

LA SALUTE dell'ANZIANO

IN QUESTO LIBRETTO IMPARERAI:

- 1 Elementi di igiene e sicurezza degli alimenti
- 2 Movimenti e sicurezza per l'anziano
- 3 Igiene e sicurezza degli ambienti e della persona

Realizzazione a cura di:
Comuni della Zona Valdichiana Aretina
Etruria Medica - Società Cooperativa di Medicina Generale



Prefazione

Prendersi cura di una persona ammalata porta molti cambiamenti nella vita di chi assiste e nella vita familiare.

In tutte le fasi di una malattia cronica, l'assistente necessita di aiuto al pari del malato stesso.

Per fare in modo che il principale fornitore della cura (*caregiver*) possa continuare ad occuparsi della persona malata il più a lungo possibile è importante essere incoraggiati, rinforzati nell'impegno e nell'attenzione ai propri bisogni.

Questo si può ottenere mediante l'aiuto del Medico di Medicina Generale, di altri membri della famiglia, amici, istituzioni della comunità, associazioni e gruppi di sostegno.

L'obiettivo della presente pubblicazione è appunto quello di offrire consigli e indicazioni qualificate alle assistenti familiari e a quanti si trovano a contatto con i problemi della non autosufficienza.

QUESTO OPUSCOLO DI INFORMAZIONE SOCIALE È STATO REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON I COMUNI DELLA ZONA VALDICHIANA ARETINA E LA SOCIETÀ COOPERATIVA DI MEDICINA GENERALE ETRURIA MEDICA.

LE ILLUSTRAZIONI CHE ACCOMPAGNANO I CONTENUTI DEL SEGUENTE LIBRETTO SONO STATE ESTRATTE DA UN PROGETTO ANALOGO A CURA DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA, REPERIBILE AL SITO: <http://www.emiliaromagnasociale.it> - sezione anziani

Elementi di igiene e sicurezza degli alimenti

CONSERVAZIONE E PREPARAZIONE

ELEMENTI DI IGIENE PRIMARIA

1. È sempre opportuno **lavarsi accuratamente le mani** prima di cucinare.
2. La superficie dove si cucina deve essere mantenuta pulita.
3. Al termine di ogni pasto si devono lavare subito le stoviglie e, possibilmente ogni sera, vuotare la pattumiera.

PASTA, FARINA, ZUCCHERO, LEGUMI SECCHI

1. È consigliabile non aprire più di due sacchi alla volta per ogni genere di prodotto.
2. Conservare adeguatamente i sacchi aperti così da variare maggiormente la dieta della persona assistita.

CARNE E PESCE

1. si devono conservare in frigorifero ed è consigliabile consumarle entro **48 ore dall'acquisto**.
2. Questi alimenti si consumano ben cotti.
3. Le uova si conservano in frigorifero. La confezione porta la data di scadenza.
4. Non consumare le uova crude.

VERDURA E FRUTTA

1. Lavare accuratamente frutta e verdura. Eliminare i residui più o meno visibili.
2. Il formaggio si conserva in frigorifero.

Consigli per i pasti e l'alimentazione

La mattina l'anziano ha bisogno di una maggiore quantità di energia.

La colazione di solito è ricca pane, marmellate, biscotti, fette biscottate.

La sera il pasto, per affrontare bene il riposo, non dovrà essere pesante.

Lipidi o grassi: contenuti negli olii, burro, carne, formaggi; moderare i grassi di origine vegetale (olio di oliva).

Carboidrati: contenuti in pasta, pane, fette biscottate, sono gli alimenti che portano energia all'anziano.

Proteine: contenuti in carne, pesce, uova latte devono essere presenti nella dieta dell'anziano, ma non eccedere.



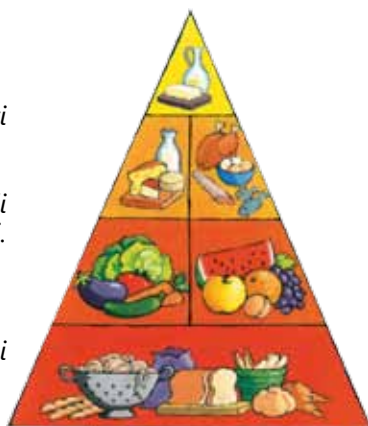
Piramide alimentare

. Limitare al minimo indispensabile condimenti e dolci

. Alternare e moderare il consumo di secondi piatti quali carni, pesci, uova, salumi, formaggi.

. Verdura e frutta non devono mai mancare

. Pasta e pane devono essere assunti ogni giorno



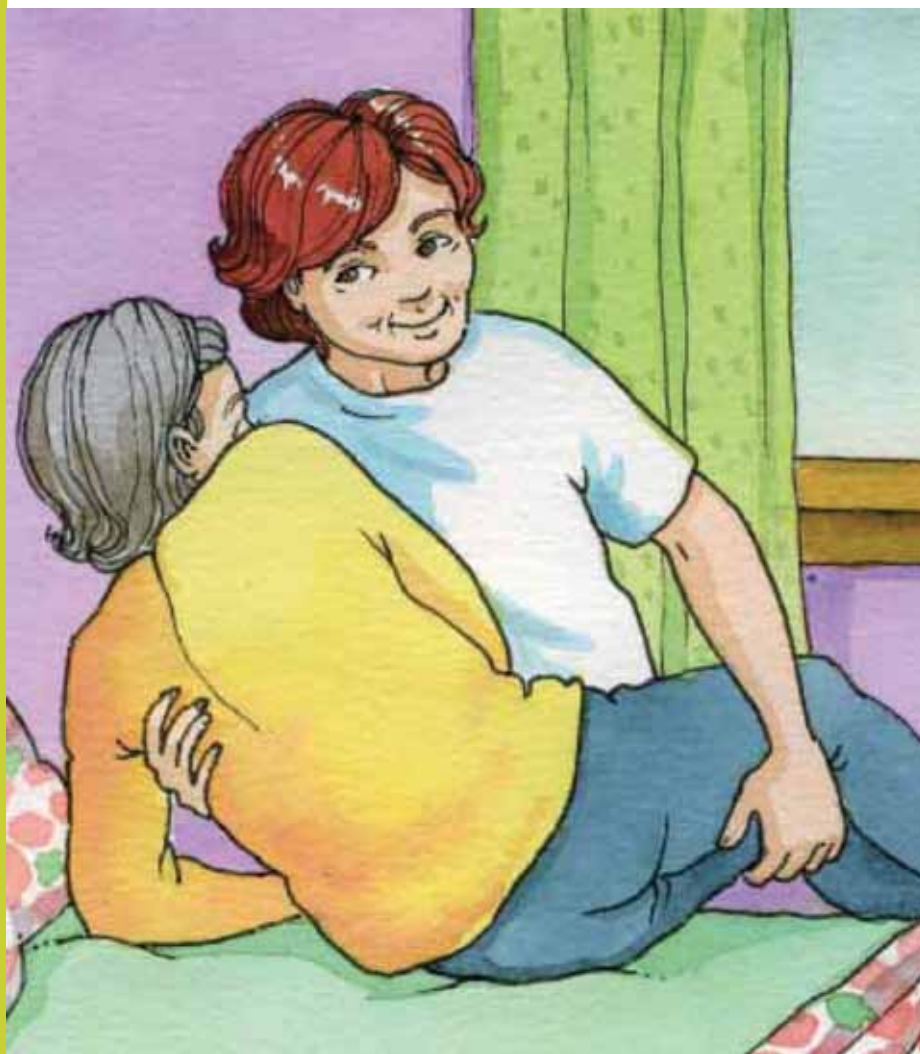
La dieta deve sempre essere equilibrata e varia per non rischiare carenze di alcuni nutrienti importanti per l'organismo.

Ortaggi e frutta aciduli (es. cavoli e agrumi): sono ricchi di vitamina A e C, minerali e fibre.

Frutta e verdura colorate di verde o giallo-arancio: alto contenuto di vitamine (A in particolare), minerali e fibre (spinaci, lattuga).

Legumi: sono una fonte indispensabile di ferro, di fibre utili per l'intestino, di proteine di buona qualità, di sali minerali.

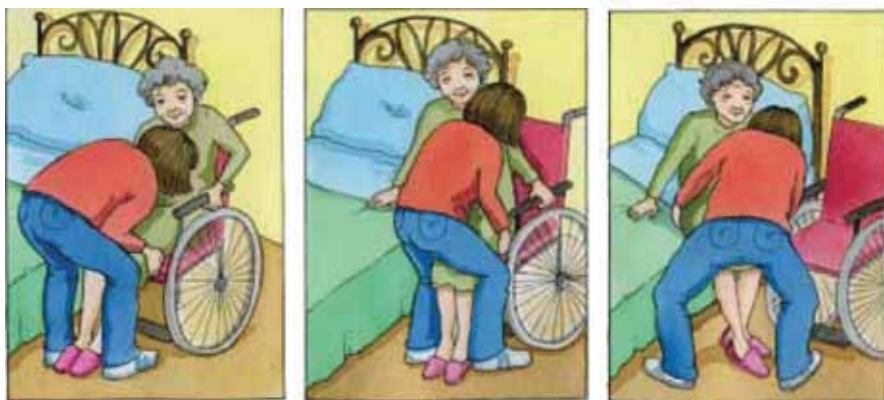
LE CORRETTE POSTURE E PRESE CHE QUALIFICANO IL LAVORO CON L'ASSISTITO



MUOVERTI BENE CON LA PERSONA CHE ASSISTI

CORRETTE POSTURE E PRESE NELL'AIUTARE LA PERSONA ASSISTITA

Quando si aiuta una persona anziana o disabile a spostarsi dalla carrozzina al letto o dal letto alla carrozzina o nel bagno, spesso si possono compiere sforzi eccessivi sulla colonna vertebrale, provocati dall'uso sbagliato del proprio corpo nel muovere gli assistiti. Questi movimenti scorretti sono pericolosi e possono creare patologie.



È opportuno:

- . Valorizzare le capacità residue stimolandolo alla collaborazione;
- . Valutare il percorso più breve per l'effettuazione della manovra;
- . Sapere come utilizzare gli ausili in modo corretto;
- . Valutare se è necessario l'aiuto di un ausilio e/o, se possibile, di un familiare in relazione al peso dell'assistito.

Consigli pratici per una corretta movimentazione

Prima di cominciare qualsiasi operazione di spostamento sulla persona assistita ricordare di:

- . Ricercare l'equilibrio del corpo;
- . Abbassarsi piegando le ginocchia, allargare la base di appoggio;
- . Allargare i piedi.

Se occorre, per meglio distribuire lo sforzo fisico appoggiare un ginocchio sul letto o entrambe le gambe al fianco del letto, appoggiare una mano sul piano o sulla testata del letto.

SI



NO



SI



NO



Se occorre, per meglio distribuire lo sforzo fisico appoggiare un ginocchio sul letto o entrambe le gambe al fianco del letto, appoggiare una mano sul piano o sulla testata del letto.

Importante:

- . Stabilizzare la schiena tenendola leggermente flessa in avanti ma ben sostenuta;
- . Effettuare la presa corretta dell'assistito e tenerlo vicino al proprio corpo.

Sollevare l'anziano da seduto



Se la persona non autosufficiente è comunque in grado di collaborare in qualche movimento, è molto importante **farlo partecipare** attivamente, non solo per ridurre lo sforzo fisico dell'operatore ma anche per produrre soddisfazione ed autostima nella persona assistita e **ridurre la sua paura**.

Aiuto nel passaggio dal letto alla carrozzina



L'assistito va aiutato a sedersi verificando che la carrozzina sia:
ben frenata

IMPORTANTE: in tutti i movimenti, non trazionare **MAI** dalle braccia!



NO

Una **corretta postura** predispone alla partecipazione e aiuta il funzionamento dell'organismo (deglutizione, respirazione, etc.). È importante che nella carrozzina l'assistito mantenga il **busto eretto** per poter vedere intorno a sé, poter relazionarsi con eventuali interlocutori o anche poter eseguire attività manuali.



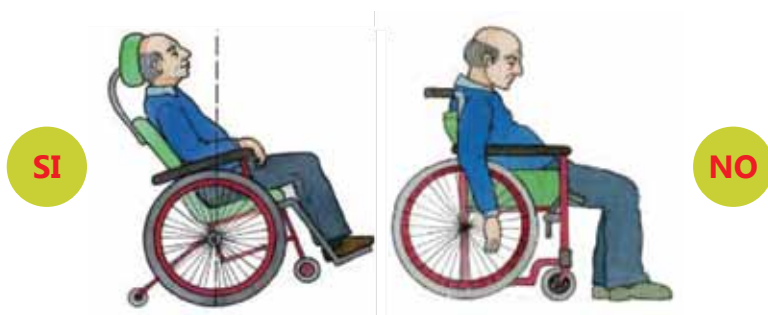
SI

Postura corretta in carrozzina

Verificare che la **carrozzina** sia **ben frenata**.

Controllare che la posizione seduta sia corretta:

- . bacino deve essere centrato ed indietro ben appoggiato allo schienale;
- . i piedi ben posizionati sui poggia-piedi (o predellini).



Le persone che rimangono sedute a lungo in carrozzina, possono avvertire fastidiosi dolori alla schiena.

Una volta posizionata seduta la persona assistita, se non è in grado di muoversi autonomamente, sarà necessario aiutarla a cambiare posizione, con frequenza almeno oraria.

Se utile, posizionare un cuscino dietro al bacino.



*L'**attività motoria** produce benefici sia livello fisico che psicologico e sociale in quanto induce a prendere atto della propria fisicità con le sue potenzialità e i suoi limiti, a riconoscere la propria identità personale e a sviluppare relazioni di reciproca accettazione, rispetto e amicizia.*

Ausili per la movimentazione



Il bastone

È il primo appoggio che viene utilizzato quando il cammino comincia ad essere insicuro o limitato a tratti brevissimi.

Solitamente si porta dal lato opposto all'arto inferiore maggiormente compromesso.

L'utilizzo di questo strumento presuppone una buona coordinazione del movimento e l'assenza di problemi di equilibrio e di deterioramento cognitivo. Dal punto di vista psicologico viene accettato facilmente dall'anziano.

La stampella

Simile come funzione ed utilizzo al bastone con l'appoggio sia sulla mano che sull'avambraccio.



Il tripode o tetrapode

Questo tipo di ausilio, ci permette di avere una base

d'appoggio più ampia. Viene utilizzato per quelle persone

che necessitano di un appoggio più sostenuto rispetto al bastone.

Il tripode (tetrapode se ha 4 gambe)

RIORDINARE RISPETTANDO LE ABITUDINI E LE ESIGENZE DELL'UTENTE

1. Quando la persona anziana non sia costretta a letto (allettata) è bene non introdurre dei cambiamenti improvvisi per far sì che **l'anziano ritrovi e riconosca il suo spazio**.
2. La superficie dove si **cucina** deve essere mantenuta **pulita**.
3. Al termine di ogni pasto si devono lavare subito le stoviglie e, possibilmente ogni sera, vuotare la pattumiera.

UTILIZZO DI GUANTI E CAMICE

1. Per l'assistenza sulla persona è sempre bene indossare i guanti a protezione delle mani.
2. L'utilizzo del camice di protezione è consigliato quando si fa il bagno in vasca o la doccia alla persona assistita.

PREVENZIONE DEL RISCHIO ELETTRICO

1. Mai andare con liquidi, specialmente acqua vicino ad elettrodomestici o prese di corrente.

PREVENZIONE DEL RISCHIO GAS

1. Sorvegliare che le manopole di forni e fornelli siano chiuse quando il fuoco non è acceso.
2. Di notte chiudere il rubinetto centrale che porta il gas alle cucine.

BAGNO E DOCCIA

1. 2 volte a settimana e comunque come desidera l'anziano.

2. Quando si lava bisogna incominciare dalle parti più pulite: la testa, il viso, gli arti superiori, il tronco (il petto e la schiena), e infine le parti intime.

IGIENE ORALE

1. Deve necessariamente essere eseguita **2 volte** al giorno, mattino e sera.
2. **Guanti, spazzolino, dentifricio e collutorio** sono il materiale necessario per l'igiene orale.

IGIENE QUOTIDIANA DELLA PERSONA

MATTINO: lavarsi prima di colazione fa sì che l'organismo "si svegli" e rispetta la dignità della persona. Anche se la persona assistita è allettata, è necessario eseguire le cure igieniche prima di dare la colazione.

SERA: anche prima di coricarsi bisogna eseguire le cure igieniche che predispongono il fisico ad un buon riposo.

PREVENZIONE DELLE CADUTE: CONSIGLI PRATICI

Evitare cera o detersivi disinfettanti che lasciano liscio il pavimento, **fare anche attenzione** che la **persona anziana non cammini sui pavimenti ancora umidi.**

Contatti e Riferimenti: *Medici di Medicina Generale - Servizi Sociali dei Comuni di residenza*
Punti Insieme Valdichiana

Cos'è il Punto Insieme?

È la porta di ingresso ai servizi ed altre prestazioni assistenziali per le persone non autosufficienti e i loro familiari.

Chi può rivolgersi al Punto Insieme?

La persona non autosufficiente e/o i suoi familiari, dopo averne parlato con il medico curante, o anche un conoscente o un operatore del volontariato.

Perchè rivolgersi al Punto Insieme?

Per segnalare un bisogno rilevante di assistenza di una persona considerata non autosufficiente anziana e non.

Cosa fa il Punto Insieme?

L'operatore che incontrerai allo sportello del Punto Insieme della tua zona ti consegnerà la scheda di segnalazione del bisogno e ti aiuterà a compilarla.

Che cosa garantisce il Punto Insieme?

Operatori qualificati che saranno il tuo punto di riferimento durante l'intero percorso. Entro un mese al massimo, ti sarà proposto un progetto personalizzato da condividere e sottoscrivere con i familiari e gli operatori distrettuali.

Comune di Cortona - Tel. 0575/637256 - 284

Comune di Castiglion Fiorentino - Tel. 0575/656465

Comune di Foiano della Chiana - Tel. 0575/649715

Comune di Lucignano - Tel. 0575/838033

Comune di Marciano della Chiana - Tel. 0575/8408211

Centro Ascolto Alzheimer - Tel. 0575/601157

Via Matteotti, 5 - Camucia

Il Centro di Ascolto svolge funzioni di consulenza, orientamento, e sostegno per i familiari della persona con malattia di Alzheimer o altra forma di demenza.

Accoglienza

I familiari che si rivolgono al Centro di Ascolto sono accolti da operatori formati e esperti che offrono occasioni di informazione, riflessione e approfondimento dei problemi.

Orientamento, consulenza e sostegno

- . Incontri individuali di ascolto e orientamento*
- . Consulenza medica, legale e di servizio sociale*
- . Colloqui psicologici*
- . Incontri di gruppo*

Obiettivi

- . Far emergere i bisogni reali*
- . Educare all'uso corretto dei servizi*
- . Costruire competenze e abilità*
- . Promuovere il recupero della vita di relazione*
- . Orientare le risorse della famiglia alla qualità della vita*

