.org

Servizi di trasporto

I servizi di trasporto sono pensati per persone con problemi di salute o disabilità (temporanei o permanenti) che non possono spostarsi autonomamente con mezzi privati o pubblici e che non hanno un aiuto familiare. Le persone incaricate del trasporto accompagnano la persona dal domicilio al luogo desiderato, senza però assisterla durante l'attività. I servizi coprono spostamenti per visite mediche, trattamenti medici, terapie ambulatoriali, frequentazione di Centri diurni e laboratori, rientri a casa dopo l'ospedale e altre necessità simili.

Servizi senza scopo di lucro sussidiati dal Cantone:

Mendrisiotto

Associazione Mendrisiotto Anziani (AMA)

079 820 70 60

info@associazione-ama.ch

Trasporti Croce Rossa Svizzera, Sezione Sottoceneri

091 973 23 34

trasportisottoceneri@crocerossaticino.ch

Luganese

ALTAIR

091 994 50 50

info@altairlugano.ch

Trasporti Croce Rossa Svizzera, Sezione Sottoceneri

091 973 23 34

trasportisottoceneri@crocerossaticino.ch

Bellinzonese

Trasporti Croce Rossa Svizzera, Bellinzona

079 444 02 00

trasportibellinzona@crocerossaticino.ch

Servizio trasporto persone bisognose (STPB), Biasca

079 240 29 90

info@samaritanibiasca.ch

Tre Valli

Società Samaritani Bodio-Personico-Pollegio

079 221 46 06

samaritani.bodio@bluewin.ch

Servizio trasporto persone bisognose (STPB), Biasca

079 240 29 90

info@samaritanibiasca.ch

Trasporti Croce Rossa Svizzera, Sez. di Locarno

079 628 88 16

trasportilocarno@crocerossaticino.ch

Servizio Rete Due Uno – Pro Infirmis

091 751 21 21

rete21@proinfirmis.ch

Volontariato

Volontari e volontarie sono un aiuto prezioso accanto ai professionisti e alle professioniste della salute e del sociale. Il loro compito è soprattutto quello di ridurre la solitudine e l'isolamento delle persone che hanno bisogno di cure o assistenza. Possono fare visite a domicilio, accompagnare a visite mediche o a fare commissioni, passare tempo libero insieme, ascoltare e aiutare con pratiche burocratiche o amministrative.

Conferenza del volontariato sociale

091 970 20 11

info@volontariato.ch

www.volontariato.ch

Eventualmente puoi anche chiedere informazioni al tuo studio medico, al Comune o all'ente di riferimento.

Telesoccorso

Il telesoccorso è un aiuto per avere sicurezza in caso di emergenza, come un malessere, una caduta o un incidente in casa. Funziona grazie a un piccolo dispositivo, di solito un bracciale, collegato alla centrale 144 attiva tutti i giorni, 24 ore su 24. Tramite vivavoce è possibile parlare subito con un operatore o un'operatrice e, se serve, vengono inviati i soccorsi. Per sentirsi sicuri/e anche fuori casa si può richiedere un sistema con GPS.

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)

091 850 05 53

telesoccorso@atte.ch

Podologia (pedicure medicale)

È un servizio che si prende cura dei piedi per prevenire e curare problemi della pelle e delle unghie, e per trattare disturbi alle dita e al piede. Aiuta ad alleviare il dolore e a camminare meglio.

Servizio di podologia Ascona

c/o Centro diurno socio-assistenziale

Servizio di podologia Balerna

c/o Centro regionale Pro Senectute

091 695 51 41

Servizio di podologia Bellinzona

c/o Centro regionale Pro Senectute

091 850 60 20

Servizio di podologia Biasca

c/o Centro diurno ATTE

091 850 60 20

Servizio podologia Faido

c/o Centro diurno socio-assistenziale «Ancora»

091 866 05 72

Servizio di podologia Lugano

Centro regionale Pro Senectute e

c/o Centro diurno GenerazionePiù

091 912 17 17

Servizio di podologia Muralto

c/o Centro regionale Pro Senectute

091 759 60 20

Servizio di podologia Riva S. Vitale

c/o Centro diurno socio-assistenziale «Ai Gelsi»

091 630 59 30



Soggiorni temporanei

Soggiorni temporanei in casa per anziani

Questo servizio è pensato per persone anziane che hanno bisogno di un'accoglienza per un periodo limitato, ad esempio perché chi le assiste abitualmente è assente (assenze pianificate o improvvise) o perché sono in attesa di un badante o di una badante.

Sul sito **www.ti.ch/dasf** puoi trovare un elenco delle case per anziani che offrono soggiorni temporanei.

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

Sono periodi di cura offerti nelle case per anziani dopo un ricovero o un problema di salute, con l'obiettivo di aiutare la persona a recuperare le forze e tornare a vivere a casa. L'accesso avviene tramite il coordinamento tra ospedale e casa per anziani oppure su prescrizione del medico o della medica di famiglia.

Centro Somen

Via Chicherio 2

Sementina

058 203 45 00

centro.somen@bellinzona.ch

Fondazione Valmaggese Casa Anziani e Invalidi Adulti – Residenza alle Betulle

Via Valmaggina 29

Cevio

091 759 01 11

info@avad.ch

Opera Caritas

Strada della Castellanza 98

Sonvico

091 936 01 11

info@charitas.ch

Casa anziani Malcantonese

Castelrotto
091 611 37 00
info@oscam.ch

Casa anziani Santa Lucia

Via Crusagh 1
Arzo
058 688 17 00
cpa.santalucia@ecam.swiss

Soggiorni temporanei per persone adulte con disabilità

I soggiorni temporanei permettono a persone adulte con disabilità di essere accolte per brevi periodi (minimo 4 pernottamenti, massimo 30 giorni) negli Istituti LISPI.

Ogni anno si possono fare fino a 2 soggiorni, per un massimo di 30 giorni totali, pianificando l'accesso con almeno 3 mesi di anticipo. La priorità è data alle persone che vivono a casa, che non usufruiscono di altri servizi di sgravio o che frequentano solo strutture diurne (laboratori protetti o Centri diurni).

Ufficio degli invalidi

**Servizio d'informazione e coordinamento per le
richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI**
091 814 84 03
dss-ui@ti.ch

Fondazione San Gottardo – Casa Don Orione

Via Santi Orione e Guanella 68
Lopagno
091 943 21 82
info@fsangottardo.ch

Fondazione OTAF

Via Collina d'Oro 3
6924 Sorengo
091 985 33 33
segretariato@otaf.ch



Attività ricreative e del tempo libero

Per persone anziane

Queste attività sono pensate per persone anziane, anche per coloro che dovessero avere bisogno di assistenza durante lo svolgimento. Offrono momenti di incontro e socializzazione, giochi e animazione, gite, vacanze accompagnate, viaggi, attività sportive e altre opportunità di svago. Spesso le organizzano piccole associazioni locali o i Centri diurni socio-assistenziali.

Pro Senectute Ticino e Moesano

Sport e movimento, vacanze, formazione e corsi, ecc.

091 912 17 17

info@prosenectute.org

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)

Viaggi e gite, Università della terza età, ecc.

091 850 05 50

atte@atte.ch

GenerazionePiù – Anziani OCST

Viaggi e gite, manifestazioni, corsi, ecc.

091 910 20 21

info@generazionepiu.ch

Puoi inoltre chiedere maggiori informazioni sulle offerte esistenti al tuo Comune di domicilio o al Centro diurno socio-assistenziale della tua zona.

Per persone con disabilità

Si tratta di attività diurne o con pernottamento, organizzate in base all'età e ai bisogni delle persone che vi partecipano. Possono includere colonie diurne, weekend, campi estivi e colonie residenziali, laboratori creativi e attività sportive.

Pro Infirmis Ticino e Moesano

Sostegno Famiglie Andicap

058 775 38 70

ticino@proinfirmis.ch

**atgabbes associazione ticinese di genitori ed amici dei
bambini bisognosi di educazione speciale**

Colonie, campi estivi e preasili inclusivi

091 972 88 78

info@atgabbes.ch

Associazione Comunità familiare

Colonie integrate

091 923 30 94

segretariato@comfamiliare.org

inclusione andicap ticino

Sport e tempo libero

091 850 90 90

info@inclusione-andicap-ticino.ch

Autismo Svizzera

Vacanze e altre attività

091 857 99 33

info@autismo.ch



Strutture abitative

Non sempre è possibile continuare a vivere a casa, per questo esistono diverse strutture abitative adatte a persone con vari livelli di autonomia.

Strutture di lungodegenza per persone anziane

Sono offerte per persone in età AVS che hanno bisogno di stare in una struttura con assistenza e cure mediche, per un periodo breve o a tempo indeterminato. Possono essere case per anziani o appartamenti protetti.

Sul sito **www.ti.ch/dasf** trovi una lista completa delle case per anziani presenti sul territorio.

Strutture abitative per persone con disabilità

Sono strutture residenziali per persone con disabilità fisica, psichica, intellettiva, sensoriale o legata a una dipendenza. Sono pensate per chi non è del tutto autosufficiente e ha bisogno di cura, assistenza, accompagnamento e sorveglianza in un ambiente protetto e comunitario.

Le strutture possono essere case con occupazione, case senza occupazione o appartamenti protetti. Per le persone minorenni esistono offerte specifiche.

Per gli adulti:

Ufficio degli invalidi

Servizio d'informazione e coordinamento per le richieste di collocamento nelle Istituzioni LISPI

091 814 84 03

dss-ui@ti.ch

Per i minorenni:

Sezione della pedagogia speciale

091 814 18 61

www.ti.ch/sps

A cura di:

Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino
Divisione dell'azione sociale e delle famiglie

Questo opuscolo si può ottenere gratuitamente contattando:

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

Informazioni e offerte di sostegno per familiari curanti:

www.ti.ch/dasf



30 ottobre: #graziefamiliaricuranti

Il 30 ottobre è la **Giornata dei familiari curanti**, un appuntamento annuale per sensibilizzare e informare su questo importante ruolo, ma soprattutto un'occasione simbolica per ringraziare chi assiste una persona cara per il suo prezioso contributo. Per la Giornata il Dipartimento della sanità e della socialità, in collaborazione con gli enti della Piattaforma familiari curanti, promuove ogni anno una o più iniziative sul tema.

Scopri di più sul sito: www.familiaricuranti-svizzera.ch.