



ASSISTENZA ZERO PENSIERI: CONSIGLI PER UTENTE, CARE GIVER E BADANTE

SSD Riabilitazione
Distretti Alto e Basso Isontino
Servizio Riabilitativo Aziendale

INTRODUZIONE

Questo opuscolo si rivolge a voi che assistete persone fragili.

L'obiettivo è quello di fornirvi consigli e indicazioni per facilitarvi nella gestione domiciliare, ad esempio come posizionare, mobilizzare e trasferire persone che abbiano difficoltà di movimento.

Inoltre vi forniamo anche delle proposte su come fare per mantenervi in salute ed in forma.

Troverete illustrati in queste pagine gli accorgimenti e le attenzioni che vi consigliamo di seguire sia per far star meglio la persona che assistite, sia per far star meglio voi stessi facendo meno fatica.

Qualora doveste riscontrare dubbi o difficoltà non esitate a rivolgervi al personale qualificato di cui troverete i riferimenti nelle ultime pagine di questo opuscolo.

Ci auguriamo che questo strumento si riveli utile e che vi possa aiutare nella vostra quotidianità.

Il team riabilitativo

POSTURE: QUALI SONO QUELLE GIUSTE?

Consigli per la corretta postura della persona

Ricorda che queste posture vanno alternate più volte durante la giornata ed adattate alle esigenze del soggetto.

POSTURA SUPINA – PANCIA IN SU

Prestare attenzione alla posizione del corpo: spalle, bacino e gambe devono essere allineati tra loro.

- Testa appoggiata al centro del cuscino
- Braccia lungo il corpo
- Gambe distese



In caso di gonfiore al braccio posiziona il cuscino come nella foto



In caso di gonfiore alle gambe utilizza dei cuscini per sollevare i piedi

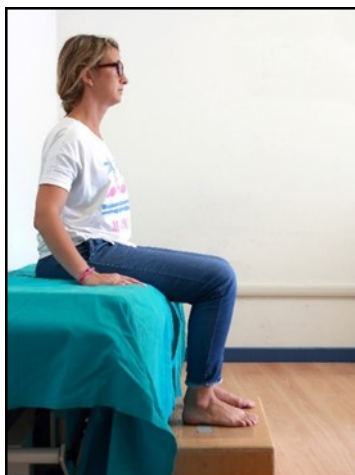


In caso di dolore alla schiena metti un cuscino sotto alle ginocchia



POSTURA SEDUTA A BORDO LETTO

Se i piedi non sono ben appoggiati al pavimento utilizzare un supporto stabile.



Per favorire la posizione eretta della schiena e mantenerla per tempi lunghi usa dei supporti sotto alle braccia



Seduta con supporto
troppo alto



Seduta troppo alta
senza supporto



POSTURA SUL FIANCO

Posiziona:

- un cuscino sotto la testa
- un cuscino tra le ginocchia

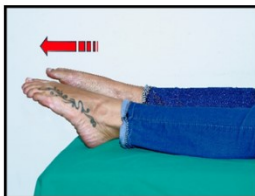


POSTURA SEDUTA IN CARROZZINA

- Fai sedere la persona bene in fondo alla carrozzina
- Regola l'altezza delle pedaline per i piedi
- Verifica che le braccia siano ben appoggiate



MOBILIZZARE È IMPORTANTE

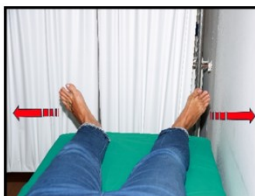


ES 1:

Portare le punte dei piedi verso il basso e verso l'alto, cercando di non piegare le ginocchia

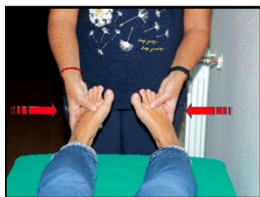


Se la persona non riesce ad eseguire il movimento da sola aiutala con le tue mani



ES 2:

Compiere dei cerchi ampi e lenti con le punte dei piedi, sia in senso orario che antiorario



Se la persona non riesce ad eseguire il movimento da sola aiutala con le tue mani

**ES 3:**

Portare un ginocchio alla volta verso il petto, piegando anca e ginocchio

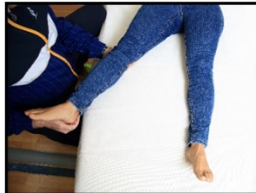
**ATTENZIONE**

Con protesi d'anca non superare i 90° di flessione d'anca

Se la persona non riesce ad eseguire il movimento da sola aiutala con le tue mani

**ES 4:**

Portare in apertura una gamba alla volta mettendo il ginocchio dritto



Se la persona non riesce ad eseguire il movimento da sola aiutala con le tue mani

**ES 5:**

Con gambe piegate e piedi appoggiati, aprire e chiudere le ginocchia

**ES 6:**

Con gambe piegate e piedi appoggiati ed un cuscino tra le ginocchia, portare le ginocchia a destra e sinistra

**ES 7:**

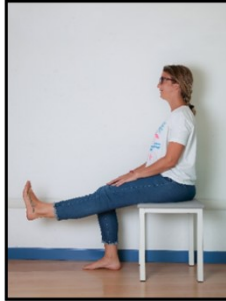
Con le gambe piegate e piedi appoggiati, sollevare il bacino e la schiena e se possibile mantenere la posizione per alcuni secondi

**ES 8:**

Portare le braccia verso il soffitto, se possibile con le dita incrociate

**ES 9:**

Portare le braccia verso le spalle piegando il gomito, si può dare in mano alla persona una bottiglietta da 500 ml. o un pesetto

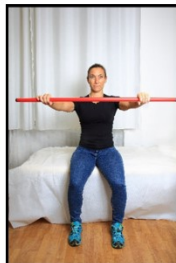
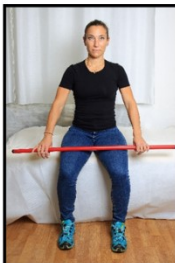
**ES 10:**

Raddrizzare una gamba alla volta, se possibile con il piede a martello. Se la persona è in grado può farlo senza appoggiarsi allo schienale

**ES 11:**

Sollevare da terra un piede alla volta, portando il ginocchio verso l'alto. Se la persona è in grado può farlo senza appoggiarsi allo schienale.

ATTENZIONE: con protesi d'anca non superare i 90° di flessione

**ES 12:**

Partendo con il bastone appoggiato sulle gambe, sollevare le braccia portando le mani sopra la testa. Se la persona è in grado può farlo senza appoggiarsi sullo schienale



ES 13:

Impugnando il bastone e mantenendolo all'altezza delle spalle, portare le mani a destra e a sinistra ruotando il busto. Se la persona è in grado può farlo senza appoggiarsi allo schienale



ES 14:

Partendo con le braccia lungo i fianchi portarle in fuori e poi, se possibile, fin sopra la testa. Se la persona è in grado può farlo senza appoggiarsi allo schienale

- Fai eseguire questi esercizi nel modo più autonomo possibile
- Stimola la persona a muoversi e a mantenersi attiva
- Se è in grado portalo a fare delle camminate

LA MOVIMENTAZIONE DELLA PERSONA

Di seguito verranno date le indicazioni per movimentare correttamente la persona sul letto e dal letto alla carrozzina

Prima di cominciare ricordati di:

- Tranquillizzare la persona
- Spiegare quello che vuoi fare
- Ricercare la maggior collaborazione possibile

PASSAGGIO POSTURALE SUPINO-SEDUTO



1 La persona è distesa a pancia in su



2 Aiuta la persona a sollevare il sedere



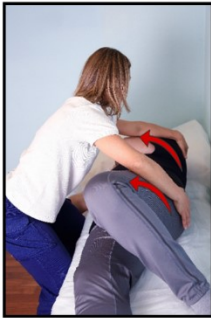
3 Aiuta la persona spostare il sedere dal lato opposto a te



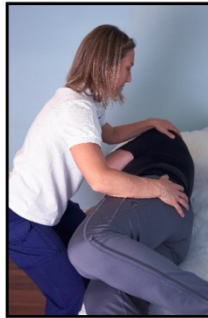
4 Allinea spalle e testa della persona al sedere



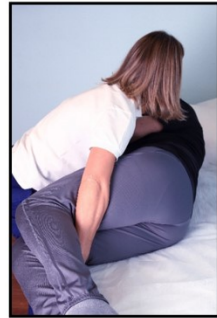
5 Aiuta la persona a prepararsi al rotolamento



6 Metti una mano sulla scapola ed una sul gluteo



7 Fai rotolare la persona sul fianco



8 Metti un braccio sotto le spalle e l'altro dietro le ginocchia, portandole fuori dal letto



9 Facendo perno sul sedere metti la persona seduta

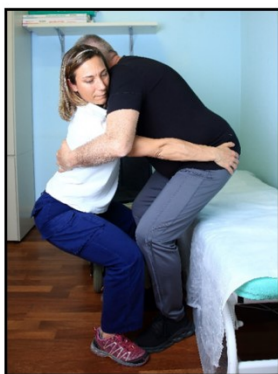
TRASFERIMENTO LETTO-CARROZZINA CON SUPERVISIONE



1 Metti la carrozzina vicino al letto: frena! Se necessario toglì il bracciolo vicino al letto e le pedaline



2 Fai appoggiare alla persona la mano sul bracciolo più lontano



3 Facendo presa su sedere e schiena della persona, sollevagli il sedere sbilanciandoti indietro



4 Fai ruotare la persona verso la carrozzina



5 Accompagna la persona a sedersi mantenendo la tue ginocchia piegate. Se collaborante chiedi di appoggiare la mano sul bracciolo per frenare la discesa



6 Sistema correttamente la persona in carrozzina, poi metti il bracciolo e le pedaline

Attenzione!

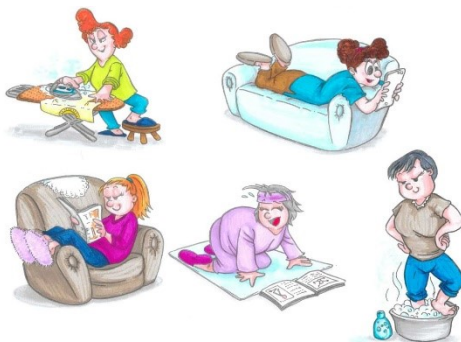
Prima di ogni trasferimento è necessario:

- Frenare la carrozzina
- Far indossare alla persona scarpe, ciabatte chiuse o calze antiscivolo

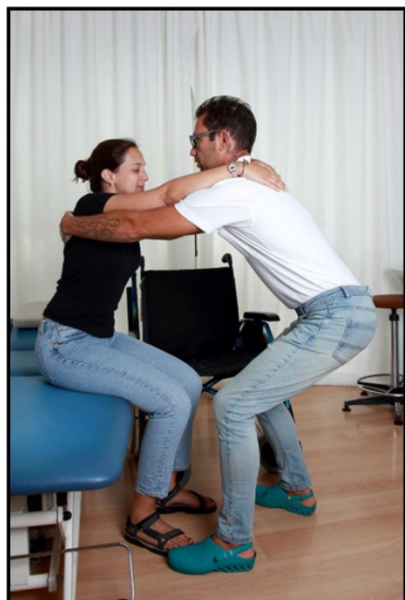
CONSIGLI PER TE:

Qual è la posizione migliore per stare meglio?

Non c'è, l'importante è cambiarla spesso.



ASSICURATI SEMPRE DI TROVARE UNA POSIZIONE GIUSTA PER TE.



Cerca di stare vicino alla persona così la gestisci meglio.

usa tutto il corpo così distribuisce meglio i carichi tra braccia, schiena e soprattutto gambe.

Assicurati di avere adeguato spazio prima di effettuare le attività.

IL MOVIMENTO È COME **UN LUBRIFICANTE** PER LE TUE ARTICOLAZIONI

MUOVITI SPESSO E USA TUTTO IL CORPO OPPURE FAI DEI MOVIMENTI SPECIFICI

IL CAMMINO COME FARMACO

54%

La riduzione del rischio di attacchi di cuore con 2-4 ore di cammino veloce ogni settimana

54%

La riduzione del tasso di mortalità nei diabetici che camminano almeno 3-4 ore alla settimana

-6

I millimetri di mercurio in meno di pressione "massima" camminando 5 giorni alla settimana

100

passi al minuto

CAMMINATA VELOCE

130

passi al minuto

CAMMINATA MOLTO VELOCE

30-40%

La riduzione del rischio di patologie coronariche con 3 ore di cammino veloce ogni settimana

40%

La riduzione del rischio di sviluppare mal di schiena lombare con 3 o più ore di camminata veloce alla settimana

30
minuti
5 giorni la
settimana

Il minimo per garantirsi tutti i benefici possibili

140

passi al minuto

CORSA LENTA



IL CAMMINO COME CURA PER TE

Ricordati che per assistere un'altra persona, prima di tutto, devi prenderti cura di te stesso.

Ecco alcuni esercizi che ti consigliamo di eseguire quotidianamente.



ES 1: in piedi con le braccia lungo il corpo effettua dei movimenti di rotazione del capo verso la spalla destra e poi verso quella sinistra



ES 2: in piedi con le braccia lungo il corpo effettua dei movimenti di inclinazione del capo verso la spalla destra e poi verso la sinistra



ES 3: in piedi effettua delle rotazioni delle braccia portando le mani verso avanti, in alto, in fuori ed in basso

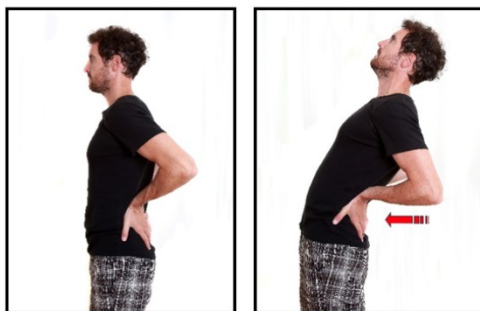


ES 4: in piedi con le braccia lungo il corpo solleva lentamente le spalle e ritorna in posizione di partenza

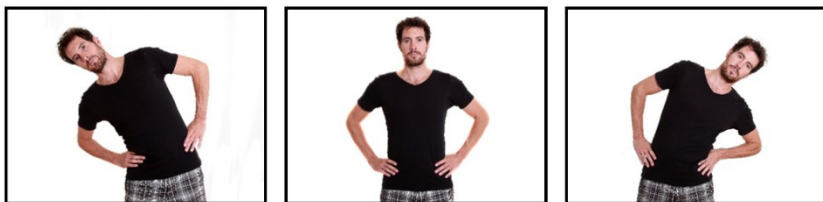


ES 5: avvicina le mani palmo contro palmo poi avvicinale dorso contro dorso: mantieni entrambe le posizioni per 10 secondi con le spalle rilassate

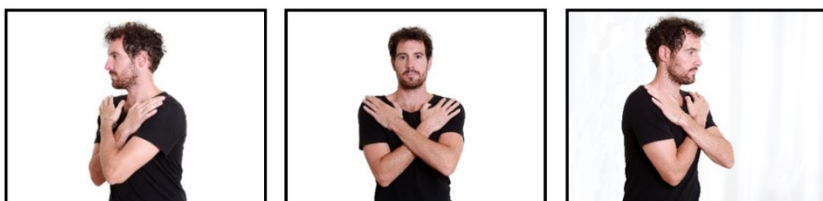
**RICORDATI DI ESEGUIRE TUTTI GLI ESERCIZI
LENTAMENTE E DI RIPETERE OGNI ESERCIZIO 10
VOLTE**



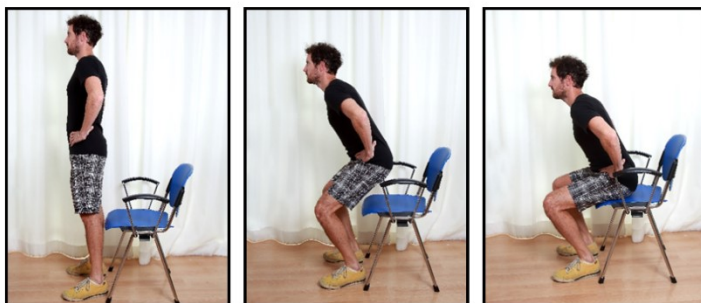
ES 6: in piedi con le mani appoggiate sopra ai glutei, porta spalle e busto indietro lentamente e poi ritorna in posizione di partenza



ES 7: in piedi con le mani sui fianchi inclina lentamente il busto a destra e poi a sinistra



ES 8: in piedi con le braccia incrociate e le mani sul petto, ruota lentamente il tronco verso destra e poi verso sinistra



ES 9: in piedi con le mani sui fianchi sediti lentamente su una sedia e poi rialzati sempre lentamente



ES 10: mettiti seduto con la schiena dritta poi allungati lentamente in avanti

RIFERIMENTI AREA RIABILITATIVA

SSD RIABILITAZIONE TERRITORIALE DISABILITÀ MOTORIE E NEUROSENSORIALI AREA GIULIANA

- **VIA STOCK**
Via Stock 2/2 – 2° piano
Telefono: 040 3997877
email: riabilitazione.dist1@asugi.sanita.fvg.it
- **VIA DEL MURAGLIONE**
Via del Muraglione 2
Telefono: 040 3998196
email: riabilitazione.dist2@asugi.sanita.fvg.it
- **VIA PUCCINI**
Via Puccini 50
Telefono: 040 3995943
email: riabilitazione.dist3@asugi.sanita.fvg.it
- **SAN GIOVANNI**
Via Sai 7 – Comprensorio di San Giovanni
Telefono: 040 3997226
email: riabilitazione.dist4@asugi.sanita.fvg.it

SSD RIABILITAZIONE TERRITORIALE DISABILITÀ
MOTORIE E NEUROSENSORIALI AREA ISONTINA

- **GORIZIA**

Via Vittorio Veneto 171 – Palazzina B, piano terra
Telefono: 0481 592849 - 0481 592855 (segreteria telefonica)
email: srd.dai@asugi.sanita.fvg.it

- **CORMONS**

Viale Venezia Giulia 74 – piano terra
Telefono: 0481 629226 (segreteria telefonica)
email: srd.dai@asugi.sanita.fvg.it

- **GRADISCA**

Via Fleming 1 – piano terra
Telefono: 0481 594505 (segreteria telefonica dedicata al Progetto ERICA) - 0481 594506 (segreteria telefonica)
email: srd.dai@asugi.sanita.fvg.it

- **MONFALCONE**

Via Galvani 1 – terzo piano – Piastra B
Telefono: 0481 487298 (segreteria telefonica)
email: srd.dbi@asugi.sanita.fvg.it

- **GRADO**

Via Michelangelo Buonarroti 10 – primo piano
Telefono: 0431 897921 – 0431 897922 (segreteria telefonica)
email: srd.dbi@asugi.sanita.fvg.it

Ringraziamo per la gentile collaborazione:

La sig.ra Diana Sincovich che ci ha aiutato con le fotografie

La sig.ra Manuela Spano che ha creato i disegni che accompagnano i nostri consigli

Questo opuscolo è stato redatto a cura di:

Strutture Semplici Dipartimentali e di Riabilitazione

Distretti Trieste 1 e 2

Distretti Alto e Basso Isontino

Servizio Riabilitativo Aziendale - Direzione Sanitaria