

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 10 - numero 1966 di venerdì 20 giugno 2008**

# **Consigli ed esercizi per l'assistenza familiare domiciliare**

*"Consigli per muoverti bene con la persona che assisti" è un opuscolo tradotto in otto lingue per le assistenti familiari straniere. Rischi e pericoli per assistente e assistito, esercizi per mantenersi in salute e regole di movimentazione.*

Pubblicità

Da diversi anni la Regione Emilia-Romagna si interessa al mondo delle "badanti", per lo più straniere, che lavorano nel nostro Paese e fornisce competenze tecnico-professionali attraverso la pubblicazione di una serie di opuscoli rivolti alla qualificazione del lavoro di cura a domicilio.

Da qualche giorno è stato pubblicato un nuovo opuscolo informativo sulla movimentazione della persona in cura realizzato per le **assistenti famigliari straniere** e tradotto in otto lingue (spagnolo, inglese, francese, arabo, russo, polacco, romeno, albanese) relative ai principali paesi di origine delle collaboratrici domestiche che hanno presentato domanda di regolarizzazione.

Questa guida di 42 pagine, dal titolo "Consigli per muoverti bene con la persona che assisti", vuole fornire indicazioni pratiche a chi ogni giorno si prende cura delle persone anziane o disabili. Accanto ai testi una serie di immagini guidano l'assistente nella scelta dei movimenti più adatti per seguire l'assistito, le posture da adottare, gli esercizi di ginnastica per tenersi in forma.

Guardando l'indice si capisce che l'opuscolo è attento sia ai rischi e pericoli per chi assiste, che ai rischi e pericoli per l'assistito.

**---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----**

.

I principali **temi trattati** sono:

- Elementi di anatomia e fisiologia della colonna vertebrale;
- Rischi e pericoli per chi assiste (con un approfondimento sul rischio del "mal di schiena");
- Semplici tecniche di ginnastica per mantenersi in buona salute, esercizi di stretching compresi;
- Le corrette posture e le corrette prese nell'aiutare la persona assistita nel movimento;
- I benefici della postura corretta per l'assistito;
- Diverse necessità di aiuto dell'assistito: tipologie ed utilizzo degli ausili per la movimentazione;
- Prevenzione dei rischi per l'assistito;
- Informazioni sulle modalità di richiesta per ausili, presidi e per adattamenti dell'ambiente domestico.

Conclude l'opuscolo un utile e specifico **glossario** con i termini - anche anatomici - più usati in campo assistenziale.

"Consigli per muoverti bene con la persona che assisti", in italiano (formato PDF, 838 kB)

Per consultare l'opuscolo in spagnolo, inglese, francese, arabo, russo, polacco, romeno, albanese.

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)