



RIQUALIFICARE GLI ASSISTENTI  
FAMILIARI PER GARANTIRE LA  
CONTINUITÀ DEI PERCORSI  
OCCUPAZIONALI

# Le competenze di assistenza in area critica



Co-funded by  
the European Union



## OBIETTIVI FORMATIVI

**01.** Conoscere le diverse **patologie** come la demenza e le compromissioni fisiche, mentali e sociali che ne derivano a livello funzionale

**03.** Imparare a **distinguere le ferite** e a conoscere le **diverse medicazioni**

**05.** Conoscere i principi **dell'igiene corporea** dell'utente in **bagno o a letto**, se l'utente è allettato

**02.** Conoscere i **bisogni nutrizionali e di idratazione** degli utenti anziani con demenza

**04.** Imparare a fornire un **supporto alla mobilizzazione e alla deambulazione dell'utente**



# **LA DEMENZA E LE ASSOCIATE COMPROMISSIONI FISICHE, COGNITIVE E SOCIALI**

## LA DEMENZA: CHE COS'È?

La demenza è una patologia cronica e progressiva del cervello.



# PERCHÉ LE PERSONE SOFFRONO DI DEMENZA?

## Fattori responsabili della patologia

malattie vascolari

Parkinson

Malattia di Creutzfeldt-Jakob

farmaci

Alzheimer

meningite



danno cerebrale

Huntington

sclerosi

Infezioni da HIV

alcool

droghe legali

# I SINTOMI DELLA DEMENZA

**Sintomi cognitivi, comportamentali e psicologici.**

Cambiamenti a livello di:

Memoria

Percezione

Ragionamento

Attenzione e concentrazione

Linguaggio

Giudizio

Pensiero

Per parlare di demenza, questi cambiamenti devono compromettere il funzionamento generale della persona.



## DIAGNOSTICARE LA DEMENZA

In base alla gravità della patologia, si possono distinguere tre diverse forme di demenza: la **demenza lieve, moderata e grave**.

Per determinare lo stadio della demenza si adottano e/o si possono integrare **due metodi di indagine**.



## DEMENZA - TRATTAMENTO E ASSISTENZA

La demenza è una **patologia incurabile**.

La **farmacoterapia** e uno **stile di vita sano** possono rallentare il decorso della patologia e supportare il più a lungo possibile l'ordinaria quotidianità dell'utenza.







2

# I BISOGNI NUTRIZIONALI E DI IDRATAZIONE DELL'UTENTE CON DEMENZA



## BISOGNI E REQUISITI NUTRIZIONALI

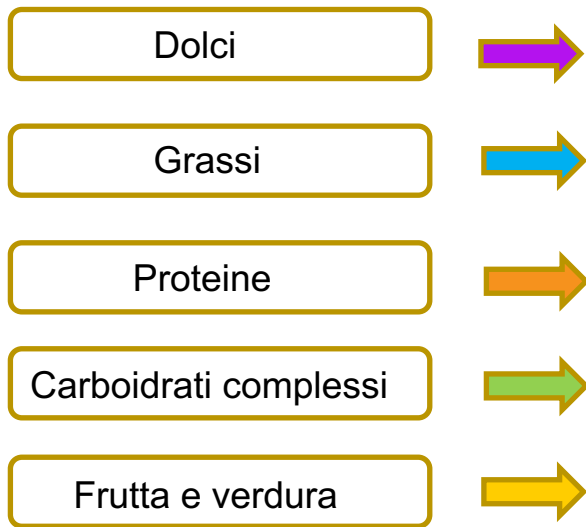
Riduzione del fabbisogno energetico negli anziani, ma il bisogno di minerali e vitamine rimane uguale!

Un'alimentazione corretta è particolarmente importante per le persone anziane, in quanto esse sono maggiormente a rischio di **denutrizione**.





# PIRAMIDE NUTRIZIONALE DELLE PERSONE ANZIANE



## DISTURBI ALIMENTARI E DEMENZA

Il disturbo alimentare più comune nelle persone affette da demenza è il **rifiuto del cibo**.

Il ruolo dell'assistente familiare è quello di armarsi di **pazienza** e di **non utilizzare alcuna forma di violenza** nei confronti dell'utente.





## NUTRIZIONE ENTERALE

Nel caso di disturbi alimentari dovuti al rifiuto del cibo o di disturbi della deglutizione, il cibo viene somministrato agli utenti direttamente nello stomaco bypassando la bocca dal personale specializzato.

**NOTA BENE: LA NUTRIZIONE ENTERALE È DI COMPETENZA DEL PERSONALE MEDICO E/O INFERMIERISTICO**

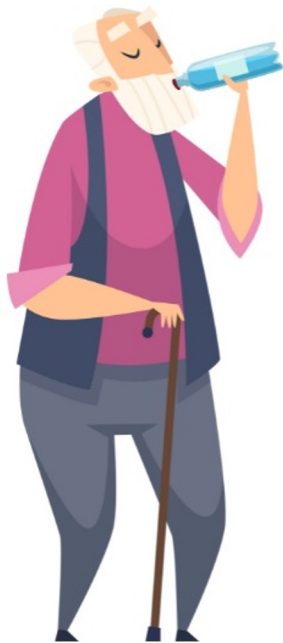


Fonte: Canva



## REQUISITI DEI FLUIDI

La quantità di acqua nel corpo degli anziani è di circa 45%.



Gli anziani necessitano di un fabbisogno di liquidi maggiore rispetto ai giovani.



## PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO

Il soffocamento avviene quando un liquido o un piccolo oggetto viene immesso nelle vie aeree.





## PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO

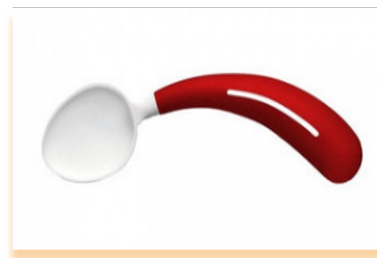
Quando gli assistenti familiari danno da mangiare ad un utente devono:

- identificare i rischi di rigurgito
- mantenere l'utente in una posizione verticale
- controllare il fissaggio delle protesi in bocca
- somministrare i cibi solidi con un cucchiaino di piccole dimensioni
- fornire i liquidi necessari con movimenti lenti (dare da bere all'utente lentamente)
- in caso di disturbi della deglutizione, utilizzare i cibi addensati
- lasciare l'utente in posizione sollevata per 20-30 minuti dopo i pasti
- eseguire un'igiene orale dopo ogni pasto per rimuovere i residui di cibo





# ALIMENTAZIONE – STRUMENTI DI SUPPORTO





3

# PULIZIA E CURA DELLE FERITE

---



## CHE COS'È UNA FERITA?

**Una ferita** è un'interruzione della continuità della pelle e dei tessuti sottostanti causata da un agente dannoso.



## ● TIPI DI FERITE



## TIPI DI FERITE IN BASE ALLA PROFONDITÀ DEL DANNO

### **Ferite superficiali**

Ferite  
epidermiche

### **Ferite profonde**

Attraversano lo  
strato di tessuto  
sottostante

### **Ferite penetranti**

Penetrano negli  
organi interni



## MEDICAZIONE DELLE FERITE SUPERFICIALI E PROFONDE

1. Lavarsi le mani e indossare i guanti;
2. Detergere la ferita e rimuovere eventuali corpi estranei con acqua potabile;
3. Disinfettare l'area circostante della ferita con appositi antisettici per la disinfezione, come l'acqua ossigenata;
4. Se necessario, coprire la ferita con bende o garze sterili ed ipoallergeniche.



## MEDICAZIONI DELLE FERITE PENETRANTI

Per le ferite penetranti è **necessario** contattare il medico o recarsi al più vicino pronto soccorso.

L'**intervento del personale specializzato** in questo genere di situazioni è assolutamente **indispensabile**.



## LE MEDICAZIONI AVANZATE

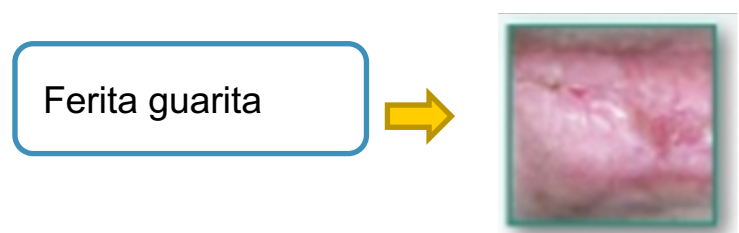
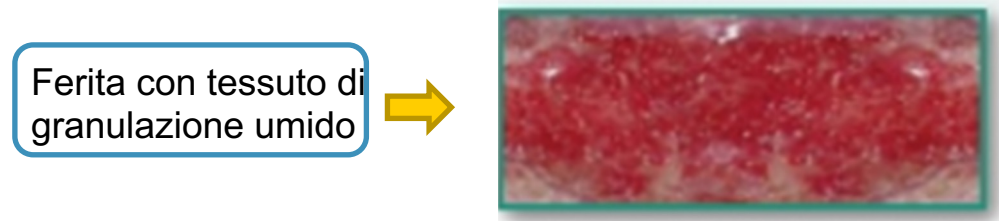
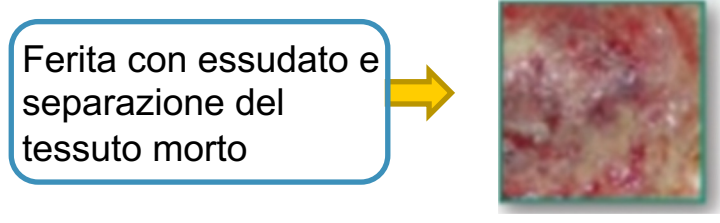
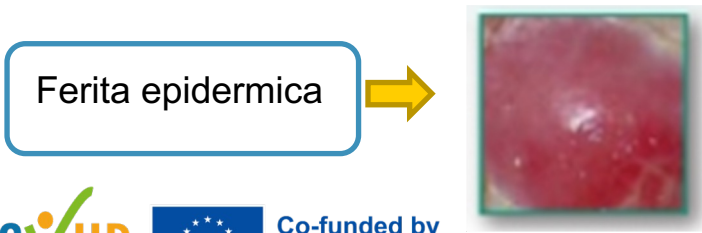
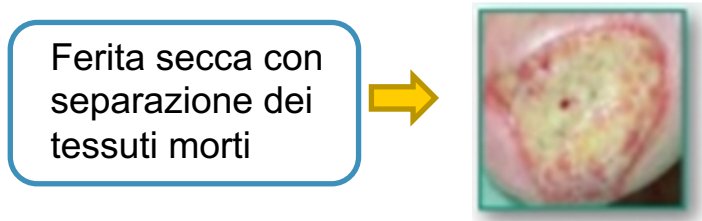
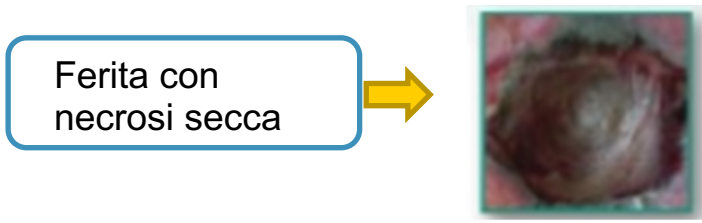
Medicazioni  
in idrogel

Medicazioni  
in idrofibra e  
alginato

Medicazioni  
all'argento



# ● IL PROCESSO DI GUARIGIONE DELLE FERITE





## ASSISTENTI FAMILIARI E LESIONI DA PRESSIONE: COME PREVENIRLE?

Riposizionamento  
frequente

Imbottiture  
protettive

Superfici di  
supporto

Mantenimento  
di un'adeguata  
idratazione della  
cute

Alimentazione  
adeguata



4

# SUPPORTO ALLA MOBILIZZAZIONE E ALLA DEAMBULAZIONE

## ● IL RISCHIO DI CADUTA

Il rischio di caduta  
aumenta con l'età.



# RIABILITAZIONE DOMICILIARE

## La fisioterapia domiciliare:

- Migliora le funzioni fisiche (mobilità, equilibrio, coordinazione e forza)
- Riduce il rischio di cadute
- Migliora l'umore
- Migliora la salute cardiovascolare e la qualità del sonno
- Rallenta il declino cognitivo





# RIABILITAZIONE DOMICILIARE

## Esercizi passivi



## Esercizi attivi



## Esercizi isometrici



## Esercizi di respirazione

# ASSISTENTI FAMILIARI E IL SUPPORTO ALLA MOBILITÀ E ALLA DEAMBULAZIONE

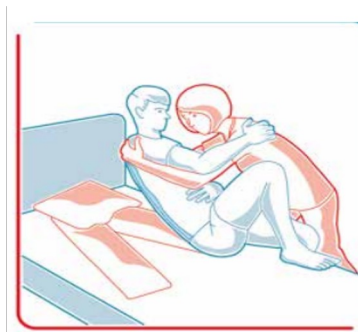
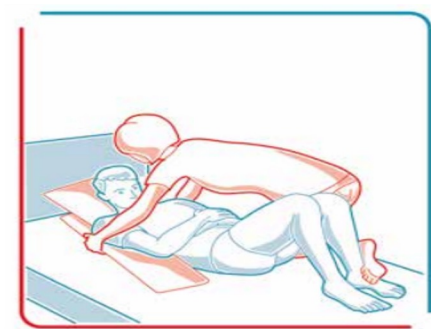
Nelle attività quotidiane di assistenza ad una persona con demenza con associate difficoltà motorie, l'assistente familiare ha il compito di:

- Supportare l'attivazione e l'indipendenza motoria della persona affetta da demenza
- Adottare delle misure per prevenire la formazione di restrizioni alla circolazione
- Ridurre al minimo e prevenire il rischio di caduta





# ASSISTENZA ALLA MOBILITÀ





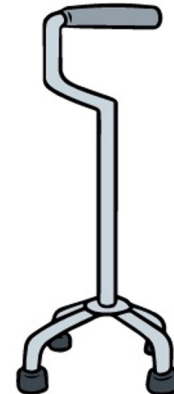
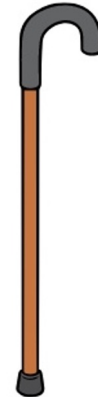
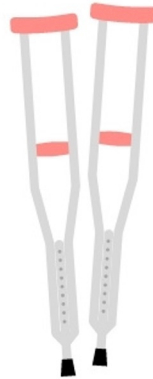
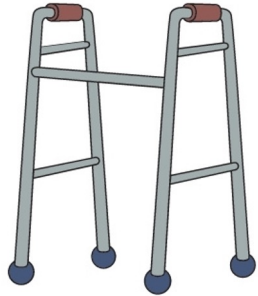
## ● **ATTREZZATURA DI SUPPORTO ALLA MOBILITÀ**

L'attrezzatura di supporto conforme ai bisogni della persona anziana favorisce la sua salute psicofisica, ne supporta l'indipendenza e facilita il lavoro degli assistenti familiari.





# ATTREZZATURE DI SUPPORTO SUPPORTO ALLA MOBILITÀ





5

# L'IGIENE DEL CORPO DELL'UTENTE IN BAGNO E A LETTO



## LA PULIZIA PERSONALE E DELL'AMBIENTE DI VITA

### Bisogno soggettivo condizionato da:

Aspetti ambientali (famiglia)

Aspetti psicologici

Aspetti culturali

Il mancato soddisfacimento delle esigenze di pulizia può avere delle ripercussioni sulla persona a livello biologico, psicologico e sociale.



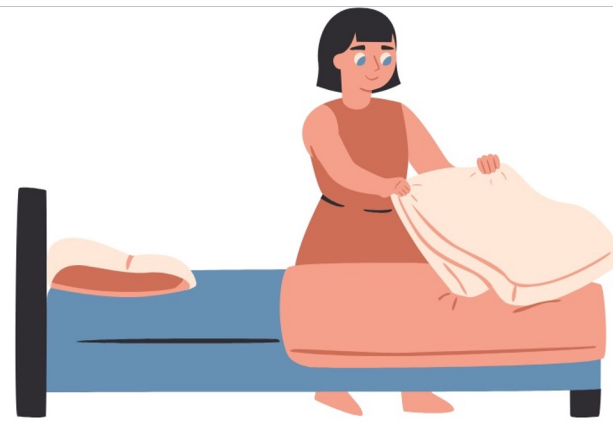


## ASSISTENTI FAMILIARI E TRATTAMENTO IGIENICO

L'igiene personale consiste nel mantenere pulito il proprio e/o altrui corpo.

Chi assiste un utente anziano a domicilio ha la responsabilità di effettuare e garantire il trattamento igienico.

Oltre alla cura del corpo, il trattamento igienico comprende anche la cura degli ambienti domestici.





## IGIENE PERSONALE

Per l'assistente familiare garantire l'igiene dell'utente significa:

- ✓ Mantenere e conservare la sua salute
- ✓ Mantenere e promuovere la sua forma fisica, mentale e psicologica
- ✓ Proteggere il suo organismo e prevenire le più frequenti patologie dell'età anziana, comprese quelle infettive e parassitarie
- ✓ Adottare i principi e le norme d'igiene degli utenti adulti



## PRINCIPI DEL TRATTAMENTO IGIENICO DELL'UTENTE ANZIANO ALLETTATO

Durante l'esecuzione delle attività igieniche, l'assistente familiare deve prestare attenzione a :

Rispettare le norme di salute e di sicurezza

Rispettare i diritti della persona assistita, come il diritto all'integrità personale e quello alla privacy

Principi di igiene



# ACCESSORI E AUSILI PER IL BAGNO DELL'UTENTE ALLETTATO



Vasche per il lavaggio della testa

Letto per vasca da bagno e vasca pneumatica



Sedile





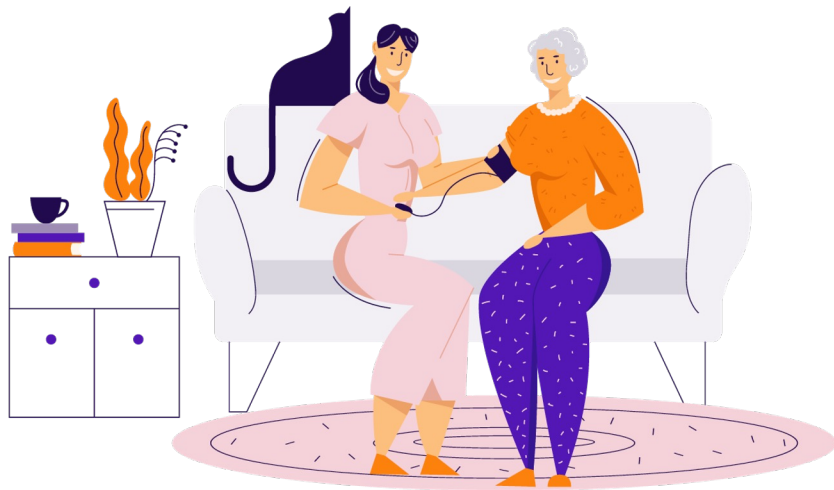
# Fine dell'unità

## LE COMPETENZE DELL'ASSISTENZA IN AREA CRITICA

*Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.*

**Vuoi saperne di più sul progetto DoCuP?**

**Seguici per maggiori informazioni sui nostri social media e prosegui con le altre unità del nostro corso MOOC!**



DOC UP

RIQUALIFICARE GLI ASSISTENTI  
FAMILIARI PER GARANTIRE LA  
CONTINUITÀ DEI PERCORSI  
OCCUPAZIONALI

Competenze sanitarie di base



## OBIETTIVI FORMATIVI

**01.** Conoscere ed essere in grado di utilizzare **dispositivi medici/attrezzature**

**02.** Essere in grado di **somministrare farmaci** (ove consentito) e di **comprendere la prescrizione medica.**

**03.** Imparare a **prevenire le piaghe da decubito**

**04.** Conoscere e saper applicare le **tecniche di primo soccorso**

**ATTENZIONE!** Gli assistenti familiari **NON** possono svolgere prestazioni di tipo sanitario e attività infermieristiche. Per qualsiasi dubbio rivolgiti al medico di base o all'infermiere responsabile del caso del tuo assistito.



1

# USO DI DISPOSITIVI MEDICI DISPOSITIVI E ATTREZZATURE MEDICHE

MANOMETRO

OSSIMETRO

BOMBOLA DI OSSIGENO



## MISURAZIONE DELLA PRESSIONE SANGUIGNA

### UTILIZZO DI UN MANOMETRO A QUADRANTE

Il manometro a quadrante si contraddistingue per l'accuratezza e la precisione di misurazione superiori alla media, e per questo motivo viene spesso utilizzato nelle strutture mediche e nelle abitazioni private.



**La persona che utilizza il  
dispositivo deve avere un buon  
udito e conoscere il manuale d'uso  
prima di effettuare la prima  
misurazione.**

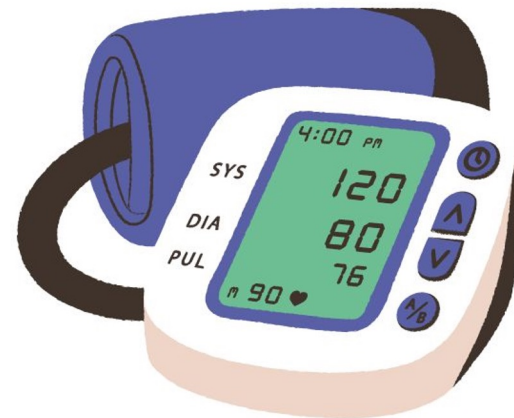


# MISURAZIONE DELLA PRESSIONE SANGUIGNA

## UTILIZZO DI UN MANOMETRO ELETTRONICO

Il misuratore elettronico viene utilizzato per la misurazione non invasiva dei valori della pressione arteriosa sistolica e diastolica di una persona.

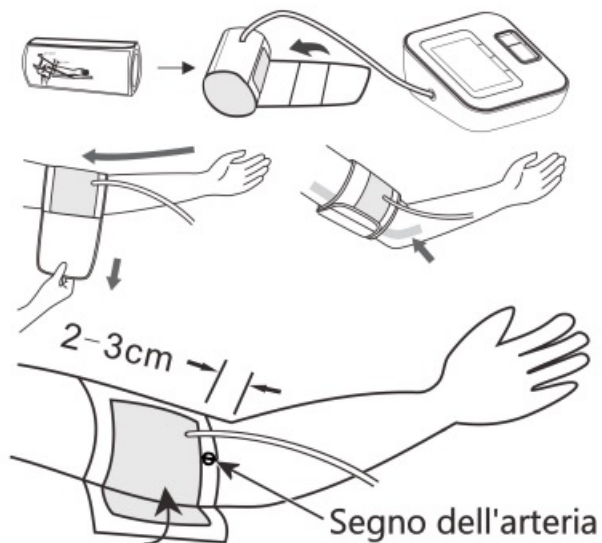
**Leggere il manuale  
d'uso prima di  
effettuare la prima  
misurazione.**





# IL BRACCIALE PER LA PRESSIONE SANGUIGNA

**COME POSIZIONARE CORRETTAMENTE IL BRACCIALE?**





## CLASSIFICAZIONE ESC-ESH DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

Categoria	Pressione sistolica (mmHg)	Pressione diastolica (mmHg)
OTTIMO	< 120	< 80
NORMALE	120-129	80-84
ALTO NORMALE	130-139	85-89
IPERTENSIONE DI GRADO I	140-159	90-99
IPERTENSIONE DI GRADO II	160-179	100-109
IPERTENSIONE DI GRADO III	≥ 180	≥110
IPERTENSIONE SISTOLICA ISOLATA	≥ 140	< 90



## UTILIZZO DEL PULSOSSIMETRO

Il **pulsossimetro** è un dispositivo elettronico utilizzato per misurare la quantità di ossigeno nel sangue, la cosiddetta saturazione.

**L'insufficienza di ossigeno nell'organismo può causare alterazioni irreversibili alla corretta funzionalità di molti organi e può portare alla morte.**

**Viene considerato normale un livello di ossigenazione dell'emoglobina compreso tra il 95% e il 99%.**





## Utilizzo del pulsossimetro

Posizionare il pulsossimetro sull'indice o dito medio

- Con unghia rivolta verso l'alto

Esortare l'utente a rimanere immobile

Quando si avverte il suono di fine misurazione riferire il risultato



# FORNIRE L'OSSIGENOTERAPIA A DOMICILIO

L'ossigenoterapia domiciliare è una parte importante dell'assistenza agli utenti affetti da varie malattie croniche.

Se necessaria, verrai istruito alla somministrazione dal personale sanitario responsabile oppure verrà somministrata direttamente da loro.

MEDICAL  
OXYGEN



# TERAPIA DELL'OSSIGENO A DOMICILIO - dispositivi

Se si desidera utilizzare il trattamento con ossigeno a casa, è necessario disporre delle attrezzature giuste. Tra queste, le più utilizzate sono:

concentratore di ossigeno



bombola di ossigeno



# FORNIRE L'OSSIGENOTERAPIA A DOMICILIO - ATTREZZATURE

La decisione su come somministrare l'ossigenoterapia dipende dalle condizioni dell'utente e viene presa dal personale medico sanitario che ha in carico l'utente.





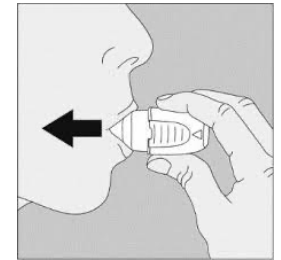
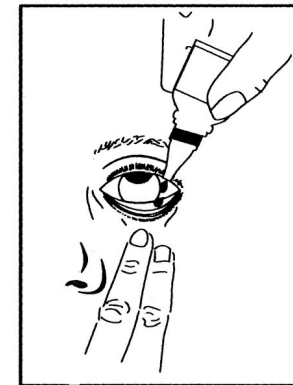
2

# SOMMINISTRAZIONE DI FARMACI

*Secondo la legislazione italiana l'Assistente Familiare non può somministrare la terapia farmacologica, questa è una competenza prettamente infermieristica. Tuttavia su disposizione del medico o dell'infermiere, l'assistente familiare è tenuto ad aiutare l'assistito perché assuma correttamente la terapia e a monitorarne l'assunzione.*

# QUALI SONO LE MODALITÀ DI SOMMINISTRAZIONE DEI FARMACI?

- Le principali sono:
  - Via orale
  - Via sublinguale
  - Via rettale
  - Applicazione sulla pelle
  - Via oculare
  - Per inalazione





## Somministrazione della terapia a domicilio



Secondo la legislazione italiana, l'assistente familiare **NON** può somministrare la terapia farmacologica

Competenza infermieristica

Solo in casi eccezionali

*“in sostituzione e appoggio dei familiari” e sempre su disposizione del medico o dell’infermiere, l’assistente familiare è tenuto ad **aiutare** l’utente*






## Effetti collaterali ed interazioni

Se non si è capito bene, chiedere di ripetere con parole più semplici

Non esitare a chiedere al medico e/o al familiare caregiver di riferimento e/o al farmacista

- Tutte le informazioni sui farmaci che l'assistito deve assumere, inclusi gli effetti collaterali e le eventuali interazioni con altri medicinali, prodotti erboristici e fitoterapici, bevande e/o alimenti.



## Domande da fare al familiare/caregiver o al medico quando si assiste una persona che assume farmaci

Come, quando e per  
quanto tempo l'assistito  
deve assumere questa  
medicina?

Questo farmaco può  
dare luogo a interazioni  
pericolose se assunto  
con altri farmaci o con  
particolari alimenti?

Questo farmaco ha  
effetti collaterali  
conosciuti? E quali?

Come devo conservare  
questo farmaco?

Per quanto tempo è  
utilizzabile, una volta  
aperta la confezione?

## **Conservazione dei farmaci**

Conservare e trasportare i medicinali in modo corretto è molto importante per:



**1. Mantenere inalterate le caratteristiche**

**2. Garantire l'attività farmacologica**



## Come conservare i farmaci

1. Lasciare i farmaci nella loro confezione originale

2. Rispettare le temperature di conservazione riportate sulla confezione

3. Evitare di riporre i medicinali in ambienti umidi, caldi od esposti al sole

4. Conservare i farmaci separati da altri prodotti

5. Ricordare che la data di scadenza indicata sulla confezione si riferisce al prodotto integro, correttamente conservato

6. Annotare sulla scatola la data di prima apertura del contenitore

7. Non lasciare i farmaci in suto, specie nel periodo estivo o se esposta al sole

8. In viaggio trasportare i medicinali in busta termica

9. Prima dell'assunzione controllare eventuale deterioramento del farmaco



## Temperatura ideale di conservazione



Non al di sopra dei 30°

Non al di sopra dei 25°

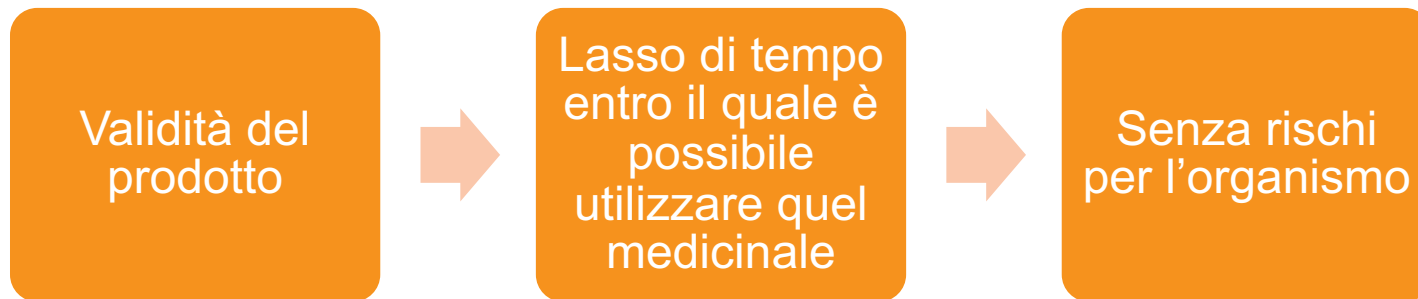
Tra 2° e 8°

Non congelare né in frigo

Sotto zero – in freezer



## La scadenza dei farmaci





## Regole per i farmaci in scadenza

Se indicato il giorno  
preciso

Si può somministrare  
fino alla mezzanotte  
di quel giorno

Se indicato il mese

Si può somministrare  
fino alla mezzanotte  
dell'ultimo giorno del  
mese



## COSA FARE QUANDO I FARMACI NON SERVONO PIU'?

Non lasciare in giro medicinali che non si utilizzano più



Farmaci  
scaduti

nei contenitori  
fuori dalle  
farmacie

Farmaci  
ancora validi  
ma non  
utilizzati

da consegnare  
alle farmacie  
che li  
raccolgono





3

# PREVENZIONE DELLE PIAGHE DA DECUBITO

DEFINIZIONE

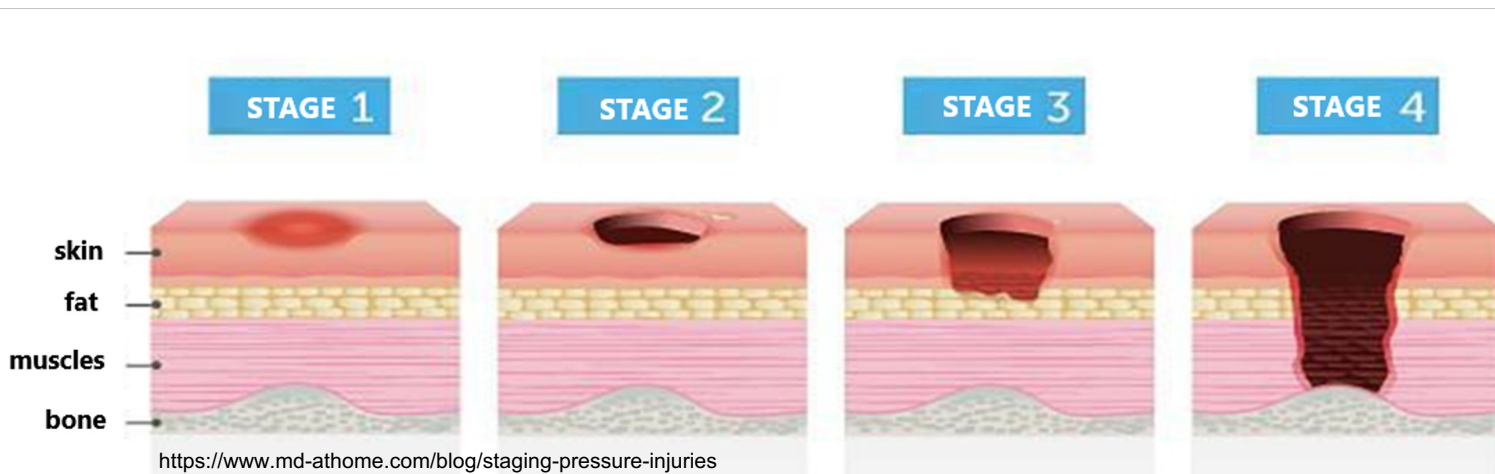
CAUSE

PREVENZIONE

# PIAGHE DA DECUBITO: DI COSA SI TRATTA?

Si tratta di un danno a un'area della pelle causato da una pressione costante sulla zona per un lungo periodo di tempo.

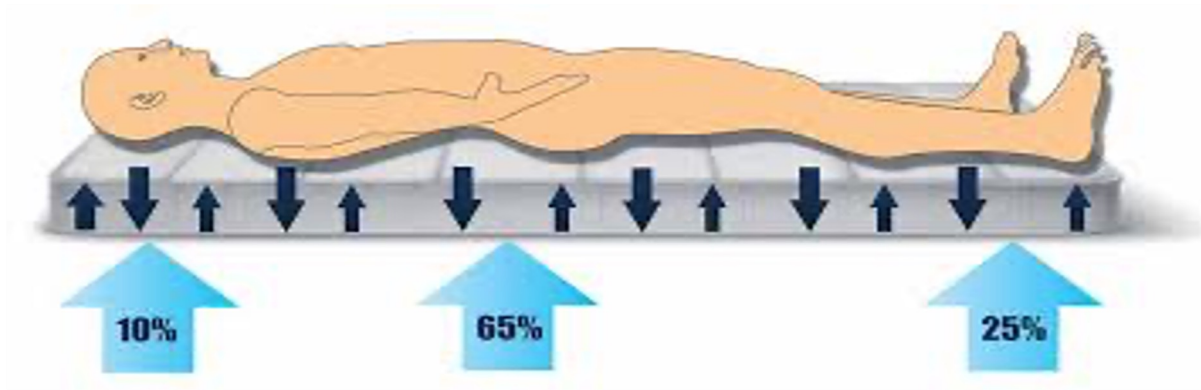
Le lesioni da pressione sono classificate in quattro stadi, dove lo stadio indica il grado di danno ai tessuti:





## PIAGHE DA DECUBITO - CAUSE

Le piaghe da decubito si verificano più spesso negli utenti che rimangono immobili per lunghi periodi di tempo.





# PIAGHE DA DECUBITO - PREVENZIONE

**Cambio di posizione**



# PIAGHE DA DECUBITO - PREVENZIONE

**Biancheria intima adeguata  
e biancheria da letto**



# PIAGHE DA DECUBITO - PREVENZIONE

Cura della pelle



# PIAGHE DA DECUBITO - PREVENZIONE

**Utilizzo di materassi  
antidecubito**





4

# TECNICHE DI PRIMO SOCCORSO

PRIMO SOCCORSO PRE-MEDICO  
RCP



## PRIMO SOCCORSO PRE-MEDICO

Il primo soccorso pre-medico è un insieme di azioni volte a salvare la vita di una vittima di un'emergenza medica fino all'arrivo di servizi medici qualificati. Queste azioni sono intraprese da persone sul posto.

**Il criterio fondamentale del primo soccorso è "non nuocere"**



## 🕒 IL PRIMO SOCCORSO PASSO DOPO PASSO

1. Assicuratevi di essere sicuri....
2. Valutare la reazione dell'infortunato - scuoterlo delicatamente per le spalle e chiedergli: "Cosa è successo? Stai bene?",
3. **Se risponde:**
  - Valutare le condizioni dell'infortunato e ottenere informazioni sui suoi disturbi,
  - Se necessario, chiamare l'assistenza medica.



## ☉ IL PRIMO SOCCORSO PASSO DOPO PASSO

### 4. Se non risponde:

Liberare le vie respiratorie

Verificare che la respirazione sia corretta

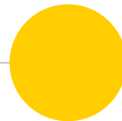


## 🕒 IL PRIMO SOCCORSO PASSO DOPO PASSO

### 5. Se la respirazione è normale:

Posizionare l'infortunato in una posizione di recupero.

In attesa dei soccorsi, valutare regolarmente la respirazione.



## ● IL PRIMO SOCCORSO PASSO DOPO PASSO

**6. Se l'utente non respira, iniziare la rianimazione cardiopolmonare (RCP).**

### **Prima di iniziare la rianimazione:**

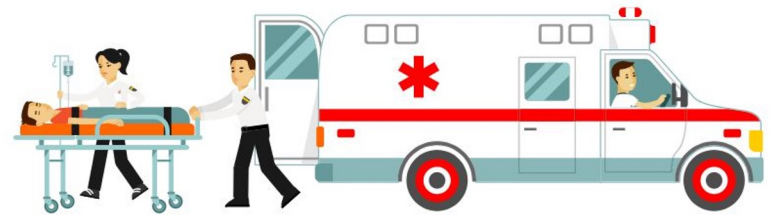
- chiedere aiuto
- chiamare o istruire un testimone a chiamare i soccorsi,
- far sì che un'altra persona vada a prendere un Defibrillatore Semiautomatico Esterno (DAE) o un defibrillatore portatile



## ● IL PRIMO SOCCORSO PASSO DOPO PASSO

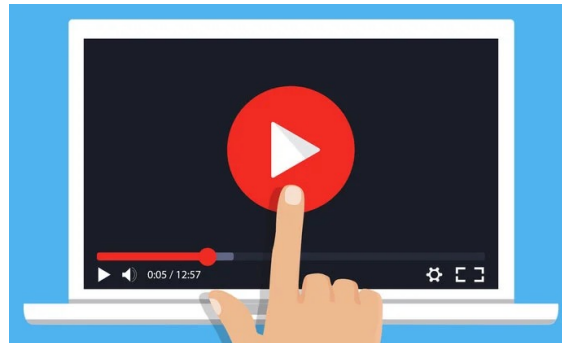
**La rianimazione cardiopolmonare deve essere effettuata fino a quando:**

all'arrivo dei soccorsi specializzati,  
al ritorno di una respirazione normale,  
la vittima riprende conoscenza,  
alla perdita di forza del soccorritore -  
sfinimento fisico



## ● MATERIALE DI APPROFONDIMENTO

Come mettere  
l'assistito in  
posizione laterale  
di sicurezza



Le manovre di  
Rianimazione  
Cardiopulmonare



# Fine dell'unità

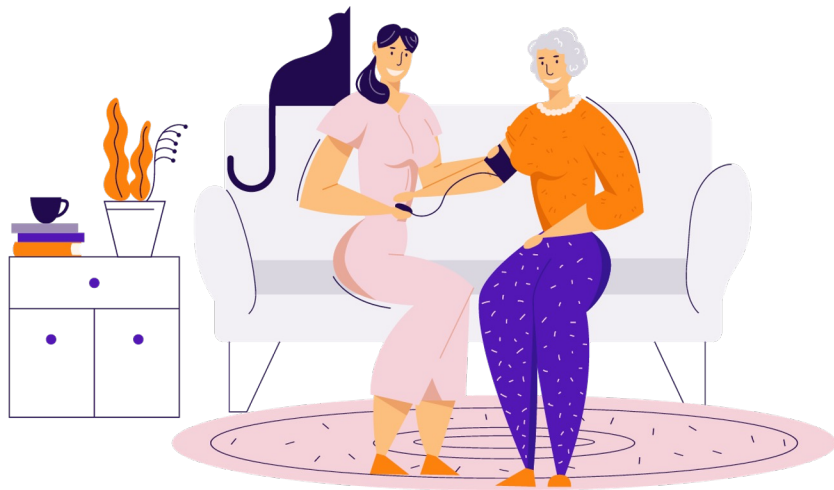
## COMPETENZE SANITARIE DI BASE

*Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.*

**Volete saperne di più sul  
progetto DoCuP?**

**Seguiteci per maggiori informazioni  
sui nostri social media e controllate  
le altre unità del nostro MOOC!**





DOC UP

RIQUALIFICARE GLI ASSISTENTI  
FAMILIARI PER GARANTIRE LA  
CONTINUITÀ DEI PERCORSI  
OCCUPAZIONALI

U3 - Come proteggervi e  
proteggere i vostri utenti dalle  
infezioni



Co-funded by  
the European Union

GA: 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268



## OBIETTIVI FORMATIVI

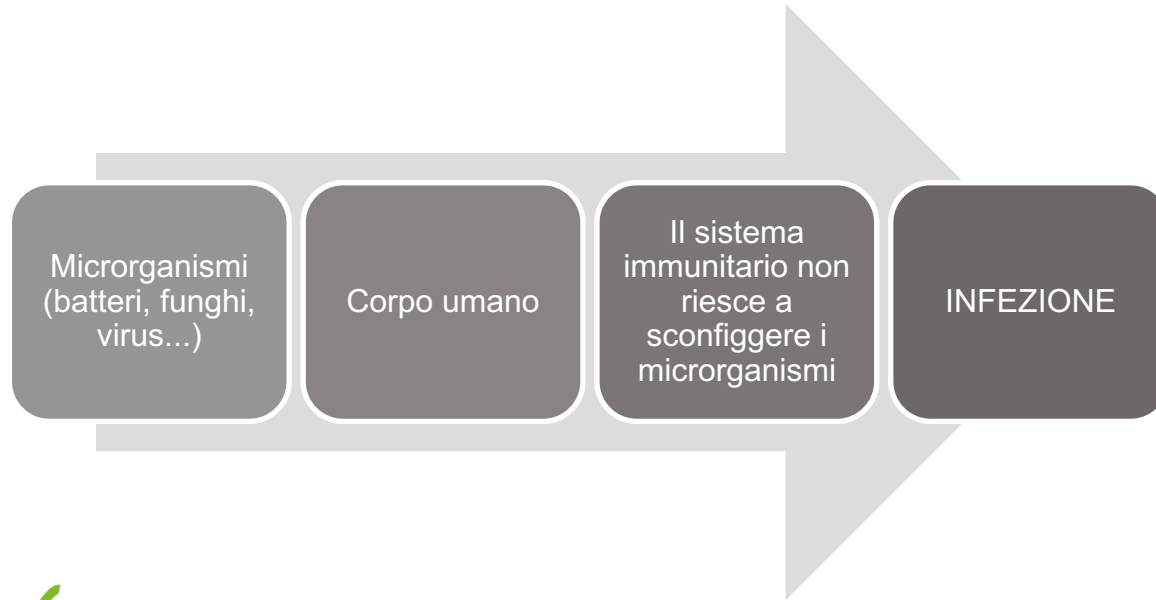
**01.** Conoscere e saper applicare le **pratiche di prevenzione e di controllo delle infezioni**

**02.** Applicare le pratiche **igienico-sanitarie e di igiene personale** utilizzate durante l'epidemia COVID-19

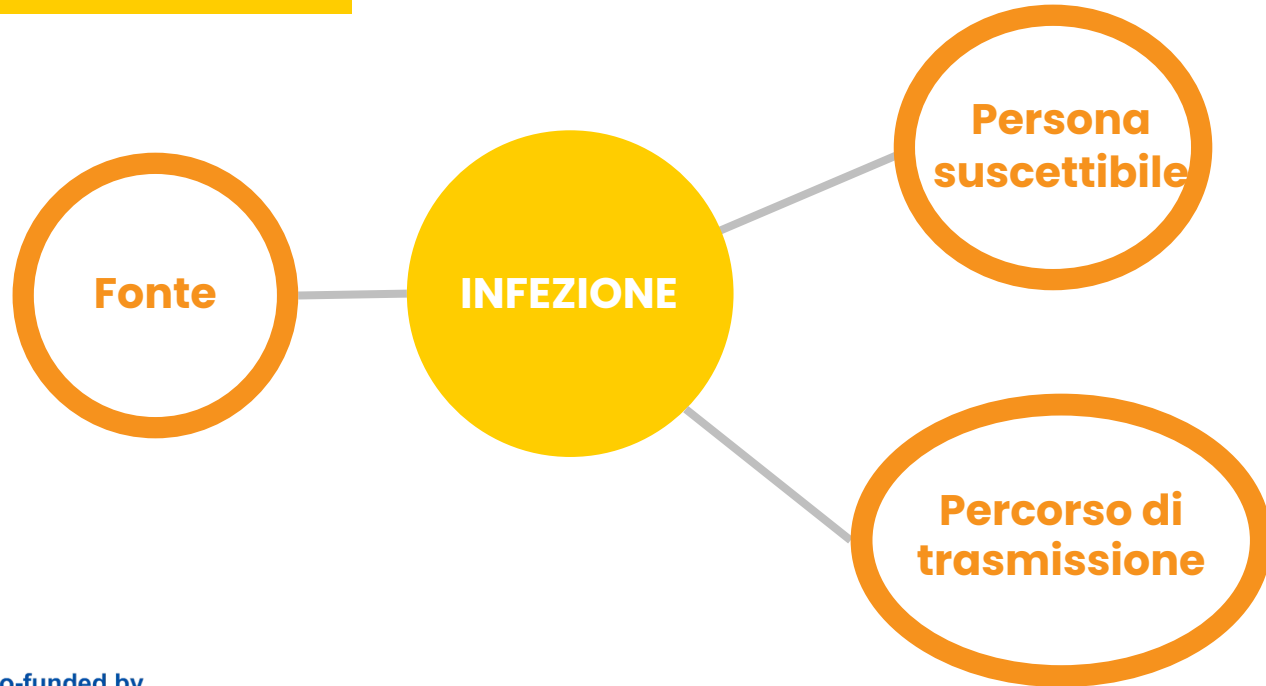
**03.** Conoscere il **corretto utilizzo dei DPI** (Dispositivi di Protezione Individuale)

**04.** Conoscere e saper applicare le **competenze ecologiche per la pulizia e la sanificazione** senza danneggiare l'ambiente e la propria salute

# COME SI DIFFONDONO LE INFEZIONI



# COME SI DIFFONDONO LE INFEZIONI



# PRATICHE DI PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE INFEZIONI

Benessere delle  
persone assistite

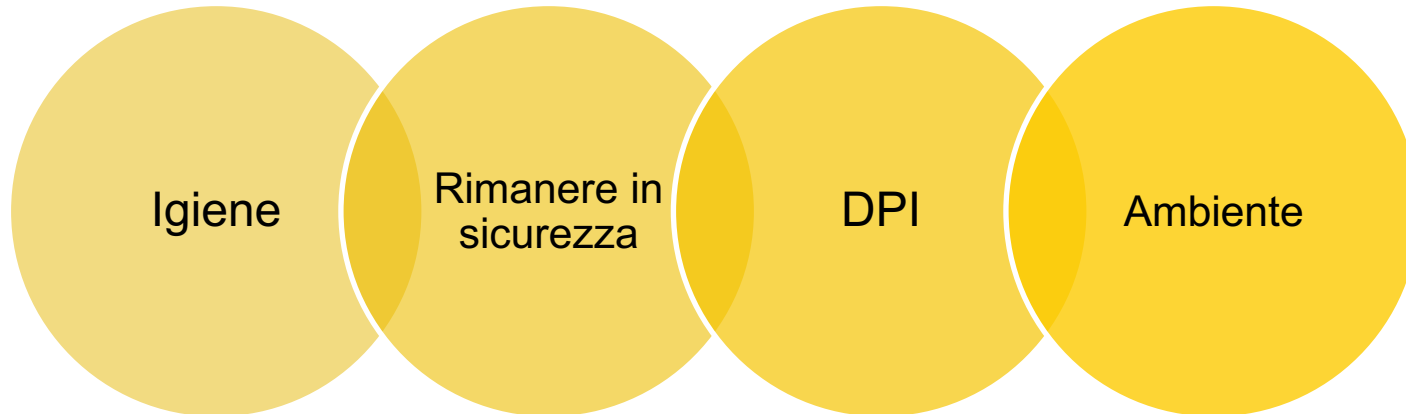
Cruciale durante  
il COVID-19

La pratica  
quotidiana





# PRATICHE DI PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE INFEZIONI



2

# Pratiche di sanificazione e di igiene personale

LEZIONI APPRESE DALLA PANDEMIA E  
BUONE PRATICHE



## L'IGIENE DELLE MANI

prima di  
fornire  
assistenza  
alla persona



non appena si  
è terminato di  
prestare  
assistenza



subito dopo  
essere stati  
esposti a  
qualsiasi  
fluido  
corporeo



subito dopo  
aver toccato  
l'ambiente  
circostante



non appena  
si tolgono i  
guanti di  
protezione





## IGIENE DELLE MANI – PRIMA

1

Toccarsi la bocca, il naso e gli occhi

2

Mangiare

3

Assunzione e somministrazione di  
farmaci



## IGIENE DELLE MANI – PRIMA E DOPO

Contatto con gli alimenti

L'uso dei servizi igienici

La medicazione di una ferita

Il cambio del pannolone

Contatto con una persona malata





## IGIENE DELLE MANI – DOPO



## PRIMA DI TUTTO

tenere le braccia  
scoperte da sotto  
il gomito

rimuovere i gioielli dai polsi  
e dalle mani

avere unghie corte e  
pulite, senza smalto o  
unghie finte

coprire i tagli o le  
escoriazioni con un  
bendaggio  
impermeabile



**1.** Bagnare le mani con l'acqua

**2.** Applicare una quantità sufficiente di sapone tale da ricoprire la superficie della mano

**3.** Strofinare i palmi tra loro

**4.** Strofinare il palmo destro sul dorso sinistro intrecciando le dita e viceversa

**5.** Strofinare tra di loro i palmi incrociando le dita

**6.** Frizionare i dorsi delle dita ai palmi opposti con le dita intrecciate

**7.** Eseguire un movimento rotatorio con il palmo destro chiuso sul pollice sinistro e viceversa

**8.** Ruotare la punta delle dita chiuse sul palmo della mano sinistra e viceversa

**9.** Sciacquare le mani con l'acqua

**10.** Asciugarle attentamente con un panno monouso

**11.** Usare il panno monouso per chiudere il rubinetto

**12.** Le vostre mani sono ora igienizzate!



## IGIENE DELLE MANI



Da <https://www.shutterstock.com/it/>

# IGIENE RESPIRATORIA



- Tossire o starnutire nella piega del gomito o coprire il naso e la bocca con un fazzoletto di carta monouso.
- Gettare il fazzoletto immediatamente dopo l'utilizzo nei rifiuti indifferenziati.
- Effettuare l'igiene delle mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica per le mani.

# IGIENE AMBIENTALE DELLE VIE RESPIRATORIE



Mantenere una distanza di almeno 1 metro tra le persone.

Garantire una buona ventilazione naturale di tutte le aree (apertura delle finestre) o una ventilazione meccanica.

Assicurarsi che le superfici sporche o toccate di frequente siano regolarmente igienizzate.

Assicurarsi che nell'area siano presenti fazzoletti, mascherine chirurgiche e soluzione alcolica.



3

# Uso dei DPI

Dispositivi di protezione individuale



# DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

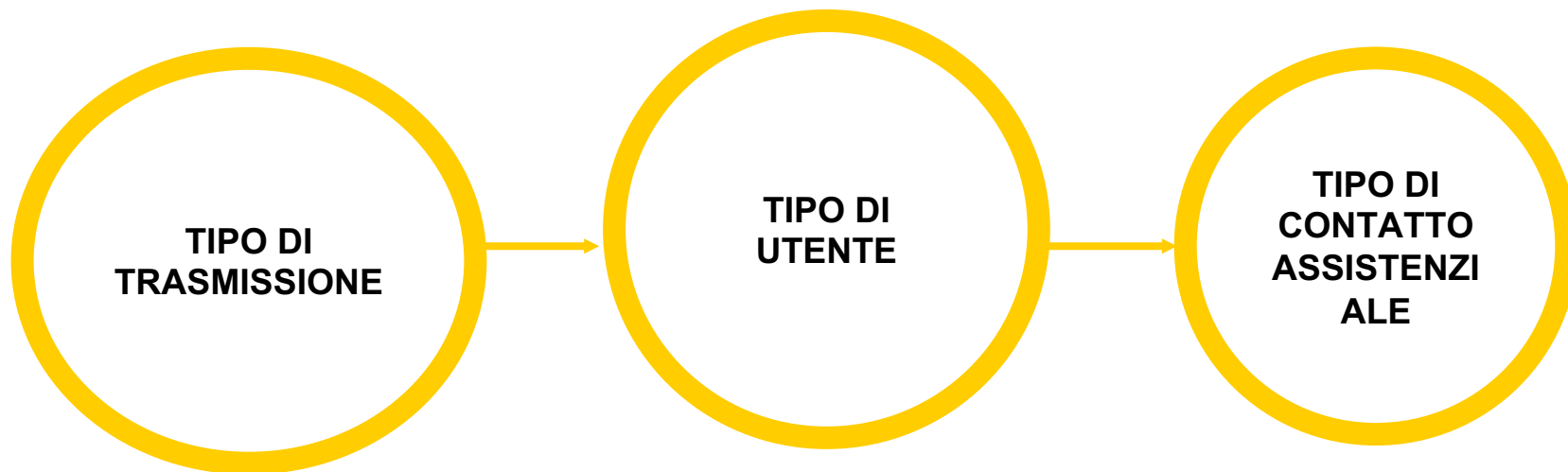
INFORTUNI

INFEZIONE

MALATTIA



## CHE TIPO DI DPI SCEGLIERE?



## CHE TIPO DI DPI?

Mansioni  
domestiche

No positività/  
sospetto COVID

Contatto sociale



Immagine di Sora Shimazaki - Pexels

Mascherina

Guanti e grembiuli

Protezione per gli  
occhi

## CHE TIPO DI DPI?

Mascherina



Immagine di Laura James - Pexels

Bassa probabilità  
di contatto con  
sangue o fluidi  
corporei

No positività/  
sospetto COVID

## CHE TIPO DI DPI?

Potenziale  
contatto con  
sangue o fluidi  
corporei

Nessuna infezione  
da COVID-19  
sospetta o  
confermata



Immagine di Pavel Danilyuk - Pexels

Tipo di  
mascherina IIR

Guanti (monouso)

Protezione per gli  
occhi

Grembiule  
(monouso)

## CHE TIPO DI DPI?

Tipo di mascherina  
non sterile

Guanti (monouso)

Protezione degli  
occhi

Grembiule  
(monouso)



Immagine di Evg  
Kowalievskia - Pexels

Fornire  
assistenza o  
pulire la stanza

Positività/sospetto  
COVID-19

# USO SICURO DEI DPI



01

Rimuovere e smaltire tutti i dispositivi DPI nei rifiuti indifferenziati.



02

Cambiare i guanti tra un tipo di attività e l'altra e tra le diverse persone in cura.



03

Non toccare la mascherina o la protezione degli occhi quando li si indossa.



04

Non mettere la mascherina o la protezione per gli occhi intorno al collo o sopra la testa.



05

Indossare e rimuovere le mascherine e le protezioni per gli occhi ad almeno 2 metri di distanza dalle persone di cui ci si prende cura.



06

Non riutilizzare i DPI a meno che non siano chiaramente contrassegnati come riutilizzabili.





## QUANDO CAMBIARE LA MASCHERINA

Sospetto o conferma di COVID-19

Umida, danneggiata o scomoda

Dopo 4 ore di utilizzo

Durante la pausa

Cambio domicilio e utenti

Se sporca o contaminata





## RACCOMANDAZIONI



Igiene delle mani e delle vie respiratorie

Smaltimento in un contenitore per rifiuti appropriato

Mascherine e guanti non possono essere riutilizzati

Uso corretto della mascherina

# Competenze ecologiche per la pulizia e la sanificazione

4

Evitando di danneggiare l'ambiente o la propria salute.



## ● SETTORE SANITARIO E ASSISTENZIALE ECOLOGICO

Ridurre gli sprechi e i costi operativi

Aumentare il valore delle strutture sanitarie



Migliorare la consapevolezza dei consumatori

# LE COMPETENZE GREEN

Sviluppare una  
mentalità verde e  
adottare  
comportamenti  
ecologici, sostenibili



Consapevolezza  
nell'uso dei  
materiali



Valutazione  
dell'impatto e  
gestione dei  
materiali



Monitoraggio in  
fase di utilizzo e  
smaltimento





## E IL LAVORO DI ASSISTENZA FAMILIARE?



Assistenza più  
efficace



Miglioramento  
della qualità di  
vita della persona  
assistita



Minore  
probabilità di  
infezioni



# COMPETENZE GREEN PER LA PULIZIA DOMESTICA

Persone e ambiente sani  
e privi di tossine



L'esposizione alle  
sostanze chimiche e alle  
tossine provoca danni  
irreparabili!



Uso di prodotti  
rispettosi  
dell'ambiente

Riduzione dei  
rifiuti in discarica



## IL SISTEMA BASATO SUI COLORI



Aree a maggior rischio di contaminazione

Approccio cauto

Superfici di preparazione e consumo degli alimenti

Per tutti gli usi





## VANTAGGI SISTEMA BASATO SUI COLORI

Ottimizzazione  
del tempo

Riduzione  
rischio di  
contaminazione  
batterica

Distinzione  
prodotti per  
ambienti diversi

Riduzione  
rischio di  
incidenti



## COMPETENZE GREEN PER LA SANIFICAZIONE



**I pulitori a vapore** sono in grado di igienizzare qualsiasi tipo di superficie della casa senza rilasciare tracce chimiche residue.

**La sanificazione a raggi UV** modifica il patrimonio genetico di virus, batteri e germi, che perdono la loro carica virale, diventando innocui e incapaci di riprodursi.



# Fine

## Come proteggervi e proteggere i vostri utenti dalle infezioni

*Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.*

**Volete saperne di più sul progetto DoCuP?**

Seguitemi per maggiori informazioni sui nostri social media e controllate le altre unità del nostro MOOC!



Co-funded by  
the European Union



DOC UP  
✓

RIQUALIFICARE GLI ASSISTENTI  
FAMILIARI PER GARANTIRE LA  
CONTINUITÀ DEI PERCORSI  
OCCUPAZIONALI

# LE COMPETENZE DIGITALI E AMMINISTRATIVE



Co-funded by  
the European Union

GA: 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268



## OBIETTIVI FORMATIVI

**01.** Compilare moduli e **relazioni digitali**, accedere ai piani di cura e ai registri digitali.

**02.** Conoscere e utilizzare **la posta elettronica e le piattaforme digitali** per la condivisione dei dati

**03.** Utilizzare il sistema di teleassistenza

**04.** Acquisire e/o potenziare le **competenze ICT per gestire efficacemente i dispositivi di e-health**

# LE COMPETENZE DIGITALI

Perché le competenze digitali sono importanti per gli assistenti familiari?

Condivisione  
dei dati

Apprendimento  
e sviluppo

Assistenza  
diretta

Gestione delle  
informazioni





# ACCESSO, GESTIONE E MONITORAGGIO DEI PIANI DIGITALI DI ASSISTENZA

1

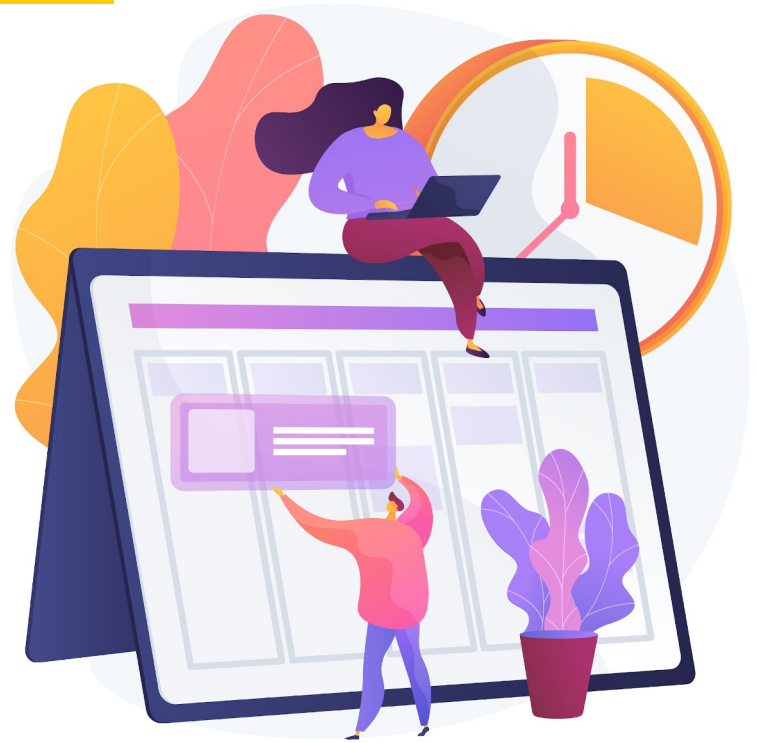
Al termine di questa sottounità, l'assistente familiare conoscerà **il ruolo delle competenze digitali nel lavoro di assistenza familiare**. In particolare, approfondirà le principali competenze digitali utili **per accedere, monitorare e aggiornare i piani di assistenza digitale**.

## Che cos'è un piano di assistenza digitale?

**Versione digitale del piano di cura cartaceo convenzionale**

Contiene:

- **il motivo per cui** una persona riceve le **cure**
- **l'anamnesi**
- **dati personali**
- **risultati attesi e desiderati**
- **tipi di cure e assistenza, modi, tempi e professionisti coinvolti**





## Vantaggi dei piani di cura digitali

Per gli  
operatori  
socio-  
sanitari

Per gli  
assistenti  
familiari

Per la  
famiglia

- + Consultazioni e aggiornamenti tramite un'**applicazione mobile**
- + **Comunicazione e collaborazione con il team di assistenza**
- + **Processo di cura integrato, flessibile, personalizzato ed efficiente**

## Assistenti familiari e i piani di assistenza digitale

Assistenti familiari → Ruolo centrale nella pianificazione digitale

### Pianificazione digitale



**risparmio tempo**



**comunicazione** delle informazioni



**organizzazione efficiente** di tutti i documenti di cura



**pianificazione** delle attività assistenziali della giornata



# Competenze digitali, assistenti familiari e piani di assistenza digitalizzati



**Accedere al piano di assistenza digitale tramite un dispositivo elettronico**



**Monitorare i parametri di salute della persona assistita**



**Mantenere il piano di assistenza aggiornato e monitorato**



**Riconoscere e gestire problemi tecnici**

● **Un'applicazione per i piani di cura digitali: Log my Care**

Sistema **elettronico** di **pianificazione** e gestione **dell'assistenza** per il **lavoro di cura**



**App** per i **lavoratori dell'assistenza familiar**



Mantenere **e aggiornare lo** stato di salute dell'assistito.





2

## LA POSTA ELETTRONICA E LA CONDIVISIONE DEI DATI (ES. OUTLOOK, GMAIL, YAHOO)

Al termine di questa sottounità, l'assistente familiare conoscerà **il ruolo delle competenze digitali nel lavoro di assistenza**. In particolare, il corsista acquisirà le **competenze specifiche per utilizzare la posta elettronica e le piattaforme per la condivisione dei dati**.



## Che cos'è l'e-mail?

- Un **modo economico ed efficiente** di comunicare.
- Un'**informazione memorizzata su un computer scambiata** tra due o più utenti attraverso le telecomunicazioni.
- Può contenere **testi, file, immagini o altri allegati**.



## Account e indirizzo e-mail

**Account di posta elettronica e indirizzo e-mail.**

Per inviare un'e-mail ad altri è **necessario** disporre dei **loro indirizzi e-mail**.



**Il formato standard degli indirizzi e-mail comprende:**

- un **nome utente** per identificarsi
- il simbolo **@** (at)
- il **dominio** del **provider di posta elettronica** o **webmail**

## Fornitori di webmail



**Webmail è un servizio web di posta elettronica gratuito.**

**I fornitori del servizio webmail consentono di accedere al proprio account di posta elettronica da qualsiasi luogo dotato di connessione Internet.**





## E-mail e condivisione dei dati

I messaggi di posta elettronica possono contenere anche degli allegati.

**Problemi di sicurezza** → non è possibile inviare alcuni tipi di file senza prima effettuare degli **ulteriori passaggi**.



## Email, condivisione dei dati e assistenti familiari



**Essere competenti  
in materia di e-mail**  
può essere utile per  
lavoratori  
dell'assistenza  
familiare.





3

## IL SISTEMA DI TELEASSISTENZA

Al termine di questa sottounità, il corsista conoscerà **il ruolo delle competenze digitali nel lavoro di assistenza familiare**. In particolare, sarà introdotto al **sistema di teleassistenza**.

## Che cos'è la teleassistenza?

La teleassistenza è un'assistenza fornita a distanza attraverso la tecnologia.

Consente alle persone anziane o con disabilità di **vivere in modo sicuro e indipendente nella propria casa** il più a lungo possibile.

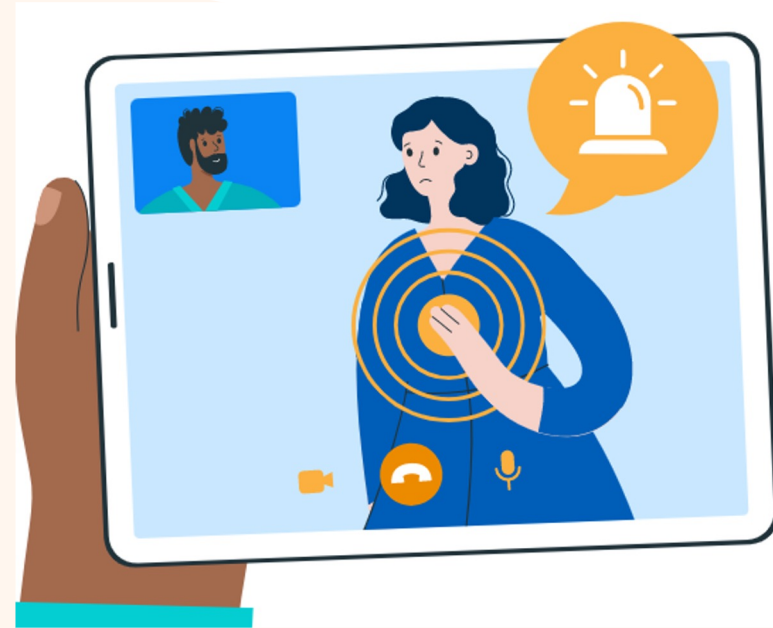


## Come funziona la teleassistenza

Due tipi principali di teleassistenza:

- **Ciondolo di allarme personale per la teleassistenza**
- **Teleassistenza passiva, sensori di monitoraggio dell'attività**

**Collegati a un call center di monitoraggio 24h, 7/7.**



## Ciondolo di allarme personale per la teleassistenza



Ciondolo = Allarme personale



Funzioni aggiuntive: sensori di caduta, GPS, chiamate rapide

## Sensori di monitoraggio dell'attività

Forme di **teleassistenza passiva** per monitorare i livelli di attività dell'utente.





## Gli assistenti familiari e la teleassistenza

Forma di **teleassistenza** che si basa su dispositivi o assistenti intelligenti.

Presenza di una **persona designata disponibile e accessibile** in qualsiasi momento per **rispondere ad un allarme o a una segnalazione**.



Immagine di pch.vector su Freepik





## COMPETENZE DIGITALI E I DISPOSITIVI DI SANITÀ ELETTRONICA

4

Al termine di questa sottounità, il corsista conoscerà **il ruolo delle competenze digitali nel lavoro di assistenza familiare**. In particolare, sarà introdotto alle **competenze ICT per supportare i dispositivi di e-health**.

## Che cos'è la sanità elettronica?

Pratica sanitaria supportata da processi e comunicazioni elettroniche.





## Le competenze ICT

**Competenze in materia di tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT)**



**"la capacità di utilizzare varie tecnologie per trasmettere, memorizzare, creare, condividere o scambiare informazioni nelle normali attività della vita quotidiana".**



Immagine di pch.vector su Freepik

## Competenze ICT, dispositivi E-Health e assistenti familiari

Facilitare tutti i **servizi di assistenza remota**, come i teleconsulti medici o il telemonitoraggio ECG

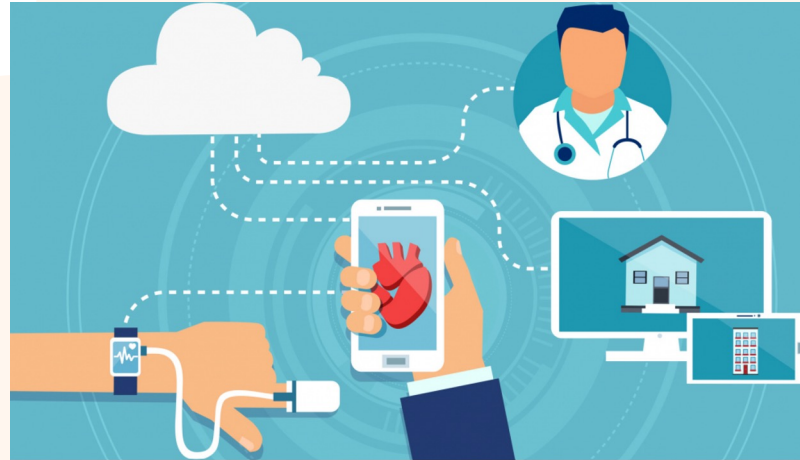
**Competenze ICT per l'E-Health e gli assistenti familiari**

Utilizzare le **tecnologie wireless mobili** per accedere alle informazioni e ai servizi sanitari

**Accedere alle cartelle cliniche elettroniche**

## COMARCH HOMEHEALTH

Si tratta di un **sistema di telemedicina** costituito da un'**applicazione per tablet** collegata a **dispositivi medici** per la **misurazione dei parametri vitali** direttamente a **casa**.



## COMARCH HOMEHEALTH

Potrebbe essere utilizzato autonomamente dall'utente direttamente a casa, **con l'aiuto degli assistenti familiari qualificati nelle ICT.**

**I dati raccolti** vengono registrati e inviati alla **piattaforma di telemedicina basata sul cloud Comarch e-Care.**





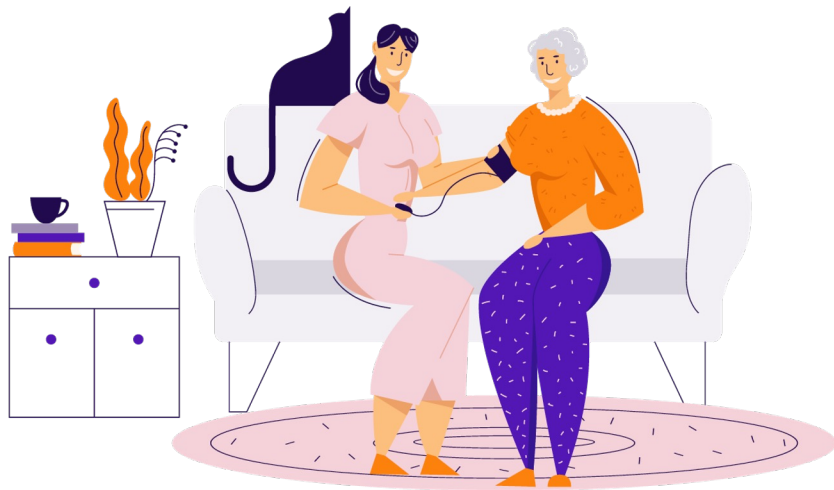
# Fine dell'unità

**LE COMPETENZE  
DIGITALI E  
AMMINISTRATIVE**

*Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.*

**Volete saperne di più sul progetto DoCuP?**

**Seguitemi per maggiori informazioni sui nostri social media e controllate le altre unità del nostro corso MOOC!**



DOC UP

RIQUALIFICARE GLI ASSISTENTI  
FAMILIARI PER GARANTIRE LA  
CONTINUITÀ DEI PERCORSI  
OCCUPAZIONALI

## Comunicazione e capacità relazionali



Co-funded by  
the European Union





## OBIETTIVI FORMATIVI

**01.** Acquisire maggiore **consapevolezza e conoscenza delle consuetudini culturali**

**03.** Imparare ad agire in **situazioni di conflitto e a trovare delle soluzioni efficaci**

**02.** Sviluppare **capacità organizzative, attenzione ai dettagli e puntualità**

**04.** Imparare a fornire **supporto emotivo in circostanze difficili**



# Consapevolezza e conoscenza delle abitudini culturali

Sensibilità culturale e approccio centrato sulla persona

# Il concetto di cultura e di consapevolezza culturale

La cultura può essere descritta come l'insieme delle idee, dei costumi e dei comportamenti sociali di un particolare popolo o società.

I codici culturalmente specifici danno forma alla comprensione reciproca, ai comportamenti e alle risposte emotive delle persone.





## Cultura collettivista

**Faccio parte di  
un gruppo  
sociale**

**Mi identifico in  
relazione a  
questo gruppo**

**Le mie esigenze  
individuali sono  
spesso messe da  
parte per la volontà  
del gruppo**

**Le relazioni all'interno  
del gruppo fungono da  
guida**

**I figli  
devono  
prendersi  
cura dei  
genitori**



## Cultura individualista

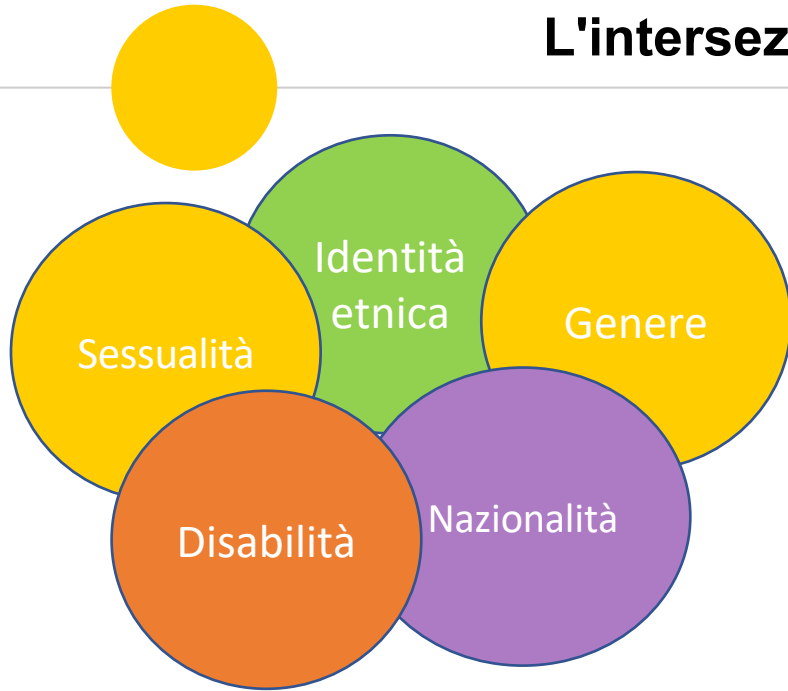


## Approccio centrato sulla persona e l'intersezionalità

- Quando si incontrano persone di altre culture, bisogna prendersi il tempo necessario per domandare loro: "Non capisco, che cosa vuoi dire?".
- Si dovrebbe concepire ogni individuo come persona a sé stante, senza farsi accecare da ciò che chiamiamo cultura.



## L'intersezionalità



**Esistono innumerevoli gruppi sociali, ognuno diverso dall'altro. Così come i gruppi, anche le persone sono il prodotto di identità diverse che coesistono.**

**Ciascun individuo sperimenta personali esperienze di discriminazione e di oppressione.**



## Espressioni universali e comunicazione non verbale

- Esistono fattori comuni a tutti i popoli ed espressioni universali, come l'empatia e il rispetto.
- La comunicazione non verbale è molto importante ed è fondamentale riflettere sulla possibilità di esprimersi senza dover usare le parole.
- Bisogna cercare di comprendere e adattarsi alle diversità culturali!







# Le competenze organizzative

L'attenzione ai dettagli e la puntualità

# Le competenze organizzative

Le competenze organizzative comprendono la capacità di utilizzare lo spazio fisico circostante, la capacità mentale e l'energia personale per raggiungere in modo efficace ed efficiente il risultato desiderato.



# Capacità organizzative e assistenti familiari

Mantenimento di uno spazio di lavoro ordinato

Rispetto delle scadenze e puntualità

Comunicazione relazionale efficace e assertiva

Attenzione ai dettagli





## **Assistenti familiari: Come migliorare le capacità organizzative?**

Crea degli elenchi delle attività giornaliere

Stabilisci da tre a cinque compiti da svolgere ogni giorno

Scarica un'applicazione, come BadaPlus

Fai brevi e frequenti pause

Concentrati su un compito alla volta

## ● **Assistenti familiari: Come migliorare le capacità organizzative?**

Svolgi delle attività che consentono di aumentare la concentrazione, come gli esercizi di respirazione

Riduci al minimo le distrazioni

Adotta delle strategie vincenti per allenare la concentrazione, come la tecnica del mandarino o del pomodoro!



## Assistenti familiari e capacità organizzative: L'applicazione BadaPlus

<https://youtu.be/AnbLTXPzsng>



3

# Agire in caso di conflitto e trovare delle soluzioni efficaci

Conflitti e gestione costruttiva dei conflitti

# Che cos'è un conflitto?

- I conflitti fanno parte delle relazioni umane.
- I conflitti possono essere la forza per apportare cambiamenti positivi, individuali e/o gruppali.
- I conflitti possono sorgere quando le richieste e i bisogni di una persona non vengono ascoltati, provocando in lei frustrazione.





## Le richieste e i bisogni umani

Equità	Fiducia	Rispetto
Conferma	Intelligibilità	Stimolazione
Carico di lavoro ragionevole	Solidarietà	Autonomia



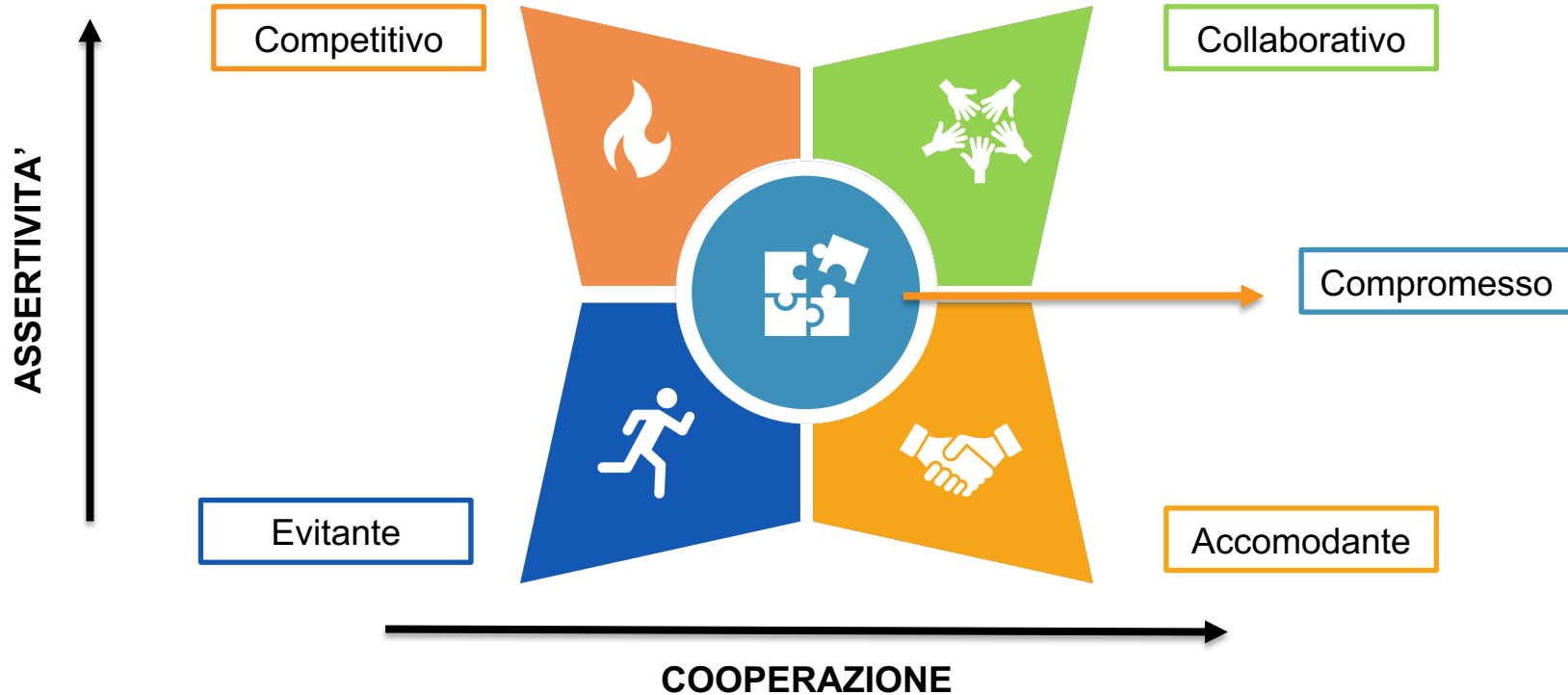
## Conflitti: assistenti familiari e caregiver familiari

I caregiver familiari sono corretti nei miei confronti?	I caregiver familiari hanno fiducia in me? E io in loro?	Mi sento rispettato/a?
La mia prestazione è sufficiente?	Cosa si aspettano i caregiver familiari da me?	Mi sento stimolato/a dal mio lavoro?
Il mio carico di lavoro è equilibrato?	I caregiver familiari sono miei alleati?	Ho il diritto di scegliere e di decidere nel mio lavoro?

## ● **Conflitti: assistenti familiari, caregiver familiari e utenti**

- Comportamenti invasivi da parte dei familiari
- Mancanza di rispetto dei termini contrattuali
- Assenza di una chiara suddivisione dei compiti di cura da svolgere
- Mancata comprensione del carico emotivo dell'assistente familiare
- Percezione da parte dell'assistito di una competizione tra il caregiver familiare e l'assistente familiare
- Negligenza e deresponsabilizzazione dei familiari
- Mancata accettazione da parte della persona assistita del supporto dell'assistente familiare

## 5 stili di gestione dei conflitti





## Il Triangolo ABC

Il modello ABC

- **Angolo A:** Attitudini
- **Angolo B:** Comportamenti
- **Angolo C:** Problema, situazione

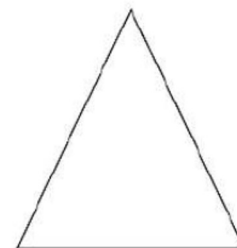




## Il Triangolo ABC

- ☉ **Angolo A:** Che cosa pensi di questa persona? Quali sentimenti provi?
- ☉ **Angolo B:** Che cosa hai fatto tu? Che cosa ha fatto l'altra persona?
- ☉ **Angolo C:** Qual è il problema di fondo? Cosa vuoi tu? Cosa vuole l'altra persona? Qual è la differenza delle vostre posizioni?

DIALOGO e NONVIOLENZA



EMPATIA

CREATIVITÀ

*La cosa più importante per fermare e prevenire l'intensificarsi di un conflitto è comunicare con l'altro. Ascoltare con l'obiettivo di capire l'altro. Accettare che si possano avere opinioni diverse.*

“



4

# Fornire supporto emotivo

Come fornire supporto emotivo in circostanze difficili



# Fornire sostegno emotivo

Ci vogliono **tempo e spazio adeguati** per dare sostegno emotivo.

Scegli un luogo tranquillo, senza troppe distrazioni.

Prendi il tempo necessario per creare la giusta atmosfera e per avviare una conversazione emotivamente impegnativa.

Non dimenticare di adattare il tono della voce alla situazione.





## SOSTEGNO EMOTIVO E I 5 SENSI

**Mantieni il  
contatto  
visivo**

**Ascolta con  
attenzione**

**Non  
interrompere**

## **Fornire supporto emotivo**



**Ascolta attentamente  
l'interlocutore senza esprimere troppo  
rapidamente la tua opinione personale**

**Fornisci un feedback, un rimando  
rispetto a quanto detto**

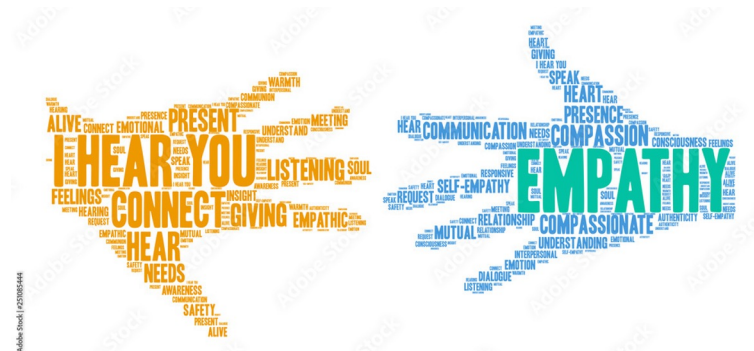
**Convalida i suoi sentimenti, fallo sentire  
accolto e compreso**



## Convalidare i sentimenti

Se hai vissuto un'esperienza simile a quella dell'interlocutore, cerca di raccontargli come ti sei sentita/o in quella situazione e come l'hai affrontata.

Vedere e percepire la propria situazione da un altro punto di vista può essere d'aiuto per entrambe le parti!





## Linguaggio del corpo

Il linguaggio del corpo è un elemento imprescindibile quando si fornisce supporto emotivo.

Un sorriso, un abbraccio o uno sguardo, a volte, possono essere il miglior sostegno emotivo!



*"L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri. Sulla base della comprensione della loro situazione, possiamo capire come si sentono, come pensano e perché si comportano in un certo modo".*

“





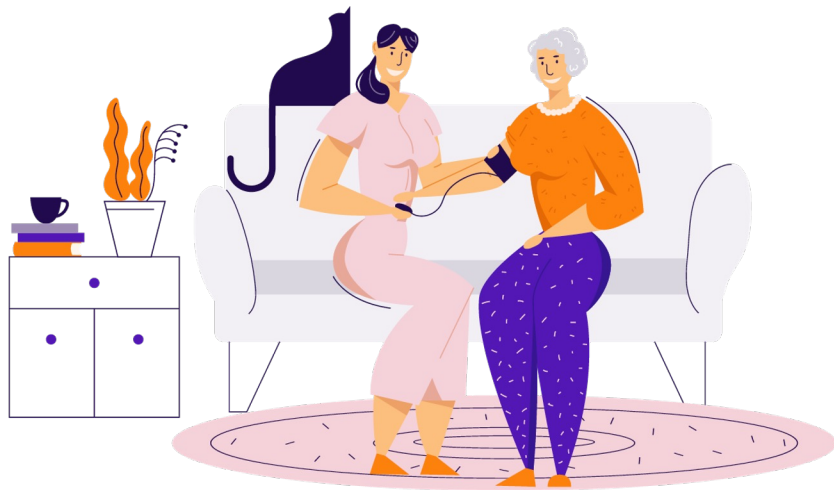
# Fine dell'unità

## Comunicazione e capacità relazionali

*Il sostegno della Commissione europea alla pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

**Vuoi saperne di più sul progetto  
DoCuP?**

**Seguici per maggiori informazioni sui  
nostri social media e prosegui con le  
altre unità del nostro corso MOOC!**



DOC UP

RIQUALIFICARE GLI ASSISTENTI  
FAMILIARI PER GARANTIRE LA  
CONTINUITÀ DEI PERCORSI  
OCCUPAZIONALI

Empowerment e  
benessere



Co-funded by  
the European Union

GA: 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268





## OBIETTIVI FORMATIVI

01. Imparare a **gestire lo stress**

02. Imparare a **gestire correttamente il tempo**

03. Imparare a **stabilire le priorità del carico di lavoro**

04. **Empowerment:** conoscere e difendere i propri diritti



1

# Gestione dello stress

## Impariamo a conoscere lo stress

**Lo stress è la risposta dell'organismo a qualsiasi tipo di richiesta o minaccia**

**La risposta allo stress può aiutare a rimanere concentrati, energici e vigili.**

**Oltre un certo punto lo stress provoca danni**



## Lo stress

Esistono tre tipologie principali di stress:

Stress acuto

Stress acuto  
episodico

Stress  
cronico

## ● Strategie di coping per affrontare il "cattivo stress"

Orientate all'azione

Orientate alle emozioni

Orientate all'accettazione



Immagine di pch.vector su Freepik

## ● Affrontare lo stress attraverso... Il rilassamento

Quando si è stressati, il corpo risponde rilasciando ormoni che aumentano la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca.



**Esercizio di respirazione profonda**



Immagine da iStock da Getty Images

## ● Affrontare lo stress attraverso... La meditazione

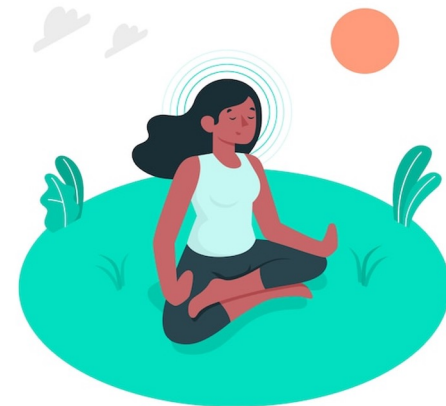
Segui questo [video](#) con sottotitoli in italiano per saperne di più sulla meditazione e iniziare il tuo percorso nel mondo della meditazione!





## Affrontare lo stress attraverso... la Mindfulness

***La mindfulness è la capacità di essere pienamente presenti, consapevoli di dove siamo e di cosa stiamo facendo, senza essere eccessivamente reattivi o sopraffatti da ciò che accade intorno a noi.***







## Affrontare lo stress attraverso... la Mindfulness



## ● Altri suggerimenti per affrontare lo stress

*Trovare il metodo più adatto per noi per affrontare lo stress è una decisione che richiede tempo e qualche tentativo, a volte qualche errore.*

***Ci sono dei fattori che ci possono aiutare:***

- Attività fisica
- Socializzazione
- Assertività
- Cura di sé



## ● Ma... Lo stress è nostro nemico?

Non ti abbiamo convinto? Date un'occhiata a questo Ted Talk, i cui sottotitoli sono disponibili su YouTube, che spiega come rendere lo stress tuo amico!





2

# GESTIONE DEL TEMPO



Al termine della sotto unità, lo studente saprà come mettere in pratica le tecniche di gestione del tempo.

## Tempo e stress

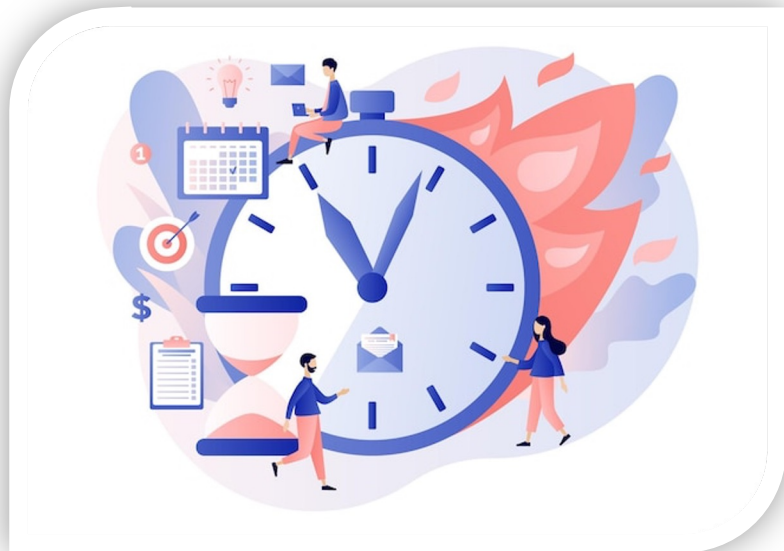


Immagine di marta1995k su Freepik

Nella nostra epoca, lo stress è strettamente legato alla mancanza di tempo.

***Come possiamo recuperare il nostro tempo?***

## Gestione del tempo

***Il problema non è che non c'è abbastanza tempo, ma piuttosto un errore nella pianificazione del tempo.***

### Gestione del tempo

Una gestione efficiente del tempo si traduce in una maggiore produttività e qualità della vita.

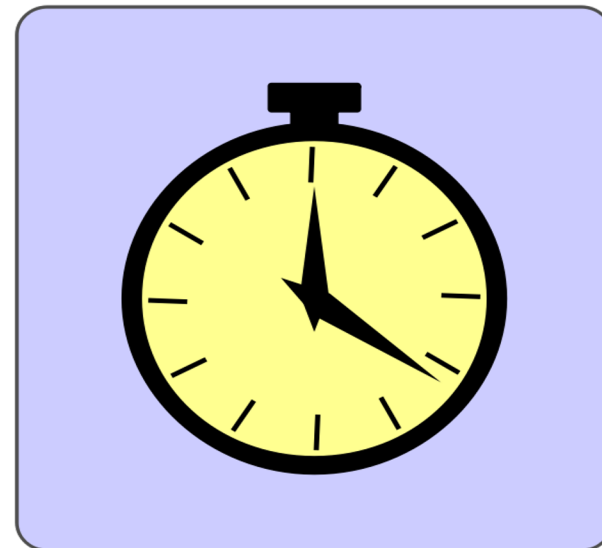


Immagine da freesvg



## Come riconquistare il tempo? La tecnica GTD

Una tecnica per **riordinare le informazioni nel cervello?**  
Guardate il seguente video per saperne di più sulla **tecnica Getting Things Done (GTD)**.



# Come riconquistare il tempo?

***"Solo lavoro e niente diletto fan dell'uomo un infelice perfetto"***  
***(Proverbio)***

La chiave è l'equilibrio

“





## Come riconquistare il tempo? La legge di Parkinson

Più tempo abbiamo a disposizione, più tempo impiegheremo per portare a termine un compito... oppure ci darà la sensazione di continuare a procrastinare!

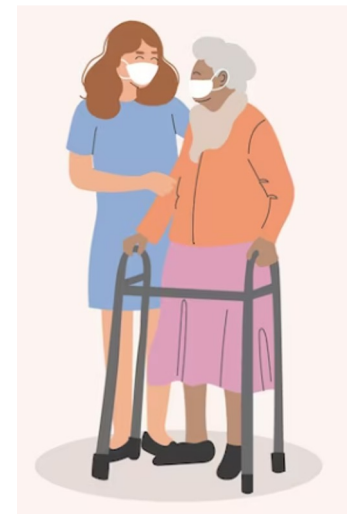
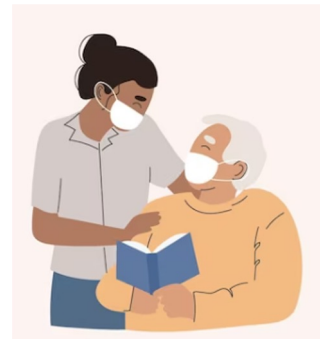
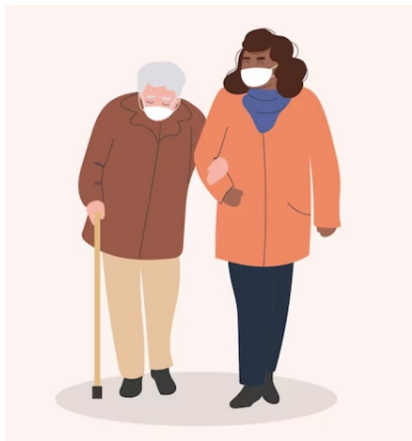
Guardate il [video](#) per capire questo fenomeno!



Freepik

# ● La cura richiede tempo

Un'assistenza di alta qualità è quella basata su un approccio olistico, un'assistenza che si prende cura della persona, e non solo della malattia.





3

# STABILIRE LE PRIORITÀ DEL CARICO DI LAVORO

## Tempo contro se stessi

Come gestire il nostro carico di lavoro? Per prima cosa, guardiamo questo Ted Talk!





## Stabilire le priorità come un professionista

### La matrice di Eisenhower

	Urgente	Non urgente
Importante	Da fare - Farlo subito	Decidi - Quando faresti questo compito?
Non è importante	Delegare - Chi può aiutarti in questo compito?	Eliminare - Questo compito non dovrebbe nemmeno essere preso in considerazione.



## Cosa fare nella giornata di oggi?

**Assegnare  
un tempo  
specifico a  
ciascun  
compito**

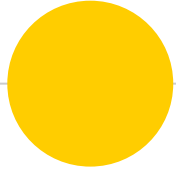
**Dividere il  
tempo in  
blocchi**



**Stabilire  
obiettivi per  
la giornata**

**Stabilire dei  
limiti**

Immagine da Freepik



## Ma... Tutto questo per cosa?



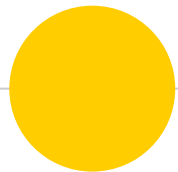
Padroni della vostra vita

Identificare obiettivi raggiungibili

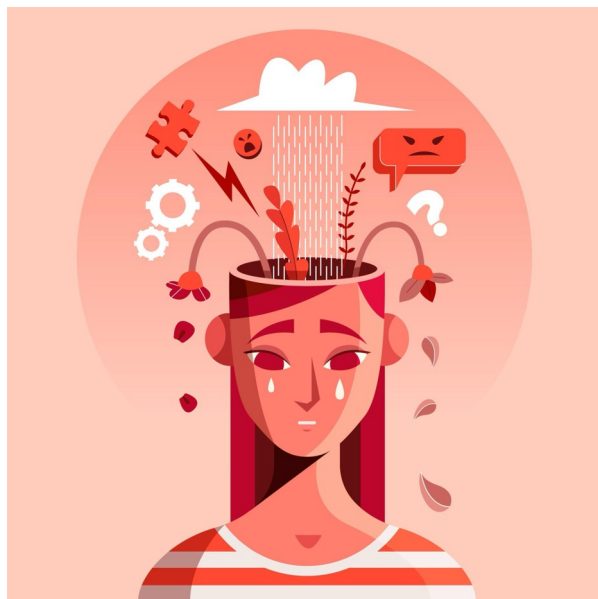
Compiti chiaramente definiti in base alle priorità

Prendere una pausa

Chiedere aiuto



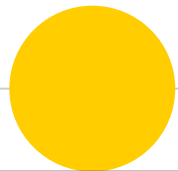
## Il burnout nelle professioni di aiuto



*Come puoi occuparti di  
assistenza se non ti prendi  
cura di te stesso?*

Esplora metodi e tecniche e  
trova quello che fa per te.





## Il burnout nelle professioni di aiuto





4

# EMPOWERMENT

Al termine della sottounità, il corsista saprà aumentare il suo empowerment e quello delle persone di cui si occupa

## ● Quadro di riferimento per tutti

L'**Unione Europea** agisce come agente sovranazionale che incoraggia i Paesi a rispettare i **diritti** che tutelano i **lavoratori**.

Se non ne siete a conoscenza, consultateli [qui](#).



## Una priorità per tutti

Indipendentemente dal Paese dell'UE in cui vi trovate, i vostri datori di lavoro dovrebbero allinearsi al **Pilastro europeo dei diritti sociali**, che in **20 principi** ci guida verso un'Europa sociale forte, equa, inclusiva e piena di opportunità.

Consultate il sito web [qui](#).



Il Pilastro europeo dei diritti sociali recuperato dalla Commissione europea.

# Che cos'è l'agentività?

***"Senso di libertà e di proprietà personale: La convinzione o l'esperienza che "io" (agency) sono la causa dei miei pensieri e delle mie azioni (ownership)".***

La capacità di prendere decisioni e di avere un ruolo nella direzione della propria vita.

Volete saperne di più? Seguite il link a questo sito web in inglese o guardate questo video

“



## Rivendicate la vostra agentività

È possibile cambiare le cose in meglio? Guarda questo video per incoraggiarti a non mollare e per saperne di più su come rivendicare la propria agentività ed autonomia.



## Aumentare l'empowerment nell'assistenza

Per potenziare l'empowerment, ti consigliamo di




-  Evitare di infantilizzare l'assistito
-  Continuare a imparare e ad aggiornarvi
-  Non avere paura di fallire



Immagine di pch.vector su Freepik



## Aumentare l'empowerment nell'assistenza



Immagine di macrovector su Freepik

Vi consigliamo di:

- Evitare di essere deresponsabilizzati
- Astenersi dall'invocare l'incapacità per sfuggire alla responsabilità
- Essere attivi nell'apprendimento





# Fine

**EMPOWERMENT E  
BENESSERE**

*Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.*



Co-funded by  
the European Union

**Volete saperne di più sul progetto  
DoCuP?**

Seguiteci per maggiori informazioni sui  
nostri social media e controllate le altre  
unità del nostro MOOC!