

sole 24 ore

Assistenza domiciliare 24/24 ore



Modulo 3

Assistenza e attivazione



Autori:

Modulo 1 – Paese e professione

Austria: redatto da Margit Kerschbaumer, Manfred Meyer, Dagmar Ortner e Mona Trenkwalder

Germania: adattato da Ina Nadine Brückel e Andreas Pfeifer

Italia: adattato da Bernd Faas, Giorgia Peotta e Gianluigi Rago

Modulo 2 - Gestione della casa e alimentazione: redatto da Bernd Faas, Annette Neises, Giorgia Peotta e Gianluigi Rago

Modulo 3 – Assistenza e attivazione: redatto da Ina Nadine Brückel, Andreas Pfeifer e Sabine Wacker

Modulo 4 – Medicina e cura: redatto da Ina Nadine Brückel, Andreas Pfeifer e Sabine Wacker

Progetto grafico: Eurocultura

Traduzione in italiano: Eurocultura

Immagini: Fotolia, pixabay, Ludwig Bertram GmbH, Sabine Wacker

Immagine di copertina: Fotolia

Gli autori ringraziano gli esperti per il sostegno e la correzione durante la redazione del testo.

Eventuali annotazioni e suggerimenti da inviare a:

Margit.Kerschbaumer@bfi-tirol.at

Programma: Erasmus+ - 2015 1-AT01-KA202-005031

Titolo: Sole24ore – Formazione professionale per l'assistenza domiciliare 24/24 ore

Anni: 2015 - 2017

Promotore del progetto:

AK Tirol (AT)

Partner del progetto:

BFI Tirol (AT)

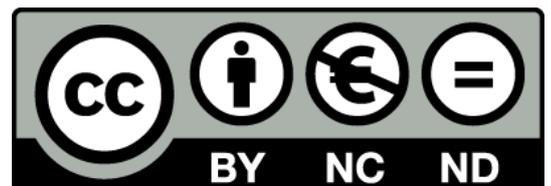
Eurocultura (IT)

ttg team training GmbH (DE)

Licenza: Si permette il download e la diffusione dell'opera citando gli autori, ma nessuna modifica o utilizzo commerciale

Edizione: Agosto 2017

Impressum: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol,
Maximilianstraße 7, 6020 Innsbruck



Il progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Moduli scolastici del progetto "sole24ore"

Sguardo d'insieme

Modulo 1 – Paese e professione

1. Aspetti culturali
2. Sistema sanitario e professioni della cura
3. L'assistenza 24/24 ore

Modulo 2 – Gestione della casa e alimentazione

1. Andare a fare la spesa
2. Principi per un'alimentazione sana
3. Apparecchi e utensili da cucina
4. Pulizia della casa e dell'appartamento
5. Tenere il libro spese della casa

Modulo 3 – Assistenza e attivazione

1. La persona assistita
2. Conoscere la persona assistita
3. Come vive la persona assistita?
4. Struttura del quotidiano
5. Occupazione e attivazione

Modulo 4 – Medicina e cura

1. Cambiamenti dovuti all'età
2. Malattie nella vecchiaia
3. Infezioni
4. Rapporto con i medicinali
5. Primo soccorso
6. Emergenze reali
7. Cura del corpo
8. Aiuti alla mobilizzazione
9. Informazioni: cinestetica e transfer

Ricettario della cucina regionale - Veneto

Ogni modulo è fornito di indice dettagliato dei contenuti.

Come materiale aggiuntivo è fornito inoltre un curriculum del corso di formazione.

Come posso usare questo manuale?

Questo manuale consiste di 4 moduli. Ogni modulo ha diversi capitoli. All'inizio di ogni capitolo trovate un Infobox con il titolo "obiettivi di apprendimento". In questo Infobox c'è scritto quali contenuti imparate in questo capitolo. Questo Infobox appare ad esempio così:

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere il lavoro di un assistente domiciliare 24/24 ore
- ✓ Conoscere le diverse attività di un assistente domiciliare 24/24 ore
- ✓ Imparare come si gestisce un libro spese di casa

Se si vuole lavorare in un Paese come assistente domiciliare 24/24 ore, bisogna conoscere bene la lingua del Paese.

Per questo motivo nel manuale ci sono anche molti esercizi linguistici.

Vocabolario

Quando vedete una cornice **rosa**, si tratta di un esercizio di lessico. Qui imparate nuove parole importanti, necessarie per il vostro lavoro di personale di assistenza 24/24 ore. Le parole importanti di un capitolo e che vi servono per la pratica lavorativa sono **verdi** e in **grassetto**. Trovate queste parole anche in una lista alla fine del manuale. Lì potete tradurre queste parole anche nella vostra lingua.

Comunicazione

Quando vedete una cornice **violetta**, si tratta di un esercizio di comunicazione. Qui imparate come potete comunicare nel vostro lavoro di personale di assistenza 24/24 ore. Esercitate la lingua parlata così come la usate nel lavoro di assistente.

Grammatica

Quando vedete una cornice **arancione**, si tratta sempre di un esercizio di grammatica. Vedete quale grammatica imparate in questo libro anche nell'indice dei contenuti.

Buon divertimento nello studio con questo manuale!



Sommario

1 La persona assistita	9
1.1 <i>La dignità delle persone</i>	9
1.2 <i>Caratteristiche di una persona anziana.....</i>	10
2 Conoscere la persona assistita	12
2.1 <i>Lavoro biografico</i>	12
2.2 <i>Occuparsi della storia della vita.....</i>	12
2.3 <i>Colloqui con l'assistito</i>	13
2.4 <i>Colloqui con la famiglia riguardo alla biografia dell'assistito.....</i>	13
3 Come vive la persona assistita	15
3.1 <i>Pericolo di caduta.....</i>	16
3.2 <i>Esempi di strumenti d'aiuto in casa</i>	17
4 Strutturazione della quotidianità.....	18
4.1 <i>Strutture nella quotidianità.....</i>	18
4.2 <i>Com'è coinvolta la famiglia</i>	20
4.3 <i>Vantaggi dell'assistenza domiciliare.....</i>	20
5 Occupazione e attivazione.....	22
5.1 <i>Che cosa è l'attivazione?.....</i>	22
5.2 <i>Attivazione e occupazione nella gestione della casa</i>	24
5.3 <i>Attivazione delle abilità intellettuali</i>	24
5.4 <i>Attivazione del corpo, sostegno della salute</i>	25
5.5 <i>Attivazione nell'immobilità o nella degenza a letto.....</i>	27
5.6 <i>Vari esempi per l'attivazione.....</i>	27
6 Soluzione degli esercizi.....	36

1 La persona assistita

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere la dignità dell'uomo come parte dei diritti umani.
- ✓ Imparare i punti di forza e debolezza dell'anziano.

1.1 La dignità delle persone

Tutti i **cittadini** hanno gli stessi diritti; la dignità di ognuno deve essere rispettata. Nessuno può essere discriminato per il suo sesso, la sua estrazione sociale o la sua disabilità.

In alcuni paesi esistono **delegati per le pari opportunità**. Si occupano delle pari opportunità tra maschi e femmine. Per esempio le donne spesso guadagnano meno soldi dei maschi, anche se fanno lo stesso lavoro.

Conclusione

Nell'assistenza alle persone il rispetto e un vero interesse alla storia della vita e alle esigenze dell'assistito sono molto importanti. Questo vale esattamente anche per le badanti. Devono essere rispettate le **preoccupazioni** e le **necessità** delle persone assistite e delle badanti.



Conoscete i diritti umani?

1.2 Caratteristiche di una persona anziana

Positivo: lui o lei ...

- accetta i cambiamenti fisici senza lamentarsi
- ha fatto molte esperienze e le trasmette
- sa ascoltare e raccontare



- ha una buona costituzione fisica, ancora molto **elastica**
- cura consapevolmente i contatti con giovani e adulti
- rimane **curioso** verso l'ambiente che lo circonda

Negativo: lui o lei...

- vede i **cambiamenti fisici** in modo negativo e come perdita di abilità
- è malato o ha degli acciacchi dovuti dall'età
- pensa sempre alle esperienze negative della sua vita



- non ha più né famiglia né amici
- non ha interesse per l'ambiente che lo circonda, la politica e le novità
- si sente **isolato** e solo

Quali altre caratteristiche positive o negative conoscete?

Rispetto reciproco

Collegate le frasi con il completamento opportuno.

- Per lavorare con altre persone mi serve
 - Rispetto
 - Voglio imparare la lingua per meglio gli altri.
 - Sesso, provenienza e razza
 - Amo la mia
 - Mi interesso di
- comprendere
la legge
devono essere accettati
la lingua
politica
patria



Diventare vecchi è solo negativo?
Cosa c'è di positivo nel diventare vecchi?
Cosa vi augurate per la vecchiaia?



2 Conoscere la persona assistita

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Definire il lavoro biografico e sapere come si impara a conoscere la persona assistita e cosa chiederle.
- ✓ Riconoscere l'importanza del lavoro biografico per l'assistenza domiciliare.

2.1 Lavoro biografico

Durante il **lavoro biografico** si impara a conoscersi a vicenda. Racconto qualcosa di me (come mi chiamo, da dove provengo, la mia cultura). Posso domandare alla persona assistita, per esempio, se è sposata e se ha dei figli. Insieme possiamo guardare foto dei familiari e degli hobby. Tra le persone si crea una relazione di fiducia. La persona assistita e la badante si dovrebbero capire bene ed avere comprensione l'uno per l'altro.

Cosa potrebbe significare lavoro biografico?
Perché è importante?

Lavoro biografico è lavoro relazionale!

2.2 Occuparsi della storia della vita

dovrebbe aiutare

- a capire il pensiero, l'**esperienza**, il **comportamento** e il modo di agire,
- a comparare **valori** e **regole** di un tempo e di oggi,
- ad apprendere qualcosa sulla storia del Ventesimo secolo, che spesso ha a che fare con guerra ed emigrazione,
- scoprire cosa la persona anziana faceva volentieri prima (ad es. cucinare, curare il giardino, cantare, giocare a calcio . . . e oggi vorrebbe ancora fare,
- svegliare l'**entusiasmo** per qualcosa di nuovo, ad esempio imparare una nuova lingua o frequentare un corso di disegno, ...
- avere comprensione se qualcuno non vuole parlare di determinati argomenti.



2.3 Colloqui con l'assistito

Riempite gli spazi vuoti con il pronome interrogativo giusto.
Scegli tra: Che cosa, Come, Qual, Qualcosa, Quale, Quali.

Dati sociali:

- Come si presenta la casa o l'appartamento? Dov'è collocata una certa stanza?
- sono i rapporti col vicinato, la famiglia, gli amici o le associazioni?
- A attività prende parte regolarmente l'assistito?
- sa fare bene la persona assistita?

Dati sulla storia

- è cresciuto l'interessato?
- ha fatto la persona assistita nell'infanzia, adolescenza, età adulta, pensione?
- C'è di particolare nella **biografia**?
- Di aiuto l'assistito ha bisogno nella vita di tutti i giorni?

Particolarità

- preferenze ha l'assistito? non gli piace?
- è la sua musica preferita?
- mangia volentieri?
- sono i suoi hobby?
- vestiti indossa volentieri?

2.4 Colloqui con la famiglia riguardo alla biografia dell'assistito

Obiettivo di apprendimento

- ✓ Riconoscere l'importanza del coinvolgimento della famiglia nel lavoro biografico

- Verificare la disponibilità dei famigliari a parlare della propria biografia.
- L'**atmosfera** dei **colloqui** dovrebbe essere piacevole.
- Bisogna mostrare rispetto, anche di fronte alla scelta di non raccontare nulla.

Fate domande al vostro compagno di banco sulla sua biografia e dopo presentate le risposte alla classe.



Cosa si dovrebbe sapere della persona assistita? Cosa è importante per lavorare nell'assistenza domiciliare?



Colloquio sulla famiglia



Quali parole vengono inserite?

- ◆ settimana ◆ tecnico informatico ◆ famiglia ◆ figli
- ◆ marito ◆ fisioterapista ◆ figlia ◆ amici

Signora Rossi: „Ho una buona _____ e un _____ meraviglioso.”

Badante: „Di che cosa parla con i suoi _____?”

Signora Rossi: „Parliamo spesso dei _____”

Badante: „E che cosa fanno i vostri _____?”

Signora Rossi: „Mio figlio lavora come _____ ed è sposato. Mia _____ è _____ e ha due figli.”

Badante: „Vedete spesso i vostri figli?”

Signora Rossi: „Sì, vengono in visita almeno 2 volte la _____”

Scegliere l'articolo



Quale articolo „il, la, lo “ è adatto alla parola?

marito

il

ragazza

famiglia

nonno

figlio

la

nonna

zia

lo

zio

3 Come vive la persona assistita

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Sapere riconoscere i pericoli in un appartamento e saperli nominare.
- ✓ Sapere quali strumenti d'aiuto sono presenti e come usarli.

Come attrezzereste il vostro appartamento nella vecchiaia? Dove sono i pericoli nella casa?

Appartamento o casa, con o senza giardino

- Conoscere la disposizione delle stanze
- Quali stanze rimangono chiuse?
- Sapere dove ci sono **trappole**, insidie, inciampi
- Quali aiuti sono a disposizione?
- C'è un letto medico?
- La badante può lavorare senza sollecitare troppo la schiena?



3.1 Pericolo di caduta

La **frattura** delle **ossa** nelle persone anziane avviene più spesso di quanto si pensi!



Le persone anziane cadono più spesso delle persone giovani. Le persone anziane hanno spesso la pressione del sangue instabile, hanno le vertigini, vedono meno, il senso di equilibrio è ridotto e la muscolatura è più debole.

A causa dell'esigua consistenza delle ossa le fratture vengono provocate anche da cadute lievi.

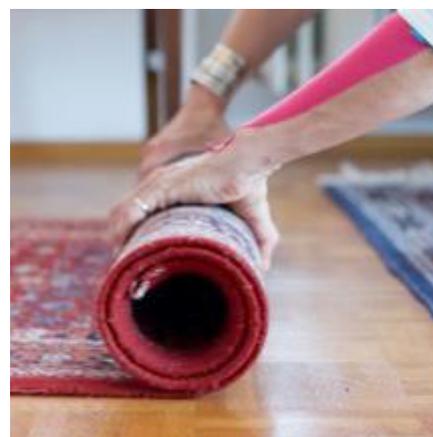
Insidie tipiche nella zona abitativa

- Non è illuminata adeguatamente
- Gli angoli dei tappeti si arrotolano
- Ci sono troppi oggetti (ad es. scarpe...) sul pavimento
- Gli angoli dei mobili sono sporgenti
- Si può rimanere impigliati a tovaglie troppo lunghe
- L'assistito sale sulla sedia invece che su una scaletta
- In giro giacciono troppi cavi elettrici



Prevenire è meglio che curare

- Assenza di barriere
- Sorgenti luminose e illuminazione adeguate
- Tappeti e mobili messi in sicurezza
- Usare occhiali e apparecchi acustici
- Indossare abiti adeguati e scarpe robuste
- Usare ausili per la deambulazione (bastone, bastoncini di northern walking, deambulatore...)
- Costante movimento e semplice allenamento muscolare (ad es. salire le scale accompagnati dall'assistente...)



3.2 Esempi di strumenti d'aiuto in casa



Water con innalzamento della seduta
e inserto bidet
Bidet = "lavandino basso per lavarsi da seduti"



Maniglie di sostegno

Esercizio sui verbi fraseologici Completate le frasi con "di" o "a" se necessario.

1. Domani andiamo . . . trovare la signora Rossi.
2. I nipoti hanno cominciato presto . . . praticare il calcio.
3. Anche se sei arrabbiato, sforzati . . . sorridere.
4. Abbiamo deciso . . . leggere un racconto umoristico.
5. Per avere compagnia, bisogna . . . cercare gli amici.
6. È sempre interessante imparare . . . fare le cose difficili.
7. Il signor Bianchi consiglia . . . guardare il TG.
8. Maria cerca . . . andare d'accordo con tutti.
9. Ti piacerebbe . . . comprare un biglietto della lotteria?
10. Era un uomo che non riusciva mai . . . terminare le cose che iniziava.



Esercizio per la motivazione di affermazione: Utilizzate le parole perché o per riempiendo gli spazi vuoti.

Gli angoli dei tappeti non dovrebbero essere arrotolati per non inciampare.

1. È meglio salire su una scala che su una sedia è più stabile.
2. Scarpe robuste sono preferibili possono evitare le cadute.
3. Muoversi regolarmente è molto importante rimanere in forma.
4. La luce deve essere forte fa vedere bene.

4 Strutturazione della quotidianità

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a conoscere la struttura quotidiana/settimanale di persone anziane.
- ✓ Poter predisporre autonomamente un piano settimanale.

4.1 Strutture nella quotidianità

Molte persone anziane trascorrono gran parte della giornata a casa. Molti non vivono insieme ai figli e alle loro famiglie.

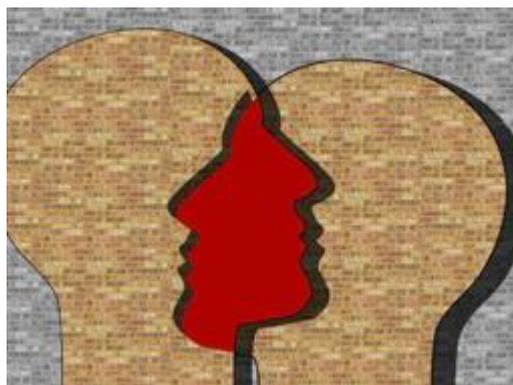
La maggior parte delle persone in età senile si augura di poter rimanere nella propria casa e di preservare la propria **indipendenza**.

Come vi immaginate lo svolgimento della giornata di una persona anziana?
Com'è la vostra giornata?

L'appartamento o la casa è importante per la propria **identificazione** e la storia della propria vita, è l'espressione della propria **personalità**.

La strutturazione diurna dà **sostegno** attraverso abitudini consolidate, routine e rituali. Gli assistenti devono dunque preservare queste strutture oppure modificarle con l'assistito, sempre attenendosi ai dati biografici.

In merito a ciò è importante scoprire se l'assistito mantiene delle abilità e quali sono, come favorirle e assecondarle e come si può coinvolgere l'assistito in tutte le attività.



Come si svolge la giornata?



Quali domande sulla giornata potete rivolgere alla persona assistita oppure ai familiari?

Preferenze e abitudini



Chiedere riguardo a:

- assunzione di liquidi e abitudini alimentari: Quando e come mangia l'assistito? Cosa mangia volentieri? Cosa non gli piace?
- Bisogna porre particolare attenzione all'assunzione di liquidi in quanto le persone anziane bevono spesso troppo poco!
- **rituali di cura**: bagno, doccia, lavarsi nel lavandino;
- **prodotti di cura**: sapone, lozione doccia, rasatura ad umido, a secco, crema, lozione corpo, deodorante, profumo, trucco, ecc...
- abbigliamento e scarpe
- hobby: leggere il giornale, giardinaggio, cucinare, lavori manuali, lavorare ai ferri, andare a passeggio, calcio, canto, visitare amici e famiglia, attività associazionistica e molto altro...



Appuntamenti importanti

Appuntamenti dal medico, dal fisioterapista, feste di famiglia, inviti, compleanni, partecipazione alla messa ed altri appuntamenti importanti: segnarli su un calendario, meglio se attaccato al muro in un luogo comune (soggiorno, corridoio, ecc.) e ben visibile all'assistito.

4.2 Com'è coinvolta la famiglia

- un **membro** della **famiglia** (il coniuge, la figlia, il figlio e così via) concorre all'assistenza/cura
- un membro della famiglia convive con l'assistito
- com'è impostata la collaborazione con la famiglia
- com'è regolato il tempo libero per famiglia e assistente domiciliare?
- periodi di vacanza della famiglia e degli assistenti. Gli assistenti vengono considerati nel piano vacanze comune



4.3 Vantaggi dell'assistenza domiciliare

Periodi ipotetici

Completate i periodi ipotetici "se ... allora ..." e ponete le parti della frase nell'ordine corretto.



- a) sono • e • spontaneità • allora • flessibilità • possibili • maggiori
- b) si • se • persona • solo • assiste • una
- c) allora • svolgimento della giornata • gestito • lo • in modo personalizzato • può • essere • adeguato • e
- d) se • si • in • una • casa di riposo per anziani • vive

1) Se l'anziano viene assistito a casa,

_____.

2) _____
allora si può gestire la giornata in modo creativo e rispettare i desideri dell'assistito.

3) Se si vive a casa,

_____.

4) _____
allora bisogna adeguarsi allo svolgimento della giornata della struttura.



Vocabolario: gestire la giornata

•alzarsi •fare colazione• ordinare la cucina •pausa• pranzo
 • fare una passeggiata• riposino • lavori di giardinaggio • guardare la tv • visitare gli amici • bere del caffè • bere del tè • visita dalla famiglia • visitare la famiglia • appuntamento dal dottore • appuntamento dal parrucchiere • appuntamento dall'estetista • festeggiare il compleanno • ordinare la casa • messa• cena• ascoltare musica• guardare il telegiornale• leggere il quotidiano

Piano settimanale

Scrivete il vostro piano settimanale e utilizzate i termini qui sopra oppure altri.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
dalle 6:00	alzarsi						
dalle 8:00			colazione				
dalle 9:00				riordinare la cucina			
dalle 10:00		giardinaggio			fare una passeggiata		messa
dalle 12:00						pranzo	
dalle 15:00	caffè		riposino				visita della famiglia
dalle 18:00				cena			
dalle 19:00		guardare il telegiornale			ascoltare musica		
dalle 22:00			andare a letto				

5 Occupazione e attivazione

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Definire l'animazione e sapere quanto è importante nell'assistenza domiciliare.
- ✓ Imparare a conoscere diverse modalità di animazione.
- ✓ Insieme sviluppate altre idee per l'animazione.

Perché è così importante per le persone anziane occuparsi e attivarsi in qualcosa?

5.1 Che cosa è l'attivazione?

L'importanza dell'occupazione e dell'attivazione

- Mantenere attivi il corpo e la mente:
- dà la sensazione di saper fare ancora qualcosa, di partecipare alla vita e di essere qualcuno,
- aumenta l'**autostima** e le **competenze**,
- crea divertimento e porta gioia,
- inserisce l'assistito nella comunità sociale e combatte l'isolamento,
- sollecita l'irrorazione sanguigna del cervello e favorisce la concentrazione, l'orientamento, la percezione, l'attenzione, le abilità, la voglia di imparare ancora qualcosa,
- può elevare e sollecitare il piacere del movimento e rafforzare il vigore e la resistenza,
- la **qualità** della **vita** migliora grazie ad un maggiore benessere.



Attenzione

- sostenere nell'autonomia, incentivare le risorse,
- motivare l'assistito, aiutarlo in tutte le attività del giorno e fare in modo che faccia il più possibile le cose in autonomia senza pretendere troppo.

Perché l'animazione è così importante?



Completate le frasi con una delle seguenti parole: continuare, impegni, movimento, occupati, pensiero, vivace.

1. Essere _____ fa sentire utili.
2. Il cervello si mantiene vivo se si sollecita anche con _____ minimi.
3. Il corpo e la mente devono essere sempre attivi con il _____ e il _____
4. Partecipare ad una gara serve a rendere _____ la giornata.
5. Per _____ a concentrarsi, occorre mantenere l'abitudine.

Completate le frasi.



- L'animazione è importante. E' l'attivazione della mente e del corpo. L'animazione è importante **perché** è un'attivazione della mente e del corpo.

- L'animazione è importante. La persona assistita dovrebbe fare da sola il massimo possibile.

- L'animazione è importante. L'autostima e le competenze aumentano.

- L'animazione è importante. Sostiene l'autonomia e favorisce le risorse.

5.2 Attivazione e occupazione nella gestione della casa



Preparate i pranzi insieme con l'assistito, cucinate insieme la torta preferita, mettete in ordine insieme la casa, lavorate insieme in giardino, ecc.

Che cos'altro potete fare insieme?

5.3 Attivazione delle abilità intellettuali

- Che cosa facevi volentieri in passato?
- Canti volentieri? Ti piace la musica? Canta con me ...
- Balli volentieri? Balla con me ...
- Mostrami come si lavora a maglia, si cuce, si lavora ad uncinetto e si fa bricolage ...
- Guardiamo insieme il calcio, i telegiornali o i film ...
- Dimmi la ricetta della tua torta preferita ...
- Gioca con me a carte, scopa, briscola, canasta, scacchi e molto altro ...
- Leggi con me un giornale o un libro ...
- Ti incontri volentieri con vicini, amici e famiglia? Dai, lasciaci organizzare un pomeriggio in compagnia con giochi, caffè, tè e torte ...
- Ti piace fare lavoretti di Natale o Pasqua? Ho sempre voluto vedere come si fa ...
- Frequenti volentieri le associazioni? Ti accompagno
- Suoni uno strumento musicale? Suonami qualcosa ...
- Raccogliamo insieme i pomodori, piantiamo i fiori, mostrami come si fa ...
- Passeggiamo insieme... prima un tratto piccolo, da qui fino al salotto ... e ogni giorno un po' di più ... e, prima o poi, saliamo le scale e poi scendiamo
- Puoi raccontarmi un po' della politica e della storia di questo paese?
- Hai un bar preferito? Andiamoci, mangiamo un gelato, beviamo un tè ...
- Dove preferisci fare la spesa? Mostramelo ...
- Mostrami qualche foto della tua vita, ridi e piangi con me ...



Scrivete le parole evidenziate nella tabella.

Infinito	tu	voi	Lei
Fare	Fa!	Fate!	Faccia!
Cantare			
Ballare			
Vedere			
Mostrare			
Giocare			
Lasciare			

5.4 Attivazione del corpo, sostegno della salute

La mancanza di movimento

Molte persone si muovono troppo poco. In conseguenza perdono forza muscolare, riducono la mobilità e irrigidiscono le articolazioni. Il corpo riceve meno ossigeno e il cuore e i polmoni non si allenano a sufficienza. La mancanza di ossigeno riduce anche la capacità di concentrazione del cervello. Perciò è importante andare all'aperto regolarmente.



Offerte fuori casa



- corsi di ginnastica: aquagym, gruppi di sport per il cuore, ginnastica per il respiro, ginnastica vertebrale
- ginnastica posturale
- nordic walking
- tonificazione muscolare
- yoga
- allenamento mirato con un fisioterapista
- danza per anziani: corsi di ballo, eventi di ballo, danzare da seduti, danza in cerchio, danze popolari e molto altro...

Attenzione!

Attenzione con gli esercizi di ginnastica. Eseguire esercizi in autonomia a casa solo in accordo con il medico, il fisioterapista, o la famiglia. Il pericolo di infortuni è molto alto in persone anziane non allenate e non abituate al movimento.



5.5 Attivazione nell'immobilità o nella degenza a letto

In generale

Impegnare e attivare gli anziani che si muovono raramente o che non si muovono per niente, è particolarmente importante: per evitare la **desolazione**, la noia e l'impoverimento spirituale. L'obiettivo deve essere quello di far ricevere e far percepire attenzioni e cure anche a queste persone, e di farle gioire ogni giorno per qualcosa. Si può, per esempio, attrezzare le stanze con quadri o muri colorati, o creare insieme decorazioni per le finestre oppure sonagli. È anche importante che la persona assistita possa guardare fuori dalla finestra.



5.6 Vari esempi per l'attivazione

Cantare e fare musica

La musica risveglia l'intelletto e coinvolge entrambi gli emisferi cerebrali. La musica attiva emozioni e immagini. La musica può essere la base della comunicazione e unire le persone. Cantare aiuta la respirazione e allena i polmoni. Cantare è un modo eccellente per evitare le infezioni e le infiammazioni polmonari. Suonare strumenti musicali rinforza la **motricità**, ad esempio le mani nel suonare il pianoforte, e tutto il corpo viene messo in movimento.



Fatevi insegnare dalla persona assistita delle canzoni popolari famose nella propria infanzia e presentate canzoni della vostra patria.

Ballare a casa o in manifestazioni pubbliche

- il movimento accompagnato da musica è possibile anche da seduto o da disteso
- chiedere qual è la musica preferita, la danza preferita
- parlare di **eventi** vissuti, ad esempio come e dove ha ballato la prima volta
- accompagnare a eventi di danza per anziani
- ballare rafforza la muscolatura e la motricità



Uscire – fare una passeggiata

Inserite i termini negli spazi vuoti.

- ♦l'aiuto ♦l'irrorazione ♦salire le scale ♦la paura
- ♦molto lavoro ♦movimento ♦una caduta
- ♦esercitare ♦da soli

Ci sono anziani che per lungo tempo sono rimasti _____ nella loro casa.

Hanno vissuto senza particolari stimoli intellettuali o fisici.

Senza _____ la muscolatura si **indebolisce**, _____ del cervello e la capacità di concentrazione si riduce.

Cresce il rischio di _____. Contemporaneamente cresce _____ di cadute, e l'anziano si muove sempre meno. Per queste persone camminare o _____ della propria casa è già troppo e comporta _____.

Con loro è necessario, quando possibile, _____ lentamente il movimento nella propria abitazione, se possibile con _____ della fisioterapia.

Per questo serve molto tempo e molta pazienza e bisogna preparare un gran lavoro di motivazione.



Essere in movimento

- iniziare in casa con piccoli spostamenti
- dare sicurezza con l'accompagnamento
- tenere sempre a portata di mano un bastone o un deambulatore
- se possibile fare un paio di passi all'aria aperta e migliorare l'apporto di ossigeno
- portare sempre con sé un cellulare in caso di emergenza

Esercizi e ginnastica a casa

Anche a casa, da soli o in piccoli gruppi, si possono fare semplici esercizi e una ginnastica leggera. Aiutano la circolazione, la motricità, lo sviluppo della muscolatura, la concentrazione, e aiutano il buonumore. Chi non è certo degli esercizi, può consultare la famiglia o un fisioterapista.



Palline leggere, plastilina e manubri

- le palline leggere sono adatte a esercitare la presa delle mani, anche per chi è degente a letto se può ancora muovere le mani
- con palle speciali si può allenare la muscolatura delle dita
- manubri leggeri aiutano lo sviluppo della muscolatura delle braccia e la capacità di piegare le braccia
- la plastilina aiuta a distendere le dita
- con **bande elastiche** leggere si possono allenare i muscoli di braccia e gambe



Allenamento della memoria

Gli esseri umani diventano sempre più vecchi. Per questo l'attivazione intellettuale guadagna sempre più peso. Anche le persone di età avanzata sono ancora in grado di apprendere cose nuove oppure di re-imparare di nuovo cose dimenticate. Con l'allenamento della **memoria** e alcuni esercizi si può sostenere e migliorare la capacità di memoria e la concentrazione.

Giochi



- memory: iniziare con poche carte
- produrre un Memory insieme all'assistito, con le fotografie di parenti e amici
- giochi di strategia: giochi di carte, dama, scacchi e molto altro
- giochi di parole in cui si tratta di trovare parole e associarle correttamente

Proverbi, modi di dire e poesie

- insieme all'assistito cercare proverbi e modi di dire facendoseli spiegare
- chiedere poesie o imparare insieme semplici filastrocche



Fare insieme un lavoro di bricolage

Obiettivo: creare un serpente di stoffa per allenare la manualità.

- **Materiali:** Un vecchio collant di cotone, spago, un po' di lana, 2 bottoni, ago e filo per cucire, materiali per il ripieno (castagne, riso, piselli, stracci di stoffa, tappi di sughero, palline di polistirolo, biglie, pezzi di plastica ecc.)



- **Procedimento:** Tagliate una gamba del collant. Poi mettete un tipo di materiale e chiudete la sezione con lo spago. Proseguite nello stesso modo con le altre parti, inserendo gli altri materiali, fino alla fine della gamba. Con un po' di lana e i bottoni create i capelli e gli occhi. Per completare il serpente chiudete l'ultima sezione con una cucitura.

Animali domestici

Gli anziani che hanno un animale domestico sono spesso più attivi e soffrono meno di **depressione**, **disturbi** del **sonno** o **pressione** alta. Accarezzare un animale domestico dà molte sensazioni positive. Le persone anziane si sentono meglio e non troppo sole. Attraverso l'animale domestico, per cui si prendono la responsabilità e di cui si devono prendere cura, molti anziani hanno il vantaggio di sentirsi ancora necessari e di avere dei compiti. Gli animali, soprattutto i cani, rendono in qualche modo strutturata la giornata, ad esempio tramite l'andare regolarmente a passeggio. Per alcuni anziani un cane è l'unica ragione per cui uscire regolarmente di casa e muoversi.

Chiaramente la scelta di un animale domestico dovrebbe essere adeguata alla situazione, al **rapporto di forza** tra anziano e animale e alle preferenze dell'anziano. Così la salute non soffre e si evita un sovraccarico.

Cura degli animali domestici



- curarli e nutrirli
- parlare con loro
- giocare con loro
- tenersi occupati con loro
- accarezzarli
- andare a passeggio con loro
- gioire quando stanno bene
- andare con loro dal veterinario quando stanno male
- dimenticarsi un po' dei propri problemi e dolori
- partecipare ad attività di associazioni a sostegno degli animali



5.7 Informazioni sulla forma particolare di attivazione: la stimolazione di base®

Di base = senza requisiti

→ la persona non deve fare nulla e non deve avere nessun requisito/competenza particolare

Stimolazione = attivazione/motivazione

→ offerta di diverse possibilità di percezione (ascoltare, guardare, ecc.)

La stimolazione di base® dovrebbe aiutare le persone che non si possono più muovere bene o che hanno problemi col parlare. Queste persone dovrebbero attivarsi da sole ricevendo sostegno. La stimolazione di base® dovrebbe portare delle **variazioni** nella vita quotidiana dell'assistito. Può aiutare il ricordare eventi positivi del proprio passato.

Come si sentono le persone che non si possono più muovere bene?

Obiettivi della stimolazione di base®

- mantenere e migliorare i **sensi**
- sentire e gestire la propria vita e il proprio corpo
- sviluppare fiducia e relazioni
- sentirsi sicuro
- conoscere il mondo esterno



sole 24 ore
Assistenza domiciliare 24/24 ore

Quando di usa la stimolazione di base® nell'assistenza domiciliare?

- con la **degenza a letto** (es. costruire un nido con le coperte sul petto) la persona può percepire meglio se stesso e il suo ambiente
- leggeri massaggi con le mani e i percussori



- con un lavaggio del corpo rilassante e delicato si facilita il rilassamento prima di addormentarsi (vedi capitolo "Cure di base", modulo 4)
- con un lavaggio del corpo vitalizzante dopo il risveglio si attiva la circolazione e l'irrorazione sanguigna (vedi capitolo "Cure di base", modulo 4)

Trovate altre possibilità di stimolazione di base nell'assistenza domiciliare.

Importante!

- non a tutte le persone piace essere toccate
- toccare con movimenti lenti e in tranquillità
- appoggiare la propria mano piatta sul corpo dell'assistito con **pressione costante**
- in manipolazioni curative il tocco non viene interrotto fino alla fine della manipolazione



Italiano

Aggettivi e nomi

Quali sono i rispettivi nomi o aggettivi della tabella? Ne avete già imparati molti nel modulo 3.

Aggettivi	Nomi
mobile	
	responsabilità
isolato	
	espulsione
curioso	
	entusiasmo
flessibile	
	indipendenza
spontaneo	
	regolarità
autonomo	
	elasticità
competente	
	variazione
solo	
	prevenzione

6 Soluzione degli esercizi

1 La persona assistita

Esercizio di vocabolario: *Rispetto reciproco (Pag. 11)*

- Per lavorare con altre persone mi serve **la lingua**.
- Rispetto **la legge**.
- Voglio imparare la lingua per **comprendere** meglio gli altri.
- Sesso, provenienza e razza **devono essere accettati**.
- Amo la mia **patria**
- Mi interessa di **politica**

Esercizio: *(Pag. 13)*

Dati sociali:

- **Come** si presenta la casa o l'appartamento? Dov'è collocata quale stanza?
- **Come** sono i rapporti col vicinato, la famiglia, gli amici e le associazioni?
- **A quali** attività prende parte regolarmente l'assistito?
- **Cosa** sa fare bene la persona assistita?

Dati sulla storia

- **Dov'è** cresciuto l'interessato?
- **Cosa** ha fatto la persona assistita nell'infanzia, nell'adolescenza, nell'età adulta, in pensione?
- C'è qualcosa di particolare nella biografia?
- **Da quando** l'assistito ha bisogno di aiuto nella vita di tutti i giorni?

Particolarità

- **Quali** preferenze ha l'assistito? Cosa non gli piace?
- **Qual** è la sua musica preferita?
- **Che cosa** mangia volentieri?
- **Quali** sono i suoi hobby?
- **Quali** vestiti indossa volentieri?

2 Conoscere la persona assistita

Esercizio di vocabolario: *Colloquio sulla famiglia (Pag. 14)*

Signora Rossi: „Ho una buona famiglia e un marito meraviglioso“

Badante: „Di che cosa parla con i suoi amici?“

Signora Rossi: „Parliamo spesso dei figli.“

Badante: „E che cosa fanno i vostri figli?“

Signora Rossi: „Mio figlio lavora come tecnico informatico ed è sposato. Mia figlia è fisioterapista e ha due figli.“

Badante: „Vede spesso i suoi figli?“

Signora Rossi: „Sì, vengono in visita almeno 2 volte la settimana.“

Esercizio di grammatica: *Quale articolo „il, la, lo“ è adatto alla parola? (Pag. 14)*

- Il marito
- la famiglia
- il figlio
- la zia
- la ragazza
- il nonno
- la nonna
- lo zio

3 Come vive la persona assistita

Esercizio di grammatica: *Verbi fraseologici (Pag. 17)*

1. Domani andiamo a trovare la signora Rossi.
2. I nipoti hanno cominciato presto a praticare il calcio.
3. Anche se sei arrabbiato, sforzati di sorridere.
4. Abbiamo deciso di leggere un racconto umoristico.
5. Per avere compagnia, bisogna cercare gli amici. (nessuna aggiunta)
6. È sempre interessante imparare a fare le cose difficili.
7. Il signor Bianchi consiglia di guardare il TG.
8. Maria cerca di andare d'accordo con tutti.
9. Ti piacerebbe comprare un biglietto della lotteria? (nessuna aggiunta)
10. Era un uomo che non riusciva mai a terminare le cose che iniziava.

Esercizio di grammatica: Utilizzate le parole perché o per riempiendo gli spazi vuoti. (Pag. 17)

1. Gli angoli dei tappeti non dovrebbero essere arrotondati per non inciampare.
2. È meglio di salire su una scala che su una sedia perché è più stabile
3. Scarpe robuste sono meglio perché possono evitare una caduta.
4. Movimento regolare è molto importante per rimanere in forma.
5. La luce deve essere forte perché si vede bene.

4 Strutturazione della quotidianità

Esercizio di grammatica Completate i periodi ipotetici "se ... allora ..." e ponete le parti della frase nell'ordine corretto. (Pag. 20)

- 1) Se l'anziano viene assistito a casa, allora lo svolgimento della giornata può essere gestito in modo personalizzato e adeguato.
- 2) Se si assiste solo una persona allora si può gestire la giornata in modo creativo e rispettare i desideri dell'assistito.
- 3) Se si vive a casa, allora maggiori spontaneità e flessibilità sono possibili.
- 4) Se si vive in una casa di riposo per anziani allora bisogna adeguarsi allo svolgimento della giornata della struttura.

5 Occupazione e attivazione

Esercizio di vocabolario Completate le frasi con una delle seguenti parole: *continuare, impegni, movimento, occupati, pensiero, vivace*. (Pag. 23)

1. Essere **occupati** fa sentire utili.
2. Il cervello si mantiene vivo se si sollecita anche con **impegni** minimi.
3. Il corpo e la mente devono essere sempre attivi con il **movimento** e il **pensiero**.
4. Partecipare ad una gara serve a rendere **vivace** la giornata.
5. Per **continuare** a concentrarsi, occorre mantenere l'abitudine.

Esercizio di grammatica: *Perché l'animazione è così importante? Completate le frasi. (Pag. 23)*

- L'animazione è importante. È l'attivazione della mente e del corpo.
L'animazione è importante **perché** è l'attivazione della mente e del corpo.
- L'animazione è importante. La persona assistita dovrebbe fare da solo il massimo possibile.
L'animazione è importante: **perciò** la persona assistita dovrebbe fare da sola il massimo possibile.
- Animazione è importante. L'autostima e la competenza aumentano.
L'animazione è importante **perché** fa crescere l'autostima e la competenza.
- Animazione è importante. Sostiene l'autonomia e favorisce le risorse.
L'animazione è importante **perché** sostiene l'autonomia e fa crescere le risorse.

Esercizio di grammatica: *Scrivete le parole evidenziate nella tabella. (Pag. 25)*

Infinito	tu	voi	Lei
Fare	Fa!	Fate!	Faccia!
Cantare	Canta!	Cantate!	Canti!
Ballare	Balla!	Ballate!	Balli!
Vedere	Vedi!	Vedete!	Veda!
Mostrare	Mostra!	Mostrate!	Mostri!
Giocare	Gioca!	Giocate!	Giochi!
Lasciare	Lascia!	Lasciate!	Lasci!

Esercizio di vocabolario: *Uscire – fare una passeggiata (Pag. 28)*

Ci sono anziani che per lungo tempo sono rimasti da soli nella loro casa. Hanno vissuto senza particolari stimoli intellettuali o fisici. Senza movimento la muscolatura si indebolisce, l'irrorazione del cervello e la capacità di concentrazione si riduce. Cresce il rischio di una caduta. Contemporaneamente cresce la paura di cadute, e l'an-

ziano si muove sempre meno. Per queste persone camminare o salire le scale della propria casa è già troppo e comporta molto lavoro. Con loro è necessario, quando possibile, esercitare lentamente il movimento nella propria abitazione, se possibile con l'aiuto della fisioterapia. Per questo serve molto tempo e molta pazienza e bisogna preparare un gran lavoro di motivazione

Esercizio di grammatica: *Quali sono i rispettivi nomi o aggettivi della tabella?*
(Pag. 35)

Aggettivi	Nomi
mobile	mobilità
responsabile	responsabilità
isolato	isolamento
espulso	espulsione
curioso	curiosità
entusiasta	entusiasmo
flessibile	flessibilità
indipendente	indipendenza
spontaneo	spontaneità
regolare	regolarità
autonomo	autonomia
elastico	elasticità
competente	competenza
variabile	variazione
solo	solitudine
preventivo	prevenzione

Vocaboli importanti per la prassi professionale

Vocabolo nel testo	Singolare	Plurale	Nella vostra lingua
allenamento	l'allenamento	gli allenamenti	
atmosfera colloquiale	l'atmosfera colloquiale	le atmosfere colloquiali	
autonomia	l'autonomia	le autonomie	
autostima	l'autostima	le autostime	
biografia	la biografia	le biografie	
cambiamenti fisici	il cambiamento fisico	i cambiamenti fisici	
capacità	la capacità	le capacità	
cittadino	il cittadino	i cittadini	
coinvolgere (<i>coinvolgimento</i>)	il coinvolgimento	i coinvolgimenti	
competenza	la competenza	le competenze	
comportamento	il comportamento	i comportamenti	
costante	costante	costanti	
cura	la cura	le cure	
curioso	curioso	curiosi	
degenza a letto	la degenza a letto	le degenze a letto	
delegato alle pari opportunità	il delegato alle pari opportunità	i delegati alle pari opportunità	
depressioni	la depressione	le depressioni	
desolazione	la desolazione	le desolazioni	
dignità	la dignità	le dignità	
disturbi	il disturbo	i disturbi	
diurna	diurna	diurni	
elastico	elastico	elastici	
entusiasmo	l'entusiasmo	gli entusiasmi	
esperienze	l'esperienza	le esperienze	
espressione	l'espressione	le espressioni	
espulsione	l'espulsione	le espulsioni	
flessibile	flessibile	flessibili	
forza	la forza	le forze	
frattura delle ossa	la frattura delle ossa	le fratture delle ossa	
identificazione	l'identificazione	le identificazioni	
indebolirsi	l'indebolirsi	-	
indipendenza	l'indipendenza	le indipendenze	
isolato	isolato	isolati	

lavoro biografico	il lavoro biografico	i lavori biografici	
manubri	il manubrio	i manubri	
membro della famiglia	il membro della famiglia	i membri della famiglia	
memoria	la memoria	la memoria	
motricità	la motricità	le motricità	
necessità	la necessità	le necessità	
norme	la norma	le norme	
pari opportunità	la pari opportunità	le pari opportunità	
pericolo di caduta	il pericolo di caduta	i pericoli di caduta	
personalità	la personalità	le personalità	
plastilina	la plastilina	le plastiline	
preferenze	la preferenza	le preferenze	
preoccupazione	la preoccupazione	le preoccupazioni	
pressione alta	la pressione alta	le pressioni alte	
prodotti	il prodotto	i prodotti	
qualità	la qualità	le qualità	
rapporti	il rapporto	i rapporti	
risorse	la risorsa	le risorse	
rituali	il rituale	i rituali	
sensi	il senso	i sensi	
sonno	il sonno	i sonni	
sostegno	il sostegno	i sostegni	
sperimentare <i>(sperimentazione)</i>	la sperimentazione	le sperimentazioni	
storia	la storia	le storie	
trappole	la trappola	le trappole	
strutturazione	la strutturazione	le strutturazioni	
valori	il valore	i valori	
variazione	la variazione	le variazioni	
vita	la vita	le vite	

