

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



# INDICE

INTRODUZIONE.....	pag. 3
POSTURE: QUALI SONO QUELLE GIUSTE?.....	pag. 4
MOBILIZZARE È IMPORTANTE.....	pag. 10
LA MOVIMENTAZIONE DELLA PERSONA.....	pag. 16
CONSIGLI PER TE.....	pag. 22
IL MOVIMENTO COME CURA PER TE.....	pag. 26
RIFERIMENTI.....	pag. 31
RINGRAZIAMENTI.....	pag.32

# INTRODUZIONE

QUESTO OPUSCOLO SI RIVOLGE A VOI CHE ASSISTETE PERSONE FRAGILI.

L'OBIETTIVO È QUELLO DI FORNIRVI CONSIGLI ED 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 RISCOSTRARE DUBBI O DIFFICOLTÀ NON ESITATE A RIVOLGERVI AL PERSONALE QUALIFICATO DI CUI TROVERETE I RIFERIMENTI NELLE ULTIME PAGINE DI QUESTO OPUSCOLO.

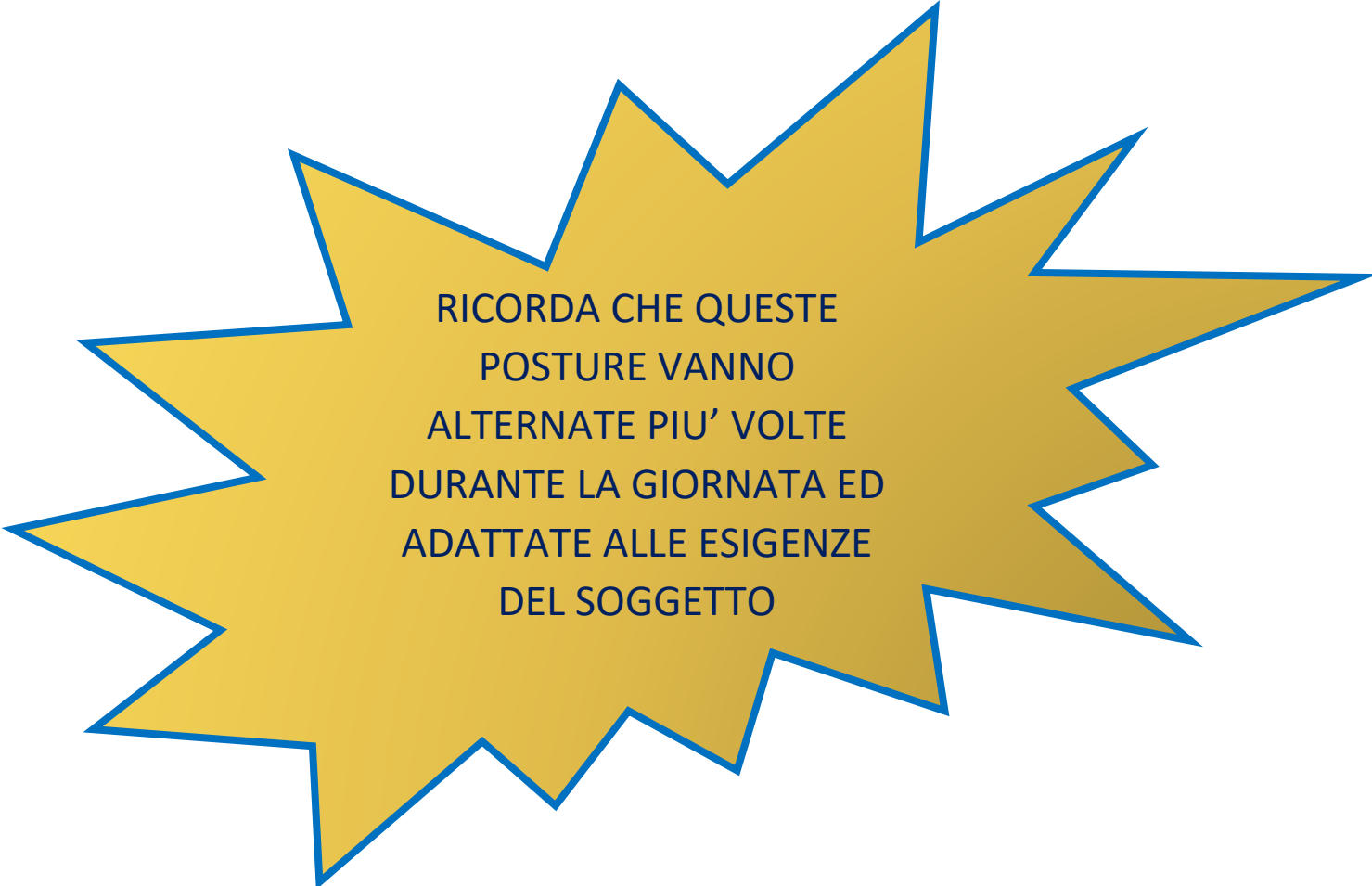
CI AUGURIAMO CHE QUESTO STRUMENTO SI RIVELI UTILE E CHE VI POSSA AIUTARE NELLA VOSTRA QUOTIDIANITÀ.

IL TEAM RIABILITATIVO



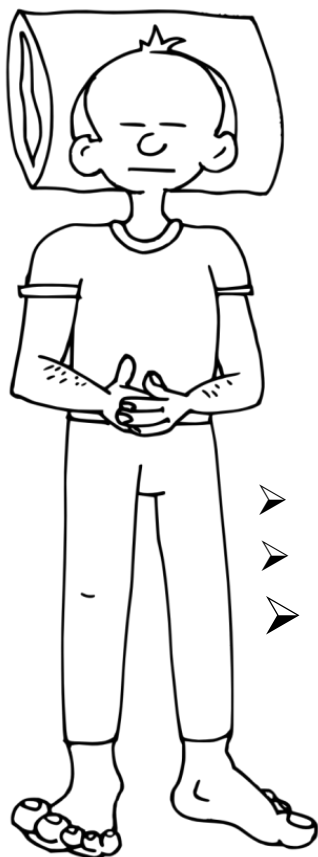
# POSTURE: QUALI SONO QUELLE GIUSTE?

CONSIGLI PER LA CORRETTA POSTURA DELLA PERSONA



RICORDA CHE QUESTE  
POSTURE VANNO  
ALTERNATE PIU' 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



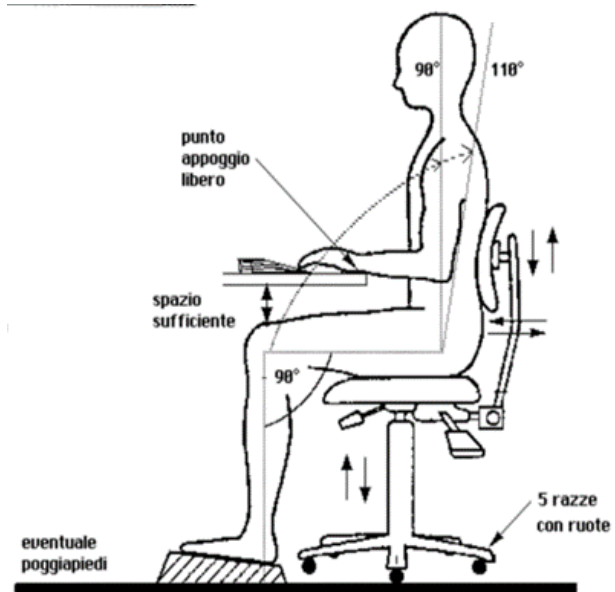
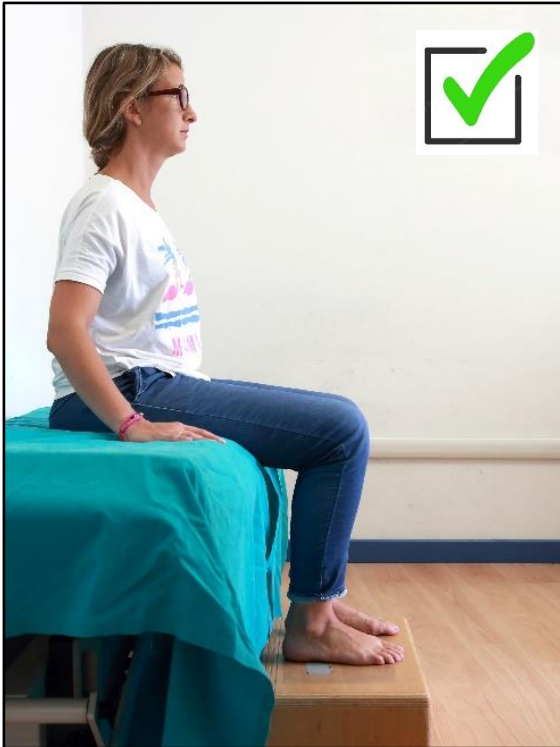
IN CASO **GONFIORE ALLE GAMBE** UTILIZZA DEI CUSCINI PER SOLLEVARE I PIEDI

IN CASO DI **DOLORE ALLA SCHIENA** METTI UN CUSCINO SOTTO ALLE GINOCCHIA



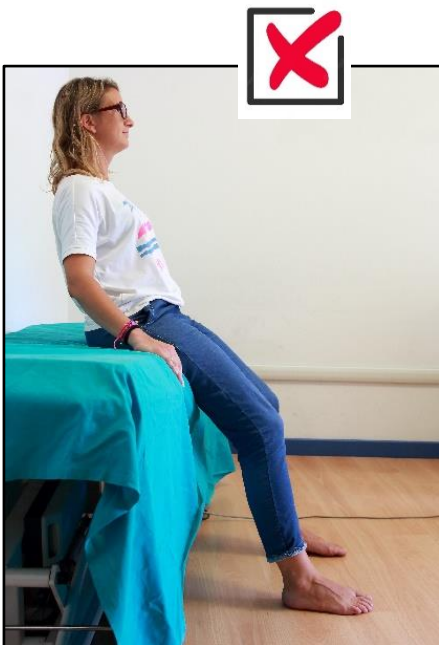
# POSTURA SEDUTA A BORDO LETTO

SE I PIEDI NON SONO BEN APPOGGIATI AL PAVIMENTO UTILIZZARE UN SUPPORTO STABILE



PER FAVORIRE LA POSIZIONE ERETTA DELLA SCHIENA E MANTENERLA PER TEMPI LUNGI USA DEI SUPPORTI SOTTO ALLE BRACCIA

# ATTENZIONE !!!!!





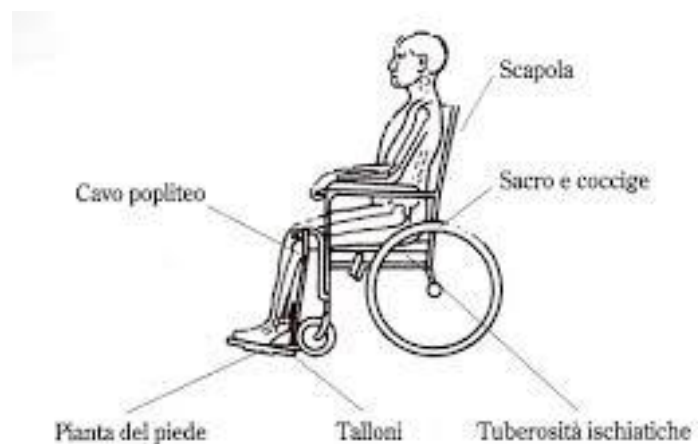
## POSTURA SUL FIANCO



POSIZIONA:

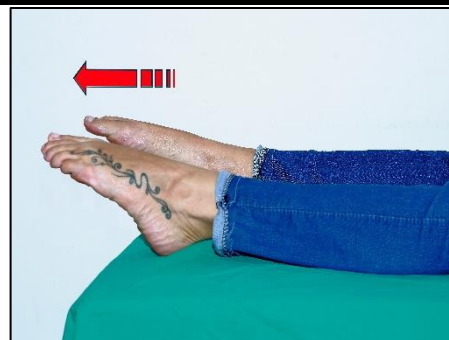
- UN CUSCINO SOTTO LA TESTA
- UN CUSCINO TRA LE GINOCCHIA

## POSTURA SEDUTA IN CARROZZINA



- FAI SEDERE LA PERSONA BENE IN FONDO SULLA CARROZZINA
  - REGOLA L'ALTEZZA DELLE PEDALINE PER I PIEDI
  - VERIFICA CHE LE BRACCIA SIANO BEN APPOGGIATE

# MOBILIZZARE E' IMPORTANTE

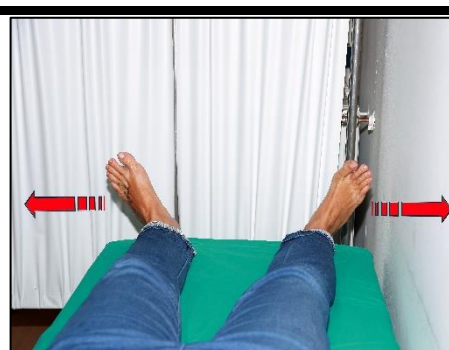


## ES 1:

PORTARE LE PUNTE DEI PIEDI VERSO IL BASSO E VERSO L'ALTO, CERCANDO DI NON PIEGARE LE GINOCCHIA

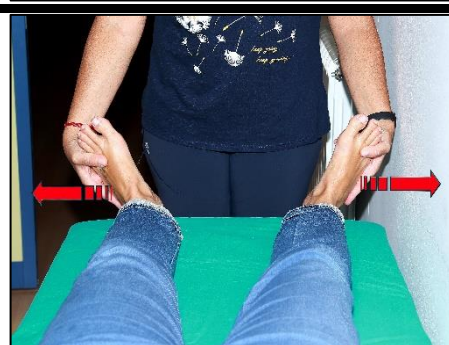


SE LA PERSONA NON RIESCE AD ESEGUIRE IL MOVIMENTO DA SOLA AIUTALA CON LE TUE MANI



## ES 2:

COMPIRE 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



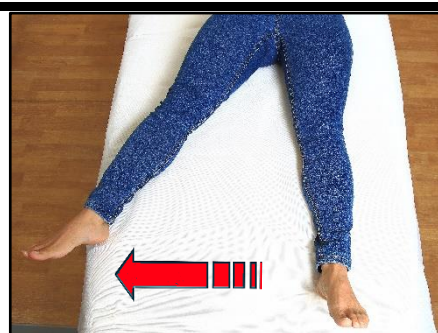
**ES 3:**

PORTARE UN GINOCCHIO ALLA VOLTA VERSO IL PETTO, PIEGANDO ANCA E GINOCCHIO



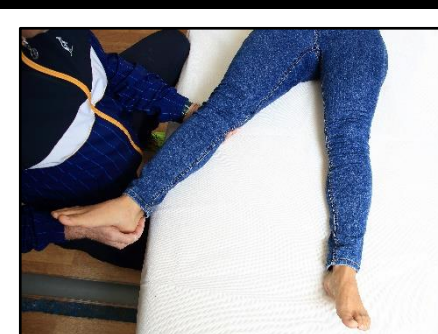
**ATTENZIONE!!!!  
CON PROTESI D'ANCA NON SUPERARE I 90° DI FLESSIONE D'ANCA**

SE LA PERSONA NON RIESCE AD ESEGUIRE IL MOVIMENTO DA SOLA AIUTALA CON LE TUE MANI

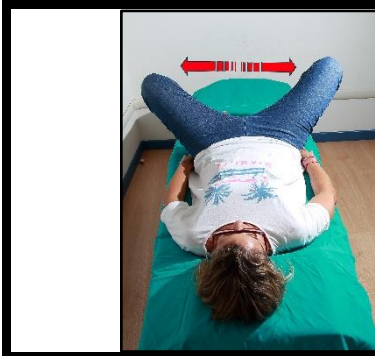


**ES 4:**

PORTARE IN APERTURA UNA GAMBA ALLA VOLTA MANTENENDO IL GINOCCHIO DRITTO



SE LA PERSONA NON RIESCE AD ESEGUIRE IL MOVIMENTO DA SOLA AIUTALA CON LE TUE MANI



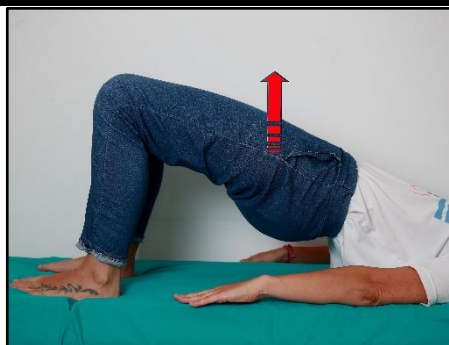
**ES 5:**

CON GAMBE PIEGATE E PIEDI APPOGGIATI, APRIRE E CHIUDERE LE GINOCCHIA



**ES 6:**

CON GAMBE PIEGATE, PIEDI APPOGGIATI ED UN CUSCINO TRA LE GINOCCHIA, PORTARE LE GINOCCHIA A DESTRA E A SINISTRA



**ES 7:**

CON GAMBE PIEGATE E PIEDI APPOGGIATI, SOLLEVARE IL BACINO E LA SCHIENA E SE POSSIBILE MANTENERE LA POSIZIONE ALCUNI SECONDI



**ES 8:**

PORTARE LE BRACCIA VERSO IL SOFFITTO, SE POSSIBILE CON LE DITA INCROCIATE

**ES 9:**

PORTARE LE MANI VERSO LE SPALLE PIEGANDO IL GOMITO, SI PUO' DARE IN MANO ALLA PERSONA UNA BOTTIGLIETTA DA 500 ML O UN PESETTO

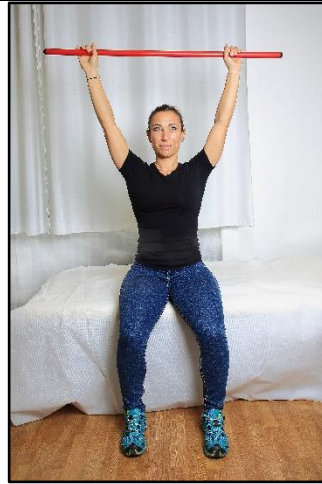
**ES 10:**

RADDRIZZARE UNA GAMBA ALLA VOLTA, SE POSSIBILE CON IL PIEDE A MARTELLO. SE LA PERSONA E' IN GRADO PUO' FARLO SENZA APPOGGIARSI ALLO SCHIENALE

**ES 11:**

SOLLEVARE DA TERRA UN PIEDE ALLA VOLTA, PORTANDO IL GINOCCHIO VERSO L'ALTO. SE LA PERSONA E' IN GRADO PUO' FARLO SENZA APPOGGIARSI ALLO SCHIENALE.

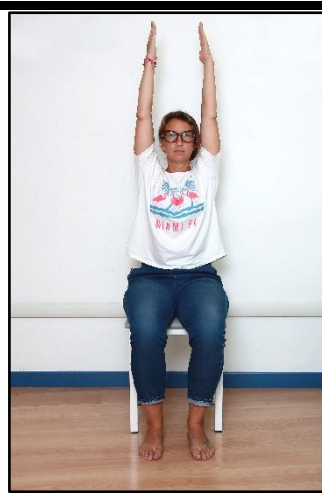
**ATTENZIONE: CON PROTESI D'ANCA NON SUPERARE I 90° DI FLESSIONE!!!**



**ES 12:**  
 PARTENDO  
 CON IL  
 BASTONE  
 APPOGGIATO  
 SULLE GAMBE,  
 SOLLEVARE LE  
 BRACCIA  
 PORTANDO LE  
 MANI SOPRA LA  
 TESTA. SE LA  
 PERSONA E' IN  
 GRADO PUO'  
 FARLO SENZA  
 APPOGGIARSI  
 ALLO  
 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 E' IN  
 GRADO PUO'  
 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 E' IN GRADO PUO' FARLO SENZA APPOGGIARSI ALLO SCHIENALE.

- FAI ESEGUIRE QUESTI ESERCIZI NEL MODO PIU' AUTONOMO POSSIBILE
- STIMOLA LA PERSONA A MUOVERSI E A MANTENERSI ATTIVA
- SE E' 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
- SPIEGARLE QUELLO CHE VUOI  
FARE
- RICERCARE LA MAGGIOR  
COLLABORAZIONE POSSIBILE



## PASSAGGIO POSTURALE SUPINO-SEDUTO



1) LA PERSONA E' DISTESA A PANCIA IN SU



2) AIUTA LA PERSONA A SOLLEVARE IL SEDERE



3) AIUTA LA PERSONA A 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 TOGLI IL  
BRACCIOLO VICINO AL LETTO E LE PEDALINE



2) FAI APPOGGIARE ALLA PERSONA LA  
MANO SUL BRACCIOLO PIU' LONTANO



3) CHIEDI ALLA PERSONA DI ALZARE IL  
SEDERE E RUOTARLO VERSO LA  
CARROZZINA

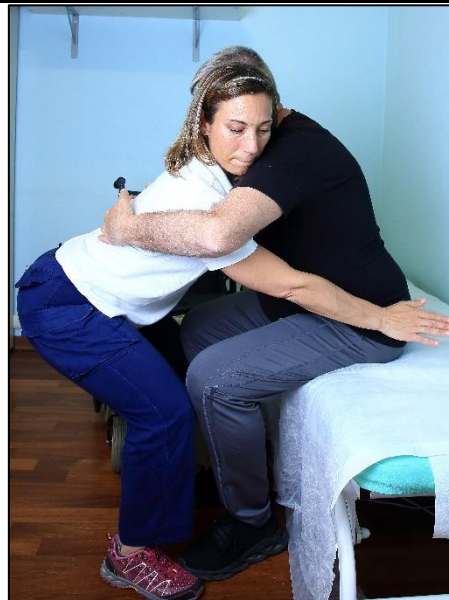


4) VERIFICA SE LA POSIZIONE SEDUTA  
E' CORRETTA E RISISTEMA LA  
CARROZZINA

# TRASFERIMENTO LETTO-CARROZZINA con AIUTO



1) METTI LA CARROZZINA VICINO AL LETTO:  
**FRENA!!** SE NECESSARIO TOGLI IL  
BRACCIOLO VICINO AL LETTO E LE PEDALINE



2) AVVICINATI ALLA PERSONA, PIEGATI  
SULLE GAMBE, BLOCCANDOGLI  
GINOCCHIA E PIEDI CON LE TUE GAMBE



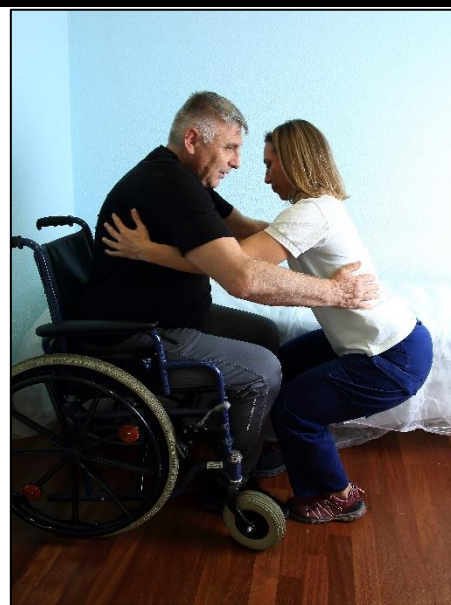
3) FACENDO PRESA SU SEDERE E  
SCHIENA DELLA PERSONA, SOLLEVAGLI  
IL SEDERE SBILANCIANDOTI INDIETRO



4) FAI RUOTARE LA PERSONA VERSO LA  
CARROZZINA



5) ACCOMPAGNA LA PERSONA A SEDERSI MANTENENDO LE 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 E' NECESSARIO:

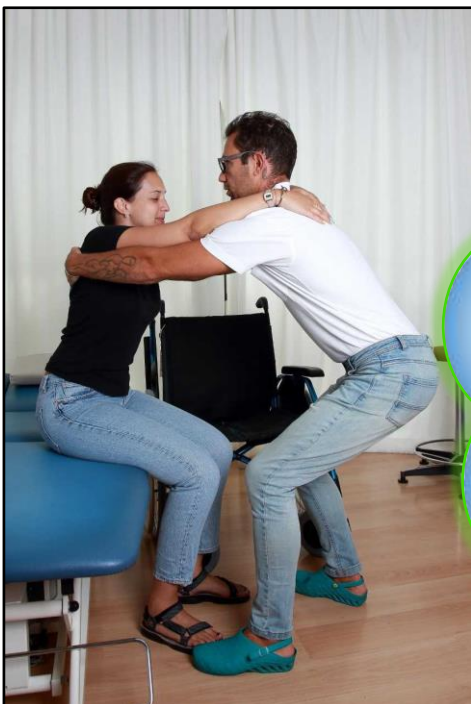
- FRENARE LA CARROZZINA
- FAR INDOSSARE ALLA PERSONA SCARPE, CIABATTE CHIUSE O CALZE ANTISCIVOLO

## CONSIGLI PER TE:

QUAL E' LA POSIZIONE MIGLIORE PER STARE MEGLIO?  
NON C'E', L'IMPORTANTE E' CAMBIARLA SPESSO



ASSICURATI SEMPRE  
DI TROVARE UNA  
POSIZIONE GIUSTA...  
PER TE!



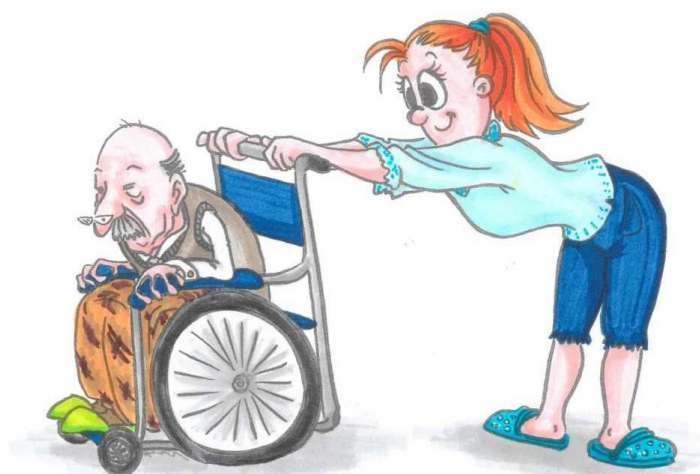
CERCA DI STARE VICINO ALLA  
PERSONA COSÌ LA GESTISCI  
MEGLIO

USA TUTTO IL CORPO COSÌ  
DISTRIBUISCI MEGLIO I CARICHI  
TRA BRACCIA, SCHIENA E  
SOPRATTUTTO GAMBE

ASSICURATI DI AVERE  
ADEGUATO SPAZIO PRIMA DI  
EFFETTUARE LE ATTIVITÀ

IL MOVIMENTO E' 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

30-40%

LA RIDUZIONE DEL RISCHIO DI  
PATOLOGIE CORONARICHE CON 3  
ORE DI CAMMINO VELOCE ALLA  
SETTIMANA

54%

LA RIDUZIONE DEL TASSO DI  
MORTALITÀ NEI DIABETICI CHE  
CAMMINANO ALMENO 3-4 ORE  
ALLA SETTIMANA

40%

LA RIDUZIONE DEL RISCHIO DI  
SVILUPPARE MAL DI SCHIENA  
LOMBARE CON 3 O PIÙ ORE DI  
CAMMINATA VELOCE ALLA  
SETTIMANA



-6

I MILLIMETRI DI MERCURIO IN  
MENO DI PRESSIONE "MASSIMA"  
CAMMINANDO 5 GIORNI ALLA  
SETTIMANA

5 giorni

la settimana

30  
minuti

IL MINIMO PER GARANTIRSI  
TUTTI I BENEFICI POSSIBILI

100

Passi al minuto

CAMMINATA  
VELOCE

130

Passi al minuto

CAMMINATA  
MOLTO VELOCE

140

Passi al minuto

CORSA  
LENTA



# **IL MOVIMENTO COME CURA PER TE**

RICORDATI CHE PER ASSISTERE  
UN'ALTRA PERSONA, PRIMA DI  
TUTTO, DEVI PRENDERTI CURA  
DI TE STESSO!!

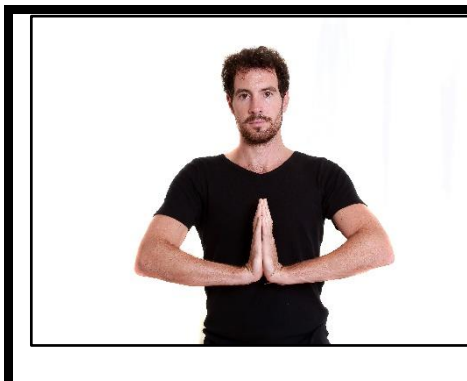
ECCO ALCUNI ESERCIZI CHE TI  
CONSIGLIAMO DI ESEGUIRE  
QUOTIDIANAMENTE





**ES 4:**

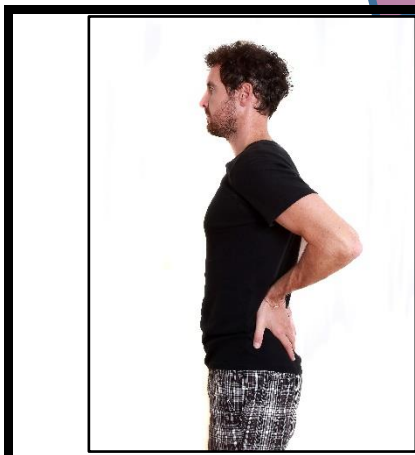
IN PIEDI CON LE  
BRACCIA LUNGO IL  
CORPO SOLLEVA  
LENTAMENTE LE  
SPALLE E RITORNA IN  
POSIZIONE DI  
PARTENZA



**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 SIEDITI LENTAMENTE SU UNA SEDIA E POI RIALZATI SEMPRE LENTAMENTE



**ES 10:**  
 METTITI SEDUTO CON  
 LA SCHIENA DRITTA  
 POI ALLUNGATI  
 LENTAMENTE IN  
 AVANTI



**ES 11:** METTITI NELLA POSIZIONE DEL GATTO CON LA SCHIENA DRITTA, SU UNA SUPERFICIE MORBIDA: ESPIRANDO LENTAMENTE FAI LA GOBBA ABBASSANDO LA TESTA, POI INSPIRANDO LENTAMENTE INARCA LA SCHIENA PORTANDO LA TESTA VERSO L'ALTO. POI RITORNA IN POSIZIONE DI PARTENZA



**ES 12:** METTITI NELLA POSIZIONE DEL GATTO SU UNA SUPERFICIE MORBIDA: ESPIRANDO PORTA IL BACINO INDIETRO MANTENENDO FERME LE MANI E ALLUNGATI LENTAMENTE APPOGGIANDO, SE POSSIBILE, LA TESTA A TERRA

## RIFERIMENTI AREA RIABILITATIVA

### SEDI E CONTATTI AREA GIULIANA ASUGI

- **Struttura Semplice Dipartimentale di Riabilitazione Distretto 1**

Via Stock 2/2 - 2° piano

Telefono: 040 3997877

Email: [riabilitazione.dist1@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist1@asugi.sanita.fvg.it)

- **Struttura Semplice Dipartimentale di Riabilitazione Distretto 2**

Via del Muraglione 2

Telefono: 040 3998196

Email: [riabilitazione.dist2@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist2@asugi.sanita.fvg.it)

- **Struttura Semplice Dipartimentale di Riabilitazione Distretto 3**

Via Puccini 50

Telefono: 040 3995943

Email: [riabilitazione.dist3@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist3@asugi.sanita.fvg.it)

- **Struttura Semplice Dipartimentale di Riabilitazione Distretto 4**

Via Sai 7 – Comprensorio di San Giovanni

Telefono: 040 3997226

Email: [riabilitazione.dist4@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist4@asugi.sanita.fvg.it)

### SEDI E CONTATTI AREA ISONTINA ASUGI

- **Servizio Riabilitativo domiciliare (SRD) – Distretto Alto Isontino sede di Gorizia**

Via Vittorio Veneti 171, palazzina B piano terra

Telefono: 0481 592855 0481 592849

Email: [srd.dai@asugi.sanita.fvg.it](mailto:srd.dai@asugi.sanita.fvg.it)

- **Servizio Riabilitativo domiciliare (SRD) – Distretto Alto Isontino sede di Cormons**

Viale Venezia Giulia 74, Cormons - piano terra

Telefono: 0481 629226

Email: [srd.dai@asugi.sanita.fvg.it](mailto:srd.dai@asugi.sanita.fvg.it)

- **Servizio Riabilitativo domiciliare (SRD) – Distretto Alto Isontino sede di Gradisca**

Via Fleming 1, Gradisca d'Isonzo – piano terra

Telefono: 0481 954505 0481 954506

Email: [srd.dai@asugi.sanita.fvg.it](mailto:srd.dai@asugi.sanita.fvg.it)

- **Servizio Riabilitativo domiciliare (SRD) – Distretto Basso Isontino sede di Monfalcone**

Via Luigi Galvani 1

Telefono: 0481 487298

Email: [srd.dbi@asugi.sanita.fvg.it](mailto:srd.dbi@asugi.sanita.fvg.it)

- **Servizio Riabilitativo domiciliare (SRD) – Distretto Basso Isontino sede di Grado**

Via Michelangelo Buonarroti 10

Telefono: 0431 897921 0431 897922

Email: [srd.dbi@asugi.sanita.fvg.it](mailto:srd.dbi@asugi.sanita.fvg.it)

## RINGRAZIAMENTI

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 di Riabilitazione Distretti 1, 2, 3, 4

Distretti Alto e basso Isontino

Servizio Riabilitativo Aziendale – Direzione Sanitaria