

LE NOSTRE GUIDE PER TE

LA TERAPIA OCCUPAZIONALE NELLA GESTIONE DELLA PERSONA ANZIANA NON AUTOSUFFICIENTE





LA TERAPIA OCCUPAZIONALE NELLA GESTIONE DELLA PERSONA ANZIANA NON AUTOSUFFICIENTE

La terapia occupazionale

Indice:

- La Terapia Occupazionale
- L'importanza delle attività come mezzo terapeutico
- L'importanza di creare un ambiente adeguato
- Sicurezza in casa
- Sicurezza fuori casa

A cura di:

**Dott. Marco Fragomeni,
terapista occupazionale di
professione.**

Copyright ©2025 Centri Servizi Anziani per le famiglie

I diritti di elaborazione in qualsiasi forma o opera, di memorizzazione anche digitale su supporti di qualsiasi tipo (inclusi magnetici e ottici), di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), i diritti di noleggio, di prestito e di traduzione sono riservati per tutti i paesi. L'acquisto della presente copia dell'opera non implica il trasferimento dei suddetti diritti né li esaurisce.

La terapia occupazionale

La terapia occupazionale è una professione sanitaria della riabilitazione che si occupa di “occupazioni”, ossia le attività significative delle persone. Ognuno di noi ha ruoli, abitudini e interessi completamente diversi pertanto partire da cosa è “significativo” significa cucire un intervento su misura, proporre un trattamento personalizzato.

La terapia occupazionale ha come principi fondamentali:

1. **La Centralità della persona:** valorizzare le preferenze, la storia di vita e i desideri dell’anziano
2. **L’uso terapeutico delle attività:** ogni attività quotidiana è un’opportunità per stimolare autonomia, memoria e identità
3. **Adattamento dell’ambiente e degli ausili:** creare un contesto sicuro e stimolante, riducendo barriere fisiche, cognitive e/o sociali



La massima integrazione di queste tre macroaree porta al raggiungimento della partecipazione nella vita di tutti i giorni.

Purtroppo questo non è sempre possibile poiché limitato da fattori personali (come una patologia debilitante), occupazionali (attività che non possono più essere eseguite nello stesso modo di sempre) e/o ambientali (problemi legati all'ambiente fisico, come barriere architettoniche o all'ambiente sociale, come un'assistenza assente o inadeguata).

Per questo motivo il terapeuta occupazionale risulta il professionista che mira a portare una "disfunzione occupazionale" ad essere una "performance occupazionale ottimale".

Gli **obiettivi principali** dell'intervento del terapeuta occupazionale a domicilio sono:



- Promuovere la massima autonomia possibile nelle attività di vita quotidiana
- Prevenire o rallentare il declino cognitivo e funzionale
- Supportare il caregiver, riducendo al minimo il carico assistenziale
- Mantenere la dignità, la motivazione e l'autostima della persona anziana

L'IMPORTANZA DELLE ATTIVITÀ COME MEZZO TERAPEUTICO

Ognuno di noi nel corso della vita assume ruoli diversi, da quello di figlio a quello di padre, da studente a lavoratore, da giocatore ad allenatore ecc. In base alle fasi della vita in cui pratichiamo determinate attività ci sono differenti contesti (ambientali, legislativi, culturali, sociali) che influiscono sulla performance; per questo motivo **è importante identificare la giornata tipo delle persone che assistiamo**, le abitudini e le aspettative che gli altri hanno su di loro, per poter lavorare su quelle attività importanti, significative, che smuovono il fare e producono una partecipazione attiva al quotidiano.

Una persona anziana affronta molte sfide col progredire degli anni, comprese le difficoltà a svolgere attività quotidiane come il lavoro, la guida dell'automobile, la socializzazione, gli hobby precedenti o la cura personale. Semplicemente non è più in grado di svolgere le attività, o non è in grado di svolgerle come prima.

In presenza di un decadimento cognitivo, può diventare sempre più difficile individuare un'attività a cui partecipare, comprenderne l'avvio, affrontare le difficoltà organizzative, seguire una sequenza di azioni per portarla a termine, riconoscere eventuali errori e correggerli in autonomia, o anche solo capire come procedere.

L'impostazione di una routine di attività strutturate, come parte della cura quotidiana, **può evitare o ridurre la frequenza di comportamenti che causano disagio.**

Quali sono i **benefici delle attività** per le persone con decadimento cognitivo?

LE ATTIVITÀ FAVORISCONO **SENTIMENTI POSITIVI** E UN SENSO DI BENESSERE: SENSO DI UTILITÀ, AUTOSTIMA, SICUREZZA PERSONALE, PERCEZIONE POSITIVA DI SÉ

LE ATTIVITÀ POSSONO **MIGLIORARE L'UMORE** E CONTRIBUIRE A PREVENIRE COMPORTAMENTI CHE GENERANO STRESS O DIFFICOLTÀ PER LA PERSONA E PER CHI SE NE PRENDE CURA: EVITARE CHE SI VERIFICHINO COMPORTAMENTI E SENTIMENTI DI NOIA, FRUSTRAZIONE, IRRITAZIONE, AGITAZIONE COINVOLGENDO LA PERSONA IN ATTIVITÀ PIACEVOLI E MOTIVANTI

LE ATTIVITÀ POSSONO **FACILITARE LA PRESA IN CARICO**: COINVOLGERE LA PERSONA IN ATTIVITÀ MOTIVANTI PERMETTE DI CREARE MOMENTI DI AUTONOMIA E SERENITÀ, ALLEGGERENDO TEMPORANEAMENTE IL CARICO DEL CAREGIVER



L'IMPORTANZA DI CREARE UN AMBIENTE ADEGUATO

Dopo aver identificato l'attività da proporre alla persona anziana tenete in considerazione l'ambiente in cui volete svolgerla, chiedendovi:

- 1 L'ILLUMINAZIONE È SUFFICIENTE PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ?
- 2 LO SPAZIO È ADEGUATO?
- 3 LA SEDIA O LA DISPOSIZIONE DEI POSTI A SEDERE È APPROPRIATA PER LA PERSONA ANZIANA?

Di seguito verranno proposti alcuni accorgimenti che potrebbero fare la differenza sulla performance e sul coinvolgimento della persona nelle attività.

1 Regolare l'altezza dei tavoli o delle sedie affinché la posizione della persona anziana sia ottimale: piedi appoggiati al pavimento, schiena dritta e tavolo che arriva all'altezza della vita. Se può essere utile utilizzare una sedia con braccioli per dare maggior sostegno o facilitare i passaggi posturali. Se i piedi non poggiano a terra, prova a utilizzare un supporto sotto di essi, come un libro, un elenco telefonico, una scatola o un panchetto.

2 Assicurarsi che l'illuminazione sia adeguata, ad esempio aggiungendo una lampada sul tavolo o sul piano di lavoro. N.B. Invecchiando, gli occhi possono diventare più sensibili ai riflessi luminosi. Per ridurre questo fastidio, si possono adottare alcune soluzioni pratiche:

- utilizzare occhiali da sole polarizzati;
- eliminare, sostituire o coprire le superfici molto lucide, come i pavimenti;
- posizionare tappeti antiscivolo o tappetini sui pavimenti spogli, specialmente sotto le finestre;
- utilizzare lettere di colore chiaro su sfondo scuro per le indicazioni visive, facilitando così la lettura.

3 Rimuovere gli oggetti non necessari o distraenti dall'area in cui svolge l'attività.

4 Mettere un oggetto interessante in un posto in cui la persona anziana lo noterà, in modo da catturarne l'attenzione e stimolarla a svolgere l'attività.

5 Quando l'interesse della persona anziana diminuirà sostituirla con un'altra attività del livello di abilità appropriato (né troppo semplice né troppo complesso).

6 Assicurarsi di porre tutti gli oggetti in vista della persona anziana per ricordarle che sono tutti disponibili all'uso.

7 Rendere agevole e sicura una zona della casa, come il soggiorno, il garage o il cortile, in modo da lasciare libera la persona anziana di muoversi autonomamente o di girovagare.

8 Utilizzare un paravento o una tenda per nascondere alla vista della persona anziana gli elementi che potrebbero distrarre.

9 Se necessario, proporre un'attività che possa svolgere da sola, ma sotto la supervisione del caregiver (ad esempio, un'attività sul tavolo della cucina mentre il caregiver prepara il pasto sul piano di lavoro).

10 Utilizzare colori caldi per aumentare la visibilità degli oggetti (giallo, arancione e rosso); evitare se possibile i colori freddi (verde e blu) che la persona anziana invecchiando percepisce di meno.

11 Utilizzare colori scuri e aumentare le dimensioni delle lettere, delle forme o delle immagini che si utilizzano per comunicare informazioni alla persona anziana.

SICUREZZA IN CASA

Le persone anziane trascorrono la maggior parte del tempo a casa propria o in quella di un membro della famiglia, senza aver nulla da fare. Coinvolgerle in attività e mantenere la casa sicura diventa sempre più importante con il progredire dell'età e di un eventuale decadimento cognitivo.

Consigli utili per rendere sicura l'abitazione di una persona anziana:

- Mettere in bella mostra (ben visibili) i **numeri di emergenza** e l'indirizzo di casa di un familiare di riferimento vicino a tutti gli apparecchi telefonici
- Utilizzare una **segreteria telefonica** quando non si riesce a rispondere alle chiamate e impostare in modo tale che si attivi dopo il minor numero di squilli possibile
- Installare **rilevatori di fumo** e di monossido di carbonio all'interno o nelle vicinanze della cucina e della zona notte; controllare frequentemente il funzionamento e le batterie
- **Evitare l'uso di composti infiammabili** e volatili in prossimità di apparecchi a gas
- Installare **serrature di sicurezza** su tutte le porte e finestre esterne
- Nascondere all'esterno una **chiave di scorta** nel caso in cui la persona anziana si chiuda fuori casa

- Evitare l'uso di **prolunghe**, se possibile, collocando le lampade e gli apparecchi vicino alle prese elettriche. Avvicinare le prolunghe ai battiscopa per evitare di inciampare.
- Coprire le **prese elettriche** non utilizzate con copri spine a prova di bambino
- Applicare del **nastro adesivo rosso** intorno alle bocchette di ventilazione del pavimento, ai radiatori e ad altri dispositivi di riscaldamento per impedire alla persona anziana di starci sopra o di toccarle quando sono calde
- Controllare che **l'illuminazione** di tutte le stanze sia adeguata
- Posizionare gli **interruttori della luce** in cima e in fondo alle scale
- Le **scale** dovrebbero avere almeno un corrimano che vada oltre il primo e l'ultimo gradino. Se possibile le scale dovrebbero avere una striscia antiscivolo o del nastro colorato che delinea la fine del gradino
- Tenere tutti i **farmaci** sotto chiave (con o senza obbligo di prescrizione). Ogni flacone deve essere chiaramente etichettato con il nome della persona, a cosa serve, la frequenza di assunzione, il dosaggio e data di scadenza.
- Tenere **vino e superalcolici** in un armadietto chiuso a chiave o fuori dalla portata della persona anziana.
- Se alla persona è concesso **fumare**, è importante supervisionarla durante l'attività e, una volta terminata, rimuovere fiammiferi, accendini, posacenere, sigarette e qualsiasi altro oggetto legato al fumo. In questo modo si riduce significativamente il rischio di incendi.
- **Evitare il disordine**, crea confusione e pericolo. Buttare regolarmente giornali e riviste, togliere i mobili e gli oggetti di intralcio da tutte le aree in cui si cammina.

- Rimuovere tutte le **armi** dall'abitazione oppure custodirle in modo sicuro, ad esempio in un luogo chiuso a chiave con un lucchetto di sicurezza. È inoltre fondamentale conservare munizioni e percussori separatamente.
- Richiudere tutti gli **attrezzi elettrici e i macchinari da lavoro** nei garage, nel locale di lavoro o nel seminterrato, o simili.
- Assicurarsi che tutte le **apparecchiature informatiche** e gli accessori, compresi i cavi elettrici, siano fuori dalla sua portata. Se ci sono documenti o materiali di valore memorizzati in un computer di casa, proteggere i file con una password ed eseguire il backup dei documenti.
- Le **password** proteggono l'accesso a internet e limitano la quantità di tempo online senza supervisione. Prendere in considerazione la possibilità di monitorare l'uso del pc da parte della persona anziana o di installare un software che analizzi il materiale dubbio o offensivo su Internet.

Zona Ingresso



- Rimuovere tappetini, zerbini, scendiletto e tappeti;
- Utilizzare strisce ruvide o cera antiscivolo su legno duro e pavimenti in piastrelle per evitare di scivolare.

Zona Cucina



- Installare chiusure di sicurezza (blocca cassette per bambini) su armadietti e cassette destinati a oggetti fragili o pericolosi. Riporre in un cassetto chiuso a chiave tutti i prodotti per la pulizia domestica, fiammiferi, coltelli, forbici, lame e piccoli elettrodomestici
- Se in cucina si conservano farmaci, tenerli in un armadietto chiuso a chiave
- Togliere dal pavimento tutti i tappeti e i materassini
- Mettere manopole di sicurezza (o copri manopole) e un interruttore automatico di spegnimento sulla stufa elettrica
- Non utilizzare o conservare liquidi infiammabili in cucina (tenerli nel garage o in un magazzino esterno)
- Tenere accesa una luce notturna in cucina o eventualmente con sensore di movimento
- Rimuovere o chiudere con un lucchetto il “cassetto delle cianfrusaglie”. Una persona con decadimento cognitivo può arrivare a ingoiare piccoli oggetti che potrebbero causare soffocamento.
- Rimuovere frutta e verdura finta o magneti da cucina a forma di cibo che potrebbero sembrare commestibili
- Inserire una trappola di scarico nel lavello della cucina per raccogliere tutto ciò che altrimenti potrebbe causare l'intasamento dell'impianto idraulico

Zona Camera da Letto



- Prevedere le ragioni per cui una persona anziana potrebbe alzarsi dal letto: fame, sete, andare in bagno, irrequietezza e dolore. Cercare di soddisfare queste esigenze con la prevenzione, offrendo nei tempi adeguati cibo e liquidi. Utilizzare una luce notturna in modo che la persona si possa muovere in sicurezza.
- Utilizzare un dispositivo di monitoraggio (come ad esempio un tappetino a pressione con allarme wireless) che permette di accorgersi quando la persona scende dal letto e esce dalla sua camera. Eventualmente considerare anche l'utilizzo di interfonni (come quelli per neonati); è un dispositivo efficace anche per il bagno
- Eliminare i tappeti
- Rimuovere le stufe portatili; se si utilizza un ventilatore, assicurarsi che alcuni oggetti non possano essere inseriti tra le lame
- Fare attenzione all'uso di materassi, coperte e cuscini riscaldabili (elettrici), poiché possono causare ustioni e incendi
- Se c'è il rischio di cadere dal letto, mettere il materasso per terra, a patto che non crei un maggiore rischio di caduta
- Utilizzare o far utilizzare gli ausili per lo spostamento, per la mobilizzazione o la deambulazione
- Se si utilizza un letto elettrico ospedaliero con binari o ruote, leggere le informazioni aggiornate sulla sicurezza della casa produttrice o sul sito del Ministero della Salute

Zona Bagno



- Non lasciare una persona con decadimento cognitivo grave da sola in bagno
- Togliere la chiave dalla porta del bagno per evitare che la persona anziana si chiuda a chiave dall'interno
- Posizionare strisce antiscivolo, adesivi o tappetini nella vasca da bagno o nella doccia
- Utilizzare un alza-wc con braccioli oppure installare dei maniglioni accanto al wc
- Installare maniglioni in vasca o in doccia (meglio se di colore contrastante rispetto alla parete) per agevolare i passaggi posturali e i trasferimenti
- Utilizzare una protezione in gommapiuma per i rubinetti nella vasca da bagno per evitare gravi lesioni in caso di caduta
- Utilizzare una sedia da doccia o un sedile girevole per vasca in plastica, nonché un doccino a mano per favorire l'igiene della persona
- Impostare lo scaldabagno a 50°C per evitare scottature con l'acqua del rubinetto
- Inserire retine di scarico nei lavandini per raccogliere piccoli oggetti che possono andare persi o buttati nello scarico
- Se presenti, conservare i farmaci sotto chiave, controllare le date di scadenza e buttare i farmaci scaduti
- Togliere i prodotti per la pulizia da sotto il lavandino o chiuderli a chiave
- Utilizzare una luce notturna
- Togliere i piccoli elettrodomestici dal bagno e coprire le prese elettriche
- Se viene utilizzato un rasoio elettrico farlo utilizzare davanti ad uno specchio fuori dal bagno per evitare contatti con l'acqua

Zona Soggiorno



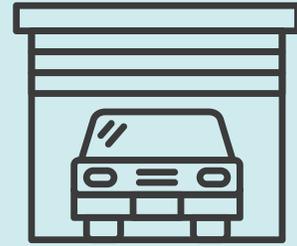
- Togliere i cavi elettrici da tutte le aree su cui la persona cammina
- Togliere i tappeti e, se non è possibile, riparare o sostituire i tappeti strappati
- Applicare adesivi all'altezza degli occhi su porte scorrevoli in vetro, finestre panoramiche o mobili con grandi pannelli di vetro, affinché la lastra di vetro sia visibile

Zona Lavanderia



- Chiudere a chiave in un armadietto tutti i prodotti di lavanderia
- Rimuovere le grandi manopole della lavatrice e asciugatrice se la persona con decadimento cognitivo ha la tendenza a manomettere gli apparecchi elettrici
- Chiudere e bloccare le porte e i coperchi della lavatrice e dell'asciugatrice per evitare che vengano infilati degli oggetti

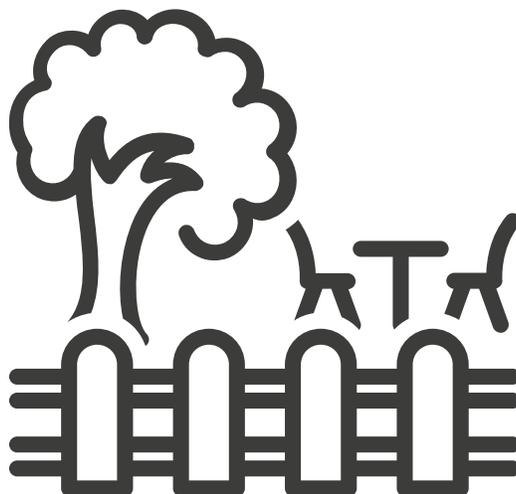
Zona Garage, Cantina, Capanno degli attrezzi



- Bloccare l'accesso al garage, capannoni e cantine, se possibile, oppure supervisionare adeguatamente questi ambienti
- Tenere tutti gli oggetti potenzialmente pericolosi (attrezzi, macchine e attrezzature sportive) chiusi in armadi o in appositi scatoloni
- Fissare e bloccare tutti i veicoli a motore e, se possibile, tenerli lontano dalla vista della persona anziana. Considerare la possibilità di coprire i veicoli (comprese le biciclette) che non si usano frequentemente
- Tenere lontano dalla vista tutti i materiali tossici come vernici, fertilizzanti, benzina o prodotti per la pulizia. Riporli in alto, in un luogo asciutto, o chiuderli in un armadietto
- Se è un ambiente spesso frequentato dalla persona anziana assicurarsi una buona illuminazione, scale con corrimano e sicure, tenere il passaggio libero da detriti e mettere le parti sporgenti fuori dalla portata di mano.

SICUREZZA FUORI CASA

- Mantenere i gradini esterni curati e, se possibile, renderli ruvidi per evitare cadute sul bagnato o in caso di gelo
- Segnare i bordi dei gradini con nastro adesivo colorato luminoso o riflettente
- Prendere in considerazione l'idea di installare una rampa con corrimano come alternativa ai gradini
- Eliminare le superfici irregolari o le passerelle, i tubi flessibili e altri oggetti su cui si potrebbe inciampare
- Se è presente una piscina, limitarne l'accesso recintandola con un cancello chiuso a chiave
- In cortile, rimuovere le sostanze combustibili e gli accendi-fuoco da qualsiasi griglia quando non in uso
- Assicurare una illuminazione esterna adeguata, come sensori di luce a fotocellula
- Ripulire i cespugli e togliere le foglie dalla porta di ingresso
- Considerare l'idea di mettere un cartello "DIVIETO DI VENDITA PORTA A PORTA" sul cancello o la porta di ingresso





LA PRESENTE GUIDA VIENE PUBBLICATA NELL'AMBITO DEL SERVIZIO
"CASA CHE CURA" GESTITO DALL'IPAB LA PIEVE DI BREGANZE