



MUOVERSI IN SICUREZZA

Guida pratica per caregiver



**Ci sono solo quattro
tipi di persone a questo
mondo: chi è stato
caregiver, chi è
attualmente caregiver,
chi sarà caregiver e chi
avrà bisogno di un
caregiver.**

— Rosalynn Carter

Il Cuore della Cura



Il tuo ruolo è fondamentale. Spesso ti trovi a fare da infermiere, amministratore e supporto emotivo, sacrificando la tua socialità e rischiando l'isolamento. Riconoscere questa fatica è il primo passo. Non sei solo.

I 4 pilastri per prevenire le cadute (Il rischio n°1)



Revisione Farmaci

Alcuni farmaci causano sonnolenza o vertigini. Discutine con il medico (inclusa l'assunzione di Vitamina D per ossa e muscoli).



Controllo Vista e Piedi

Controlla gli occhi ogni anno e aggiorna gli occhiali. Richiedi una visita podologica per calzature adeguate.



Mantieni il Movimento

Attività come il Tai Chi o semplici esercizi migliorano l'equilibrio e rafforzano le gambe.



Casa Sicura

La maggior parte delle cadute avviene tra le mura domestiche. Trasformiamo la casa in un alleato.

Checklist Visiva: La Casa Sicura



Ingresso e Scale

Rimuovi i tappetini mobili.
Installa corrimani su entrambi i lati delle scale (prolungati di 30 cm) e strisce antiscivolo sui gradini. Illuminazione forte e chiara.



Soggiorno e Cucina

Niente fili elettrici o cavi liberi sul pavimento.
Rimuovi i tappeti
In cucina, tieni gli oggetti di uso quotidiano a portata di mano (altezza vita)



Camera da Letto

Letto accessibile da entrambi i lati. Interruttore della luce comodamente raggiungibile dal letto. Usa luci notturne di cortesia ("segnapasso") per i percorsi bui.

Focus Bagno: Eliminare i Rischi

Da Evitare

La vasca da bagno tradizionale è una barriera pericolosa. Evita serrature bloccanti sulla porta.



Consigliato

Meglio la doccia a filo pavimento con seggiolino. Installa maniglie di sostegno colorate (ben visibili), tappetini antiscivolo e un "alzawater" per facilitare la seduta.



Gestire l'Ipotensione Posturale

Giramenti di testa, vista annebbiata o debolezza alzandosi all'improvviso?
È un calo di pressione sanguigna.



Sveglia Lenta

Prima di alzarsi, muovere i piedi su e giù e aprire/chudere le mani per riattivare la circolazione.



Il Passaggio Intermedio

Passare alla posizione seduta sul bordo del letto. Aspettare qualche istante senza fretta.

In Piedi in Sicurezza

Alzarsi tenendosi a un supporto stabile. Non camminare finché il senso di vertigine non è completamente passato.



Consiglio pratico: Mantenere l'idratazione (6-8 bicchieri d'acqua al giorno) aiuta a prevenire questi cali.

Le Regole d'Oro della Movimentazione

La tua postura

Gambe leggermente piegate, schiena il più dritta possibile

(perpendicolare al suolo), piedi divaricati per massima stabilità.



Spiega l'azione

Dividi il movimento in piccole fasi. Spiega chiaramente con voce calma cosa state per fare. Rendi il tuo caro partecipe, non un "peso passivo".



MAI strattonare

Non sollevare MAI la persona tirandola per le braccia o le gambe.

Alzarsi dalla Sedia: La Tecnica Corretta

1

Posizionati di lato.
Fai scivolare il bacino
del tuo caro verso il
bordo della sedia
(talloni in linea con
le ginocchia).



2

Appoggia il tuo
ginocchio e il tuo
piede contro i suoi
per bloccarlo ed
evitare
scivolamenti in
avanti.



3

Posiziona la tua mano
aperta e ferma sulla
sua SCAPOLA (non
sul braccio o collo).
Chiedi al tuo caro di
fare forza spingendo
la sua mano sul
bracciolo.



Alzarsi con il Deambulatore



Appoggiare una mano sul deambulatore e l'altra bracciolo della sedia. Spostare il busto in avanti e fare leva sul bracciolo per sollevarsi.



GRAVE ERRORE:

Tentare di alzarsi aggrappandosi con entrambe le mani
Il deambulatore si ribalterà e il rischio di caduta rovinosa è altissimo.

La Messa a Letto e l'Alzata

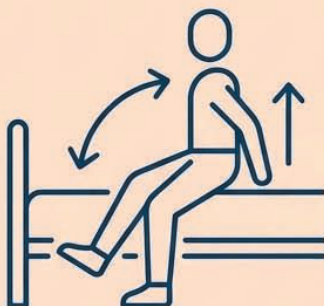
Mettersi a letto (Entrare)

- Far sedere la persona sul bordo del letto.
- Con un braccio, sollevare delicatamente le gambe appoggiandole sul materasso.
- Contemporaneamente, accompagnare il busto fino alla posizione sdraiata.



Alzarsi dal letto (Uscire)

- Avvicinare le gambe al bordo del letto e farle scivolare fuori.
- Sollevare il busto spingendo dolcemente da dietro le scapole (mai tirando per le mani o il collo), aiutando il passaggio alla posizione seduta sul bordo.



Il Tuo Manifesto Quotidiano

Prima di iniziare la giornata,
ricorda queste tre verità:



La cura parte da te.

Proteggere la tua salute fisica e mentale è l'unico modo per garantire **assistenza** a lungo termine.



Prevenire > Reagire.

Una casa modificata con piccoli accorgimenti (luci, tappeti, doccia) elimina il 90% degli ostacoli invisibili.



Usa la tecnica, non la forza.

Spiega i movimenti, usa leve e appoggi (ginocchia, scapole, braccioli). Proteggi la tua schiena per proteggere la loro stabilità.

**Il tuo lavoro è straordinario.
Affrontalo con metodo e gentilezza
(verso l'altro e verso te stesso).**



www.reteoncologica.it/

A cura del Gruppo di fisioterapisti:

Serena Bocini, Presidio Sanitario San Camillo, Torino

Elisa Magnone, ASL CN1

Luisella Mainero, A.O. Ordine Mauriziano di Torino

Giovanni Olocco, A.O.U. San Luigi Gonzaga Orbassano