



Casa di cura  
per Riabilitazione Motoria  
Neuromotoria Respiratoria  
Cardiologica Geriatrica  
Day Hospital  
Poliambulatorio Specialistico  
Accreditata S.S.N.

[www.cliniccenter.it](http://www.cliniccenter.it) - email: [info@cliniccenter.it](mailto:info@cliniccenter.it)

**MOTORIA NEUROMOTORIA RESPIRATORIA  
CARDIOLOGICA GERIATRICA DAY HOSPITAL  
POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO  
ACCREDITATA S.S.N.**

---

## TERAPIA OCCUPAZIONALE



**SUGGERIMENTI PER L'AUTONOMIA IN  
ALCUNE ATTIVITÀ DI VITA QUOTIDIANA**

---

**CLINIC CENTER S.P.A.  
80126 NAPOLI – VIALE MARIA BAKUNIN N. 171  
TEL. 081.7283144 CENTRALINO TEL. 081.7155258 DIRETTO**

## PRESENTAZIONE

Scopo principale della Terapia Occupazionale è restituire al paziente il massimo dell'autonomia nella vita di tutti i giorni.

Per questo motivo ci impegniamo a valutare e ad operare su quelle modalità in cui il paziente ha bisogno di recuperare la propria autonomia.

Oltre all'attività vera e propria di Terapia Occupazionale, abbiamo pensato di offrire alcuni suggerimenti pratici ai nostri pazienti emiplegici che permetteranno di ricordare come svolgere da soli quelle attività quotidiane di base, che anche in assenza di alcuni movimenti si potranno effettuare in piena autonomia, nel pieno riconoscimento della dignità della persona. Questi suggerimenti sono mirati ad evitare movimenti e "tecniche improvvisate", spesso basate solo sulla buona volontà o magari sulla fantasia della persona.

Una buona tecnica, infatti, farà guadagnare tempo ed eviterà movimenti non indispensabili, con lo scopo di risparmiare energie che saranno investite invece sulla funzione da effettuare.

Abbiamo considerato in questo opuscolo due momenti importanti della vita quotidiana: *lavarsi e vestirsi.*


## LAVARSI



- ❖ Quando devi lavarti, mettiti seduto davanti al lavandino in modo che dalla parte colpita ci sia spazio sufficiente per appoggiare il braccio in posizione distesa.
- ❖ Procurati, precedentemente, uno specchio inclinato o delle piastrelle a specchio piazzate in basso, in modo da poterti vedere e svolgere tutte le operazioni necessarie alla pulizia mattutina: radersi, pettinarsi, truccarsi, lavarsi i denti.
- ❖ Utilizza un sostegno laterale per lavarti il braccio che non si muove (o usa l'interno del lavandino).
- Come fai a lavare l'arto non colpito?
- ❖ Fai muovere la spugna in avanti ed indietro, adducendo il braccio, cioè avvicinandolo al corpo. Appoggiala poi sulla coscia non colpita, sfregando il braccio su di essa.
- ❖ Quando lavi gli arti inferiori è possibile guidare con l'arto sano quello colpito, così si può integrare la parte del corpo lesa nell'attività.
- ❖ Per raggiungere la schiena ed i piedi esistono delle spugne con manico (anche ricurvo): sono le spugne ergonomiche.
- ❖ Utilizza un seggiolino nella doccia o l'asse all'interno della vasca.

## VESTIRSI



 **RICORDA:** inizialmente utilizza indumenti ampi e semplici, compatibilmente con i tuoi gusti e preferenze.

### PRIMA DI TUTTO:

- ⇒ Scegli i vestiti.
- ⇒ Mettiti in ordine.
- ⇒ Mettiti appoggiati già disposti per poterli indossare.
- ⇒ Se non ti senti sicuro, fai stare accanto a te una persona dalla parte colpita.
- ⇒ Stai seduto su di una base stabile: devi tenere i piedi appoggiati a terra, perciò utilizza la sedia e non il bordo del letto.

### QUANDO DEVI INFILARE LE CALZE:

- ⇒ Accavalla la gamba colpita sopra all'altra, aiutandoti con la mano.
- ⇒ Lascia andare il braccio colpito lateralmente al corpo.
- ⇒ Tieni l'apertura della calza con la mano in modo da poterla infilare sopra le dita del piede che non si muove.

### QUANDO DEVI INFILARE I PANTALONI:

e altri indumenti della parte inferiore del corpo:

- ⇒ Con la gamba colpita sopra all'altra, infila prima la parte lesa.
- ⇒ Poi infila le scarpe, preferendo scarpe senza lacci o con lacci elastici.
- ⇒ Dopo, indossa gli indumenti dal lato non colpito, senza accavallare le gambe.

Se puoi, svolgi per i primi tempi questa operazione davanti ad uno specchio, in modo da mantenere una postura simmetrica (**devi stare dritto!**) ed esegui tutti i movimenti con calma, per evitare che si abbia un innalzamento di tono della parte colpita.

#### **QUANDO INDOSSI LA CAMICIA (ED ANCHE LA GIACCA):**

- ⇒ Appoggiala sulla coscia non colpita con la parte anteriore verso il basso, in modo che le maniche cadano ciascuna da un lato della gamba.
- ⇒ Prepara bene l'apertura della manica in cui devi infilare il braccio colpito.
- ⇒ Poi porta la camicia sopra la spalla lesa e falla passare dietro alla schiena, in modo da infilarla anche nell'altro braccio.
- ⇒ Chiudi infine i bottoni
- ⇒ Il polsino della parte colpita deve essere chiuso prima (fai cucire il bottone in modo che la misura sia un po' più grande oppure usa i polsini con elastici).

#### **QUANDO INDOSSI UN PULLOVER: (prima la parte lesa)**

- ⇒ Procedi come hai fatto per la camicia, preparando bene l'apertura della manica in cui infilerai l'arto colpito.
- ⇒ Infila il braccio all'interno della manica piegando il tronco in avanti. Con l'altra mano sistema il pullover fino alla spalla.
- ⇒ Successivamente, infila l'arto sano, sfregando il pullover contro la coscia per farlo scorrere su tutto il braccio.
- ⇒ Infine, fallo passare sopra alla testa e alle spalle, facendo attenzione a non traumatizzare ulteriormente la spalla colpita.



**RICORDA:** l'autonomia comincia dalla volontà di essere autonomo, a volte con l'aiuto di qualche oggetto (ausilio) che ti avremo insegnato ad usare.