

**AGGIORNARE LA FORMAZIONE
DEGLI ASSISTENTI FAMILIARI PER
GARANTIRE PERCORSI
OCCUPAZIONALI STABILI**



eBOOK

DOC  **UP**

**UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE
RESILIENT EMPLOYMENT PATHWAYS**



**Co-funded by
the European Union**

GA n° 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

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.

Contenuti

Introduzione.....	4
Le competenze di assistenza in area critica.....	6
Competenze sanitarie di base.....	12
Come proteggervi e proteggere i vostri utenti dalle infezioni.....	18
Le competenze digitali ed amministrative.....	25
Comunicazione e capacità relazionali.....	30
Empowerment e benessere.....	35

Introduzione

IL CONTESTO

L'evoluzione delle pratiche di cura all'interno delle famiglie, i cambiamenti demografici e l'aumento della popolazione anziana bisognosa di assistenza, insieme al cambiamento di atteggiamento a favore dell'assistenza al domicilio prima e soprattutto dopo l'epidemia di COVID-19, hanno reso i servizi di assistenza familiare sempre più importanti nei paesi dell'UE.

Il lavoro di assistenza al domicilio sta diventando un settore sempre più diversificato che comprende un'ampia gamma di mansioni. Durante la pandemia, l'insieme dei compiti richiesti agli assistenti familiari è diventato ancora più ampio. Nello specifico, a un numero significativo di assistenti familiari è stato chiesto di utilizzare software e applicazioni tecnologiche per monitorare le esigenze di salute dei loro utenti, fornire loro un'ampia assistenza, terapie fisiche e psicologiche e mansioni che non rientrano nei loro ruoli originali.

IL PROGETTO DOCUP

In questo contesto, il progetto DocUP, co-finanziato dall'Unione Europea, vuole fornire agli assistenti familiari (quelli che hanno già un lavoro o che lo stanno cercando) un mix di competenze socio-assistenziali, trasversali e attitudinali per assicurarsi che possano essere in grado di mantenere il proprio posto di lavoro e migliorare il quadro normativo e le condizioni di lavoro (a livello istituzionale).

RISORSE CHE PUOI TROVARE IN QUESTO PROGETTO

In che modo DocUP può esserti utile?

- L'identificazione di sei aree di competenza nel campo dell'assistenza
- Una serie di risorse pedagogiche (istruzioni didattiche, materiali di apprendimento e di valutazione)
- Un manuale digitale (E-BOOK)
- Un corso online accessibile a tutti (Massive Open Online Course - MOOC): un modo conveniente e flessibile per acquisire nuove competenze, favorire lo sviluppo personale e l'avanzamento di carriera attraverso un'esperienza formativa.

[Clicca qui per accedere al MOOC](#)

L'E-BOOK DI DOCUP

Questo e-book offre un approccio di apprendimento direttamente collegato al MOOC. Permette ai corsisti di integrare la loro formazione teorica in qualsiasi momento e ovunque (online e offline). L'e-book può essere scaricato dal sito web del progetto su dispositivi mobili (ad esempio, smartphone e tablet), offrendo grande versatilità e la possibilità di studiare autonomamente.

L'e-book comprende le seguenti unità didattiche:

1. Le competenze di assistenza in area critica
2. Competenze sanitarie di base
3. Come proteggervi e proteggere i vostri utenti dalle infezioni
4. Le competenze digitali ed amministrative
5. Comunicazione e capacità relazionali
6. Empowerment e benessere

IL PARTENARIATO



Folkuniversitetet

SVEZIA (Coordinatori del progetto)



ANS
Anziani e non solo
società cooperativa sociale

ITALIA



INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

SPAGNA



Akademia
Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

POLONIA



PROMEA

GRECIA

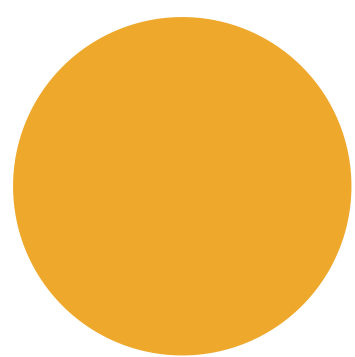
<https://docuproject.eu/>



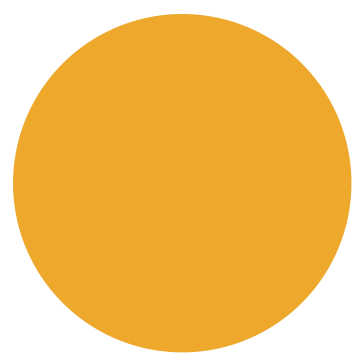
Co-funded by
the European Union

Le competenze di assistenza in area critica

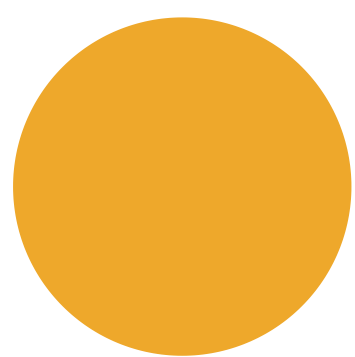
OBIETTIVI FORMATIVI



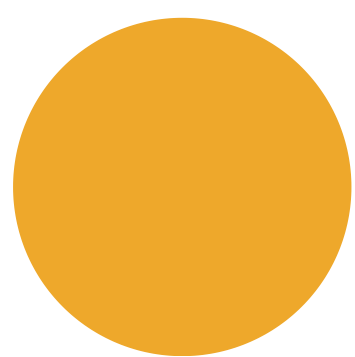
Conoscere le **diverse patologie** come la demenza e le compromissioni fisiche, mentali e sociali che ne derivano a livello funzionale



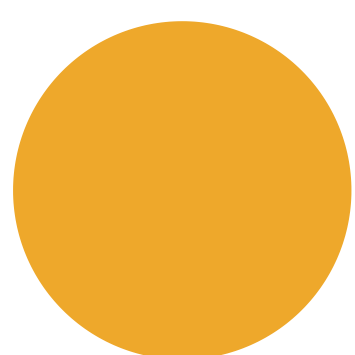
Conoscere i **bisogni di idratazione e nutrizione** degli utenti anziani con demenza



Imparare a **riconoscere le piaghe da decubito** e a conoscere i diversi tipi di **medicazioni**



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



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



1 La demenza e le compromissioni delle funzioni fisiche, mentali e sociali

DEMENZA – CHE COS'E'? **è una patologia cronica e progressiva del cervello.**

PERCHE' LE PERSONE SOFFRONO DI DEMENZA?

Fattori responsabili

Malattia vascolare	Parkinson	Malattia di Creutzfeldt-Jakob
Farmaci	Alzheimer	Meningite
Danno cerebrale	Corea di Huntington	Sclerosi
Infezioni da HIV	Alcool	Droghe

SINTOMI CARATTERISTICI DELLA DEMENZA

Cambiamenti significativi a livello di:

MEMORIA	PERCEZIONE	RAGIONAMENTO
ATTENZIONE	CONCENTRAZIONE	PENSIERO
GIUDIZIO	LINGUAGGIO	



che compromettano il funzionamento generale della persona

DIAGNOSI DI DEMENZA

Demenza lieve, moderata e grave: la chiave per diagnosticare la malattia e determinarne la gravità è ciò che viene riferito dalle persone vicine al malato, che vivono con lui e lo assistono quotidianamente.

DEMENZA - TRATTAMENTO E CURA

La demenza è una patologia a cui al momento non esistono cure. I cambiamenti che avvengono nel cervello sono irreversibili.

La farmacoterapia e lo stile di vita - alimentazione sana, sonno adeguato, dieta corretta, attività fisica regolare - possono mitigare il decorso della malattia e facilitare la vita quotidiana del paziente.



I bisogni nutrizionali e liquidi dell'utente con demenza

BISOGNI E REQUISITI NUTRIZIONALI

In base allo stato nutrizionale, possiamo valutare la salute generale di una persona. Gli anziani sono particolarmente a rischio di denutrizione. Gli effetti della **denutrizione** in questo gruppo sociale sono molto più difficili da compensare. Questa immagine mostra come dovrebbero essere distribuiti i nutrienti in una dieta equilibrata:



DISTURBI ALIMENTARI E DEMENZA

Rifiuto del cibo

Occorre avere pazienza, studiare diverse strategie in collaborazione con il personale sanitario ma non usare mai 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.

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. Il soffocamento è un fattore di rischio per la vita, che può impedire di respirare o indurre una polmonite da soffocamento. Gli utenti confusi e che mangiano in posizione reclinata sono a maggior rischio.

ESEMPI DI AUSILI CHE POSSONO AIUTARE IL PAZIENTE AD ALIMENTARSI



PULIZIA E CURA DELLE PIAGHE DA DECUBITO

TIPI DI FERITE

3

CHE COS'E' UNA PIAGA?

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

TIPI DI PIAGHE

piaghe semplici
dimensioni ridotte,
guarigione rapida

piaghe complesse
danni ai vasi
sanguigni, ai tendini
e agli organi interni

piaghe complicate
con infezioni e/o
ascessi

TIPI DI PIAGHE IN BASE ALLA PROFONDITÀ DEL DANNO

piaghe superficiali
ferite epidermiche

piaghe profonde
attraversano lo strato di tessuto sottostante

piaghe penetranti
penetrano negli organi interni

TRATTAMENTO DELLE PIAGHE - CRITERI DI INTERVENTO

- le piaghe vengono curate dal personale medico ed infermieristico che può istruire l'assistente familiare rispetto alla loro gestione
- attenersi sempre scrupolosamente alle indicazioni del personale sanitario

ESISTONO MEDICAZIONI SPECIALI CHE POSSONO ESSERE PRESCRITTE:

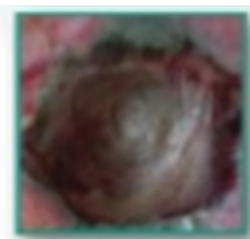
Medicazioni in idrogel

Medicazioni in idrofibra e alginato

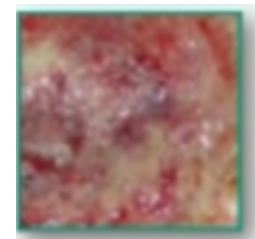
Medicazioni agli ioni d'argento

STADI DI GUARIGIONE

Ferita con necrosi secca



Ferita con essudato e separazione del tessuto morto



Ferita secca con separazione dei tessuti morti



Ferita con tessuto di granulazione umido



Ferita epidermica



Ferita guarita



SUPPORTO ALLA MOBILIZZAZIONE E ALLA DEAMBULAZIONE

IL RISCHIO DI CADUTA **Il rischio di caduta aumenta con l'età.**

L'ATTIVITA' MOTORIA PUO' AIUTARE A MIGLIORARE LA MOBILIZZAZIONE - esistono diversi tipi di attività, ma **vanno proposte solo su indicazione del personale sanitario**

Esercizi passivi



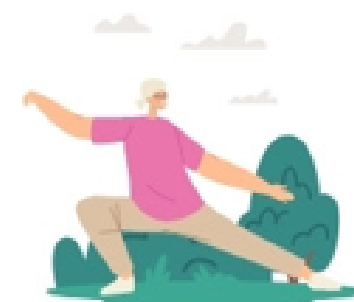
Esercizi attivi



Esercizi di respirazione

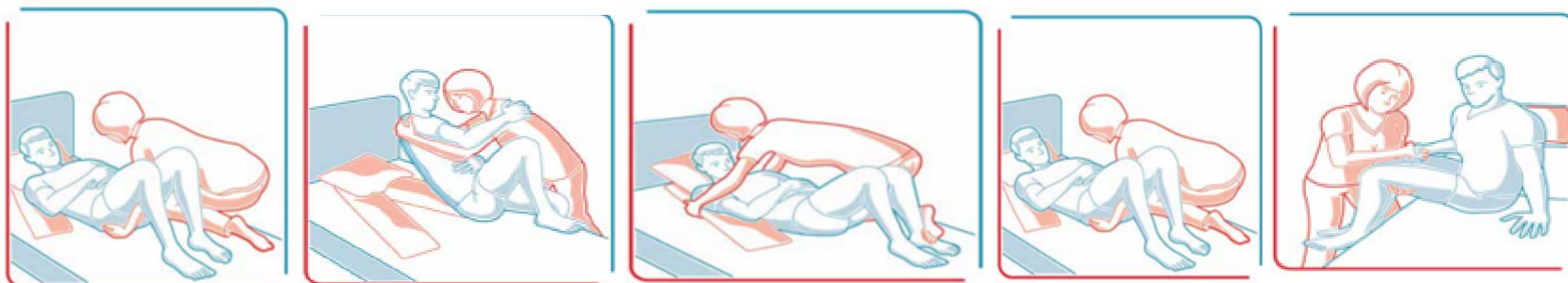


Tai Chi



Esercizi isometrici - tensione e rilassamento dei muscoli.

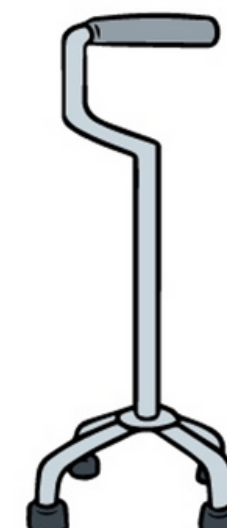
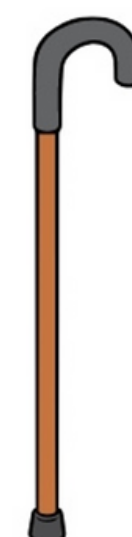
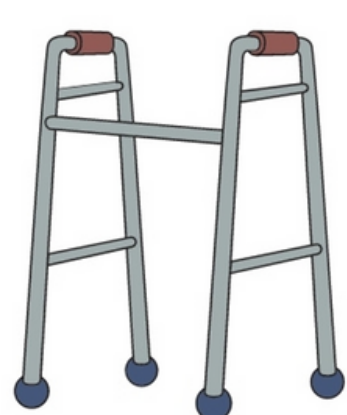
ASSISTENZA ALLA MOBILITA'



ATTREZZATURA DI SUPPORTO

L'attrezzatura giusta favorisce la salute, aiuta a mantenerla e facilita il lavoro dell'operatore domestico

ATTREZZATURE DI SUPPORTO ALLA MOBILITÀ



L'IGIENE DEL CORPO DELL'UTENTE IN BAGNO E A LETTO IN CASO DI UTENTE ALLETTATO

TRATTAMENTO IGIENICO

L'igiene consiste nel mantenere pulito tutto il corpo, ovvero la pelle, i capelli, le unghie, i piedi, la bocca, le orecchie, il naso, gli occhi e anche le parti intime.

I trattamenti igienici includono anche:

- fare il letto
- cambio della biancheria da letto
- cambio della biancheria intima personale



IGIENE PERSONALE

Lo scopo dell'igiene personale è:

- mantenere e preservare la salute
- sviluppo di norme e standard igienici per gli utenti
- mantenimento e sviluppo della forma fisica, mentale e psicologica
- protezione dell'organismo dalle malattie, comprese quelle infettive e parassitarie

PRINCIPI DEL TRATTAMENTO IGIENICO DELL'UTENTE ANZIANO ALLETTATO

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

- il rispetto delle norme di salute e sicurezza
- rispettare la dignità dell'utente e la sua integrità personale
- rispettare il diritto alla privacy

ACCESSORI E AUSILI PER IL BAGNO DELL'UTENTE ALLETTATO

Vasche per lavaggio della testa

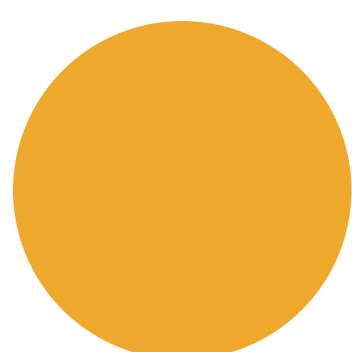
Letto vasca da bagno e vasca
pneumatica

Sedile

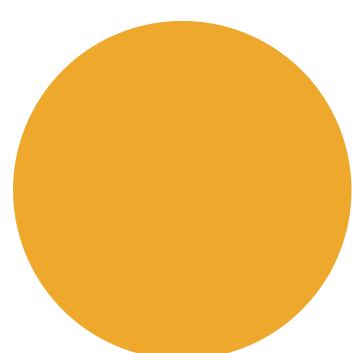


Competenze sanitarie di base

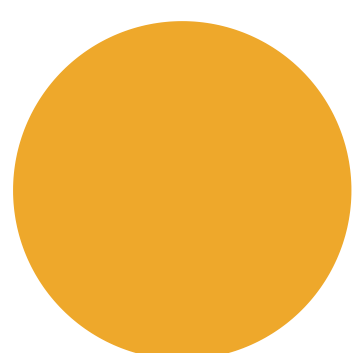
OBIETTIVI FORMATIVI



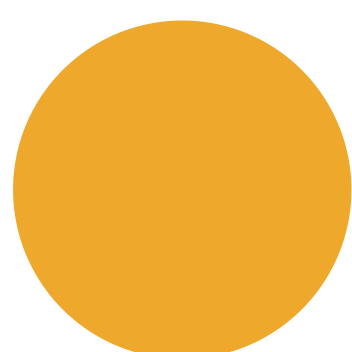
Conoscere ed essere in grado di utilizzare **semplici attrezzature**



Conoscere le **responsabilità** dell'assistente familiare nella **somministrazione dei farmaci** e conoscere **come conservarli**



Imparare a prevenire le **piaghe da decubito**



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 rivolgeti al medico di base o all'infermiere responsabile del caso del tuo assistito.



USO DI DISPOSITIVI E ATTREZZATURE MEDICHE

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE SANGUIGNA

UTILIZZO DI UN MANOMETRO A QUADRANTE

si contraddistingue per l'accuratezza e la precisione di misurazione sopra la media, e perciò viene spesso utilizzato nei contesti sanitari

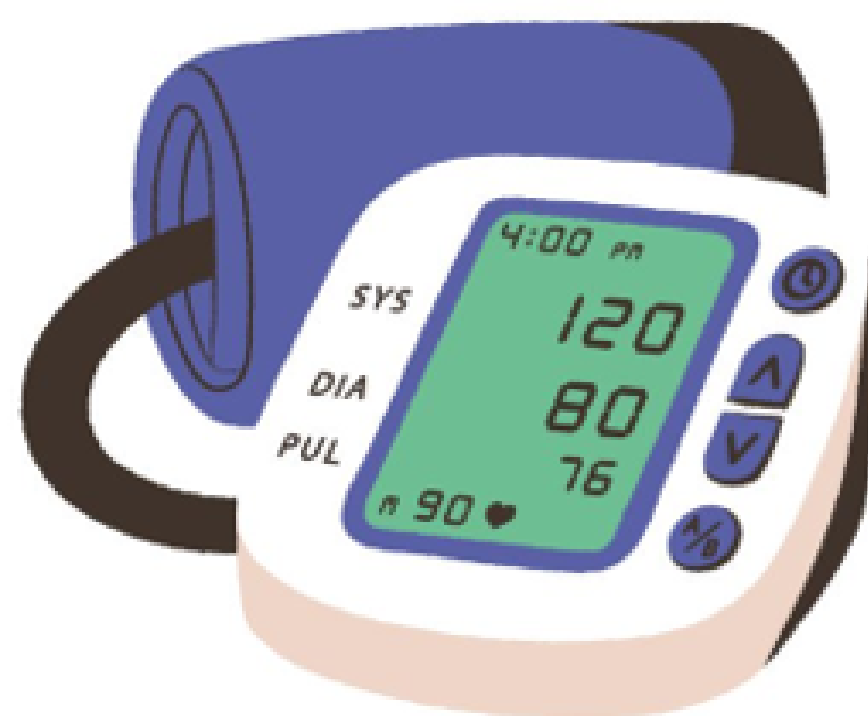
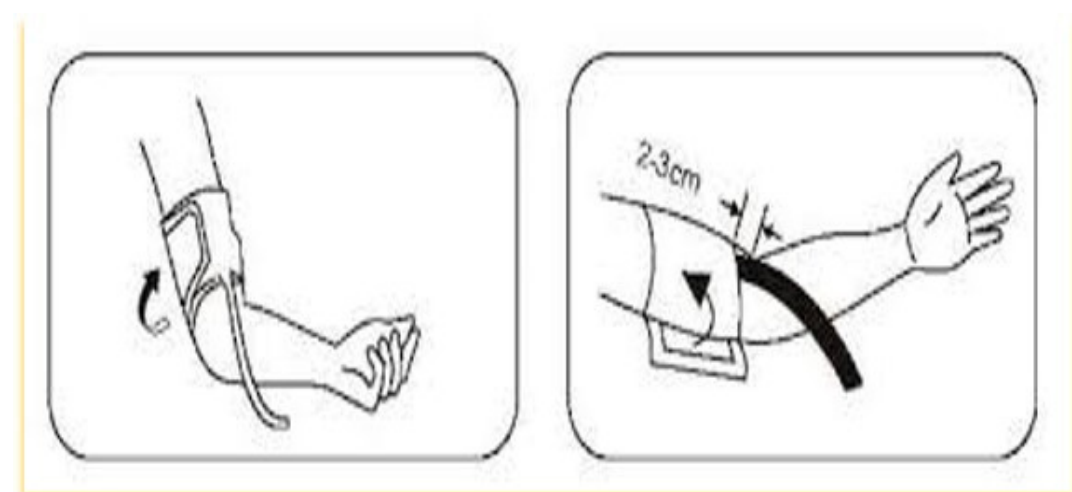
La persona che utilizza il dispositivo deve avere un buon udito e conoscere il manuale d'uso prima di effettuare la prima misurazione.

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. Non richiede particolari competenze e viene usato anche a domicilio.

IL BRACCIALE

Come posizionare correttamente il bracciale



CLASSIFICAZIONE ESC-ESH DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

Categoria	Pressione sistolica	Pressione diastolica
OTTIMO	< 120	< 80
NORMALE	120-129	80-84
ALTO NORMALE	130-139	85-89
IPERTENSIONE DI GRADO I	140-149	90-99
IPERTENSIONE DI GRADO II	150-159	100-109
IPERTENSIONE DI GRADO III	160-179	≥110
IPERTENSIONE SISTOLICA ISOLATA	≥ 140	< 90



1

USO DI DISPOSITIVI E ATTREZZATURE MEDICHE

IL PULSOSSIMETRO

è un dispositivo elettronico utilizzato per misurare la quantità di ossigeno nel sangue. Un altro parametro aggiuntivo misurato dal pulsossimetro è la frequenza del battito cardiaco

L'insufficienza di ossigeno nell'organismo può causare cambiamenti irreversibili nella funzione di molti organi e può portare alla morte.



Un livello di ossigenazione dell'emoglobina compreso tra il 95% e il 99% è un risultato normale.

FORNIRE L'OSSIGENOTERAPIA A DOMICILIO

L'ossigenoterapia domiciliare è una parte importante dell'assistenza alle persone affette da varie malattie croniche. Se necessario, l'assistente familiare verrà istruito alla somministrazione dal personale sanitario responsabile oppure verrà somministrata direttamente da loro.

OSSIGENOTERAPIA A DOMICILIO - dispositivi

concentratore di ossigeno



bombola di ossigeno



FORNIRE L'OSSIGENOTERAPIA A DOMICILIO - ATTREZZATURE

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

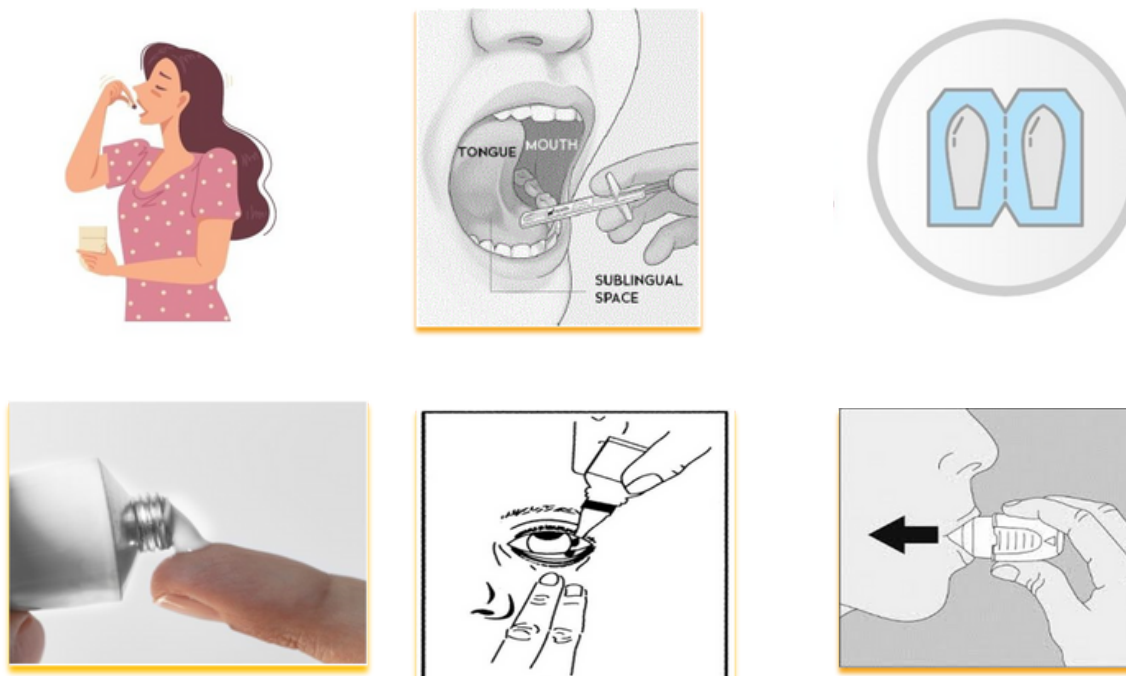


SOMMINISTRAZIONE DI FARMACI

QUALI SONO LE MODALITÀ DI SOMMINISTRAZIONE DEI FARMACI?

Le principali sono:

- Via orale
- Via sublinguale
- Via rettale
- Applicazione sulla pelle
- Via oculare
- Per inalazione



Secondo la legislazione italiana l'Assistente Familiare NON può somministrare la terapia farmacologica, questa è una competenza prettamente infermieristica. Tuttavia l'assistente familiare è tenuto a monitorare l'assunzione dei farmaci e ad assistere nella conservazione.

EFFETTI COLLATERALI ED INTERAZIONI

è importante chiedere al medico e/o al familiare caregiver di riferimento tutte le informazioni sui farmaci che l'assistito deve assumere, inclusi effetti collaterali ed interazioni a cui prestare attenzione

CONSERVAZIONE DEI FARMACI

è molto importante per:

1. Mantenere inalterate le caratteristiche
2. Garantire l'attività farmacologica

Come conservare i farmaci?

Lasciare i farmaci nella loro confezione originale

Rispettare le temperature di conservazione indicate

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

Conservare i farmaci separati da altri prodotti

La data di scadenza vale per il prodotto integro

Annotare sulla scatola la data di prima apertura del contenitore

Non lasciare i farmaci in auto, specie in estate o se esposta al sole

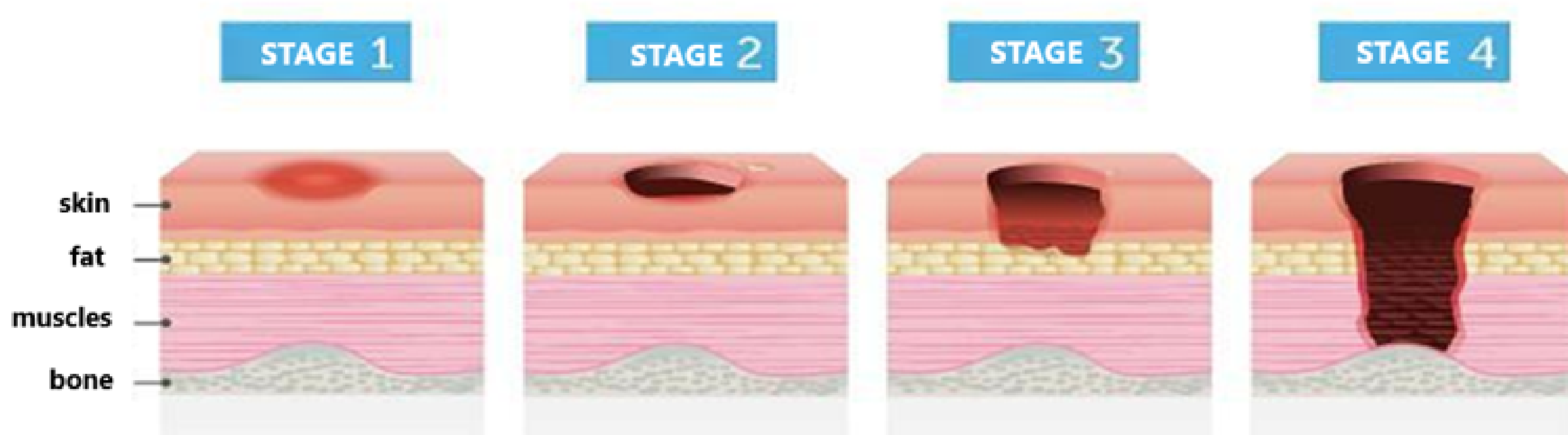
Prima dell'uso controllare il deterioramento del farmaco

PREVENZIONE DELLE PIAGHE DA DECUBITO

PIAGHE DA DECUBITO – COSA SONO?

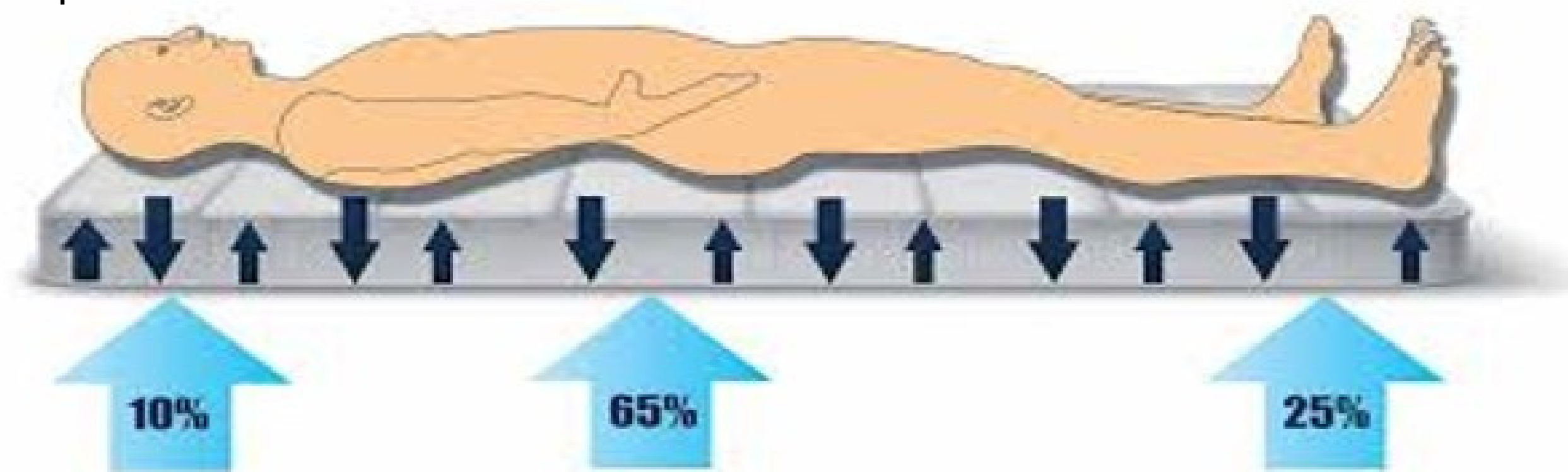
Si tratta di un danno a un'area della pelle causato da una pressione costante sulla zona per un lungo periodo di tempo.

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



PIAGHE DA DECUBITO – CAUSE

Si verificano più spesso in coloro che rimangono immobili per lunghi periodi di tempo.



PIAGHE DA DECUBITO – COME PREVENIRLE

- Cambio frequente di posizione
- Biancheria intima e da letto pulita, asciutta e senza pieghe
- Appropriata cura della pelle
- Utilizzo di materassi antidecubito

TECNICHE DI PRIMO SOCCORSO

PRIMO SOCCORSO PRE-MEDICO - RCP

PRIMO SOCCORSO

Un insieme di azioni volte a salvare la vita di una vittima di un'emergenza medica fino all'arrivo di servizi sanitari qualificati.

Il criterio fondamentale del primo soccorso è "non nuocere"

IL PRIMO SOCCORSO PASSO DOPO PASSO

1. Assicuratevi di essere voi stessi al sicuro
2. Valutate la reazione dell'infortunato - scuotetelo delicatamente per le spalle e chiedergli: "Cosa è successo? Stai bene?"
3. Se risponde:
 - Valutate le condizioni dell'infortunato e ottenete informazioni su come si sente,
 - Se necessario, chiamare l'assistenza medica digitando il numero 113.

4. Se non risponde:

- Liberare le vie respiratorie
- Verificate se respira



5. Se la respirazione è normale:

- Posizionare l'infortunato in una posizione laterale di sicurezza
- In attesa dei soccorsi, valutate regolarmente la respirazione.



6. Se il paziente non respira e voi siete stati istruiti a farlo, praticate la rianimazione cardiopolmonare (RCP).)

Prima di iniziare la rianimazione:

- chiedete aiuto
- chiamate o chiedete a un' altra persona di chiamare i soccorsi
- se disponibile, cercate nelle vicinanze un Defibrillatore Semiautomatico Esterno (DAE)

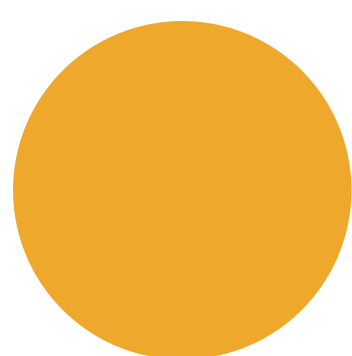


La rianimazione cardiopolmonare deve essere effettuata fino a quando:

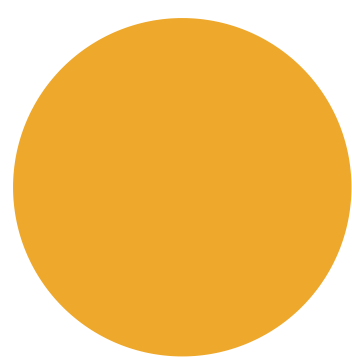
- all'arrivo dei soccorsi specializzati
- al ritorno di una respirazione normale
- la vittima riprende conoscenza
- alla perdita di forza del soccorritore - sfinimento fisico

Come proteggervi e proteggere i vostri utenti dalle infezioni

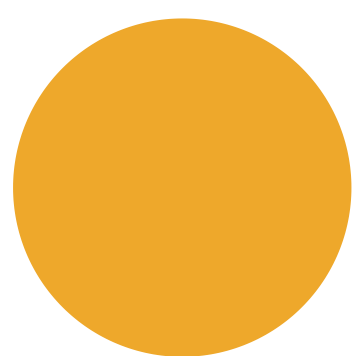
OBIETTIVI FORMATIVI



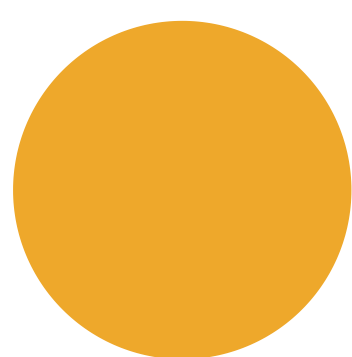
Conoscere e saper applicare le **pratiche di prevenzione e di controllo delle infezioni**



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



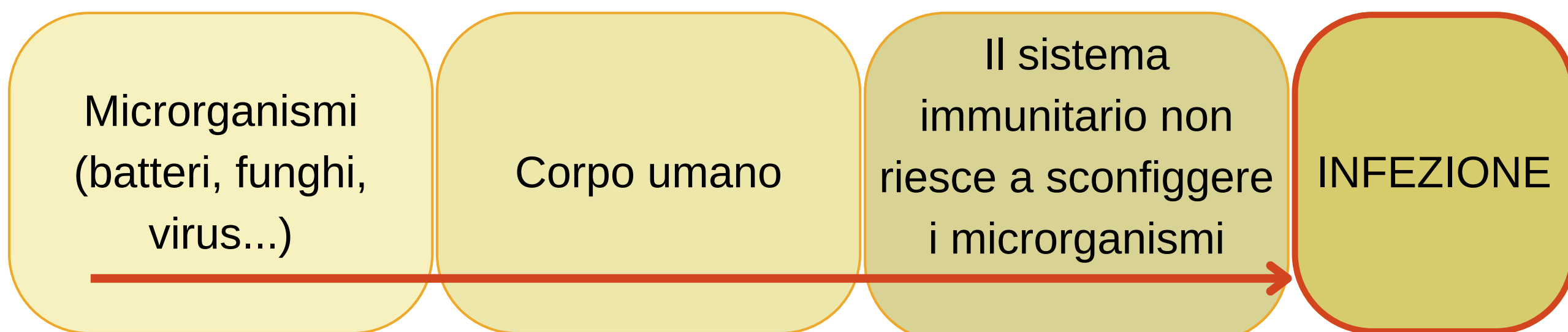
Conoscere il **corretto utilizzo dei DPI** (Dispositivi di Protezione Individuale)



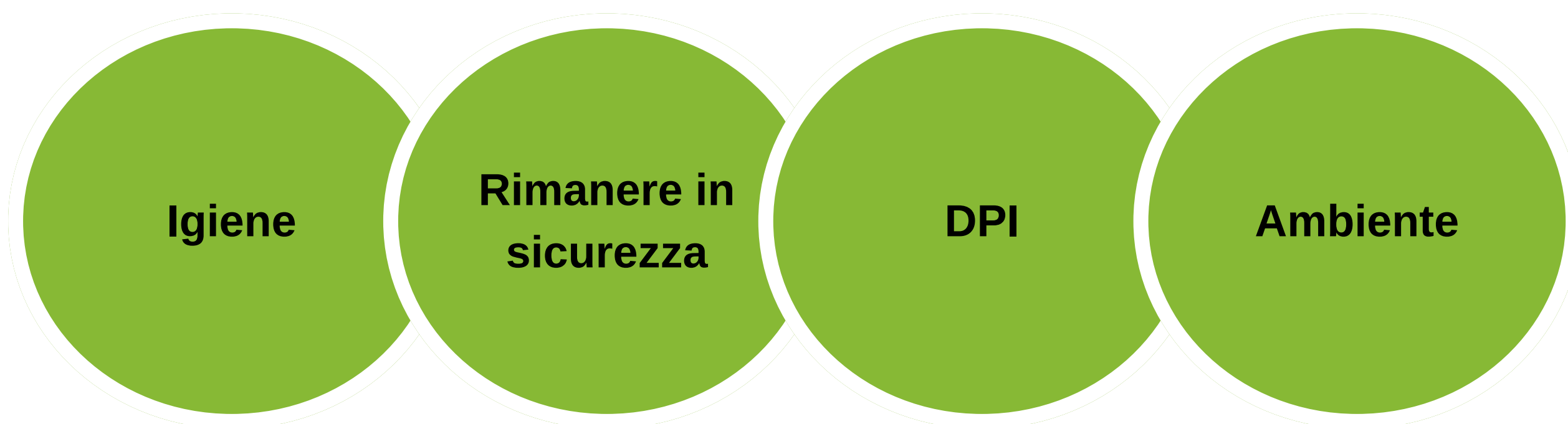
Conoscere e saper applicare le **competenze per la pulizia e la sanificazione** senza danneggiare l'ambiente e la propria salute

PRATICHE DI PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE INFEZIONI

COME SI DIFFONDONO LE INFEZIONI



PRATICHE DI PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE INFEZIONI



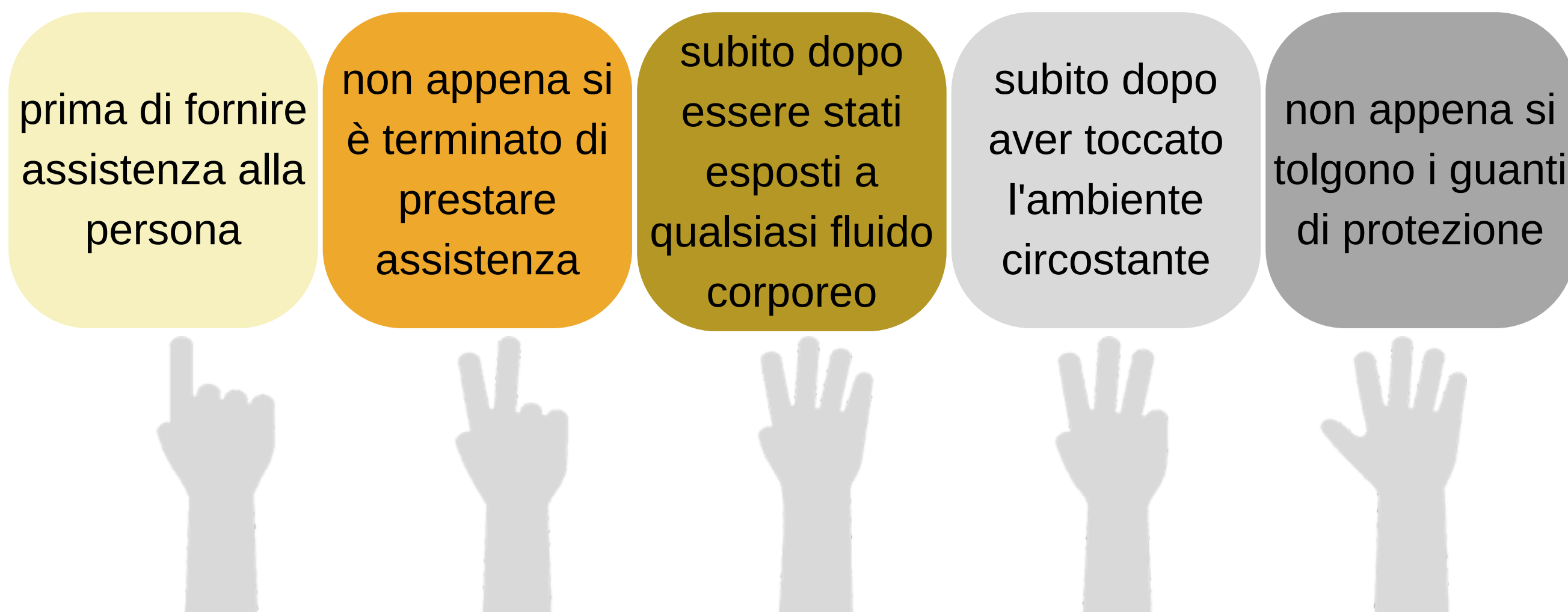
- Benessere delle persone assistite
- Cruciale durante il COVID-19
- Pratica quotidiana



PRATICHE DI SANIFICAZIONE E DI IGIENE PERSONALE

Lezioni apprese dalla pandemia e buone pratiche

Raccomandazioni OMS su quando igienizzare le mani



Nello specifico

PRIMA DI

Toccare la bocca, il naso e gli occhi - mangiare - assumere e somministrare farmaci

PRIMA E DOPO

Contatto con gli alimenti - Uso dei servizi igienici - Medicazione di una ferita - Cambio del pannolino - Contatto con una persona malata

DOPO

Aver frequentato luoghi pubblici - aver toccato rifiuti - aver usato il denaro - aver toccato altre persone/oggetti

PRIMA DI TUTTO, DURANTE LE PRATICHE ASSISTENZIALI E' BENE RISPETTARE QUESTE REGOLE GENERALI:

- Tieni le braccia scoperte dal gomito in giù
- Rimuovi i gioielli dai polsi e dalle mani
- Unghie corte e pulite, senza smalto o unghie finte
- Coprire i tagli o le escoriazioni con un bendaggio impermeabile



PRATICHE DI SANIFICAZIONE E DI IGIENE PERSONALE

Lezioni apprese dalla pandemia e buone pratiche

IGIENE DELLE MANI

1 Bagnare le mani con 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 acqua
10 Asciugarle attentamente con un panno monouso	11 Usare l'asciugamano per chiudere il rubinetto	12 Le vostre mani sono ora igienizzate!

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 RESPIRATORIA



Distanza di almeno 1 metro tra le persone

Buona ventilazione naturale di tutte le aree (apertura delle finestre) o una ventilazione meccanica

Le superfici sporche o toccate di frequente devono essere regolarmente igienizzate

Avere a disposizione salviette, mascherine chirurgiche e soluzione alcolica

USO DEI DPI

3

Dispositivi di protezione individuale

CHE TIPO DI DPI?

- Tipo di trasmissione
- Tipo di utente
- Tipo di contatto assistenziale

- Mansioni domestiche
- No positività/sospetto COVID
- Contatto sociale

- Mascherina
- Guanti e grembiuli
- Protezione per gli occhi

- Bassa probabilità di contatto con sangue o fluidi corporei
- No positività/sospetto COVID

- Mascherina

- Potenziale contatto con sangue e fluidi corporei
- No positività/sospetto COVID

- Mascherina di tipo IIR
- Guanti (monouso)
- Protezione per gli occhi
- Grembiule (monouso)

- Fornire assistenza o pulire la stanza
- Positività/ sospetto COVID-19

- Mascherina di tipo IIR
- Guanti (monouso)
- Protezione per gli occhi
- Grembiule (monouso)



USO DEI DPI

Dispositivi di protezione individuale

USO SICURO DEI DPI

1. Rimuovere e smaltire tutti i dispositivi DPI nei rifiuti indifferenziati
2. Cambiare i guanti tra un tipo di attività e l'altra e tra le diverse persone in cura
3. Non toccare la mascherina o la protezione degli occhi quando li si indossa
4. Non mettere la mascherina o la protezione per gli occhi intorno al collo o sopra la testa.
5. 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.
6. Non riutilizzare i DPI a meno che non siano chiaramente contrassegnati come riutilizzabili.

QUANDO CAMBIARE LA MASCHERINA

sospetto o conferma di COVID-19	dopo 4 ore di utilizzo	se si assistono utenti diversi
se umida, danneggiata o scomoda	durante la pausa	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 PER LA PULIZIA E LA SANIFICAZIONE

evitando di danneggiare l'ambiente o la propria salute

PRATICHE ECOLOGICHE NEL SETTORE ASSISTENZIALE

- Ridurre gli sprechi e i costi
- Migliorare la consapevolezza

LE COMPETENZE ECOLOGICHE

- Tenere conto degli impatti ambientali delle attività di pulizia svolte i
- Essere consapevoli dei prodotti che si utilizzano i
- Valutare l'impatto ecologico della gestione dei materiali sia in fase di utilizzo che di smaltimento



COMPETENZE ECOLOGICHE PER LA PULIZIA DOMESTICA

Persone e ambiente sani e privi di tossine

Uso di prodotti rispettosi dell'ambiente

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

Riduzione dei rifiuti in discarica

COMPETENZE GREEN PER LA SANIFICAZIONE

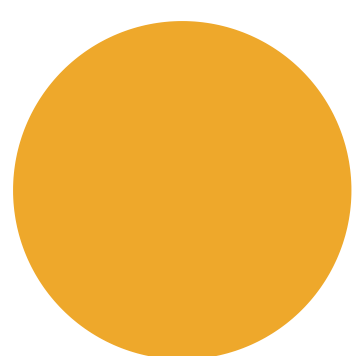
I **pulitori a vapore** sono in grado di igienizzare qualsiasi tipo di superficie della casa senza lasciare tracce chimiche residue

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

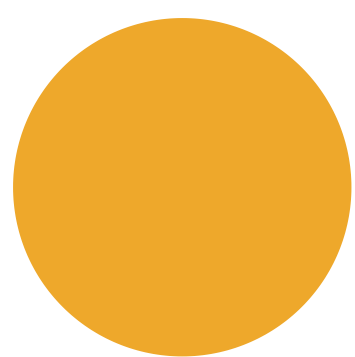


Le competenze digitali e amministrative

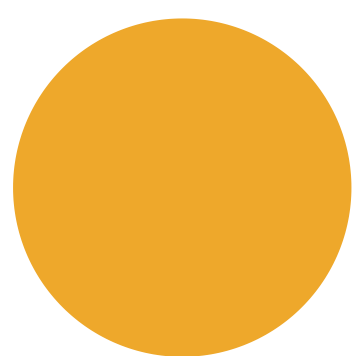
OBIETTIVI FORMATIVI



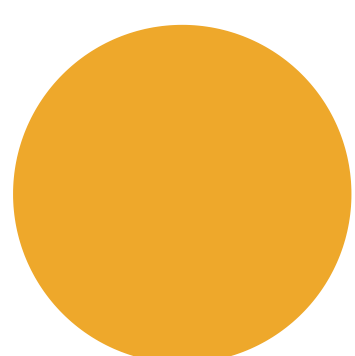
Compilare **moduli e relazioni digitali**, accedere ai **piani di cura** e ai **registri digitali**



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



Utilizzare il **sistema di teleassistenza**



Acquisire e/o potenziare le **competenze** per gestire efficacemente i **dispositivi sanitari digitali / elettronici**



ACCESSO, GESTIONE E MONITORAGGIO DEI PIANI DIGITALI DI ASSISTENZA

PARLIAMO DELLE COMPETENZE DIGITALI!

Perché le competenze digitali sono importanti per gli assistenti familiari?

- Condivisione dei dati
- Apprendimento e sviluppo
- Assistenza diretta
- Gestione delle informazioni



CHE COS'È UN PIANO DI ASSISTENZA DIGITALE?

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**

È la versione digitale del piano di cura cartaceo convenzionale.

Vantaggi

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

Per gli operatori socio-sanitari

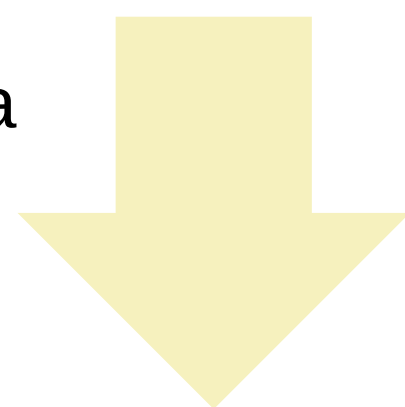
Per gli assistenti familiari

Per la famiglia

ASSISTENTI FAMILIARI E PIANI DI ASSISTENZA DIGITALE

Competenze digitali

- **Accedere** al piano di assistenza digitale **tramite un dispositivo elettronico**
- **Monitorare i parametri di benessere della** persona assistita
- **Mantenere il piano di assistenza aggiornato e monitorato**
- **Riconoscere e gestire problemi tecnici**



LOG MY CARE: UN'APPLICAZIONE PER I PIANI DI CURA DIGITALI



- ★ risparmio tempo
- ★ comunicazione delle informazioni
- ★ organizzazione efficiente di tutti i documenti di cura
- ★ pianificazione delle attività assistenziali della giornata

- Esempio di un sistema elettronico di pianificazione e gestione dell'assistenza per il lavoro di cura domestico
- Consultare e aggiornare lo stato di salute dell'assistito

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

2

- 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.

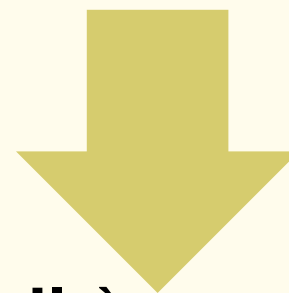
ACCOUNT E INDIRIZZO EMAIL

- Per ricevere un'e-mail, è necessario disporre di un account di posta elettronica e di un indirizzo e-mail.
- Per inviare un'e-mail ad altri è necessario disporre dei loro indirizzi e-mail.

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

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



Webmail è un servizio web di posta elettronica gratuito



E-MAIL E CONDIVISIONE DEI DATI

- Oltre all'invio di messaggi di testo, la posta elettronica può contenere anche degli allegati come immagini, PDF, documenti di videoscrittura, filmati, programmi o qualsiasi altro file memorizzato sul computer.
- A causa di alcuni problemi di sicurezza, potrebbe non essere possibile inviare alcuni tipi di file senza prima effettuare ulteriori passaggi.

EMAIL, CONDIVISIONE DEI DATI E ASSISTENTI FAMILIARI



Saper utilizzare le e-mail può essere utile per i lavoratori dell'assistenza

Per esempio, per contattare i professionisti o per creare un'identità digitale

IL SISTEMA DI TELEASSISTENZA

3

CHE COS'È 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

- Dispositivo di allarme personale
- Teleassistenza passiva, sensori di monitoraggio dell'attività

Sono collegati a un **call center di monitoraggio 24h, 7/7**

DISPOSITIVO DI ALLARME PERSONALE (SPESSO IN FORMA DI OROLOGIO O CIONDOLO)

Se premuto, il pulsante avvisa il centro di monitoraggio tramite l'unità di base installata a casa dell'utente

Un membro del personale del servizio di teleassistenza tenta di contattare l'utente e poi i caregiver familiari, gli assistenti familiari o i servizi di emergenza

SENSORI DI MONITORAGGIO DELL'ATTIVITÀ

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

Gli aggiornamenti vengono inviati ad un centro di monitoraggio

Se vengono osservati dei cambiamenti, un membro del personale cerca di mettersi in contatto direttamente con l'utente attraverso l'unità di base installata a domicilio e/o con un contatto predeterminato

GLI ASSISTENTI FAMILIARI E LA TELEASSISTENZA

Ci sono forme di teleassistenza che prevedono **dispositivi domestici** senza alcun servizio di monitoraggio 24/7

È necessario che vi sia una persona designata disponibile e accessibile in qualsiasi momento per rispondere ad un allarme o ad una segnalazione

Per gli assistenti familiari è fondamentale **migliorare le loro competenze digitali** per **promuovere la sicurezza** della persona assistita.





COMPETENZE DIGITALI E I DISPOSITIVI DI SANITÀ DIGITALE

CHE COS'È LA SANITÀ DIGITALE (O E-HEALTH) ?

Pratica sanitaria supportata da processi e comunicazioni elettroniche.

LE COMPETENZE ICT

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

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

COMPETENZE ICT, DISPOSITIVI E-HEALTH E ASSISTENTI FAMILIARI

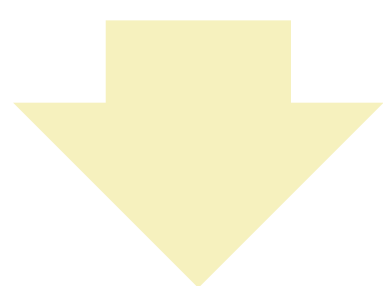
Nel contesto dell'e-Health, le competenze ICT possono essere utili agli assistenti familiari per:

- ▶ Facilitare tutti i servizi di assistenza remota, come i teleconsulti medici o il telemonitoraggio ECG
- ▶ Utilizzare le tecnologie wireless mobili per accedere alle informazioni e ai servizi sanitari
- ▶ Accedere alle cartelle cliniche elettroniche

Un esempio: 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.**

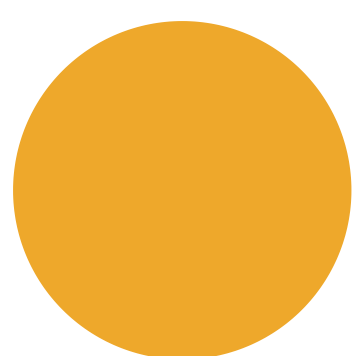
Può essere utilizzato autonomamente dall'utente direttamente a casa, con l'aiuto di assistenti familiari con competenze ICT.



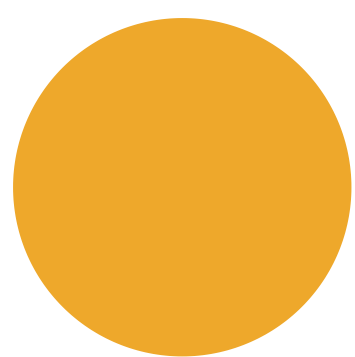
I **dati raccolti** vengono registrati e inviati alla **piattaforma di telemedicina** basata sul cloud Comarch e-Care. Da qui, il **personale medico può visualizzare e analizzare i parametri e valutare lo stato di salute dell'utente da remoto.**

Comunicazione e capacità relazionali

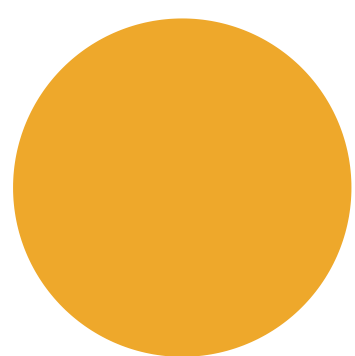
OBIETTIVI FORMATIVI



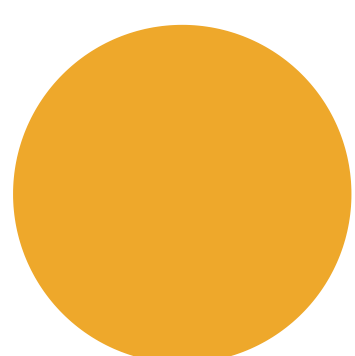
Acquisire maggiore consapevolezza e conoscenza delle **consuetudini culturali**



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



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



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

CONSAPEVOLEZZA E CONOSCENZA DELLE CONSUETUDINI CULTURALI

1

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

Focus sull'individuo
Mi identifico a partire da me stesso/a

Indipendenza
Autosufficienza
Le leggi e le regole della società regolano le relazioni sociali

Le istituzioni si prendono cura dei nostri genitori

APPROCCIO CENTRATO SULLA PERSONA E L'INTERSEZIONALITÀ

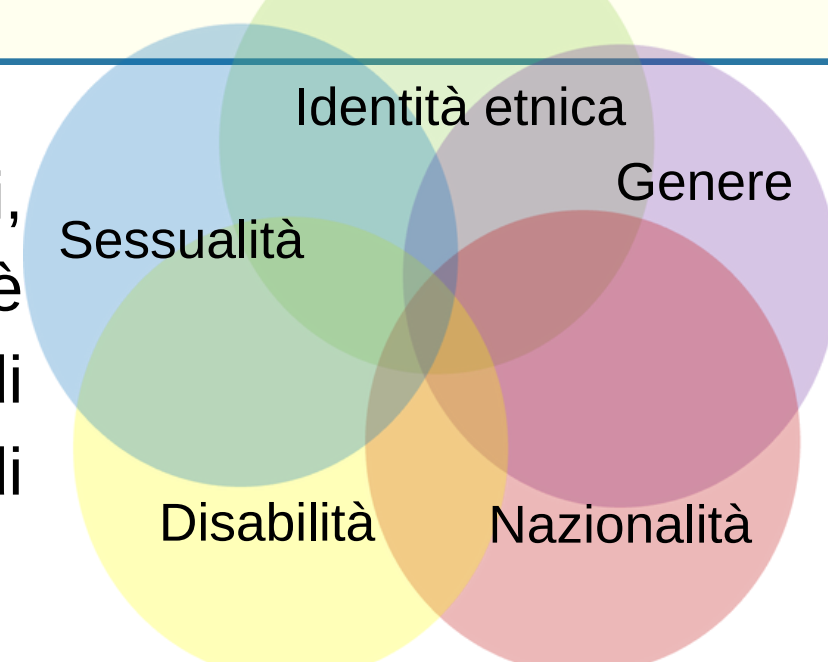
Quando si incontrano persone di altre culture, bisogna prendersi il tempo necessario per domandare loro: "Non capisco, che cosa vuoi dire?".

È necessario concepire ogni individuo come persona a sé stante, senza farsi accecare da ciò che chiamiamo cultura.

Così come i gruppi sociali, 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



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

COME MIGLIORARLE?

- 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
- 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!

AGIRE IN CASO DI CONFLITTO E TROVARE DELLE SOLUZIONI EFFICACI

3

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

5 STILI DI GESTIONE DEI CONFLITTI

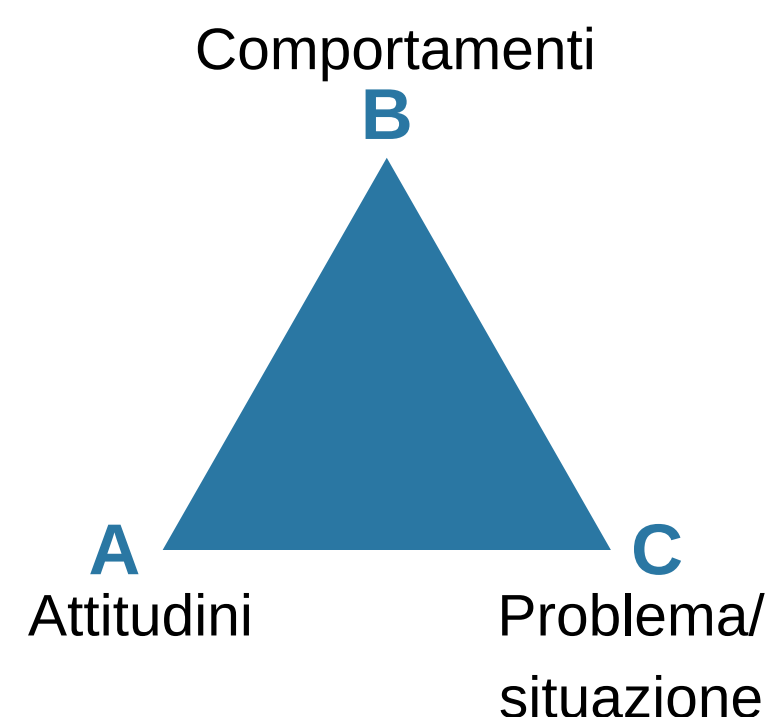


IL TRIANGOLO ABC

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?



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

FORNIRE SUPPORTO EMOTIVO

Come fornire supporto emotivo in circostanze difficili

TEMPO E SPAZIO

- 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.

USA I 5 SENSI

- **Mantieni il contatto visivo**
- **Ascolta con attenzione**
- **Non interrompere**

RICONOSCI E VALIDA I SENTIMENTI

- 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.

CONDIVISIONE

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.

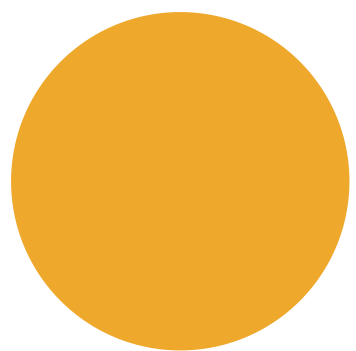
Un sorriso, un abbraccio o uno sguardo, a volte, possono essere il miglior sostegno emotivo!



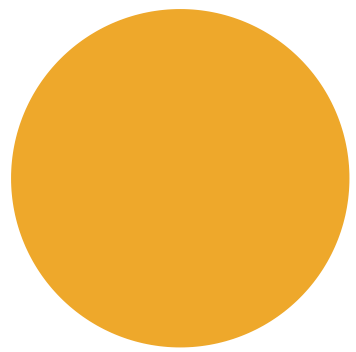
"L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri. Sulla base della comprensione della loro situazione, possiamo capire come si sentono, come pensano e perché si comportano in un certo modo".

Empowerment e benessere

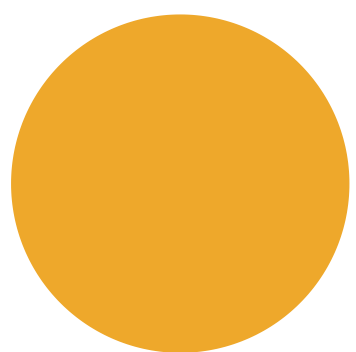
OBIETTIVI FORMATIVI



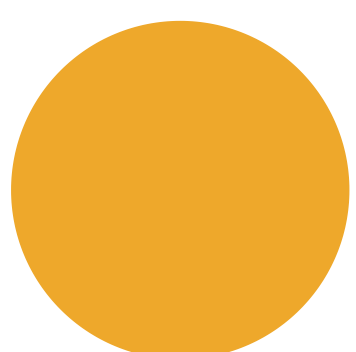
Imparare a **gestire lo stress**



Imparare a **gestire correttamente il tempo**



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



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

GESTIONE DELLO STRESS

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

Affrontare lo stress attraverso la **meditazione**

Segui questo [video con sottotitoli in italiano](#) per saperne di più sulla meditazione e testarne i benefici.



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.



Suggerimenti per coltivarla:

- Seduti, camminando, in piedi o in movimento, persino sdraiati;
- Fate delle brevi pause nella vita di tutti i giorni;
- Praticate attività fisica

Altri suggerimenti per affrontare lo stress

Trovare il metodo più adatto per noi per affrontare lo stress 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? Dai un'occhiata a questo [Ted Talk](#), i cui sottotitoli sono disponibili su YouTube, che spiega come rendere lo stress tuo amico!

GESTIONE DEL TEMPO

Il problema non è che non c'è abbastanza tempo, ma piuttosto che non lo gestiamo nel modo migliore.

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

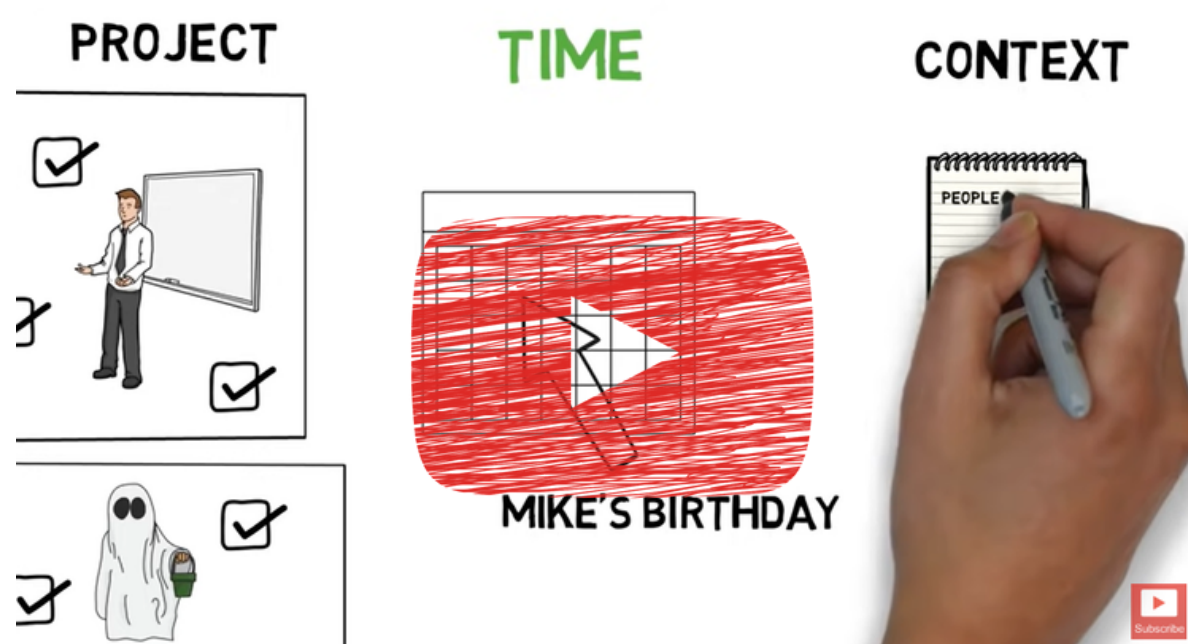


Lo stress è strettamente legato alla mancanza di tempo.

Come riconquistare il tempo?

La tecnica GTD

Guardate il seguente [video](#) per saperne di più sulla tecnica Getting Things Done (GTD).



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!



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.

STABILIRE LE PRIORITÀ DEL CARICO DI LAVORO

Tempo per se stessi

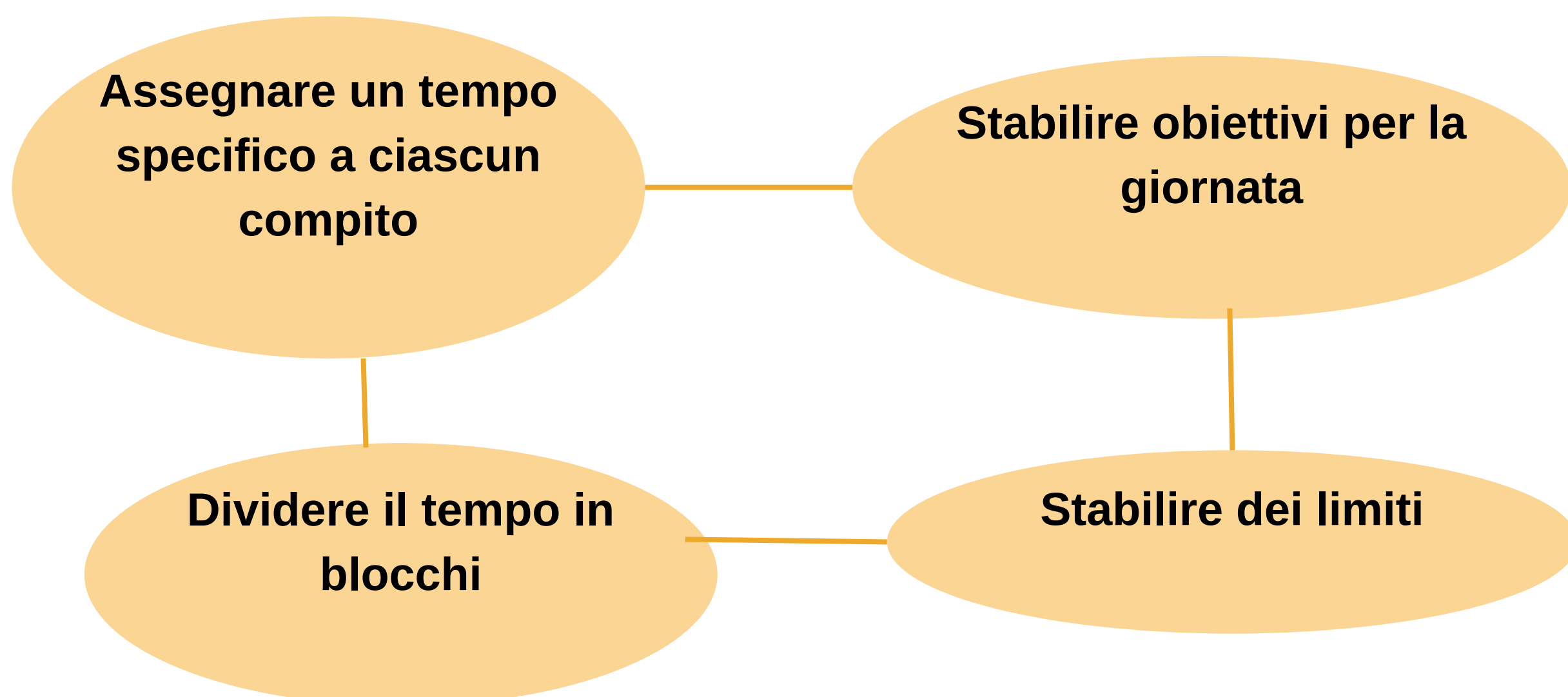
Come gestire il nostro carico di lavoro? Per prima cosa, guardiamo questo Ted Talk!

Stabilire le priorità come un professionista

La matrice di Eisenhower ti aiuta a definire le priorità di esecuzione di un compito:

	Urgente	Non urgente
Importante	Fallo subito	Decidi: quando lo farai?
Non importante	Delega: chi può aiutarti o farlo al posto tuo?	Elimina: questo impegno non dovrebbe essere neanche nella tua lista

Come pianificare la propria giornata?



Ma... Tutto questo per cosa?



- Identificare obiettivi raggiungibili
- Definire delle priorità
- Trovare il tempo di fare una pausa
- Chiedere aiuto, se il carico è eccessivo

Che cos'è l'"agentività"?

"Avere un senso di agentività e di controllo, ovvero: "La convinzione o l'esperienza che "io" sono la causa dei miei pensieri e delle mie azioni".

(Modulo in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, 2019)

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 tua autonomia.

Per potenziare la tua agentività come **assistente familiare** ti consigliamo di:

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



Fine

Competenze sanitarie di base

Competenze di assistenza in area critica

Come proteggervi e proteggere i vostri utenti dalle infezioni

Competenze digitali e amministrative

Comunicazione e relazioni

Empowerment e benessere

Volete saperne di più sul progetto DoCuP?

Consultate il nostro MOOC per una formazione online completa [qui](#)

Per maggiori informazioni seguiteci sui nostri social media

<https://www.facebook.com/Docuproject>

<https://www.linkedin.com/showcase/docuproject/>



DOCUPROJECT.EU