

La persona a letto

- **Spostamento verso la testata del letto:** per aiutare la persona a spostarsi verso la testata del letto, se possibile, farle utilizzare il trapezio o chiedere collaborazione facendole afferrare la testata del letto. La persona deve aiutare l'assistente piegando le ginocchia. Se la persona non è collaborante effettuare la presa sotto l'ascella e sotto il bacino contemporaneamente.



- **Come girare la persona su un fianco:** girare la persona verso di sé mettendo la propria mano su una spalla e l'altra sul gluteo. Se la persona è a rischio di lussazione, ad esempio dopo un intervento chirurgico per frattura del femore, posizionare un cuscino tra le gambe. **Importante:** non trazionare mai braccia e gambe!
- **Cambio di posizione da sdraiata a seduta:** per aiutare la persona anziana a mettersi seduta, effettuare insieme la presa su spalla e bacino, facendo assumere all'assistito la posizione laterale prima di passare a quella seduta.



1 Procedura sbagliata e pericolosa



2 Come aiutare la persona a spostarsi su di un fianco



3 Tecnica corretta per far sedere l'assistito

Importante: sostenere sempre il dorso della persona posizionando una mano dietro la schiena per evitare così il rischio di cadute.

- **Spostamento letto-carrozzina e carrozzina-letto:** quando si aiuta l'assistito a spostarsi dal letto alla carrozzina, effettuare una presa sicura mantenendo la persona vicino al proprio corpo; il movimento deve essere veloce e sicuro per non incorrere in perdite di equilibrio e cadute. Mettersi di fronte alla persona assistita ed aiutarla sostenendola con presa al bacino per guidare il suo movimento. Posizionare i piedi dell'assistito con i talloni rivolti verso la carrozzina per evitare di provocare distorsioni alla caviglia. Ruotare il corpo verso la sedia e farlo sedere controllando la discesa. Chiedergli di appoggiarsi con le mani al bracciolo, mante-

nendo il busto inclinato in avanti per non sbilanciarsi indietro e trascinare l'assistente nella discesa. **Importante:** Attenzione all'altezza del letto prima di effettuare qualsiasi spostamento! (Si consiglia l'altezza del letto lievemente superiore a quella della carrozzina e i piedi del paziente a contatto con il pavimento). L'assistito va aiutato a sedersi verificando che la carrozzina sia frenata.



(Tecnica di aiuto nel passaggio letto-carrozzina)

L'utilizzo delle corrette tecniche per la movimentazione dell'assistito aiutano a prevenire eventuali infortuni sul lavoro. Quando accade il lavoratore può richiedere all'Inail alcune prestazioni volte ad indennizzare economicamente il periodo di mancata prestazione dell'attività lavorativa e/o l'eventuale danno alla salute intercorso al lavoratore. Gli sforzi prolungati, il sollevamento continuo e ripetuto di pesi potrebbero anche comportare l'insorgere di problemi di salute per il lavoratore. Potrebbe essere quindi contratta una malattia di tipo professionale. L'Inail è l'istituto predisposto a erogare eventuali indennizzi economici. Il Patronato Acli della Provincia di Livorno offre gratuitamente tutela e assistenza al fine di verificare l'esistenza di eventuali diritti e per inoltrare le domande utili ad ottenere i vari riconoscimenti. Per fissare un appuntamento con le sedi del Patronato chiamare i numeri 0586/214001 o 800740044 (numero verde gratuito).

Muoversi bene!

Consigli pratici per muoverti bene con la persona che assisti



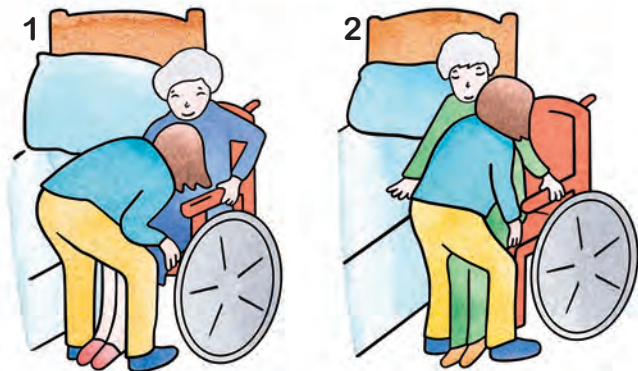
Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani
Sede Provinciale LIVORNO
Via Cecconi 40 tel. 0586809081

Le ACLI Progetto cinque per mille

Le corrette posture e le corrette prese nell'aiutare la persona assistita nel movimento ed esempi di mobilizzazione

Lo sforzo fisico fatto nell'aiutare chi non è autonomo nel movimento può essere, insieme a manovre e posture scorrette, causa di infortuni con effetti a volte anche gravi in chi assiste. La prevenzione degli infortuni legati alla mobilizzazione si basa sull'utilizzo di tecniche giuste; il corretto utilizzo di ausili oppure l'aiuto da parte di una seconda persona. Ogni volta che si sta per effettuare uno spostamento o sollevamento della persona assistita fare attenzione a:

- Rimuovere gli ostacoli (tappeti, lampade, comodini, etc.);
- Avvicinare e frenare la carrozzina prima di effettuare le manovre di spostamento (es. al wc, al letto);
- Avere spazio attorno al letto;
- Regolare l'altezza del letto (circa 60 cm);
- Controllare che l'assistito abbia calzature chiuse e comode.



(Nelle figure 1-3 la giusta sequenza di spostamento dalla carrozzina al letto)

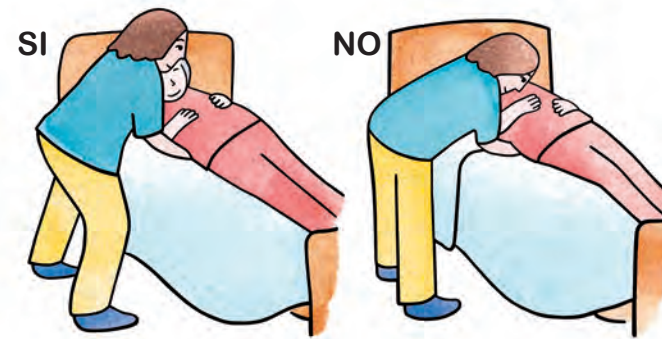
È opportuno:

- Incoraggiare e stimolare l'assistito alla collaborazione;
- Valutare il percorso più breve per l'effettuazione della manovra;
- Valutare se è necessario l'aiuto di un ausilio e/o, se possibile, di un familiare in relazione al peso dell'assistito.

Consigli pratici per una corretta movimentazione

Prima di cominciare qualsiasi operazione di spostamento sulla persona assistita ricordarsi di ricercare l'equilibrio del corpo.

- Abbassarsi piegando le ginocchia ed allargare la base di appoggio;
- Allargare i piedi;
- Se presente, abbassare la sponda del letto dalla parte della manovra;
- Se occorre, per meglio distribuire lo sforzo fisico appoggiare un ginocchio sul letto o entrambe le gambe al fianco del letto, appoggiare una mano sul piano o sulla testata del letto.

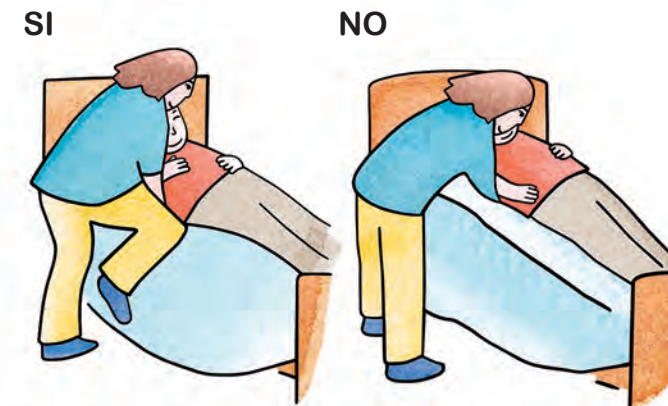


(Tecnica giusta e posizione sbagliata)

Importante:

- Stabilizzare la schiena tenendola leggermente flessa in avanti ma ben sostenuta;
- Effettuare la presa corretta dell'assistito e tenerlo vicino al proprio corpo;
- Lo spostamento deve essere sicuro e veloce per ridurre i rischi sia per l'assistito che per chi assiste.

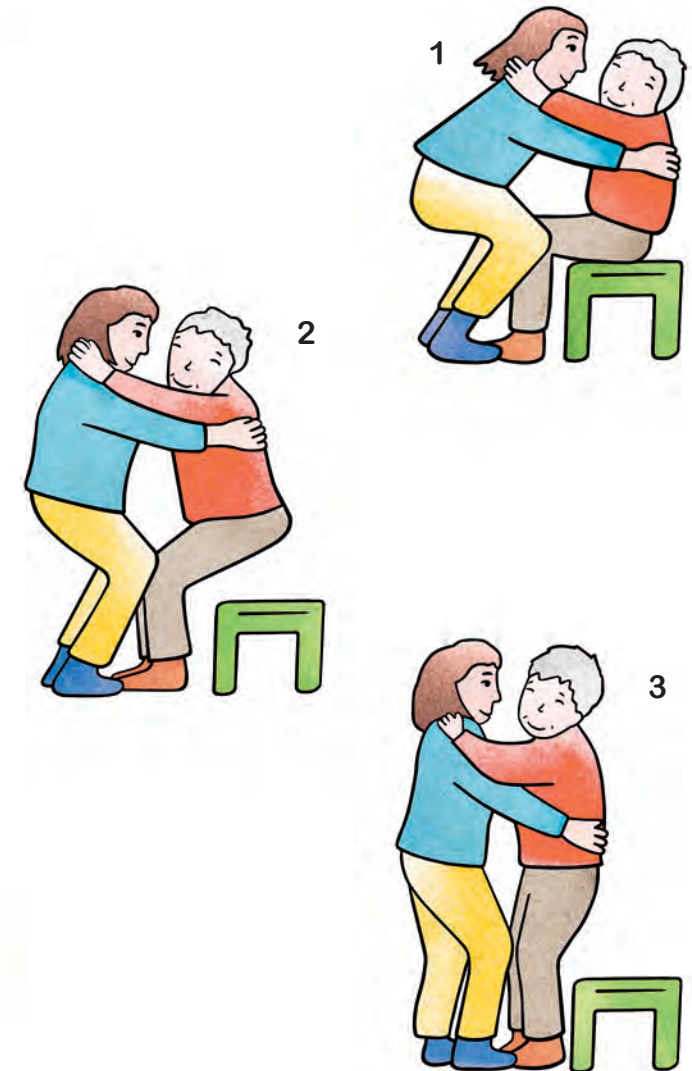
Se la persona non autosufficiente è comunque in grado di collaborare in qualche movimento, è molto importante farlo partecipare attivamente.



(Tecnica giusta e posizione sbagliata)

te, non solo per ridurre lo sforzo fisico dell'assistente ma anche per produrre gratificazione e autostima nella persona assistita e ridurre la sua paura.

Non bisogna mai dimenticare che il rischio può essere ridotto ma non eliminato completamente.



(Tecnica corretta per aiutare ad alzarsi)