

**ASP**

CITTÀ DI BOLOGNA

*Azienda pubblica  
di servizi alla persona*

# ALLENIAMOCI A STARE BENE

Consigli e attività pratiche per il  
benessere del caregiver

IN COLLABORAZIONE CON



ANZIANI E NON SOLO  
società cooperativa sociale

# Caregiver

Il caregiver familiare è una figura riconosciuta dalla legge regionale 2/2014 dell'Emilia-Romagna che lo definisce come “colui che volontariamente in modo gratuito e responsabile assume il compito di assistenza e cura di una persona cara in condizione di necessità”.

## L'importanza della cura di sé

Il caregiver nel percorso di assistenza è esposto ad uno stress fisico ed emotivo che può compromettere il proprio equilibrio psico-fisico e conseguentemente ridurre le proprie capacità di assistenza. Per questo è fondamentale comprendere l'importanza della cura di sé.



# Come prendersi cura di sé



## Riconoscere l'importanza dell'autocura:

prendersi cura di sé non è un atto egoistico, ma necessario per fornire un'assistenza migliore

## Praticare l'autocompassione:

sii gentile con te stesso! Essere un caregiver è impegnativo, è normale sentirsi sopraffatti a volte

## Cercare sostegno:

chiedere aiuto a familiari, amici o gruppi di sostegno che ti capiscono e possono aiutarti può fare la differenza

## Impegnarsi in attività ricreative e socializzanti:

una passeggiata con un'amica o frequentare un corso possono dare benefici alla salute fisica e mentale

## Rispettare tempi e limiti:

stabilire aspettative ragionevoli sulle attività da proporre considerando lo stato emotivo del caro, in quel momento

## Pianificare il proprio spazio:

programmare un piano giornaliero o settimanale che ti permetta di avere uno spazio tutto per te

# Strumenti digitali per l'auto-cura

## Respirazione e training autogeno



Esercizi di respirazione per rilassarsi



Podcast Rilassati e Respira

## Prendersi cura della propria salute fisica



Cotto al dente



Pedometro



«10 minuti per».



Win Walk



ER Salute (FSE)



App Salute

## Gruppi su social-media per confrontarsi

### e condividere



Caregiver familiare



Alzheimer e demenza: un aiuto per le famiglie

## Calendari e promemoria

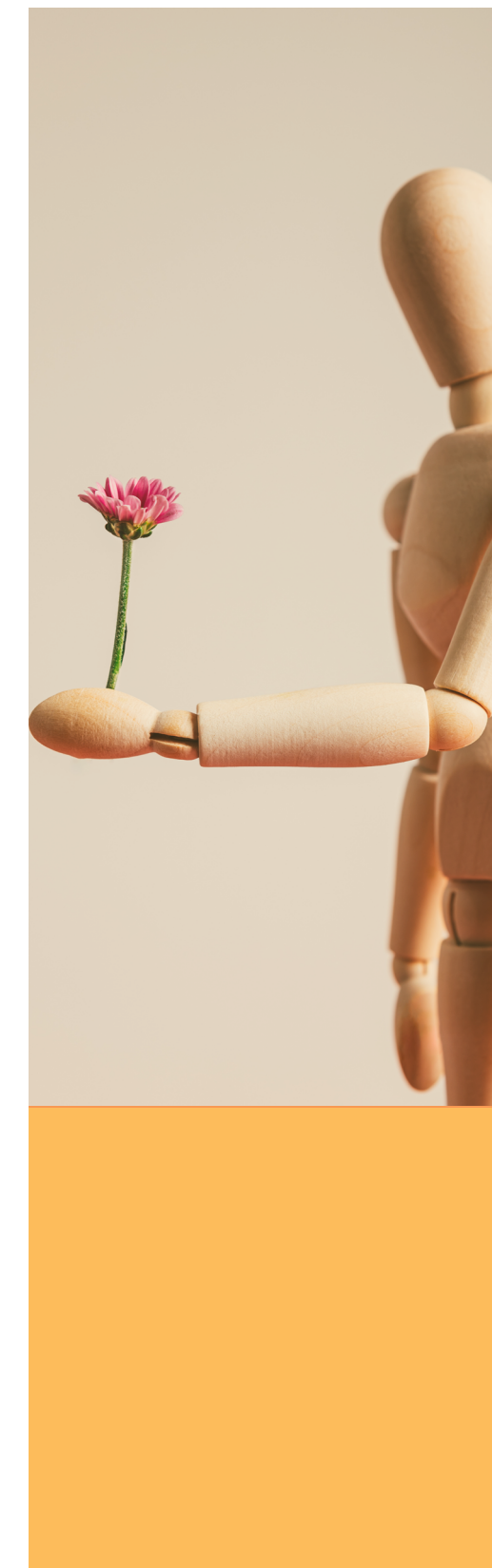


Google Calendar

# Allenare la memoria con la tecnologia

## Raccomandazioni utili

- L'obiettivo è partecipare! non importa come si svolgono le attività l'importante è trascorrere del tempo piacevole insieme
- Personalizzare: scegliere le attività in base ad interessi e capacità cognitive presenti
- Valorizzare le risorse presenti e incoraggiare la persona
- Collaborare: non sostituirsi ma "fare insieme"
- Usare un linguaggio semplice e un tono di voce pacato e tranquillo, evitando di usare modalità infantilizzanti
- Aiutare a mantenere l'attenzione sull'attività scelta
- Essere flessibili e rimandare l'attività proposta quando la persona non è collaborativa
- Privilegiare attività di breve durata e diversificate



# Allena la memoria, il linguaggio e l'attenzione con le App

Alcune applicazioni per allenare le capacità cognitive:

Training cognitivo



Allenamento



Train your brain



Tutte le app prevedono diversi livelli di gioco: parti sempre dal più semplice.

## Scatole della Memoria

Uno spazio digitale in cui custodire i ricordi. Foto, immagini, canzoni, luoghi legati al passato del proprio caro. Uno strumento che stimola i ricordi attraverso la visione e l'ascolto di eventi emotivamente significativi



Scatole della Memoria

Istruzioni per l'uso



# Il potere della musica

La musica ha un grande potere terapeutico, induce rilassamento, riduce l'ansia e l'agitazione psicomotoria, rende l'ambiente familiare ed è in grado di rievocare ricordi.

Grazie alla musica è possibile stimolare la memoria e il ricordo. L'ascolto o il canto di canzoni legate a momenti e ricordi piacevoli potrebbe essere un metodo molto efficace per aiutare a controllare i momenti di agitazione.

È consigliabile concentrarne l'ascolto nei momenti di particolare agitazione o durante l'igiene personale, per esempio.

La cosa più importante è la condivisione di questi momenti!



## CONTATTI

e-mail: [teniamocipermano@aspbologna.it](mailto:teniamocipermano@aspbologna.it)

telefono fisso: 051 6201365

cellulare: 338 3131604

sito web: [www.aspbologna.it/it/servizi-per-anziani-e-caregiver](http://www.aspbologna.it/it/servizi-per-anziani-e-caregiver)

Si ringrazia il Fondo di Beneficenza ed opere di carattere sociale e culturale di Intesa Sanpaolo.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

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