

## *Prendiamoci cura di loro*

# 1



Prendersi cura di un anziano significa prima di tutto stabilire una relazione di fiducia, ascoltarlo, riconoscerne i bisogni e aiutarlo a svolgere le attività quotidiane, mantenendo intatta la sua dignità di persona.

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## *Aiutiamolo a mangiare bene*

# 3



Spesso l'anziano non ha un'alimentazione equilibrata. La malnutrizione può dipendere da cause diverse, ma è sempre bene controllare periodicamente il peso, così come verificare le quantità di cibo e liquidi consumati quotidianamente.

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## *Preveniamo le lesioni*

# 5



Le "piaghe da decubito" sono un problema diffuso nell'anziano con ridotta mobilità: impegniamoci a prevenirle, cambiando spesso posizione alla persona e mantenendo ben pulita la cute.

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## *Aiutiamolo a curare l'igiene*

# 2

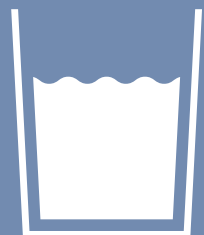


L'igiene personale è fondamentale per il benessere fisico e psicologico dell'anziano. Il momento della cura personale è anche un momento di relazione: spieghiamo sempre cosa stiamo facendo e incoraggiamo a collaborare o a lavarsi in modo autonomo.

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## *Incoraggiamolo a bere acqua*

# 4



Soprattutto nei mesi estivi è importante assicurarsi che l'anziano beva molta acqua, anche in forma di tisane. Una corretta idratazione aiuta la regolarità intestinale e aumenta il benessere generale.

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## *Facilitiamo la pulizia della bocca*

# 6



La salute della bocca è fondamentale per l'anziano: incoraggiamolo ad averne cura, aiutandolo ad usare da solo lo spazzolino ed il filo interdentale e a procedere in modo corretto alla pulizia della dentiera. Ricordiamo sempre di cambiare periodicamente lo spazzolino.

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## Attenzione ai farmaci



ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

Compito del caregiver è anche assistere l'anziano nell'assunzione dei farmaci: ricordiamoci di conservarli nella scatola originale con il foglietto illustrativo, somministrare il dosaggio corretto e controllare periodicamente le scadenze.

## Una casa sicura



ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

Per prevenire gli incidenti domestici spesso sono sufficienti piccoli accorgimenti, come togliere un tappeto. L'importante è che la casa resti riconoscibile e che la persona anziana continui a percepirla come un luogo familiare e sicuro.

## Preveniamo le cadute



ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

Le cadute sono uno degli incidenti più frequenti per l'anziano. Per questo, osservare con attenzione i comportamenti della persona anziana può essere decisivo nel riconoscere i fattori di rischio e prevenire le cadute.

## Chiediamo aiuto



ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

In alcune situazioni il supporto del caregiver non basta: a volte la persona anziana può avere bisogno di cure mediche o assistenza specifica. In questi casi è necessario rivolgersi al medico di famiglia.

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

# 10 passi insieme

## Prendiamoci cura anche di noi

Prendersi cura di un anziano è impegnativo: possiamo aver bisogno di sostegno e strumenti per gestire lo stress e le emozioni. Non dimentichiamoci di curare il nostro benessere e di dedicare uno spazio quotidiano a noi stessi.

