



LA PERSONA AL CENTRO



PRENDERSI CURA DELLA
PERSONA ANZIANA

I BISOGNI DELLE PERSONE ANZIANE

- ▶ **I bisogni degli anziani** sono **diversi da quelli dei giovani o degli adulti**. Le mutate condizioni che la vecchiaia impone creano **nuove esigenze e necessità**, che non vanno sottovalutate nel processo di cura e presa in carico. Tra i bisogni più importanti possiamo ricordare:
 - **l'alimentazione**, da cui dipende il benessere dell'individuo. La dieta dell'anziano dev'essere varia, appetibile e digeribile, adatta alle sue necessità e somministrata secondo i suoi tempi e i suoi ritmi;
 - **l'igiene**, poiché la cura di sé diventa difficile nella terza età. Il caregiver deve fare in modo di aiutare l'anziano prestando molta attenzione alla sua riservatezza e alla sua autonomia;
 - **la comunicazione**, spesso trascurata. Gli anziani hanno un gran bisogno di comunicare, condividere le loro esperienze e la loro storia, partecipare a incontri con gli altri. Intrattenere rapporti personali aiuta anche a prevenire la demenza e ritardarne gli effetti. Bisogna sempre avere cura di parlare spesso agli anziani, ponendosi in un'attitudine di ascolto e rispetto;
 - **il movimento**, condizione fondamentale perché l'anziano possa mantenere le sue capacità funzionali fisiche e cognitive. È necessario stimolare più possibile il movimento, invitando l'anziano alla deambulazione e anche a una minima attività fisica, per migliorare grandemente la sua qualità della vita;
 - **la sicurezza nel proprio ambiente**, da cui dipendono l'equilibrio, il benessere e la salute fisica e mentale. Occorre assicurare un ambiente domestico accessibile e confortevole, semplificando il movimento, eliminando le barriere architettoniche e prevenendo il rischio cadute;
 - **la cura**, infine, è essenziale in un periodo della vita segnato da malattie e acciacchi. Bisogna controllare sempre che l'anziano assuma i farmaci necessari nel momento e nella dose più adeguati, nonché agevolare la somministrazione delle varie procedure terapeutiche.

Cosa stabilisce la Carta Europea dei diritti degli anziani

La Carta Europea dei diritti degli anziani è stata redatta da un gruppo di **dieci Paesi dell'Unione Europea col coordinamento di AGE Platform Europe**, una rete di associazioni no-profit. AGE ha lo scopo di promuovere gli interessi dei 150 milioni di ultracinquantenni presenti nella popolazione europea, dando voce ai loro bisogni con iniziative e interventi.

La nascita della Carta dipende soprattutto dalla crescente frequenza degli abusi sugli anziani, spesso non denunciati o eseguiti in maniera non intenzionale, a causa della mancata comprensione dei bisogni e delle difficoltà particolari degli anziani. La Carta, quindi, ha soprattutto uno **scopo informativo**, e la speranza dei promotori è che possa **favorire in futuro lo sviluppo di uno standard di valori** in tutta l'UE.

•Per contribuire a soddisfare questi bisogni, la “**Carta europea dei diritti e delle responsabilità degli anziani** bisognosi di assistenza e di cure a lungo termine” aiuta a individuarli e a gestirli al meglio, offrendo un **quadro dei diritti fondamentali dell’anziano**:

- diritto alla dignità, al benessere, alla libertà, all’indipendenza, alla sicurezza**, alla protezione dagli abusi di ogni genere;
- diritto all’autodeterminazione** e alla libera scelta, soprattutto in campo medico;
- diritto alla privacy**, alla riservatezza e all’intimità, anche in contesto di comunità residenziale;
- diritto a un’assistenza professionale** a costi ragionevoli;
- diritto all’informazione**;

- **diritto alle opportunità di partecipazione attiva** alla società, alla cultura e alle attività politiche, che comportano anche il diritto alla mobilità, alla conoscenza, all'accesso alle nuove tecnologie;
- **diritto alla libertà di culto**, espressione e professione politica;
- **diritto alle cure palliative**, alla dignità in punto di morte e alla scelta in proposito;
- **diritto al risarcimento in caso di abusi**;
- infine, l'anziano ha il **dovere di rispettare gli operatori dell'assistenza e quanti lo circondano**, e di nominare un tutore legale.

La tutela da parte dei parenti

La normativa vigente in Italia, corroborata da diverse sentenze della Corte di Cassazione, prevede che **a tutelare i diritti degli anziani deve essere innanzitutto la famiglia.**

Si tratta di un obbligo legale e giuridico di solidarietà; tuttavia, molto spesso i parenti sfuggono ai loro doveri, o lasciano uno solo di loro a farsene carico.

Tra i doveri verso i parenti anziani c'è quello di **versare gli alimenti.**

Significa che il parente deve provvedere al sostentamento economico dell'anziano, in proporzione alle proprie capacità e ai propri mezzi.

Se i parenti non rispettano quest'obbligo o non trovano un accordo, **un giudice dovrà garantire i diritti dell'anziano.**

Se, ancora, i parenti non obbediscono a quanto stabilito, rischiano di incorrere nel **reato di violazione degli obblighi di assistenza familiare.** È un reato grave, punito dalla giustizia italiana con una multa e con la reclusione fino a un anno.

La situazione si aggrava se i parenti non garantiscono all'anziano la cura e l'assistenza di cui abbisogna. In quel caso, il reato è quello di abbandono di persone incapaci, che prevede misure di reclusione da 6 mesi a 5 anni.

Nel caso in cui i figli o i parenti manchino, o per cause comprovate non possano difendere i diritti dell'anziano, **è lo Stato a farsene carico**.

Infatti, la Cassazione ha stabilito che il diritto alla salute è sancito in modo inviolabile dalla Costituzione, e va garantito a tutti i cittadini.

Pertanto, a tutelare l'anziano saranno innanzitutto **medici dell'Asl di competenza territoriale**. A seguito di una visita dovranno accertare l'eventuale non autosufficienza dell'anziano, e agire di conseguenza.

In base alla risposta dell'Asl, l'anziano o il suo tutore legale dovranno rivolgersi ai **Servizi Sociali del comune di residenza** per valutare la soluzione migliore.

Naturalmente, in tutte queste fasi, **l'anziano ha il diritto alla libera scelta** e all'autodeterminazione, se le sue condizioni lo consentono.

Si può **nominare un amministratore di sostegno**, il cui ruolo consiste nella tutela dei diritti umani e civili di un anziano inabile o interdetto.

L'amministratore rappresenta e supporta il caregiver in alcuni aspetti della cura dell'anziano, secondo una sentenza del giudice tutelare.

COSA TENERE IN CONSIDERAZIONE

- Dignità dell' anziano e del caregiver/assistente /volontario
- Sicurezza per l'anziano e il caregiver
- Informazioni e contatti utili per l'assistenza

- Igiene e pulizia della persona e dell'ambiente
- movimentazione dell'anziano
- Tutela dell'anziano e del caregiver

Dignità dell' anziano e del caregiver/assistente /volontario

- Come rivolgersi alla persona anziana ?
- Come farsi chiamare ?
- Quanto entrare in confidenza ?

INFORMAZIONI E CONTATTI UTILI

- NR DI CONTATTO DI FAMIGLIARI E/O PERSONE DI RIFERIMENTO - ADS , BADANTE
- NOME DEL MEDICO DI BASE -CONTATTI

- SITUAZIONE SANITARIA (DIAGNOSI, FARMACI, TERAPIE ..)

- NR UTILI DA CHIAMARE IN CASE DI EMERGENZA (112-118 .. - COME E COSA)



Via Tagliamento, 29 - 00198 Roma
Ufficio 06/85.86.62.68 **Fax** 06/85.46.647
 info@ebincolf.it
 ebincolf@messaggipec.it

www.ebincolf.it

#ebincolf  



LA PULIZIA E L'IGIENE DELLA CASA

I QUADERNI DI EBINCOLF



Ogni giorno lavoriamo duro per pulire, igienizzare e mantenere in ordine la casa.

E quaranta fatiche. Per fortuna possiamo contare su saponi, detergenti e mille altri prodotti chimici che rendono meno faticosi i nostri compiti.

Impariamo insieme a conoscerli per utilizzarli al meglio. È importante sapere che il semplice utilizzo e/o la conservazione di questi prodotti ci espone a quello che viene definito "rischio chimico".

In casa ci troviamo di fronte ad esso ogni volta che entriamo in contatto con prodotti per la pulizia come detergenti per il bucato, spray igienizzanti per superfici ma anche deodoranti per ambienti o ancora insetticidi, antimuffa ecc. La dannosità di questi prodotti varia e dipende in genere da fattori come le caratteristiche peculiari della sostanza, modalità e tempi di esposizione ad essa, il livello di concentrazione nell'ambiente ecc.

Con i preziosi consigli di Ebin impareremo a conoscere meglio e a controllare il rischio chimico nelle nostre abitazioni.

Non dimentichiamo mai che i prodotti specifici in commercio sono concepiti per essere sicuri a patto che vengano impiegati nel rispetto delle indicazioni riportate sull'etichetta e con le dovute precauzioni.

SCEGLI IL PRODOTTO GIUSTO

Quando prendiamo un prodotto, dal ripostiglio di casa o dallo scaffale del supermercato, assicuriamoci che sia quello più adatto ai nostri scopi: leggiamo allora a cosa serve, su quali superfici può essere usato e su quali materiali non deve essere adoperato.

LEGGI SEMPRE L'ETICHETTA

Oltre a riportare le corrette modalità d'uso per un risultato impeccabile, le etichette ci dicono quali precauzioni speciali sono richieste per l'utilizzo sicuro del prodotto. Ricorda di leggerle sempre con attenzione.



1 CHE STRANI SIMBOLI

Nel caso qualcuno di voi si stesse chiedendo cosa siano quei simboli bicolori sull'etichette dei prodotti chimici, sono dei simboli di rischio (pittogrammi) e sono lì per catturare la vostra attenzione. I nuovi pittogrammi a forma di diamante rosso con sfondo bianco stanno sostituendo gradualmente i vecchi simboli quadrati di colore arancione.



FIDALDO



Vediamo come sono fatti i pittogrammi e qual è il loro significato:



SIGNIFICA CHE: provoca gravi ustioni alla pelle e agli occhi. Può corrodere i metalli.

Sostituisce:



SIGNIFICA CHE: è un prodotto tossico per gli organismi acquatici.

Sostituisce:



SIGNIFICA CHE: può irritare le vie respiratorie, può provocare reazioni allergiche, provoca irritazioni cutanee.

Nocivo se inalato, ingerito o a contatto con la pelle.

Sostituisce:



SIGNIFICA CHE: esiste un pericolo di esplosione, di spostamento d'aria o di proiezione.

Sostituisce:



SIGNIFICA CHE: potrebbe esplodere se riscaldato. Se parliamo di gas refrigerato potrebbe provocare ustioni o lesioni da freddo.



SIGNIFICA CHE: può provocare o aggravare un incendio. Può causare esplosioni.

Sostituisce:



SIGNIFICA CHE: siamo in presenza di gas altamente infiammabile.

Sostituisce:



SIGNIFICA CHE: è letale e tossico se ingerito, per contatto con la pelle o inalato.

Sostituisce:



SIGNIFICA CHE: può provocare danni agli organi, alla fertilità o al feto. Può provocare il cancro, alterazioni genetiche.

Sostituisce:

2 PREVENIRE GLI INCIDENTI

Conosciamo bene il detto che recita "meglio prevenire che curare", quindi:

- ▶ Leggete sempre le etichette e non rimuovetele mai dal contenitore.
- ▶ Se usate prodotti corrosivi, adottate le opportune precauzioni proteggendovi con guanti e/o occhiali.
- ▶ Non provate a mescolare due o più prodotti: potreste provocare delle reazioni chimiche pericolose.



- ▶ Assicuratevi che gli ambienti siano ben ventilati per evitare di inalare aerosol nocivi.



- ▶ Conservate sempre i prodotti nel loro contenitore originale.
- ▶ Le chiusure a prova di bambino sono una bella invenzione ma meglio tenere sempre i prodotti fuori della loro portata. In ogni caso è bene educare i bambini a non toccare mai i prodotti per la casa.



IN CASO DI EMERGENZA

Qualcosa è andato storto? **Mantenete la calma!**

3 INGESTIONE DI SOSTANZE

In ogni caso non provate a provocare il vomito perché potrebbe essere dannoso. **CHIAMATE IMMEDIATAMENTE I SOCCORSI.**



4 CONTATTO CON LA PELLE

Se la vostra pelle è entrata in contatto con un prodotto pericoloso, sciacquate abbondantemente la parte interessata con acqua. Consultate il vostro medico in caso di dubbi o se il dolore persiste.



5 IN CASO DI INALAZIONE

Se durante le pulizie o la manutenzione periodica avete accidentalmente inalato sostanze nocive, uscite a respirare aria fresca e areate il locale. Se riscontrate dolori o difficoltà respiratorie consultate un medico.

6 CONTATTO CON GLI OCCHI

Nel caso sostanze corrosive vengano in contatto con gli occhi sciacquate abbondantemente con acqua. Togliete eventuali lenti a contatto per evitare che le sostanze permangano dietro di esse. Consultate il vostro medico in caso di dubbi o se il dolore persiste.

Utilizzando in maniera responsabile e consapevole i prodotti chimici per la casa avremo sempre ambienti puliti e salutarci.



Via Tagliamento, 29 - 00198 Roma
Ufficio 06/85.86.62.68 **Fax** 06/85.46.647
 info@ebincolf.it
 ebincolf@messaggipec.it

www.ebincolf.it

#ebincolf  



CGIL



FISASCAT



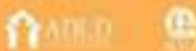
UILTuCS



FIDALDO

D ICMIS

IC 



LA CORRENTE ELETTRICA IN CASA

I QUADERNI DI EBINCOLF



Quante cose possiamo fare con l'elettricità?

Praticamente tutto: illuminare, riscaldare, raffreddare, guardare la tv, far funzionare tutti gli elettrodomestici nelle nostre case. Grandioso vero?

Ma attenzione, gli incidenti elettrici sono più frequenti di quanto sembri.

Apparecchi malfunzionanti o difettosi, impianti non a norma e comportamenti sbagliati possono aumentare il rischio di folgorazione, corto circuito e persino di incendio. Una buona dose di attenzione ed una corretta informazione ci consentiranno di ridurre il rischio elettrico in casa e di risparmiare sulla nostra bolletta elettrica.

E allora, seguiamo i consigli della nostra Ebin!

1 L'IMPIANTO ELETTRICO DOMESTICO

- ▶ L'impianto domestico deve essere sempre efficiente e a norma: a tal fine è indispensabile che sia dotato di salvavita.
- ▶ Il salvavita (o interruttore differenziale) toglie corrente all'impianto elettrico in caso di malfunzionamenti. Deve essere testato spesso per verificarne il corretto funzionamento.



- ▶ Le prese di corrente devono essere correttamente inserite nel muro di casa.
- ▶ Verifica che le prese e gli interruttori siano integri e che non vi siano cavi elettrici a vista.

2 ADATTATORI E PRESE MULTIPLE

Quando la spina di un apparecchio non è compatibile con la nostra presa utilizziamo un adattatore. Le prese multiple (o ciabatte) sono invece necessarie quando abbiamo bisogno di collegare più apparecchi ma il numero di prese è insufficiente.

Sempre con attenzione:

- ▶ Non utilizzare insieme adattatori da 10A e da 16A.



- ▶ Il calore generato da un sovraccarico di corrente potrebbe aumentare fino ad innescare un incendio, evitare quindi il cosiddetto castello e non collegare tra loro più prese.
- ▶ Fate attenzione che le lampade, specie se di elevata potenza, non siano a diretto contatto con elementi di arredamento, tende, mobili e simili: ciò per evitare incendi.
- ▶ Le prolunghe sono molto utili ma ricorda che il loro utilizzo deve essere temporaneo.
- ▶ Verifica che le multiprese siano conformi alle norme vigenti. La potenza complessiva degli apparecchi collegati deve essere inferiore a quella riportata sulla presa multipla.
- ▶ Posiziona sempre le prese multiple in luoghi sicuri dove non possono essere danneggiate o bagnate.

3 PREVENIRE È FONDAMENTALE

- ▶ Distrazione e negligenza sono nemici della sicurezza. Ogni volta che utilizziamo apparecchi elettrici facciamo nel modo corretto, ne va dell'incolumità nostra e di chi ci sta vicino. Quando abbiamo finito di utilizzare un elettrodomestico stacciamo la spina solo dopo aver spento l'apparecchio.
- ▶ Non stacciamo mai la spina tirando il cavo: questo potrebbe danneggiarsi o strappare la presa o muro.
- ▶ Se abbiamo parti del corpo a contatto con l'acqua non tocchiamo mai le parti metalliche degli apparecchi collegati alla corrente, potremmo rimanere folgorati.



- ▶ L'acqua è un ottimo conduttore di elettricità quindi non utilizziamo apparecchi elettrici con le mani bagnate, sul bordo di un lavandino o della vasca da bagno.
- ▶ Niente è più semplice che cambiare una lampadina ma ricorda sempre di scollegare l'interruttore generale prima della sostituzione.
- ▶ Anche se sembrano perfettamente funzionanti, non usare apparecchi elettrici quando presentano parti danneggiate.

4 USO CONSAPEVOLE DEGLI ELETTRODOMESTICI

Usando i nostri elettrodomestici in modo informato possiamo aumentare la nostra sicurezza e persino risparmiare sulla bolletta elettrica.

La nostra Ebin ha dei preziosi consigli da darci. Leggere sempre le istruzioni rimane il modo migliore per garantire ad un apparecchio la migliore funzionalità. Quanti di voi lo fanno?

- ▶ Pensa sempre alla salute! Se devi trasportare un elettrodomestico pesante fatti sempre aiutare, la tua schiena ringrazierà.
- ▶ Installa il tuo elettrodomestico vicino una presa ed evita di utilizzare prolunghe.
- ▶ Tieni sempre puliti gli apparecchi utilizzando prodotti idonei. Se hai dubbi puoi sempre consultare le istruzioni.
- ▶ Se qualcosa non funziona correttamente non improvvisate ma lasciate eseguire gli interventi di riparazione da un tecnico qualificato.

FORNO

- ▶ Per la pulizia non usare mai prodotti abrasivi ma semplice acqua con l'aggiunta di un detersivo delicato.
- ▶ Non appendere strofinacci o utensili alla maniglia del forno quando è acceso.
- ▶ Fai attenzione quando apri il portello per controllare la cottura dei tuoi piatti preferiti, i vapori incandescenti potrebbero causare ustioni al volto.

FORNO A MICROONDE

- ▶ Non inserire mai oggetti metallici dentro il forno.
- ▶ Assicurati che i contenitori utilizzati per la cottura siano realizzati per l'uso nel forno a microonde.
- ▶ Verifica che le fessure esterne di aereazione siano libere.
- ▶ Non utilizzare il forno se privo del suo piatto rotante.

LAVASTOVIGLIE

- ▶ Utilizza sempre detersivi appositi per lavastoviglie.
- ▶ Verifica che sale e brillantante siano sempre presenti ed inseriti negli scomparti giusti.
- ▶ Controlla periodicamente la pulizia del filtro.

FRIGORIFERI E CONGELATORI

- ▶ Questi elettrodomestici vanno collocati sempre ad una distanza dal muro tale da consentire la giusta aereazione altrimenti potrebbero ridurre la loro efficienza o addirittura danneggiarsi.
- ▶ Non tenere il frigo aperto più del necessario: la sua temperatura aumenterà rapidamente e una volta chiuso dovrà raffreddarsi nuovamente consumando energia elettrica.

LAVATRICI

- ▶ Pulisci la struttura esterna con semplice acqua e sapone e ricorda di asciugare con cura quando hai finito.
- ▶ Pulisci regolarmente il cassetto dove inserisci detersivo e additivi.
- ▶ Controllare periodicamente il filtro può evitare allagamenti.



FERRO DA STIRO

- ▶ Non strismo mai con mani o piedi bagnati.
- ▶ Prima di mettere acqua nel ferro da stiro togliamo la corrente.
- ▶ Non avvolgiamo mai il cavo di alimentazione troppo stretto e in nessun caso quando il ferro è ancora caldo.
- ▶ Dimenticare il ferro acceso non è una buona idea. Quando abbiamo finito di utilizzarlo stacciamo la presa e lasciamo freddare in un posto sicuro.





Via Tagliamento, 29 - 00198 Roma
Ufficio 06/85.86.62.68 **Fax** 06/85.46.6.47
 info@ebincolf.it
 ebincolf@messaggipec.it

www.ebincolf.it

#ebincolf  



L'USO DEL GAS IN CASA

I QUADERNI DI EBINCOLF



Grazie al gas possiamo cuocere i nostri piatti preferiti, avere acqua calda quando abbiamo voglia di una doccia, godere di un piacevole tepore nei mesi più freddi dell'anno.

La maggior parte delle abitazioni possiede un impianto a gas alimentato da rete fissa a Metano o da bombole contenenti GPL (Gas di Petrolio Liquefatto).

Il Metano è un gas naturale estratto dal sottosuolo che arriva nei luoghi abitati attraverso condotte; il GPL è composto principalmente da butano e propano, due gas prodotti dalla raffinazione del petrolio, e viene immagazzinato in bombole mobili o in serbatoi fissi.



Il gas domestico è indubbiamente utile ma allo stesso tempo costituisce una delle maggiori cause di incendio in casa: non osservare alcuni semplici accorgimenti durante l'impiego del gas può esporre al rischio di esplosione, incendio o avvelenamento.



I preziosi consigli di Ebin ci verranno in aiuto mostrandoci come utilizzare correttamente ed in sicurezza il gas delle nostre case, riducendo così il rischio di incidenti.

Non dimentichiamo mai che anche in casa il miglior amico della prevenzione è il buon senso.



1 L'IMPIANTO DI CASA

▶ Se avete in casa tubature in vista non utilizzatele in modo improprio. Meglio uno stendino per appendere la vostra biancheria.



▶ Il contatore del gas deve essere ben protetto da urti e contatti accidentali. In ogni caso non poggiatelo sopra nulla, non è una mensola!



▶ Le bombole GPL vanno sostituite da personale competente, nel caso siate voi a farlo verificate sempre la presenza di eventuali perdite con acqua saponata.

▶ Non tenere mai la bombola in locali sotto il livello della strada, essendo il GPL più pesante dell'aria, in caso di perdita tenderebbe a depositarsi in basso non riuscendo a diffondersi all'esterno. In questi casi, una piccola scintilla potrebbe innescare un'esplosione.



2 BUONE ABITUDINI

Far nostre alcune buone abitudini è il modo migliore per salvaguardare la sicurezza delle nostre case, e allora:

▶ **Attenzione alle pentole troppo piene!** Il bollire può provocare la fuoriuscita di liquido, lo spegnimento della fiamma e la diffusione di gas nell'ambiente.



▶ Se accendete manualmente il fornello del piano cottura, questa è la sequenza corretta:

- 1 Accendi il fiammifero.
 - 2 Accostalo al bruciatore.
 - 3 Apri il rubinetto del gas.
- Infatti, se apriamo per primo il rubinetto del gas, una distrazione come il suono del ciondolo potrebbe allontanarci facendoci dimenticare il gas aperto che fuoriuscendo liberamente creerebbe una situazione di grave pericolo.



- ▶ È opportuno chiudere la valvola del contatore o la bombola quando non si utilizza il gas, anche in caso di brevi assenze da casa.
- ▶ Verificate che vi sia una sufficiente areazione nei locali che contengono apparecchi a gas.
- ▶ La bombola deve essere posizionata sempre in verticale con il rubinetto in alto.

Tutti i gas sono in natura inodore, il motivo per cui il gas "puzza" è che viene odorizzato per consentirci di rilevare la presenza prima che raggiunga concentrazioni elevate.

3 MA COSA DOBBIAMO FARE SE SENTIAMO PUZZA DI GAS?

- ▶ Non accendere né spegnere la luce, non suonare il campanello, non accendere apparecchi elettrici. Farlo potrebbe provocare scintille con il conseguente rischio di esplosioni.
- ▶ Aprire immediatamente le finestre.



- ▶ Spegnere subito eventuali fiamme.
- ▶ Chiudere il rubinetto della bombola o del contatore del gas.
- ▶ Se è necessario chiamare i soccorsi utilizzate un telefono esterno.
- ▶ Non gettare in terra la sigaretta (il GPL tende a depositarsi sul suolo).

4 AVELENAMENTO DA MONOSSIDO DI CARBONIO (CO)

Ricorda che quando avviene una combustione in luoghi chiusi e poco areati si può sprigionare il monossido di carbonio.

Questo gas è fortemente tossico, è inodore, incolore e insapore.

Accorgersi della sua presenza è difficilissimo e respirarlo può portare alla morte per asfissia.

È quindi importante ventilare spesso le stanze.

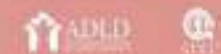
Ridurre il rischio collegato all'utilizzo del gas nelle nostre case dipende soprattutto da noi.



Via Tagliamento, 29 - 00198 Roma
Ufficio 06/85.86.62.68 **Fax** 06/85.46.647
 info@ebincolf.it
 ebincolf@messagingpec.it

www.ebincolf.it

#ebincolf  



LE SCALE E GLI SGABELLI

I QUADERNI DI EBINCOLF



Come usare scale portatili e sgabelli in sicurezza

Ogni giorno, nelle nostre case, utilizziamo scale o sgabelli per mille attività: spolverare un lampadario, prendere un barattolo su uno scaffale, ecc. Da una ricerca condotta da Ebincolf sul tema della sicurezza negli ambienti del lavoro domestico, risulta che nel 2014 le due maggiori cause di incidente in casa sono la disattenzione e la stanchezza. Attenzione quindi, basta una piccola distrazione per farsi male o causare danni. Ebin ci darà alcuni utili consigli per muoverci su scale e sgabelli in tutta sicurezza.

1 LA SCALA

CONTROLLARE LO STATO DELLA SCALA!

- ▶ Verificate che la scala sia in buono stato e non presenti parti danneggiate, gradini o pioli mancanti, spaccature, ecc.

- ▶ Controllate che siano presenti i piedini antiscivolo: senza di essi la scala potrebbe essere instabile.
- ▶ Se la scala è stata usata in precedenza controllate che non vi siano residui di vernici, grassi o prodotti che possono renderla scivolosa.
- ▶ Accertatevi di aver serrato i fermi di blocco nel caso utilizzate scale trasformabili.

ABBIAMO DEL LAVORO DA FARE: SALIAMO!

- ▶ Ricordate che l'altezza massima di utilizzo in condizione di sicurezza non dovrebbe superare i 2 metri. Per altezze maggiori è opportuno prendere apposte precauzioni.
- ▶ Se in casa c'è qualcuno chiedete che sia presente mentre lavorate sulla scala: potrebbe aiutarvi nella vostra attività o soccorrevi in caso di bisogno.
- ▶ Meglio non salire se soffrite di vertigini, se siete stanchi o avete assunto dei farmaci.
- ▶ Scegliete un piano perfettamente orizzontale per posizionare la vostra scala.





Via Tagliamento, 29 - 00198 Roma

Ufficio 06/85.86.62.68 Fax 06/85.46.647

info@ebincolf.it

ebincolf@messaggipec.it

www.ebincolf.it

#ebincolf



CGIL



FISASCAT



FIDALDO

Federazione Italiana Servizi di Lavoro Domestico



INC

ASSOCIATO



LA MOVIMENTAZIONE E IL SOLLEVAMENTO CARICHI

I QUADERNI DI EBINCOLF



EBIN COLF

Ogni giorno, in casa, ci aspetta molto lavoro! Ricordiamoci sempre di prestare la massima attenzione ogni volta che:

SOLLEVIAMO
POGGIAMO
SPINGIAMO
TIRIAMO
PORTIAMO O SPOSTIAMO

un carico che, per le sue caratteristiche di forma e consistenza sfavorevoli, potrebbe causarci danni alla colonna dorso-lombare.



La nostra Ebin ci aiuterà ad evitare brutti mal di schiena, dandoci utili consigli su tecniche di movimentazione e sollevamento carichi. Con le giuste conoscenze riusciremo a fare bene il nostro lavoro senza correre inutili rischi.

1 AIUTARE A MUOVERSI

Sappiamo quanto faccia bene un po' di movimento. Per questo, ogni giorno, accompagniamo le persone che assistiamo in piacevoli passeggiate o le coinvolgiamo in piccole attività domestiche. Ma quando ci troviamo a contatto con persone affette da difficoltà motorie, dobbiamo prestare molta attenzione: è opportuno, infatti, aiutarle a muoversi nel modo corretto, riducendo al massimo il rischio di infortuni per loro e di danni alla nostra schiena.

Non dimentichiamo mai come essere formati ed informati sia fondamentale. Osservare qualche piccola regola può evitare inutili rischi mentre aiutiamo l'assistito durante il movimento, quindi:

- ▶ Controlla prima il tragitto e rimuovi tappeti, fili elettrici mai riposti e qualunque ostacolo possa costituire un pericolo. Assicurati ci sia illuminazione sufficiente.
- ▶ Indossa calzature comode, con suola antiscivolo e in grado di tener ben fermo il piede. Evita le ciabatte.
- ▶ Se necessario, posiziona una sedia a metà percorso per una piccola sosta.
- ▶ Attenzione a non urtare spigoli sporgenti.

incoraggia, quando è possibile, a modificare cattive abitudini come:

- ▶ Trascinare i piedi.
- ▶ Tenere la testa e lo sguardo basso mentre si cammina.
- ▶ Appoggiarsi ovunque con il rischio di sostenersi a qualcosa di instabile.
- ▶ Usare in modo errato il bastone, il deambulatore o la carrozzina.



2 LENTAMENTE E CON ATTENZIONE

DAL LETTO ALLA CARROZZINA

- 1 Posiziona la carrozzina accanto al letto facendo attenzione che le ruote siano ben frenate.
- 2 Rimuovi gli elementi di intralcio (bracciolo, pedana-poggiatesta).
- 3 Aiuta l'assistito a sedersi sul letto.
- 4 Mettiti di fronte, ed eventualmente sostenendolo sotto le ascelle, chiedi di portare i piedi a contatto con il pavimento bloccandoli con i tuoi.



- 4 Lentamente fai avvicinare i piedi sotto la sedia e piegare il busto in avanti.



- 5 Spingendo con le mani sui braccioli fallo provare ad alzarsi lentamente.

- 6 Se serve, aiuta la persona prendendola dalle braccia.

Agire da soli quando movimentiamo una persona non autosufficiente, o non prestare completa attenzione a quello che si sta facendo, può essere rischioso per la nostra schiena e per il nostro assistito. È importante conoscere le manovre di movimentazione corrette, scomporre il movimento in più fasi, utilizzare le giuste prese e disporre correttamente le attrezzature.

3 SOLLEVAMENTO CARICHI INANIMATI

Prima di sollevare un carico è importante:

- ▶ Avere chiaro dove si sta andando.
- ▶ Liberare da ostacoli il tragitto che si intende fare.
- ▶ Accertarsi di afferrare il carico con sicurezza.
- ▶ Nel caso in cui siamo in due mettersi d'accordo con l'altra persona sulla procedura da seguire.

IN GENERALE RICORDA

SEMPRE DI:
PIEGARE LE GAMBE
E NON LA SCHIENA
OGNI VOLTA
CHE SOLLEVI
UN CARICO
DA TERRA.



- ▶ Eseguire i movimenti lentamente e senza strappi.
- ▶ Non sollevare carichi sopra l'altezza delle spalle ma utilizza uno sgabello in modo da facilitare l'operazione. Riduci al massimo lo spostamento verticale aumentando i passaggi da piano a piano.



- ▶ Evitare la torsione del busto quando spostiamo degli oggetti lateralmente.
MEGLIO INVECE SPOSTARSI CON TUTTO IL CORPO.



4 TRASPORTO DEI CARICHI

LE FACCENDE DI CASA SEMBRANO NON FINIRE MAI

Prendi, sposta, sistema: un lavoro indispensabile da portare a termine sempre prestando attenzione alla nostra sicurezza.

Quando trasportiamo carichi come la spesa appena fatta o la cesta con i panni da stendere facciamo attenzione a:

- ▶ Afferrare il carico con presa sicura e con tutte e due le mani.
- ▶ Ricorrere all'aiuto di un carrello della spesa, se necessario.
- ▶ Distribuire ogni volta il peso in maniera uniforme.



IN GENERALE:

Ricorda che il peso massimo movimentabile manualmente dai lavoratori di sesso maschile è di 25kg mentre per le lavoratrici è di 20kg. Questi limiti possono ridursi ulteriormente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche.

La movimentazione di un carico apparentemente leggero, ma che è difficile da afferrare per la sua forma o ingombro, può mettere a rischio la nostra schiena.

Presta attenzione all'ambiente nel quale ti muovi: un percorso tortuoso o un pavimento bagnato rappresentano un pericolo, potresti inciampare o scivolare.

Conserva sempre un equilibrio stabile mantenendo una buona base di appoggio.

Ricorda di avvicinarti il più possibile al peso da sollevare: più è distante dal tuo corpo più devi impiegare forza sovraccaricando l'apparato muscolo scheletrico.

TUTELE PER L'ANZIANO E IL CAREGIVER

▶ IN CASA

- ▶ -> inventario» (preziosi, particolarità..)
- ▶ - dove sta cosa (documenti, portafoglio, ..)
- ▶ Accesso a portali telematici / banca

▶ FUORI CASA

- ▶ -accompagnamento in auto
- ▶ - utilizzo bancomat / contanti per conto dell'anziano

RAPPORTI CON FAMIGLIARI / AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO ,ECC

**GRAZIE A TUTTI
PER L'ATTENZIONE !**

