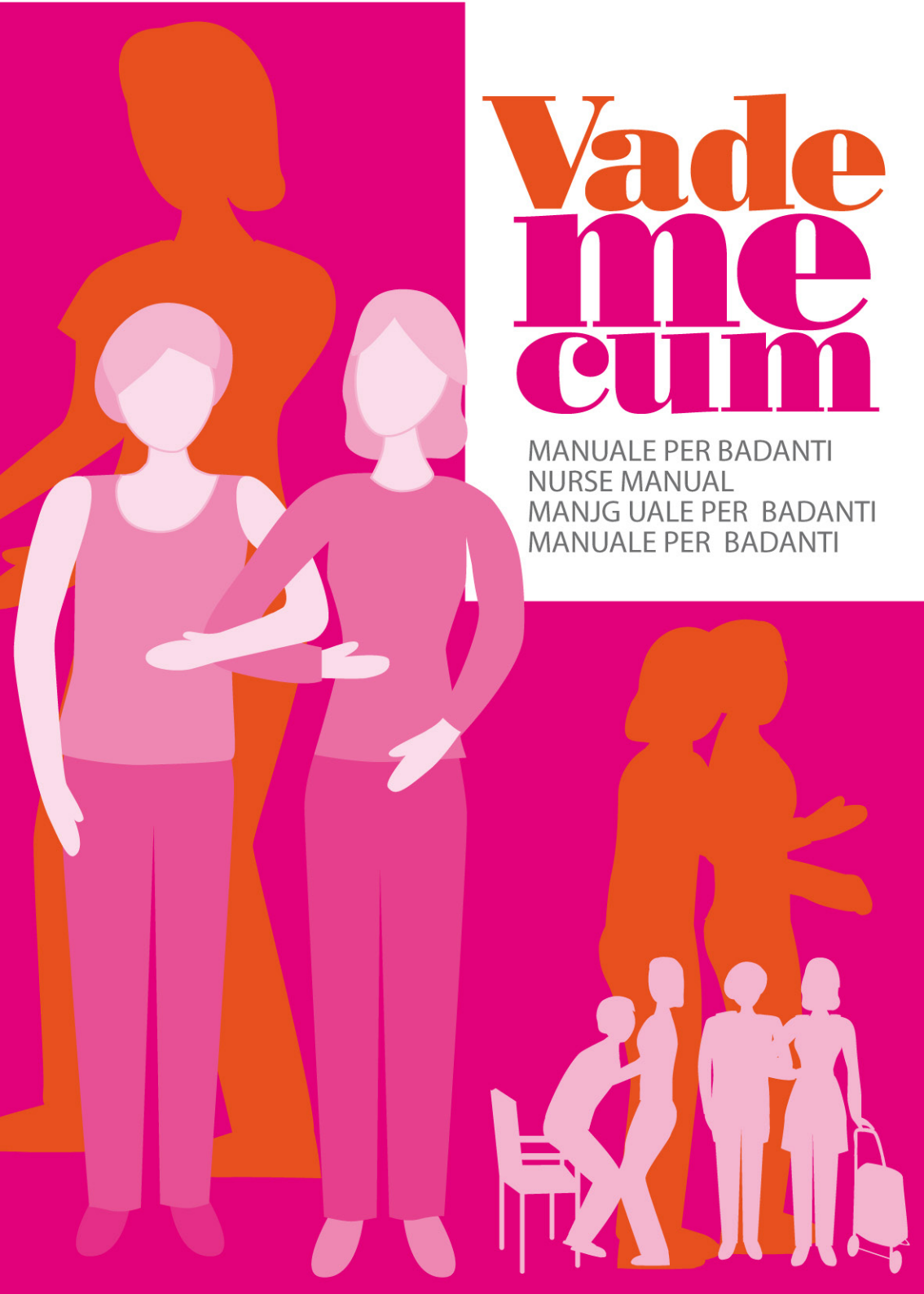


Vade me cum

MANUALE PER BADANTI
NURSE MANUAL
MANUALE PER BADANTI
MANUALE PER BADANTI



Vade me cum

MANUALE PER BADANTI
NURSE MANUAL
MANUALE PER BADANTI
MANUALE PER BADANTI

un'idea promossa da



Indice Provvisorio

6	introduzione <i>introduzione</i> <i>introduzione</i> <i>introduzione</i>
12	introduzione <i>introduzione</i> <i>introduzione</i> <i>introduzione</i>
18	introduzione <i>introduzione</i> <i>introduzione</i> <i>introduzione</i>
25	introduzione <i>introduzione</i> <i>introduzione</i> <i>introduzione</i>
32	introduzione <i>introduzione</i> <i>introduzione</i> <i>introduzione</i>
55	introduzione <i>introduzione</i> <i>introduzione</i> <i>introduzione</i>

Introduzione provvisoria

Nessuna persona va mai spostata come un peso inerte, è importante insistere con coloro che possono collaborare spiegando con semplicità cosa fare.

Chi assiste la persona durante la giornata (nel vestirsi, lavarsi ,calzare le scarpe, camminare) deve parlare in modo rassicurante e chiaro, dando semplici spiegazioni, stimoli.

E' utile suddividere il movimento.

Ad esempio, per alzarsi dal letto è bene precisare.

Ciure et rate nonse nestrum essinti oribusandis es autem qui sus, susdae eum, sit pelescit omniet fugia volor sum dolo voloremperem sinveliquam cum doluptiis exerorr orescipsunt et laborectur mo eum la simaio te explaboris explaut et aped ut estio. Nequid et plitatem unt voloremque doluptas eate eum eium ipidellate id quid untis dolupta audae voluptatur sunt, cusandebit, andus, ut ipictur? Qui as quam, sanimol upatquaesto cus si as aligent audit quianti de odia volupit idunt. Illo doluptas ad que cus et as nate restium alitata tiatior iaecate mporere hendunt ut eume por sit laborer ferovitam venda et ate quo veliantorunt velessin corersperios eniendi accae is ad utecest alique molut harum vereribusam que nobissus. Cias sequiaterm quiat as modi core de re excessequam is abo. Itaque parum fuga. Olorum et ius et hici offici ant que volorit, sitisinctem ea consequesedigent, quament.

MIntroduzione provvisoria

Any person can never be shifted as an inert weight, it is important to emphasize this to the people that can collaborate explaining what they have to do with simple words.

Who cares the person during the daytime (in wearing, washing, getting shoes on, walking) will talk with clear and reassuring words, giving simple explanations, spurs.

It is better to move the cared person by steps.

For instance, when the person has to get up, it is .Agnam soluptas initaque quis senis eumquis aribus amusdandis modi nonet ute eossitiisto odi deris re delestisse vel ilia cuptatem dem sume nonet faciassi vit la vendam anda que mos eatquam quatenis aut quas alis velicid quae et liqui dolupta volupta conse verspere volenias alit lab imus del illiquas volesti ossimus ea vel es auda aut faceperro beaquodita int id quasimaion peratur sum lam nulles quis ab illandendus, qui quostiam dolupictet lam et atio iumque nis expelit excerov itaere nullabo rrovid quid magnisi necupta tincte nost, cumquate mos aut voluptata cus idebist iandaecepe custo veria volut voluptatis dolorrum asperioratis dolupta que expliquos mos unto blaut utenda vel imaximaion consequi ut ea dolorest optatur aut faccum voluptate accaboris sedipsum dolores qui dent as nam, siminventa.

MIntroduzione provvisoria

Nici o persoană nu ar trebui să fie mutat ca o greutate inertă, accentul ar trebui pus pe cei cu care se lucrează explicând în mod simplu ce trebuie să facă.

Cel care asistă persoana în timpul zilei (la îmbrăcare, spălare, la încălțarea pantofilor, la mers) trebuie să vorbească clar, dând explicații simple.

E util să se împartă mișcarea.

De exemplu, pentru a se ridica din pat e bine să se precizeze. Quidus, qui ut quunt pra inullig endites debita pro et vel intius volupta dis conse int et et omnis minvelibus volumquunde et et vellupt asperumquiae nihit, necum volo beruntemo erios volum quiae nuscili tisima nem sollibus dessit maion cusanti orporum, ut et velicta temolut ant officatur magnim est, omnia acimus aliquae. Ati quodipi strundae doluptur?

Em voluptat. Ellabor rovidem nobis eatatum ut deles et latet peris es des elit, ides cum isti nest, sente odis experum facid quia derum alibers peribus. Simporiorita con reneces sincid que plitiorere ressite eum quos eos as re verepe voluptibus sitiume venimus et, aut ut que quo dest faccae. Uptaquos vollacesciam nataeperchil modisit, sinvenimpor sintusam que pro qui vel in coriti simperferum deles et alique sus cus andebitin rectus enducid essum.

KIntroduzione provvisoria

Никакой больной ни при каких условиях не должен быть подвинут как “мёртвый” груз; важно настаивать с теми кто ещё может сотрудничать , объясняя в простых словах, что делать.

Кто ухаживает за человеком в течении дня (одевает, моет, обувает, поддерживает при ходьбе) должен говорить подбадривающе и понятно, давая простые объяснения, и побуждения. Полезно подразделить движение. Например, чтобы встать с кровати лучше уточнять.vLiqui blaut labore rat autate parum quistia nias qui num que libus, iur, omnis dia plaborp orepre molor magnatem et et arum con prae. Il magnihil il ipideli quiatio. Bis illupta tiatiumquia sin es autempe lentota temporeius est am faccabor mollaut magnis aut quidi occusam, consed qui reprernam venis sumqui andantibus etur?

Oluptassequi que velessim veliquam, omnis iusa nonsedi dolupti dolupti conse nonem ese ipid quaspectiam remquidi qui offici is et in posandit volupti umquam fugia dolluptam, omnia dolest qui aut di dollor sin coria comnimolupit ut et alibus, quam, officitatque labore.



IL RISVEGLIO

(in camera da letto)

(la) vestaglia / dietro / (la) porta / dà/su / alzarmi / apri / (il) bagno
(la) biancheria / (le) mutande / (la) canottiera / (la) sottoveste
(le) calze / (i) vestiti

Olga: Buon giorno Maria. Come va?
Hai dormito bene?

Maria: Sì ho dormito bene, grazie.

Olga: Vuoi alzarti?

Maria: Per favore, dammi le ciabatte
ed anche la vestaglia che è appesa
dietro la porta.

Olga: Certo, ecco, dai, su ti aiuto ?

Maria: Sì, aiutami ad alzarmi e dopo apri
le finestre. Grazie.

Olga: Maria, adesso andiamo in bagno
a lavarci.

Maria: Sì, c'è caldo in bagno?

Olga: Certo, ho già preparato
la biancheria.

Maria: Hai preso le mutande, il
reggiseno, la canottiera, la sottoveste
e le calze?

Olga: Sì, ho preso tutto, anche i vestiti.

Maria: Allora andiamo.

WAKING-UP

(in the bedroom)

dressing gown / home coat / behind beside / door / to get up / to open
bathroom / underpants / bra / undershirt / petticoat / pantyhose / dresses

Olga: Good morning Maria. How do you do? Did you
sleep well?

Maria: Yes, I slept well, thank you.

Olga: Would you like to get up?

Maria: Please , give me the slippers and the dressing
gown that is hanging behind the door .

Olga: Of course, here there are, get up (come on) , do
you need help ?

Maria: Yes , help me to get up and then open the
windows. Thank you.

Olga: Maria, now we go to the bathroom to wash.

Maria: Yes, is the bathroom warm?

Olga: Of course, we have already prepared the
lingerie.

Maria: Have you taken the underpants, the bra, the
undershirt, the petticoat and the pantyhose?

Olga: Yes, I took all, also the dresses.

Maria: Eh! Let's go.

TREZIREA

(în dormitor)

halat (ul) / după / ușă (a) / hai sus / ridic / deschide / baie (a) / lenjerie (a)
intimă / chilot (ți) / maiou (ul) / ciorap (i) / haină (e)

Olga: Bună ziua, Maria. Ce faci ? Ai dormit bine?

Maria: Da, am dormit bine, mulțumesc.

Olga: Vrei să te ridici?

Maria: Te rog să-mi dai papucii și halatul care este în
cuier după ușă.

Olga: Sigur, uitate, hai sus. Vrei să te ajut ?

Maria: Da, ajută-mă sa mă ridic și după deschide
geamul. Mulțumesc.

Olga: Maria, acum mergem în baie să ne spălăm.

Maria: Da, este cald în baie?

Olga: Sigur, am pregătit deja lenjeria intimă.

Maria: Ai adus chiloții, sutienul, maioul și ciorapii?

Olga: Da, am adus totul. Chiar și hainele.

Maria: Să mergem atunci.

ПРОБУЖДЕНИЕ

(в спальне)

halat / за дверью / давай / встать / открой / ванная комната
белье / трусики / майка / комбинация / чулки / одежда

Ольга: Привет, Мария. Как дела? Как Вам спалось?

Мария: Спалось хорошо, спасибо.

Ольга: Хочешь подняться?

Мария: Подай мне пожалуйста тапочки и халат,
который висит за дверью.

Ольга: Конечно, давай я тебе помогу?

Мария: Помоги мне подняться и после открой
окна. Спасибо

Ольга: Мария, сейчас мы пойдём умываться в
ванную.

Мария: Хорошо, а в ванной тепло?

Ольга: Конечно, я уже приготовила белье.

Мария: А ты взяла трусики, лифчик, майку,
комбинацию и чулки?

Ольга: Да я всё взяла, даже одежду

Мария: Тогда пойдём.

2



LA CURA PERSONALE

(in bagno)

(il) water / (la) doccia / (il) seggiolino / (il) sapone / (lo) shampoo
(le) spugne / (la) mensola / (la) schiena / risciacquati / (l') accappatoio
(il) tappetino / (la) sedia / (i) capelli / (il) phon

Maria: Prima di tutto, mi accompagni al water per favore?

Olga: Sì, subito.... Eccoci. Ora facciamo la doccia. Dai, piano piano entra e siediti sul seggiolino.

Maria: C'è tutto qui? Sapone, shampoo, spugne.

Olga: Sì, sì, sono sulla mensola.

Maria: Mi lavo da sola, ma tu, per favore, lavami la schiena.

Olga: Risciacquati bene che ti passo l'accappatoio e preparo il tappetino e la sedia.

Maria: Bene, così mi asciughi i capelli con il phon.

Olga: Eccoti bella e vestita, abbiamo finito, ora andiamo in cucina a fare colazione.

PERSONAL CARE

(in the bathroom)

toilet / shower / stool / soap / shampoo / sponge / shelf / back
to rinse up bath robe / bath mat / chair / hairdryer

Maria: First of all, can you take me to the toilet, please.

Olga: Yes, just now.... here we are. Now we take a shower. Come on, enter slowly and sit on the stool.

Maria: Is there everything? Soap, shampoo, sponge.

Olga: Yes, yes, everything is on the shelf.

Maria: I wash myself but you please, wash my back.

Olga: Rinse yourself well and I'll pass you the bathrobe and prepare you the bath-mat, and the chair

Maria: Well, so you'll dry my hair with the hairdryer).

Olga: So, here you are, beautiful and dressed; we have finished, now we'll go into the kitchen and have our breakfast.

ÎNGRIJIREA PERSONALĂ

(în baie)

baie (a) / duș (ul) / scăunel (ul) / săpun (ul) / șampon (ul) / burete (le)
etajeră (ua) / spate (le) / clătește / Halat (ul) / covoraș (ul) / scaun (ul)
păr (ul) / foehn (ul)

Maria: Întâi de toate, mă duci la baie, te rog?

Olga: Da, imediat. Uite... Acum să facem baie. Intră încet încet și așează-te pe scăunel.

Maria: Am de toate aici? Săpunul, șamponul și buretele?

Olga: Da, da sunt toate pe etajeră.

Maria: Mă spăl singură, dar tu, te rog, spală-mă pe spate.

Olga: Clătește-te bine că-ți dau halatul și pregătesc scaunul și covorașul.

Maria: Bine, așa îmi usuci și părul cu foehnul

Olga: Uită-te ce bine ești îmbrăcată. Acum că am terminat, să mergem în bucătărie și să luăm micul dejun.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

(ванная комната)

унитаз / душ / стульчик / мыло / шампунь / мочалки / полка
спина / ополоснись / халат / коврик стул / волосы / фен

Мария: В первую очередь, проводи меня в туалет, пожалуйста?

Ольга: Да, конечно Вот, теперь мы примем душ. Давай, заходи и потихоньку садись на стульчик.

Мария: Здесь всё есть? Мыло, шампунь, мочалка.

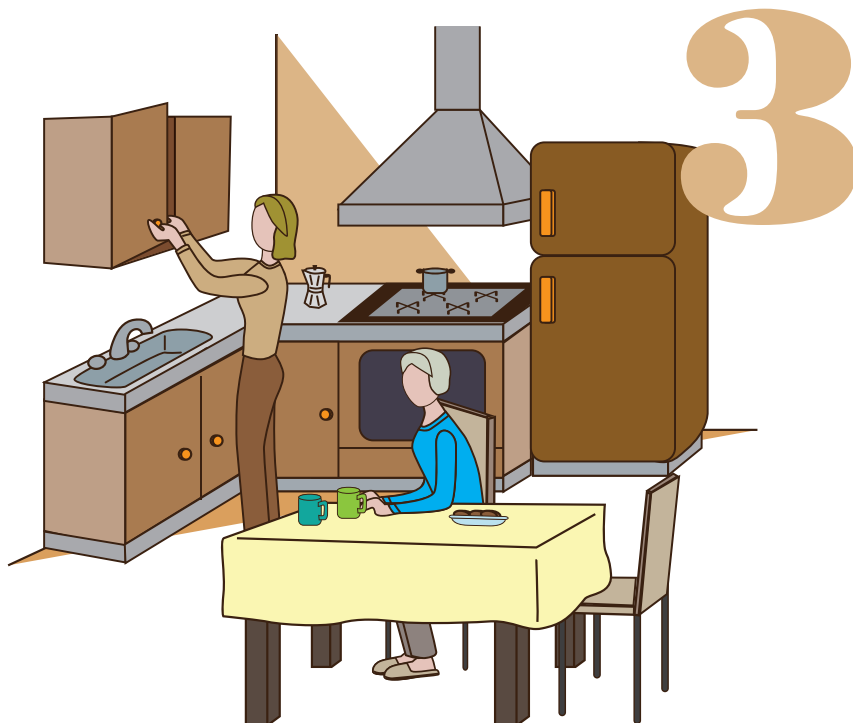
Ольга: Да, да, всё лежит на полке.

Мария: Я сама вымоюсь, но ты помоги мне помыть спину.

Ольга: Ополоснись хорошенько, я подам тебе полотенце и приготовлю коврик со стулом.

Мария: Хорошо, так ты мне высушишь волосы феном

Ольга: Вот и всё, красивая и одетая. Теперь пойдем на кухню чтобы позавтракать.



LA COLAZIONE

(in cucina)

(la) moka / (il) pensile / (il) caffè / (il) latte / (il) gas / (i) biscotti / (la) tavola
(la) tovaglia / (le) tazze / (le) posate / (lo) zucchero / (le) fette biscottate
(la) marmellata / (i) coltelli / buon appetito / buona giornata

Maria: Olga per favore, prendi la caffettiera che è nel pensile e prepara il caffè per noi due.

Olga: Il latte è già sul gas ed i biscotti sono in tavola.

Maria: Che bella tovaglia con le tazze colorate; ma dove sono le posate e lo zucchero?

Olga: Ah!! Scusa, prendo subito i cucchiaini e la zuccheriera.

Maria: Prendi anche le fette biscottate, la marmellata ed i coltelli.

Olga: Ecco qua, buon appetito e buona giornata.

BREAKFAST

(in the kitchen)

coffee machine / cabinet / coffee / milk / fire / biscuits / tablecloth
cups / cutlery / sugar / rusks / jam / knives / enjoy your meal
have a good day

Maria: Olga, please, take the coffee machine that is on the cabinet and make the coffee for us.

Olga: The milk is on the fire and the biscuits are on the table.

Maria: What a beautiful tablecloth with the flowers and the colored cups. But where are the cutlery and the sugar?

Olga: Ah!! Sorry, I'll take the teaspoon and the sugar bowl right now.

Maria: Take also the rusks, the jam and the knives.

Olga: So here we are; enjoy your meal and have a good day.

MICUL DEJUN

(în bucătărie)

mașină de cafea / dulap (ul) / cafea (ua) / lapte (le) / foc (ul) / biscuiți (i)
masă (a) / fața de masă / ceașcă (a) / tacâm (ul) / zahăr (ul) / pâine prăjită
dulceață / cuțite / poftă bună / o zi bună

Maria: Olga, te rog ia mașina de făcut cafea care e în dulap și fă cafeaua pentru amândouă.

Olga: Laptele este deja pe foc și biscuiții sunt pe masă.

Maria: Ce frumoasă este fața de masă cu ceșcuțele colorate, dar unde sunt tacâmurile și zahărul?

Olga: Ah, iartă-mă. Aduc imediat lingura și zahărul.

Maria: Adu și pâinea prăjită, dulceața și cuțitul.

Olga: Uite aici. Poftă bună și o zi bună.

ЗАВТРАК

(на кухне)

кофеварка / навесной шкаф / кофе / молоко / плита / печенье / стол /
скатерть / чашки / столовые приборы / сахар / варенье / ножи /
приятного аппетита / доброго дня

Мария: Ольга, пожалуйста, возьмите кофеварку, которая находится в навесном шкафу, и приготовьте кофе для нас обоих.

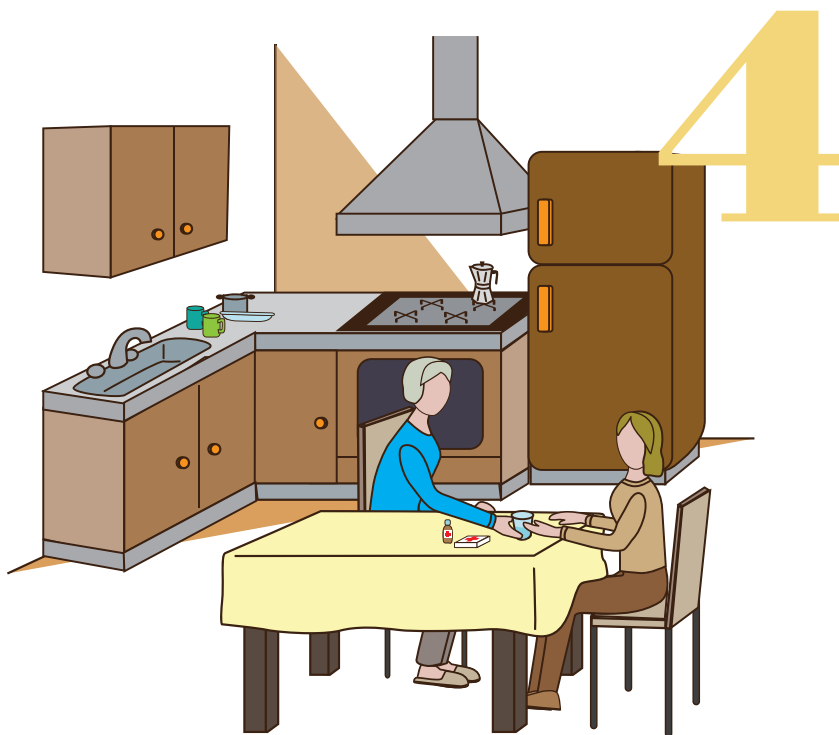
Ольга: Молоко уже на плите и печенье на столе.

Мария: Какой красивый стол, с разноцветными чашками, а где находятся приборы и сахар?

Ольга: Ой! Простите, я сейчас же возьму ложечку и сахарницу.

Мария: Возьми так же печенье, варенье и ножи.

Ольга: Вот и все, приятного аппетита и доброго дня.



LE MEDICINE

(in cucina)

(le) medicine / (le) gocce / (le) pastiglie / (un) bicchiere d'acqua / (una) capsula
(il) cerotto termostatico / (la) farmacia / (lo) sciroppo / (la) tosse / (i) cappotti

Olga: Adesso, dopo la colazione prendiamo le medicine, che ne dici?

Maria: Certamente, iniziamo con le gocce, e poi mi passi le pastiglie, con un bicchiere d'acqua.

Olga: Ohh! Guarda! Una delle pastiglie è una capsula!

Maria: Dobbiamo ricordarci che dopo il pranzo devo cambiare il cerotto dermostatico.

Olga: E quando usciamo tra un po', andiamo in farmacia a comprare lo sciroppo per la tosse che è finito.

Maria: Allora prepariamo i cappotti.

TAKING MEDICINES

(in the kitchen)

medicine / drops / tablets / a glass of water / capsule / transdermal patch
pharmacy / syrup / cough / coats

Olga: Now, after the breakfast, we'll take the medicine, what do you think?

Maria: Of course, we can start with the drops and then you'll give me the tablets, with a glass of water.

Olga: Oh. Look! One of the tablets is a capsule.

Maria: We must remember that after the lunch I must change the transdermal patch.

Olga: And when we'll go out, in a while, we'll go to the pharmacy to buy the cough syrup that we have just already finished.

Maria: Well, we can put on the coats. (so we prepare the coats)

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

(în bucătărie)

pastile (lew) / picături (le) / un pahar cu apă / o capsulă / pansament (ul)
farmacie / sirop (ul) / tusă / pardesiu (uri)

Olga: Acum, după micul dejun trebuie să luăm pastilele. Ce spui?

Maria: Sigur. Să începem cu picăturile și după, să-mi dai pastilele și un pahar cu apă.

Olga: Oh, vezi că o pastilă este o capsulă.

Maria: După dejun să ne amintim că trebuie să schimbăm pansamentul.

Olga: Și când mergem afară să ne amintim să trecem pe la farmacie ca să cumpărăm siropul pentru tuse căci s-a terminat.

Maria: Atunci să pregătim pardesiurile.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

(на кухне)

медикаменты / капли / таблетки / стакан воды (одна) капсула
термический пластырь / аптека / сироп / кашель / пальто

Ольга: Теперь, после завтрака, можно принять и лекарство. Что ты об этом думаешь?

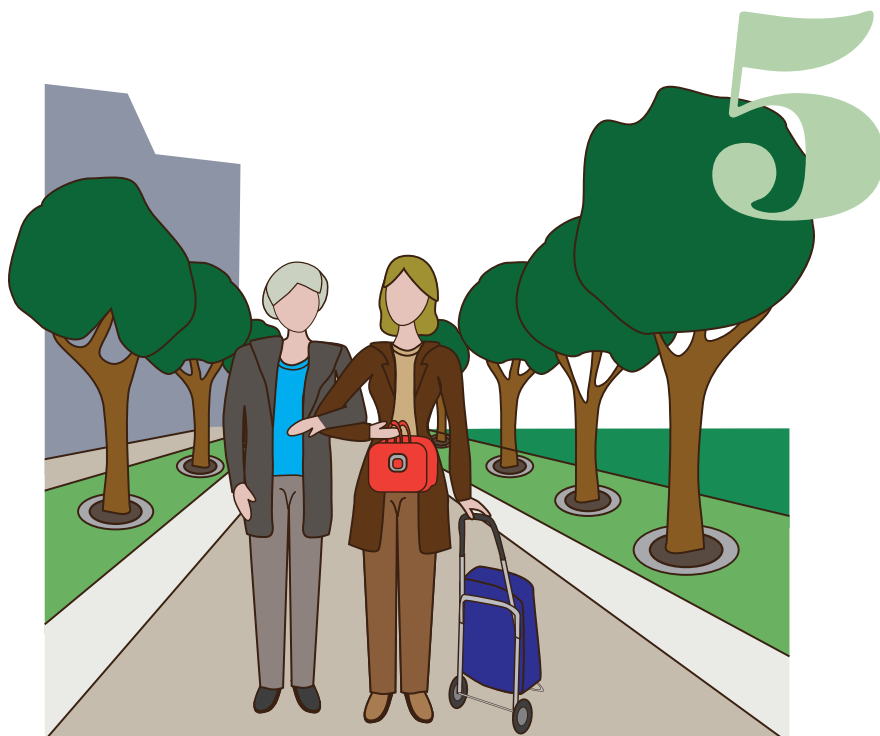
Мария: Конечно, начнем с капель, а потом ты подашь мне таблетки, со стаканом воды.

Ольга: Ой! Смотри! Одна из таблеток представляет собой капсулу!

Мария: Надо не забыть поменять термический пластырь после обеда

Ольга: А когда мы выйдем через некоторое время, то зайдём в аптеку, чтобы купить сироп от кашля, который закончился.

Мария: Ну так что, подготовим пальто.



LA SPESA

(per strada)

(la) lista della spesa / (la) borsa / (il) supermercato / (la) pastina da brodo
(il) sale / (lo) zucchero / (l') olio / (l') aceto / (la) frutta / (la) verdura / poco-un po'
(le) banane / (le) pere / (le) mela / (i) limoni / (i) pomodori pelati / (gli) spaghetti

Maria: Olga, hai preso la lista della spesa?

Olga: Sì, certo, ce l'ho nella borsa.

Maria: Passiamo prima in farmacia e poi andiamo al supermercato.

Olga: Sì. In casa mancano: la pastina da brodo, il sale, lo zucchero, l'olio, l'aceto, e un po' di frutta.

Maria: Prendiamo anche tre, quattro banane, un chilo di pere, un chilo di mele, e mancano anche i limoni.

Olga: Sì, è vero, i limoni mancano da diversi giorni.

Maria: Prendiamo anche i pomodori pelati e le cipolle perché a pranzo vorrei mangiare gli spaghetti al pomodoro.

SHOPPING

(in the street)

shopping list / bag / supermarket / soup pasta / salt / sugar / oil
vinegar / fruit / vegetables / some / bananas / pears / apples / lemons
tomatoes / pasta

Maria: Olga, have you taken the shopping list?

Olga: Of course, I have it in my bag.

Maria: We can go to the pharmacy first and then we'll go to the supermarket.

Olga: Yes. We need: soup, pasta, salt, sugar, oil, some fruit.

Maria: We can take also three or four bananas, one kilo of apples, and we need also some lemons.

Olga: It is true, there have been no lemons for several days.

Maria: We can take also tomatoes and onions because I would like to eat spaghetti with tomato sauce at lunch.

AFARĂ, LA CUMPĂRĂTURI

(pe stradă)

lista de cumpărături / poșetă (a) / magazin (ul) / cub (uri) de supă / sare (a)
zahăr (ul) / ulei (ul) / oțet (ul) / fruct (e) / legumă (e) / banană (e)
pară (pere) / măr (mere) / lămâie (i) / roșie (i) / pastă (e)

Maria: Olga, ai luat lista de cumpărături?

Olga: Da, sigur, o am în poșetă.

Maria: Întâi să mergem la farmacie și după, la magazin.

Olga: Da. Trebuie să cumpărăm cuburi pentru supă, sare, zahăr, ulei, oțet și niște fructe.

Maria: Să cumpărăm trei-patru banane, un kilogram de pere, un kilogram de mere și ar trebui și niște lămâi.

Olga: Ai dreptate, am rămas fără lămâi de câteva zile.

Maria: Să cumpărăm și niște roșii și ceapă pentru că la micul dejun aș vrea să mănânc paste cu roșii.

ПОКУПКИ

(на улице)

список покупок / сумка / супермаркет / макароны для супа / соль / сахар
масло / уксус / фрукты / овощи / немного чуть чуть / банан (ы) / груша (и)
яблоко (и) / лимон (ы) / консервированные помидоры / спагетти

Мария: Ольга, ты взяла список покупок?

Ольга: Да, да, он у меня в сумке.

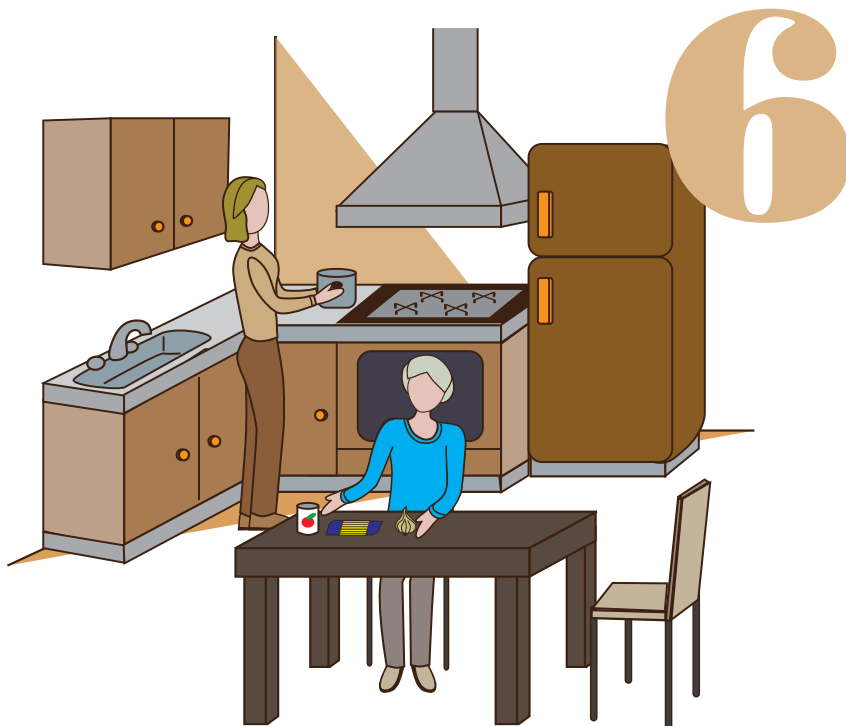
Мария: Зайдём сначала в аптеку, а потом в супермаркет.

Ольга: Да, в доме не хватает: мелких макарон для супа, соли, сахара, масла, уксуса, и немного фруктов.

Мария: Купим несколько бананов, килограмм груш, килограмм яблок, не хватает так же лимонов

Ольга: Да, точно, лимоны уже несколько дней как закончились

Мария: купим так же консервированные томаты и лук, на обед я хочу спагетти с томатным соусом.



IL PRANZO

(in cucina)

(il) sugo di pomodoro / (la) cipolla / falla rosolare
mezz'ora / poco sale / (la) verdura cotta

Maria: È quasi mezzogiorno.

Tra poco pranziamo?

Olga: Oggi pranziamo verso l'una, perché mi aiuti a fare il sugo di pomodoro come piace a te!

Maria: Allora taglia la cipolla e falla rosolare in poco olio; poi aggiungi i pomodori, e fai cuocere per mezz'ora, metti poco sale.

Olga: Metto a bollire l'acqua per gli spaghetti.

Maria: Brava! Oggi ho proprio fame e, dopo la pasta, mangerò anche la verdura cotta che è già pronta.

LUNCH

(in the kitchen)

tomato sauce / onion / to make it brown
30 minutes / a little salt / boiled vegetables

Maria: It is almost midday. We'll eat shortly .

Olga: Today we'll eat around one o'clock, so you can help me to prepare the tomato sauce as you like it.

Maria: Then you cut the onions, and make it brown in a little oil; then add the tomatoes, and let it cook for 30 minutes, just add some salt.

Olga: Meanwhile I'll boil the water for the spaghetti.

Maria: Good. Today I am really hungry; after the pasta, I will eat also the boiled vegetables that we have cooked.

PRÂNZUL

(în bucătărie)

Sos de roșii / ceapă / prăjește / jumătate de oră
puțină sare / legumele făcute

Maria: Este aproape ora doisprezece. Peste un puțin timp mâncăm?

Olga: Astăzi vom mânca pe la ora unu pentru că așa mă ajuți să fac sosul de roșii cum îți place ție.

Maria: Atunci taie ceapa și prăjește-o cu puțin ulei, după care adaugă roșiile și le lași pe foc pentru o jumătate de oră. Să pui puțină sare.

Olga: Pun apa la fiert pentru pastă.

Maria: Bravo. Astăzi îmi este foame iar după paste voi mânca și legumele care sunt deja făcute.

ОБЕД

(на кухне)

томатный соус / лук / поджарить / пол часа
немного соли / варенные овощи

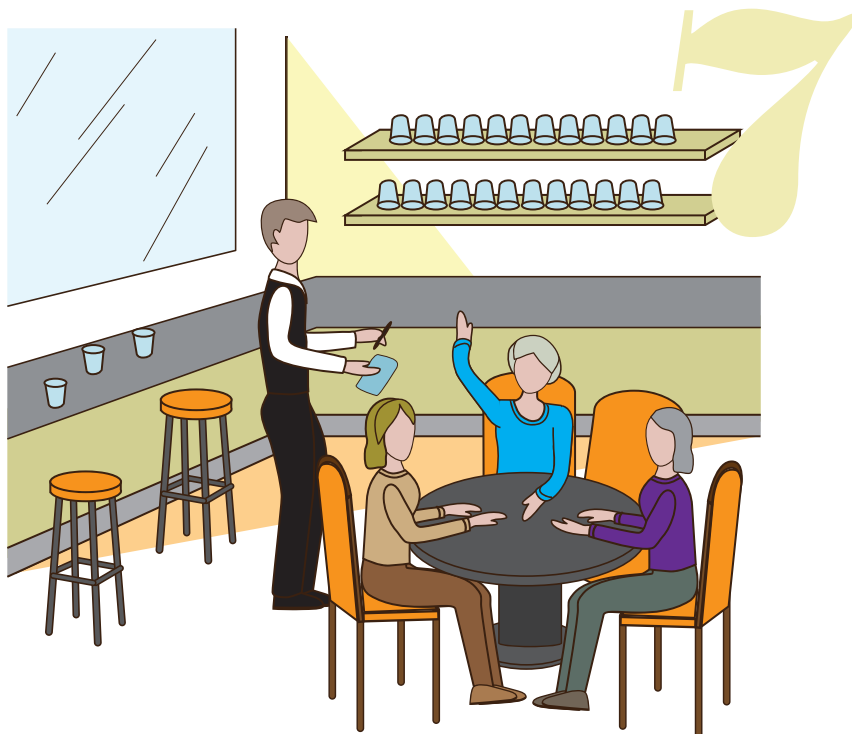
Мария: Уже почти полдень. Скоро будем обедать?

Ольга: Сегодня будем обедать около часу, так как ты мне сможешь приготовить томатный соус, как тебе нравится!

Мария: Так, нарежь лук и поджарь его в небольшом количестве масла; затем добавь помидоры и туши всё в течение получаса, слегка посоли.

Ольга: Я поставлю кипятить воду для спагетти.

Мария: Молодец! Сегодня я очень голодна, и после спагетти, хочу съесть варёных овощей, которые уже готовы.



IL TEMPO LIBERO

(per strada - al bar)

(il) bar / (il) cappuccino / (la) cioccolata con la panna / (le) carte da gioco / (la) partita
(il) cameriere / (le) ordinazioni / (il) caffè macchiato / (una) fetta di crostata

(per strada)

Maria: Anche oggi andiamo al Bar Centrale con le nostre amiche?

Olga: Sì, ci incontriamo con Anna e Pina.

Maria: Io prenderò il solito cappuccino.

Olga: Ed io la solita cioccolata con la panna.

(al bar)

Anna: Ciao, come va?

Vi sedete qui vicino a me?

Maria: Non è arrivata Pina?

Anna: È in ritardo perché è andata a comprare le nuove carte da gioco per la nostra partita.

Maria: Intanto noi chiamiamo il cameriere per le ordinazioni.

Il cameriere: Il solito signore?

Olga: Sì, come sempre, grazie.

Anna: Per me il solito caffè macchiato, ma questa volta prendo anche una fetta di crostata.

LEISURE

(in the street - in the bar)

bar / cappuccino / chocolate with cream / playing cards / game
waiter / orders / coffee with milk / slice of tart

(in the street)

Maria: Shall we go to the Bar Centrale today too, with our friends?

Olga: Yes, we'll meet Anna and Pina.

Maria: I'll have my cappuccino, as usual.

Olga: And I'll have my chocolate with cream, as usual.

(in the bar)

Anna: Hi, how are you getting on? Would you seat here, next to me?

Maria: Hasn't Pina arrived yet?

Anna: She's late because she went to buy new playing cards for our games.

Maria: Meanwhile we call the waiter for orders.

Waiter: As usual, madam?

Olga: Yes, as usual, thank you.

Anna: Coffee with milk for me, but this time I'll have a slice of tart.

ACTIVITĂȚI PENTRU ȚIMPUL LIBER

(pe stradă - la bar)

bar (ul) / cappuccino / ciocolată cu frișcă /ărți de jucat / barman (ul)
comandă (a) / cafea cu lapte / (o) felie de tort

Maria: Și astăzi merge la Barul Central cu prietenele noastre?

Olga: Da, ne vom întâlni cu Anna și Pina.

Maria: Eu am să i-au ca de obicei, un cappuccino.

Olga: Iar eu aceeași ciocolată cu frișcă.

(la bar)

Anna: Bună, ce faceți? Vă așezați lângă mine?

Maria: Nu a ajuns Pina?

Anna: Întârzie un pic pentru că s-a dus să cumpere cărțile de joc pentru noi.

Maria: Între timp eu îl chem pe barman pentru a comanda.

Barman: Ce vor doamnele? Ca de obicei?

Olga: Da, pentru mine, mulțumesc.

Anna: Pentru mine aceeași cafea cu lapte, iar de data aceasta îmi iau și o felie de tort.

ОТДЫХ

(на улице - в баре)

Бар / капучино / горячий шоколад со взбитыми сливками / игровые карты
игра / официант / заказы / кофе макиато / кусок пирога

Мария: Мы и сегодня пойдём в Центральный Бар с подругами?

Ольга: Да, мы встречаемся с Анной и Пиной.

Мария: Я закажу как обычно, капучино.

Ольга: А я, мой шоколад со сливками.

(в баре)

Анна: Привет, как дела? Вы садитесь рядом со мной?

Мария: А Пина ещё не пришла?

Анна: Она опаздывает, так как пошла покупать новые карты для нашей игры.

Мария: Мы пока позвоём официанта, и закажем. Официант: Вам как обычно, дамы?

Ольга: Да, как всегда, спасибо.

Анна: Для меня как обычно кофе макиато, но на этот раз я также возьму кусок пирога.



CHIAMATA DI EMERGENZA

(in soggiorno)

in cosa posso aiutarla? / (una) emergenza / non respira bene / (l') ambulanza
(l') indirizzo completo / (il) viale, (la) via / terzo piano / (il) telefono

Maria: Olga, aiuto, non mi sento bene, vieni subito.

Olga: Eccomi, stai calma, non ti preoccupare, che cosa hai?

Maria: Non riesco a respirare, chiama il 118.

(al telefono)

Olga: Pronto.

118: Qui è il 118; in cosa posso aiutarla?

Olga: C'è un'emergenza. La mia signora non respira bene.

118: Arriviamo subito con l'ambulanza: mi dà l'indirizzo completo?

Olga: Eccolo: Maria Rossi, viale Marconi 2, terzo piano, telefono 0434-511317.

118: Vada vicino alla signora e noi la richiamiamo al telefono subito.

Olga: Fate presto, vi aspetto!

EMERGENCY CALL

(in the living room)

how can I help you? / emergency / can't breathe well / ambulance
exact address / street / third floor / telephone

Maria: Olga, help me, help me, I'm not feeling well, come here at once!

Olga: Here I am, calm down, don't worry. What's the matter?

Maria: I can't breathe, call number 118.
(on the phone)

Olga: Hello.

118: Hello, number 118 speaking; how can I help you?

Olga: It's an emergency call. My lady can't breathe well.

118: We'll come at once by the ambulance: would you tell me the exact address?

Olga: Here it is: Maria Rossi, via Marconi 2, third floor, phone number 0434-511317.

118: Now, go back to the lady and we'll call you again at once.

Olga: Hurry up, please, I'll wait for you!

APELUL DE URGENȚĂ

(în sufragerie)

cu ce vă pot ajuta? / este o urgență / nu respiră bine / ambulanță
adresa exactă / strada / (al) treilea etaj / telefon

Maria: Olga, ajutor, ajutor, nu mă simt bine, vino imediat.

Olga: Sunt aici, liniștește-te, ce ai?

Maria: Nu reușesc să respir, sună la 118.

(la telefon)

Olga: Alo

118: Aici 118, cum vă putem ajuta?

Olga: Am o urgență, doamna mea nu reușește să respire bine.

118: Venim imediat cu ambulanța. Îmi dați adresa exactă?

Olga: Maria Rossi, strada Marconi, etajul trei, telefon 0434 511317

118: Duceți-vă imediat lângă doamna și noi vă telefonăm peste ceva timp.

Olga: Grăbiți-vă. Vă aștept.

НЕПРЕДВИДЕННЫЙ ЗВОНОК

(в гостиной)

как я могу вам помочь? / чрезвычайная ситуация / тяжело дышит
скорая помощь / полный адрес / (по) проспект / () улица
третий этаж / () телефон

Мария: Ольга, помоги, я плохо себя чувствую, подойди скорее.

Ольга: Я тут, сохраняй спокойствие, не волнуйся, что случилось?

Мария: Мне тяжело дышать, позвони 118.
(по телефону)

Ольга: Alo

118: 118 у телефона, как я могу вам помочь?

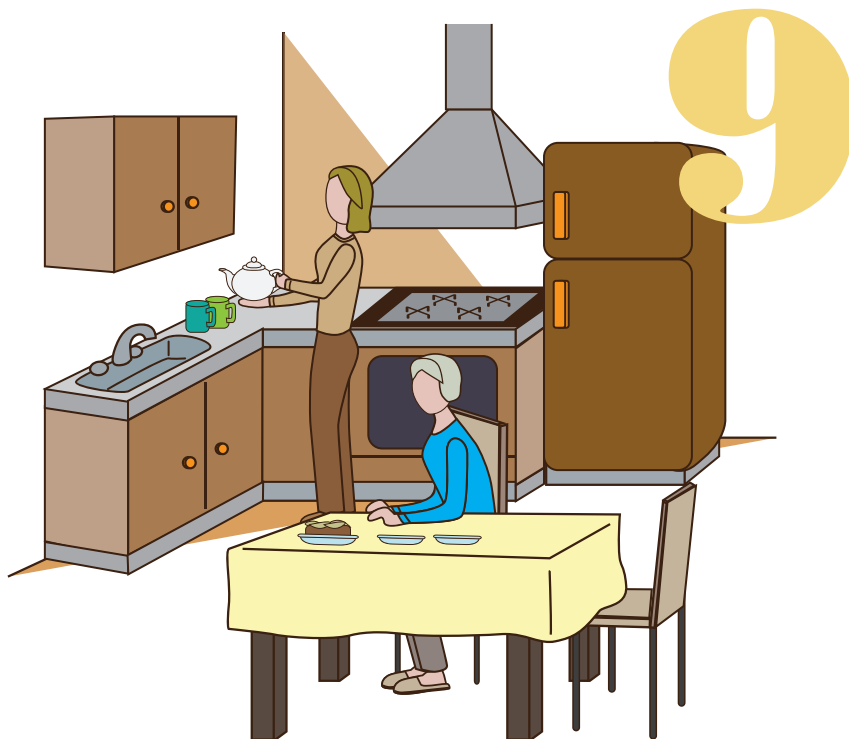
Ольга: у нас чрезвычайная ситуация, моей подруге тяжело дышать

118: Мы вышлем скорую помощь, дайте Ваш полный адрес?

Ольга: Пожалуйста: Улица Мария Росси, проспект Маркони 2, третий этаж, телефон 0434-511317.

118: Будьте рядом с больной, мы перезвоним через несколько минут

Ольга: Скорее, я Вас жду!



LA MERENDA

(in cucina)

(Io) yogurt / (la) merenda / (la) torta di mele / (la) mattina
(il) tè / (il) tè al miele / sì è speciale / (la) tovaglietta

Maria: Anche oggi lo yogurt a merenda?

Olga: No, oggi cambiamo: ti do una fetta di torta di mele.

Maria: Che buona, l'hai preparata questa mattina?

Olga: Sì presto, mentre tu dormivi ancora.

Maria: Con la torta beviamo il tè, vero?

C'è quel buon tè al miele.

Olga: Sì è speciale. Ora preparo la tovaglia da tè e le tue tazze preferite.

SNACK

(in the kitchen)

yogurt / snack / apple pie / morning / tea
honey tea / yes, it's special / tablecloth

Maria: Even today a yogurt for snack?

Olga: No, today something different. I'll give you a slice of apple pie.

Maria: How good! Have you cooked it this morning?

Olga: Yes, early this morning, while you were still sleeping.

Maria: We'll drink tea together, won't we? There is that good honey tea.

Olga: Yes, it's special. Now I'm going to spread the tablecloth and taking your favourite teacups.

GUSTARE

(in bucătărie)

laurt (uri) / gustare (gustări) / tort de mere / dimineață (dimineți)
ceai (uri) / ceai cu miere de albine / e special / față (fețe) de masă

Maria: Și astăzi iaurt pentru gustare?

Olga: Nu, astăzi schimbăm. Îți dau o felie de tort cu mere.

Maria: Ce bun! L-ai făcut azi dimineață?

Olga: Da, devreme. Când tu dormeai.

Maria: Cu tortul bem un ceai, nu? Avem ceaiul acela bun cu miere de albine.

Olga: Da, e special. Acum pregătesc fața de masă cu ceșcuțele care îți plac ție

ПОЛДНИК

(на кухне)

Йогурт / полдник / яблочный пирог / утром
чай / медовый чай / особый / салфетка

Мария: И сегодня йогурт на полдник?

Ольга: Нет, сегодня другое: я дам тебе кусочек яблочного пирога.

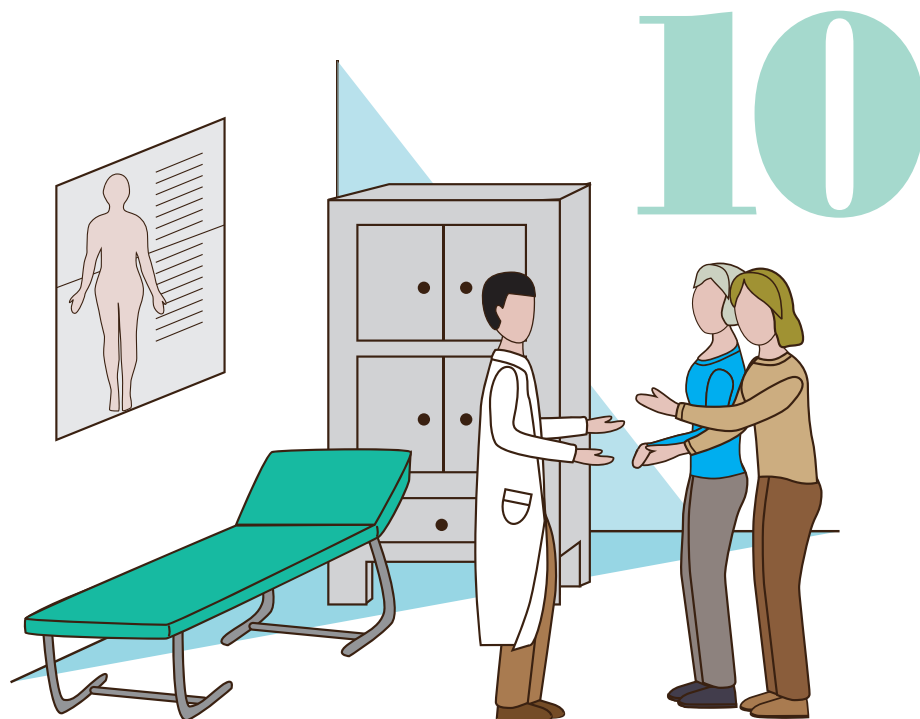
Мария: Как вкусно, ты его сегодня утром приготовила?

Ольга: Да, рано утром, пока ты спала

Мария: С тортом мы будем пить чай, не так ли?

Там есть, вкусный медовый чай.

Ольга: Да, он особенный. Сейчас я подготовлю чайную сервировку с твоими любимыми чашками.



DAL DOTTORE

(in ambulatorio)

(il) dottore / si è sentita male / mi mancava il respiro / si distenda sul lettino
(il) cuore / (i) polmoni / (la) pressione / stai tranquilla / che cosa c'è?
niente di preoccupante / (i) pasti regolari / (le) analisi recenti

Olga: Buona sera dottore, siamo qui perché la signora Maria oggi si è sentita male.

Maria: E' vero, mi mancava il respiro.

Dottore: Buona sera, signora Maria, intanto si distenda sul lettino e vediamo subito cosa c'è.

Olga: Dai, Maria, ti aiuto a distenderti e a spogliarti.

Dottore: Così le sento il cuore, i polmoni e le provo la pressione.

Olga: Maria stai tranquilla. Sono qui vicino a te, non devi preoccuparti!

(dopo la visita)

Maria: E allora dottore, che cosa c'è?

Dottore: Niente di preoccupante, signora. Continui con le sue pillole per la pressione e con i suoi pasti regolari. Il cuore è un po' affaticato ma niente male per la sua età. La prossima volta si ricordi di portarmi le analisi recenti.

Maria e Olga: Grazie mille, dottore. Torniamo a casa tranquille.

Dottore: Bene, buonasera signore.

AT THE DOCTOR'S

(in the surgery)

doctor / she felt ill / I couldn't breathe / lie down on the couch / heart,
lungs / blood pressure / be calm / don't worry / what's the matter?,
nothing serious / regular meals / last tests

Olga: Good evening, doctor. We are here because Mrs Maria felt ill today.

Maria: That's true. I couldn't breathe.

Dottore: Good evening, Mrs Maria. Now, lie down on the couch, please, so we can know what's the matter.

Olga: Come on, Maria. I help you to undress and lie down.

Dottore: Now, I'm going to check your heart and your lungs and test your blood pressure.

Olga: Maria, be calm. I'm next to you, don't worry!

(after the examination)

Maria: Well, what's the matter with her?

Dottore: Nothing worrying, madam. She must go on taking her pills for pressure and having her regular meals. Her heart is a little weary but nothing serious for her age. Please, remember to bring me the last tests next time.

Maria e Olga: Thank you very much, doctor. We can go home quietly.

Dottore: Well. Good evening, ladies.

LA MEDIC

(la dispensar)

doctor(i) / s-a simțit rău / nu aveam aer / întindeți-vă pe pat / inima
plămâni(i) / tensiunea / stai liniștită / ce am? / nimic care să vă îngrijoreze
a mânca regulat / analizele recente

Olga: Bună seara domnule doctor! Am venit aici pentru că doamna Maria s-a simțit rău astăzi.

Maria: Așa este. Nu reușeam să respir, nu aveam aer.

Medicul: Bună seara doamna Maria! Mai întâi întindeți-vă pe pat ca să vedem ce aveți.

Olga: Maria, hai că te ajut să te întinzi și să te dezbraci.

Medicul: Așa vă ascult la inimă, plămâni și vă iau tensiunea.

Olga: Maria, stai liniștită. Sunt lângă tine, nu ai de ce să te îngrijorezi.

(după vizită)

Maria: Cum e domnule doctor? Ce am?

Medicul: Nimic care să vă îngrijoreze. Continuați să luați pastilele pe care vi le-am dat și să mâncați regulat. Inima este un pic obosită, dar nimic excepțional pentru vârsta dumneavoastră. Data viitoare să-mi aduce-ți și analizele recente.

Maria și Olga: Vă mulțumim mult. Acum putem să ne întoarcem acasă liniștite.

Medicul: Bine. Bună seara doamnelor.

У ВРАЧА

(в амбулатории)

врач / она себя плохо почувствовала / мне было тяжело дышать
ложитесь на кушетку / сердце / легкие / давление / будь спокойна
что со мной? / не о чем беспокоиться / регулярное питание / последние анализы

Ольга: Добрый вечер, доктор, мы здесь сегодня, так как г-жа Мария плохо себя чувствует.

Мария: Это правда, я действительно не могла дышать.

Доктор: Добрый вечер, Мария, ложитесь на кушетку, посмотрим что у вас

Ольга: Мария я помогу тебе снять одежду и прилечь

Доктор: Я прослушаю вам сердце, лёгкие и измерю давление

Ольга: Мария будь спокойна. Я рядом с тобой, не волнуйся

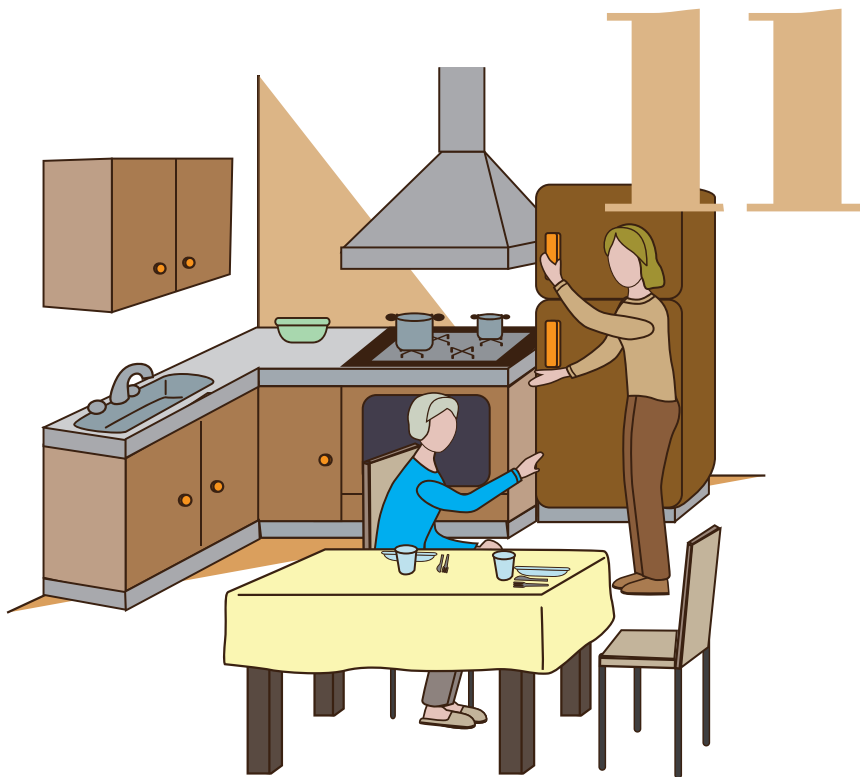
(После осмотра)

Мария: Ну так что, доктор? Что у меня?

Доктор: Ничего, о чём бы следовало беспокоиться. Следует продолжать принимать таблетки от давления и соблюдать регулярное питание. Немного ослаблено сердце, но это нормально для её возраста. На следующий приём не забудьте принести анализы.

Мария и Ольга: Спасибо доктор. Мы можем ехать домой спокойно

Доктор: Хорошо, доброго вам вечера.



LA CENA

(in cucina)

(la) sera / (la) cena / (la) minestra di verdure / (il) filetto di platessa
(le) patate lesse / (il) congelatore / (il) pesce / (una) ottima minestra

Olga: Maria, che cosa vuoi mangiare questa sera per cena?

Maria: Mangerei volentieri una minestra di verdure e per secondo un filetto di pesce con le patate lesse.

Olga: Abbiamo in congelatore il pesce e preparo subito un'ottima minestra di verdure, va bene?

Maria: Sì, benissimo! Il pesce è digeribile e mi piace.

Olga: Maria, per favore, mi aiuti a preparare la tavola come ieri sera?

Maria: Sì, certo!

Olga: Brava, mi sei di aiuto.

Maria: Sicuro, l'ho fatto sempre.

Olga: Sì, sei brava; ora ci sediamo a tavola.

Maria: Buon appetito.

Olga: Grazie anche a te.

DINNER

(in the kitchen)

evening / dinner / vegetable soup / fish fillet
boiled potatoes / freezer / fish

Olga: Maria, what would you like to eat for dinner this evening?

Maria: I would eat a vegetable soup and fish fillet with boiled potatoes as the second course.

Olga: We have the fish in the freezer and I'll prepare a good vegetable soup at once, isn't it good?

Maria: Yes, very good! Fish is easy to be digested and I like it.

Olga: Maria, please, could you help me to set the table, like yesterday evening?

Maria: Yes, of course!

Olga: Well, you really help me.

Maria: Sure, I always did it.

Olga: Yes, you are helpful. Now let's seat down to table.

Maria: Good appetite.

Olga: Thank you, the same for you.

DINNER

(Cină)

seară (seri) / cină (e) / supă (e) cu legume / carne de pește (i) / cartofi fierți
congelator (congelatoare) / pește (i) / harnică

Olga: Maria, ce ai vrea să mănânci în seara aceasta?

Maria: Mi-ar place să mănânc o supă de legume și pentru felul al doilea pește cu cartofi fierți.

Olga: Avem în congelator pește și imediat fac o supă de legume. Bine?

Maria: Bine. Peștele este ușor de digerat și îmi place mult.

Olga: Maria, mă poți ajuta să pregătesc masa ca aseară?

Maria: Sigur.

Olga: Mulțumesc, mă ajuți mult.

Maria: Sigur, mereu am ajutat.

Olga: Da, ești harnică. Acum să ne așezăm la masă.

Maria: Poftă bună!

Olga: Mulțumesc, și ție!

УЖИН

(на кухне)

вечер / ужин / овощной суп / филе камбалы / картофель
морозильная камера / рыба / очень хороший суп

Ольга: Мария, что желаешь на ужин?

Мария: Я с удовольствием бы съела овощной суп и на второе филе рыбы с варёной картошкой.

Ольга: В морозильнике есть рыба, и я сейчас же поставлю готовить суп, как ты на это смотришь?

Мария: Да, здорово! Я люблю рыбу, и при этом она еще и хорошо усваивается.

Ольга: Мария, ты мне можешь накрыть на стол, как вчера?

Мария: Да, конечно!

Ольга: Молодец! Ты мне очень помогаешь

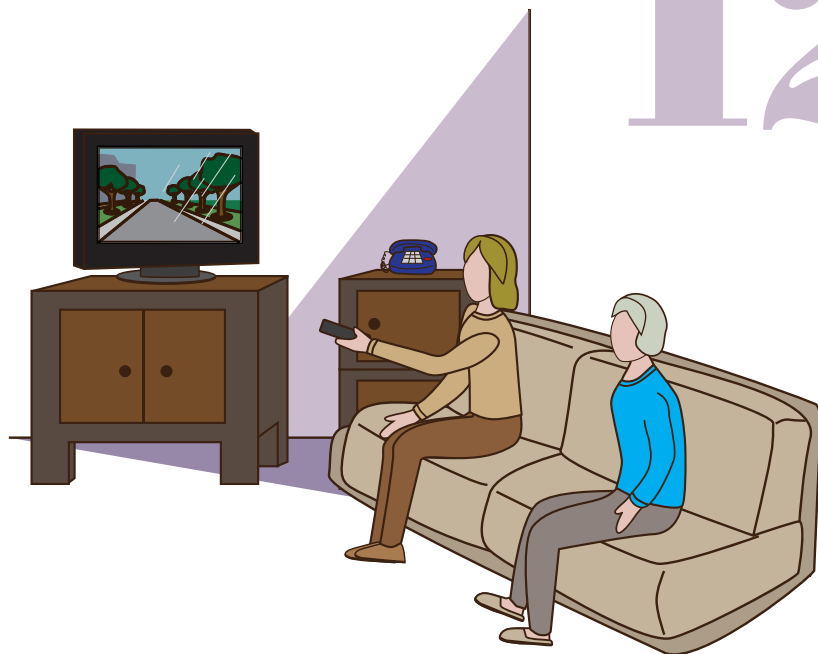
Мария: Естественно. Я всегда это делала.

Ольга: Да, ты молодец. Теперь мы можем сесть за стол

Мария: Приятного аппетита.

Ольга: Спасибо, тебе так же.

12



LA SERA

(in soggiorno)

accendiamo la tv / (le) previsioni del tempo / (i) bambini
(la) settimana scorsa / (la) trasmissione / (le) gare di ballo
mi piace, mi piacciono / (la) mia gioventù / mi mette allegria

Maria: Accendiamo la tv? Voglio vedere le previsioni del tempo!

Olga: Va bene. Accendo subito.

Maria: E dopo, che cosa guardiamo stasera? C'è quella trasmissione dei bambini che cantano?

Olga: No! Quella è finita la settimana scorsa, ma possiamo guardare la trasmissione dove fanno gare di ballo.

Maria: Oh!!!! Bello! Mi piace tanto perché mi ricorda la mia gioventù e mi mette allegria.

Olga: Sì, Maria. Anche a me piace quella trasmissione.

IN THE EVENING

(in the living room)

let's switch on TV / weather forecasts / children / last week / programme
dance competition / I like it, them / my youth / makes me feel cheerful

Maria: Shall we switch on TV? I would watch the weather forecasts!

Olga: Well. I'll switch it on at once.

Maria: And later, what shall we watch this evening? Is that a programme with singing children on TV?

Olga: No. It ended last week, but we could watch the dance competition programme.

Maria: oh!!!! How beautiful! I like it so much because it reminds me my youth and makes me feel cheerful.

Olga: Yes, Maria. I like that programme as well.

LA TELEVIZOR

(în sufragerie)

Deschidem televizorul / prognoza meteo / copii(i) / săptămâna trecută
emisiune / concurs (urile) de dans / îmi plac / tineretea mea / mă fac fericită

Maria: Deschidem televizorul? Vreau să văd prognoza meteo.

Olga: Da, imediat îl deschid.

Maria: Și după, la ce ne uităm în sera aceasta? Este emisiunea cu copiii care cântă?

Olga: Nu, s-a terminat săptămâna trecută. Dar am putea să ne uităm la concursurile de dans.

Maria: Oh!! Îmi plac mult pentru că îmi amintesc de tinerete și mă face fericită.

Olga: Ah da, și mie îmi place emisiunea aceea.

ВЕЧЕР

(в зале)

включить телевизор / прогноз погоды / дети, на прошлой неделе
передача / соревнования по танцам / мне нравится / мне нравятся
моя молодость / поднимает настроение

Мария: Включим телевизор? Я хочу посмотреть прогноз погоды!

Ольга: Хорошо. Я его сейчас включу.

Мария: А потом что мы будем смотреть? Можем посмотреть передачу про поющих детей.

Ольга: Нет! Ту передачу закончили показывать на прошлой неделе, но мы также можем посмотреть передачу про соревнования по танцам.

Мария: О! Отлично! Мне такие передачи напоминают о моей молодости и поднимают настроение.

Ольга: Да, Мария. Мне тоже нравится эта передача.

13



LA CURA PERSONALE

(in bagno)

andare a letto / laviamo i denti / ti aiuto a togliere i vestiti
ti aiuto a lavarti / (il) pigiama / (un) pediluvio

Olga: Adesso Maria, andiamo in bagno e ci prepariamo per andare a letto.

Maria: Va bene, arrivo subito.

Olga: Prima di tutto laviamo i denti, poi ti aiuto a togliere i vestiti, ti aiuto a lavarti e alla fine mettiamo il pigiama.

Maria: Certamente, come ogni sera. Ma questa volta vorrei fare anche un pediluvio, così mi rilasso.

Olga: Sì, va bene e dopo andiamo a nanna.

PERSONAL CARE

(in the bathroom)

go to sleep / let's wash our teeth / I'll help you to take off your dress
I'll help you to wash / pyjamas / footbath

Olga: Now Maria, let's go to the bathroom and prepare to go to bed.

Maria: Well, I'm coming soon.

Olga: First of all, we'll wash our teeth, then I'll help you to take off your dress, to wash and finally you'll put on your pyjamas.

Maria: Sure, as every evening. But this time I would take a footbath, so I get relaxed.

Olga: Well, and after we'll go to sleep.

ÎNGRIJIREA PERSONALĂ

(in baie)

Mergem la culcare / spălăm pe dinți / te ajut să-ți dai hainele jos
pijama / picioarele în apă

Olga: Acum Maria, mergem în baie și după, ne pregătim să mergem la culcare.

Maria: Bine, vin imediat.

Olga: Întâi de toate ne spălăm pe dinți. După, te ajut să-ți dai jos hainele, să te speli și la sfârșit îți pui pijama.

Maria: Sigur, ca în fiecare seară. Dar în seara aceasta aș vrea să stau cu picioarele în apă. Așa mă relaxez.

Olga: Bineînțeles. Și după, mergem la culcare.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

(ванная комната)

лечь в постель / почистим зубы / я помогу тебе снять одежду
я помогу тебе помыться / пижама / ванночки для ног

Ольга: Сейчас Мария, мы пойдём в ванную и подготовимся ко сну.

Мария: Хорошо, я скоро буду

Ольга: Прежде всего надо почистить зубы, после я помогу тебе снять одежду и помыться, и наконец, одеть пижаму.

Мария: Конечно, как каждый вечер. Но на этот раз хочу сделать ванночки для ног, чтобы расслабиться.

Ольга: Да, хорошо, и мы пошли спать.



A DORMIRE

(in camera da letto)

(il) mio bel letto / tutto caldo / (la) borsa dell'acqua calda
(il) piumino / mi sento un po' stanca / non vedo l'ora di riposare
(il) comodino / buona notte e sogni d'oro!

Maria: Oh! Finalmente nella mia camera, con il mio bel letto che mi aspetta.

Olga: Certo, è tutto caldo perché ho messo la borsa dell'acqua calda sotto il piumino.

Maria: Bene, mi sento un po' stanca, e non vedo l'ora di riposare.

Olga: Ho messo le tue pastiglie per la notte sul comodino e c'è anche il bicchiere con l'acqua.

Maria: Grazie, le prendo subito, puoi andare.

Olga: Allora buona notte e sogni d'oro.

Maria: Altrettanto.

GOING TO BED

(in the bedroom)

my comfortable bed / quite warm / hot-water bottle / eiderdown
I feel a bit tired / I'm looking forward to resting / bedside table
good night and sweet dreams!

Maria: Oh! In my bedroom at last, with my comfortable bed waiting for me.

Olga: Sure, it is quite warm because I put the hot-water bottle under the eiderdown.

Maria: Well, I feel a bit tired, and I'm looking forward to resting.

Olga: I put your lozenges for the night on the bedside table and there is also a glass of water.

Maria: Thank you, I'll take them immediately. You can go now.

Olga: So good night and sweet dreams!

Maria: The same to you.

LA CULCARE

(in dormitor)

Patul meu comod / totul cald / pungă cu apă caldă
pătura / mă simt obosită / abia aștept să mă odihnesc
masă / noapte bună și vise plăcute

Maria: Oh... În sfârșit în dormitor cu patul meu comod ce mă așteaptă.

Olga: Sigur, este tot cald pentru că am pus pungă cu apă caldă sub pătură.

Maria: Bine, mă simt obosită. Abia aștept să mă odihnesc.

Olga: Ți-am pus pastilele pentru noapte pe masă și un pahar cu apă.

Maria: Mulțumesc, le iau imediat. Poți pleca.

Olga: Atunci noapte bună și vise plăcute!

Maria: La fel și ție.

СОН

(в спальне)

моя любимая кровать / все теплое / тёплая грелка / одеяло
я чувствую себя немного усталой / жду не дождусь чтобы отдохнуть
тумбочка / Спокойной ночи и сладких снов

Мария: Наконец то, в моей комнате, В моей постели, которая меня ждала.

Ольга: Конечно, все теплое так как я положила грелку под одеяло.

Мария: Хорошо. Я чувствую себя очень усталой, жду не дождусь чтобы отдохнуть.

Ольга: Я положила твои ночные таблетки со стаканом воды на тумбочку.

Мария: Спасибо, я их сейчас выпью, ты можешь идти.

Ольга: Спокойной ночи и сладких снов.

Мария: И тебе того же.

Come prevenire il mal di schiena (per chi accudisce)

How nurses can prevent pains in their back

Cum sa se previna durerea de spate (pentru cine ingrijeste)

Как предотвратить возникновение спинных болей

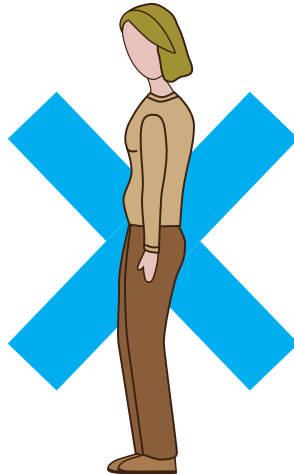
(для тех, кто ухаживает за больными и престарелыми людьми)

Questi consigli servono ad evitare posizioni scorrette durante le attività della giornata, posizioni che con il tempo possono portare dolore alla schiena.

These advices enable to avoid uncorrect positions during everyday activities; if kept for long time, these positions can provoke pains in the back.

Aceste sfaturi folosesc la evitarea pozițiilor incorecte în timpul activităților zilei, poziții care cu timpul pot să ducă la dureri de spate.

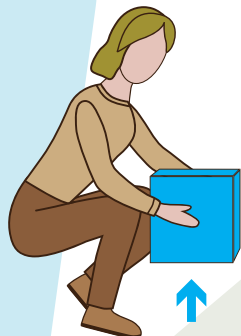
Эти советы служат тому, чтобы помочь вам избежать неправильных положений тела, которые со временем могут принести вам боли в спине.



ERRATO
WRONG
ERATA
НЕПРАВИЛЬНО



CORRETTO
RIGHT
CORECTA
ПРАВИЛЬНО



Piegare le ginocchia (non la schiena) per sollevare pesi
When lifting weights, bend your knees, not your back

A se indoi genuchii (nu spatele) pentru a ridica greutate
Сгибать колени (а не спину) для поднятия тяжестей



Nei lavori quotidiani ad (es. mentre si la va la vasca da bagno) appoggiarsi con un ginocchio a terra e uno su

In everyday works (e.g.: while washing a bath-tub) rest on one of your knees on the floor

In muncile cotidiene (de ex. în timp ce se spala cada de baie) a se sprijini cu un genunchi de pământ și unul pe

В ежедневных действиях (например пока начищаем ванную) опираться одним коленом о пол и другим на верхнюю часть



Mantenere i pesi vicino al corpo
Hold weights near your body

A se mentine greutatea aproape de corp

Держать тяжесть по возможности близко к телу



Se si sta a lungo in piedi, alternare l'appoggio dei piedi su un rialzo

When standing for long time, rest your feet on a rise sometimes

Dacă se stă mult în picioare, a se alterna sprijinirea picioarelor pe o ridicătură

Если приходится долго стоять на ногах, поочередно менять опору ног, используя подставку

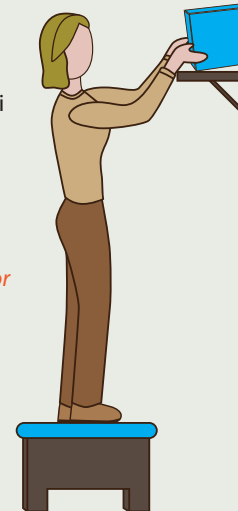


Per trasportare pesi tenerli aderenti al corpo e bilanciarli (es. dividere in due borse la spesa)

When carrying weights, keep them close your body and balance (e.g.: divide shopping into two bags)

Pentru a purta greutatea a le tine lipite de corp și echilibrarli (ex. a se împarti în două pungi cumparaturile)

При переноске тяжестей держать их вблизи тела и распределённые равномерно (например распределить покупки в двух сумках)



Per spostare un peso in alto, salire su uno sgabello stabile

When shifting a weight from a high position, go up a stable stool

Pentru a muta o greutate la înaltime, a se urca pe un scaunel fix

Чтобы передвинуть тяжелый предмет на высоте, встать на устойчивый табурет (подставку)

Come muovere la persona assistita

Nessuna persona va mai spostata come un peso inerte, è importante insistere con coloro che possono collaborare spiegando con semplicità cosa fare.

Chi assiste la persona durante la giornata (nel vestirsi, lavarsi, calzare le scarpe, camminare) deve parlare in modo rassicurante e chiaro, dando semplici spiegazioni, stimoli.

E' utile suddividere il movimento.

Ad esempio, per alzarsi dal letto è bene precisare:

- "metta giù la gamba"
- "metta giù l'altra"
- "appoggi il braccio"
- "giri la testa di qua"
- "giri il tronco", etc.

Moving the cared person

Any person can never be shifted as an inert weight, it is important to emphasize this to the people that can collaborate explaining what they have to do with simple words.

Who cares the person during the daytime (in wearing, washing, getting shoes on, walking) will talk with clear and reassuring words, giving simple explanations, spurs.

It is better to move the cared person by steps.

For instance, when the person has to get up, it is better to suggest him/her:

- "put a leg down"
- "put the other leg down"
- "lean your arm"
- "turn your head this way"
- "turn your trunk", etc...

Mișcările persoanei asistate

Nici o persoană nu ar trebui să fie mutată ca o greutate inertă, accentul ar trebui pus pe cei cu care se lucrează explicând în mod simplu ce trebuie să facă.

Cel care asistă persoana în timpul zilei (la îmbrăcare, spălare, la încălțarea pantofilor, la mers) trebuie să vorbească clar, dând explicații simple.

E util să se împartă mișcarea.

De exemplu, pentru a se ridica din pat e bine să se precizeze:

- "pune jos piciorul"
- "pune jos și celălalt picior"
- "sprijină brațul"
- "întoarce capul spre mine"
- "întoarce trunchiul", etc.

Как передвигать человека за которым ухаживаешь

Никакой больной ни при каких условиях не должен быть подвинут как "мёртвый" груз; важно настаивать с теми кто ещё может сотрудничать, объясняя в простых словах, что делать.

Кто ухаживает за человеком в течении дня (одевает, моет, обувает, поддерживает при ходьбе) должен говорить подбадривающе и понятно, давая простые объяснения, и побуждения. Полезно подразделить движение. Например, чтобы встать с кровати лучше уточнять:

- опустите вниз ногу
- опустите вниз другую ногу
- опреться на руку
- поверните голову сюда
- поверните бюст и так далее...

Inoltre per l'assistente familiare è bene:

Moreover a familiar nurse will:

Pentru asistentul familiar este bine:

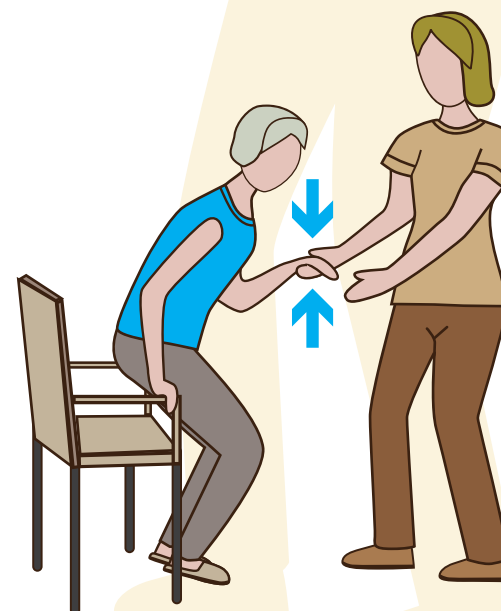
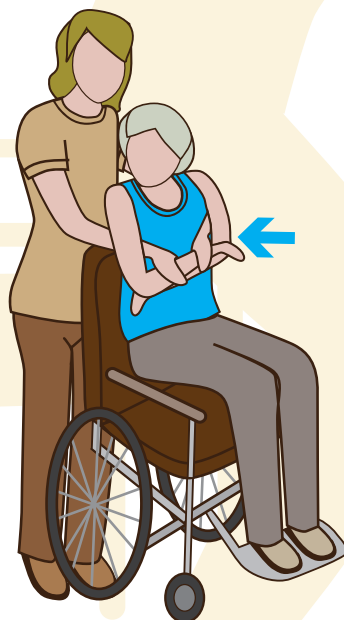
Кроме того для работника полезно

Utilizzare le prese crociate (non quelle ascellari)

Use cross-shaped holds (not the axillary ones)

Să folosească prinderile încrucișate (nu cele de subsori)

Использовать прекрещенные руки а не подмышки.



Allargare le gambe, durante gli spostamenti, per avere più equilibrio

Open her own legs wide during shiftments, to get firmer balance

Să depărteze picioarele, în timpul deplasărilor, pentru a avea mai mult echilibru

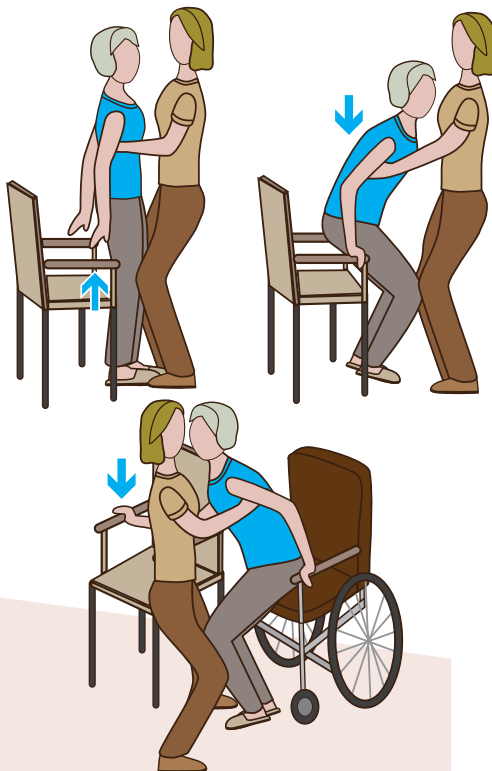
Расставить ноги во время передвижений, чтобы иметь большее равновесие.

Aiutare la persona a usare al meglio le sue possibilità di movimento: ad esempio sostenere le persone quando vengono fatte sedere istruendole a cercare i braccioli e a piegarsi in avanti

Help the person in using his/her own possibilities of movement at the best: for instance, hold these persons when they have to sit down teaching to look for the arm rests and to bend onwards

Pentru a muta singuri o persoana foarte grea si putin colaboranta, se poate folosi o bucata de stofa sau o curea rezistenta (in jurul mijlocului persoanei) facând atenție la mentinerea contactului cu genunchii in schimbările de pozitie

Помогать пожилому или больному человеку как можно лучше использовать собственные двигательные функции например поддерживать человека когда его сажают подсказывая ему найти ручки стула (кресла) и слегка наклониться вперёд

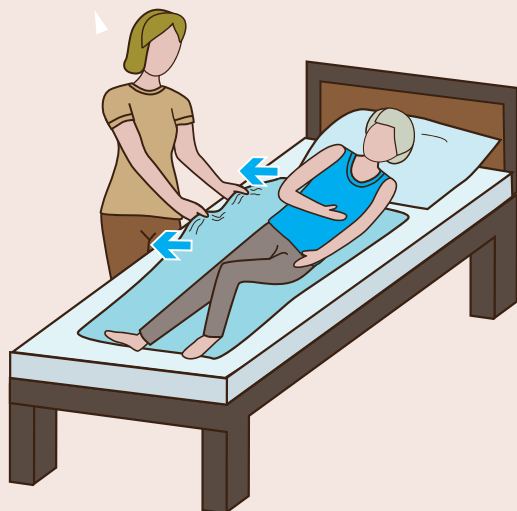


Se si sposta una persona nel letto si consiglia di avvicinare il corpo a se, (usando un telo di scorrimento fra la persona e il piano di appoggio si evitano rischi di sfregamento e di manovre scorrette alle spalle)

Will approach the body of the cared person to herself, when shifting a person lying in bed (using a sliding cloth between the person and the supporting plane will avoid any risk of rubbing and any uncorrect operation on shoulders)

Daca se muta o persoana in pat se recomanda apropierea corpului de sine, (folosind o pânză de recere între persoana si planul de sprijin se evita riscurile de frecare si de manovre incorecte ale umerilor)

Если передвигать человека в постели рекомендуется приближать тело к себе, а не толкать от себя (используя полотно между человеком и поверхностью избегаем ссадин и неправильных движений плеч.

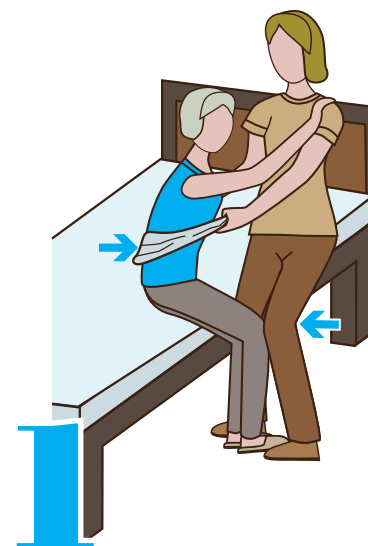
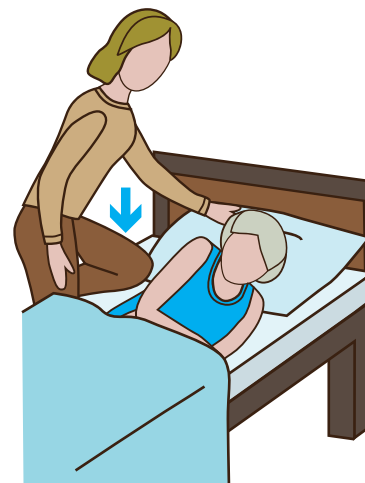


Poggiare un ginocchio sul letto per evitare di piegare troppo la schiena.

Lean a knee on the bed to avoid bending her own back too much

A se sprijini un genunchi pe pat pentru a evita să se indoie prea mult spatele

Опираться одним коленом на кровать чтобы сильно не сгибать спину



Per spostare da soli una persona molto pesante o poco collaborante, si può usare una striscia di stoffa o una robusta cintura (attorno al bacino della persona) facendo attenzione a mantenere il contatto con le ginocchia nei cambi di posizione

Pentru a muta singuri o persoana foarte grea si putin colaboranta, se poate folosi o bucata de stofa sau o curea rezistenta (in jurul mijlocului persoanei) facând atenție la mentinerea contactului cu genunchii in schimbările de pozitie



When a nurse has to shift a very heavy and not very collaborative person by herself, she can use a band of fabric or a strong belt (around the person's pelvis) caring to keep the contact with his/her knees when changing position

Чтобы в одиночку передвинуть очень тяжёлого или мало сотрудничающего человека, можно использовать полоску ткани или широкий ремень (вокруг бёдер персоны), стараясь быть внимательным и поддерживая контакт с коленями больного в момент смены позиции.

Come gestire l'igiene della persona assistita

L'igiene personale è fondamentale per ogni persona e le attività relative alla sua realizzazione devono quindi occupare un posto centrale nell'attività dell'assistenza.

L'igiene della persona è necessaria per garantire benessere e prevenire infezioni e lesioni da decubito. Nelle varie fasi della pulizia è necessario proteggere la persona da possibili cadute. Fondamentale, prima di iniziare la pulizia della persona, eseguire un'accurata igiene delle proprie mani. Per una corretta igiene è necessario garantire un ambiente adeguato:

- temperatura della stanza: 23° - 25° C
- evitare correnti d'aria
- usare tappeti antiscivolo
- controllare la temperatura dell'acqua
- fare attenzione che gli apparecchi elettrici siano sufficientemente lontani dall'acqua

Managing the nursed person's cleanliness

Personal cleanliness is essential for everybody and therefore its practice has a central role in nursing activities.

A correct personal cleanliness will ensure wellbeing and prevent infections and decubital ulcers.

The nursed person will be protected from possible falls during the various phases of his/her own cleanliness.

CAUTION: before starting the person's cleanliness, wash and clean your own hands carefully and thoroughly. A correct cleanliness will be carried out in a suitable environment:

- room temperature: 23° - 25° C
- avoid any draught
- use nonslip mats
- check the water temperature
- take care that any electrical appliance is rather far from water

Cum sa se gestioneze igiena persoanei asistate

Igiena personala este fundamentală pentru fi ecare persoana si activitățile cu privire la realizarea sa trebuie deci să ocupe un loc central in activitatea de asistență.

Igiena persoanei este necesara pentru a garanta bunastarea si a preveni infectiile si leziunile din cauza zacerii.

In varii faze ale curățeniei e necesar să se protejeze persoana de posibile căderi. Fundamental, inainte de a incepe curățenia persoanei, să se urmeze o igienă atenta ale propriilor mâini. Pentru o corecta igiena e necesar sa se garanteze un mediu adecvat:

- temperatura camerei: 23° - 25° C
- a se evita curenții de aer
- a se folosi covoare anti-lunecare
- a se controla temperatura apei
- să se facă atenție ca aparatele electrice să fi e destul de departe de apă

Как организовать гигиена человека, за которым ухаживаешь

Личная гигиена является необходимой для каждого человека и, следовательно, соответствующие действия по её осуществлению должны занимать центральное место в деятельности ухаживающего за больным или престарелым человеком.

Личная гигиена является необходимой для здоровья и предохраняет от инфекций и пролежней

Во время мытья необходимо предотвратить любые возможные падения в любой момент процедуры.

Очень важно перед началом аккуратно и тщательно вымыть собственные руки. Для правильного осуществления гигиены необходимо обеспечить соответствующие условия окружающей среды:

- Температура в комнате 23° 25°С
- Избегать сквозняков
- Использовать специальные коврики,предотвращающие скольжение
- Проверить температуру воды
- Убедиться, что все электрические приборы находятся на достаточном расстоянии от воды



Il materiale da usare per un'adeguata pulizia dovrebbe essere a portata di mano per evitare nelle varie fasi di lasciare la persona da sola:

- sapone liquido da diluire in acqua neutro a Ph 5,5
- manopole, asciugamani, biancheria di ricambio.

The material being used for a proper cleanliness should be within hand's reach so that the nursed person cannot be left alone in the various phases; the commonest materials for cleanliness are:

- liquid soap to be diluted in water, neutral at Ph 5.5
- mittens, towels, clean underwear.

Materialul de folosit pentru o adecvata curatenie trebuie să fi e aproape pentru a se evita in varie faze să se lase persoana singura:

- sapunul lichid să se dilueze in apa neutra de Ph 5,5
- mănușile, prosoapele, lenjeria de schimb.

Всё необходимое для соответствующей гигиенической процедуры должно быть под рукой чтобы избежать в любой момент оставлять больного одного

- Жидкое мыло для разведения в воде с нейтральной PH 5,5
- Мочалочка полотенца смена постельного белья Для

Per una corretta pulizia si consiglia di:

- iniziare dalle zone più pulite alle zone più sporche;
- risciacquare abbondantemente la cute per rimuovere tutto il sapone;
- lavare ed asciugare subito usando un asciugamano morbido senza strofinare ma tamponando;
- invitare la persona a collaborare.

Particolare attenzione va posta alla pulizia dei genitali:

- movimenti unidirezionali: dal pube all'ano;
- se presente il catetere vescicale lavarlo con acqua e sapone (soprattutto il primo tratto esterno), facendo particolare attenzione, sia nell'uomo che nella donna, all'orifizio uretrale, per evitare gravi infiammazioni.

Pentru o corectă curățenie se sfătuiește să:

- *sa se inceapa de la zonale curate spre zonale mai murdare;*
- *sa se clateasca abundent cutele pentru a se inlatura tot sapunul;*
- *la se spala si usca imediat uzând un prosop moale fara a se freca doar tamponând;*
- *a invita persoana să colaboreze.*

Particolare attenzione se va da curățeniei organelor genitale:

- *mişcări unidirecționale: de la pubis la anus;*
- *daca se foloseste o sonda vezicala să se spele cu apa și sapun (mai ales prima parte externa), făcând o atenție deosebită, atât pentru om cât pentru femeie, la orifiziul uretral, pentru a se evita grave inflamații.*



For a correct cleanliness it is recommended:

- *to start from the cleanest areas moving to the dirtiest ones;*
- *to rinse the skin abundantly to remove all the soap;*
- *to wash and dry immediately using a soft towel: pat, do not rub;*
- *to invite the person to collaborate.*

A particular care will be taken in cleaning genitalia:

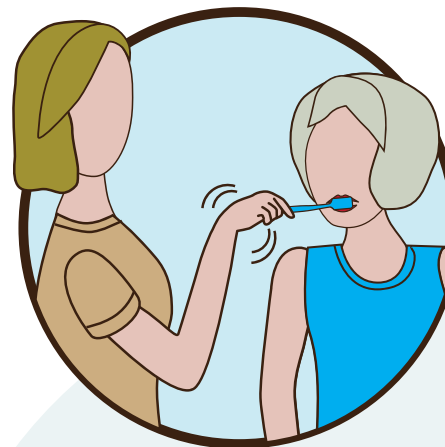
- *unidirectional movements, from pubis to anus;*
- *if there is a vesical catheter, wash it with soaped water (especially the first external section) taking a particular care to the urethral orifice of both men and women, to avoid serious inflammations.*

Для правильного осуществления личной гигиены советуем

- *Начинать гигиену с более чистых частей тела по направлению к более грязным*
- *Как следует ополаскивать кожу большим количеством воды тщательно смывая мыло*
- *Мыть и вытирать сразу же используя очень мягкое полотенце промокающими движениями*
- *Стимулировать больного к сотрудничеству*

Особенное внимание должно быть уделено гигиене половых органов

- *Все движения в одном направлении от низа живота к анальному отверстию*
- *Если присутствует мочеви катетер мыть его с водой и мылом (особенно первую внешнюю часть) и обращая внимание как у мужчины так и у женщины на выход мочепускающего канала чтобы избежать воспалений*



Per quanto riguarda l'igiene orale, è importante eseguirla al termine di ogni pasto, prestando attenzione a:

- usare dentifricio, acqua tiepida e spazzolino con movimenti circolari dall'alto verso il basso;
- non introdurre le dita nella bocca della persona;
- anche la protesi dentaria si lava con lo spazzolino ed acqua tiepida (l'acqua calda la deforma) facendo attenzione a non farla cadere, soprattutto nello scarico del lavandino;
- insistere con la persona affinché metta la protesi onde evitare la deformazione delle gengive.

The oral cleanliness will be carried out after each meal, taking care in:

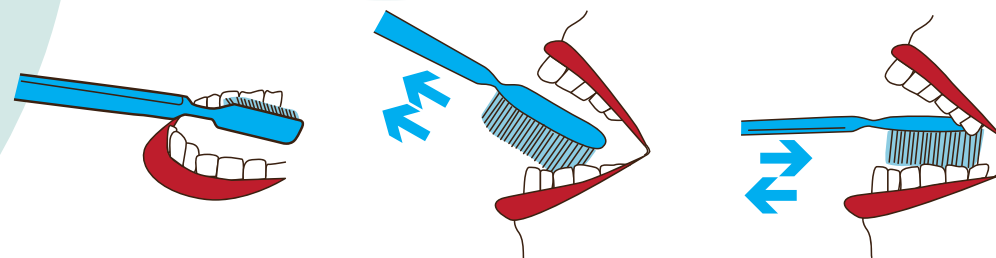
- *using toothpaste, lukewarm water and toothbrush with circular top-down movements;*
- *not inserting any finger in the person's mouth;*
- *washing also the dental prosthesis with toothbrush and lukewarm water (too hot water could warp it) taking care not to make it fall, especially into the basin drain;*
- *pressing the person to insert the dental prosthesis to prevent gums from deforming.*

Cât privește igiena orală, e important să se urmărească până la terminarea fiecărui pas, acordând atenție la:

- *sa se foloseasca pasta de dinți si perisca cu miscari circulare de sus in jos;*
- *a nu se introduce degetele in gura persoanei;*
- *și proteza dentară se spala cu periuta si apa caldută (apa caldă o deformează) făcând atenție ca sa nu cada, mai ales in scurgerea de la chiuveta;*
- *ă se insiste cu persoana până când pune proteza evitând astfel deformarea gingiilor.*

Что касается гигиены ротовой полости важно осуществлять её после каждого приёма пищи обращая внимание на

- *Использовать зубную пасту тёплую воду и зубную щётку осуществляя круговые движения сверху вниз*
- *Не вводить пальцы в ротовую полость человека*
- *Зубные протезы также моются с зубной щёткой и тёплой водой (горячая вода их деформирует) стараясь не уронить их особенно в отверстие в раковине*
- *Наставлять чтобы больной пользовался зубными протезами чтобы избежать деформации дёсен*

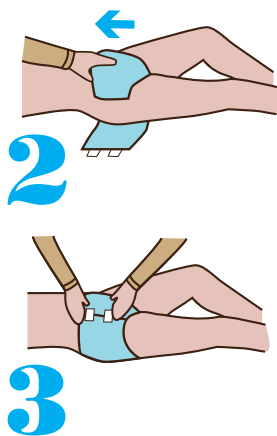


Come si cambia il pannolone

Changing the incontinence pad of a person lying in bed

Cum se schimbă pamparsul-chilot in pat

Как менять подгузник в постели

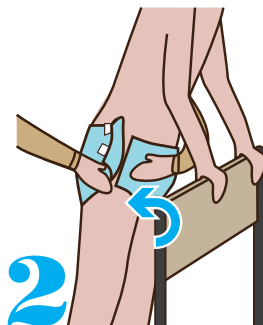
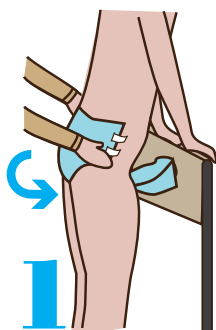


Come si cambia il pannolone mutandina in piedi

Changing the incontinence pad of a standing person

Cum se schimbă pamparsul-chilot in picioare

Как менять подгузник в положении стоя



Come prevenire le piaghe da decubito

Preventing decubital ulcers

Cum sa se previna plagile de zăcut in pat

Как предупредить образование пролежней

La lesione da decubito è un problema che interessa la pelle, si forma frequentemente e la cui gravità va da un livello minimo, che è l'arrossamento, ad uno massimo caratterizzato da ferite molto profonde. Molto spesso la lesione sorge quando la pelle viene schiacciata tra la parte ossea ed un piano rigido, come un letto od una carrozzina. Quando la posizione viene mantenuta per più di 2 ore, si ostacola la circolazione del sangue con formazione della piaga.

Decubital ulcers are a very frequent skin disease, their seriousness goes from a minimum level consisting of reddening, to the maximum level characterized by very deep wounds.

This type of ulcers very often forms when the skin is compressed between bones and a stiff plane, such as a bed or a wheel-chair. When a still position has been kept for longer than 2 hours, blood circulation is prevented and this will lead to the formation of ulcers.

Leziunea de zăcut este o problema care interesează pielea, se formează frecvent și a cărei gravitate ajunge de la un nivel minim, care e înroșirea, la unul maxim caracterizat prin răni profunde.

Deseori leziunea se formează când pielea este strivită între partea osoasă și un plan rigid, ca un pat sau căruș. Când poziția se menține pentru mai mult de două ore, se împiedică circulația sângelui cu formarea plagii.

Пролежни представляют собой проблему касающуюся кожного покрова чаще всего начинающуюся с такого минимального уровня как покраснение кожи и развиваясь до тяжелой стадии характеризующейся очень глубокими ранами. Очень часто пролежни образуются, когда кожа зажата между костной тканью и жесткой опорой, такой как кровать или коляска. Когда тело находится в одном и том же положении дольше 2 часов, это препятствует кровообращению и приводит к образованию пролежней.

Le zone a rischio

Le zone a rischio cambiano a seconda che la persona stia la maggior parte del tempo sdraiata od in posizione seduta. In ordine di frequenza sono:

- sacro
- anca
- tallone/calcagno
- malleolo laterale/caviglia
- zona sotto il gluteo

Areas at risk

The areas at risk of decubital ulcers change according to whether the patient spends most time lying or sitting. The most frequent areas at risk are classified according to the following order:

- buttocks
- hip
- heel
- lateral malleolus/ankle
- area below the buttocks

Zonale de risc

Zonale de risc se schimbă după cum persoana stă pentru majoritatea timpului întinsă sau în poziție șezută.

În ordinea frecvenței sunt:

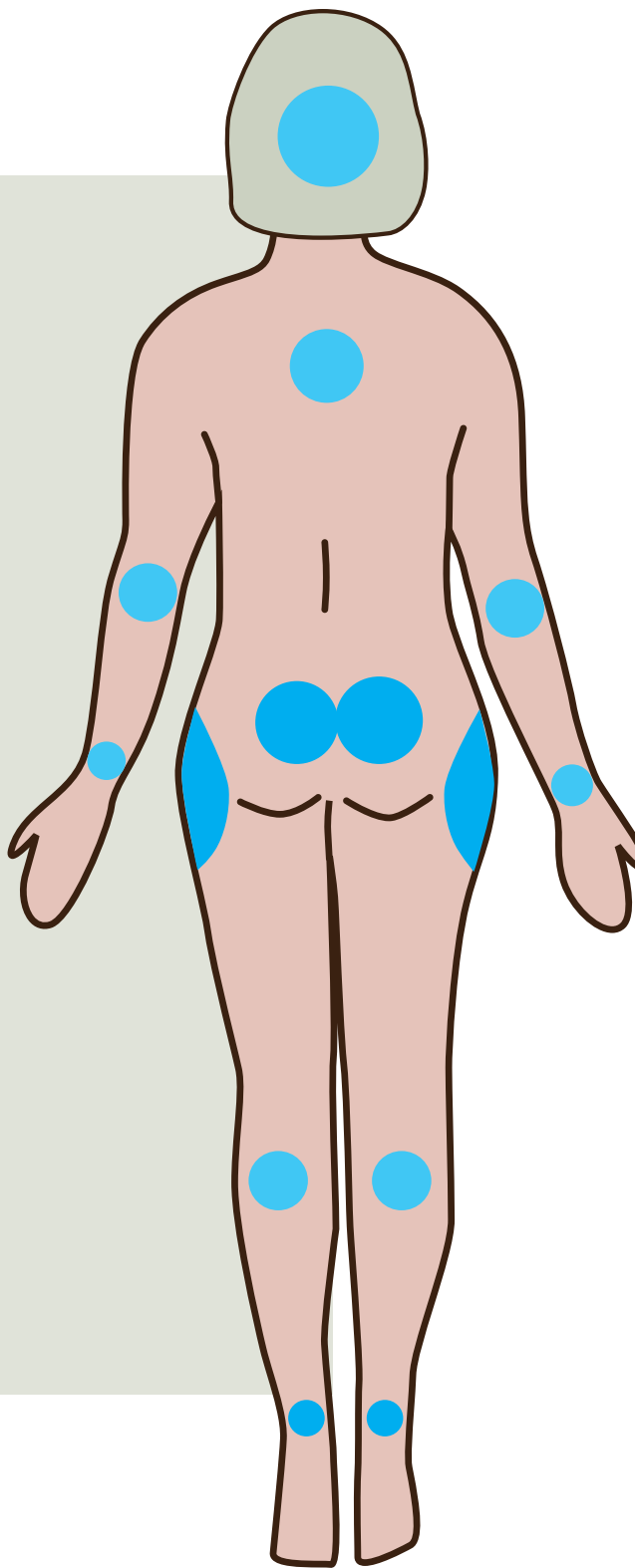
- osul sacral
- șoldul
- călcâiul
- maleola laterală/glezna
- gluteul-zona de sub mușchiul fesier

Опасные зоны:

В зависимости от того, проводит ли человек большую часть времени лёжа или сидя, меняются и так называемые опасные зоны (участки тела подверженные образованию пролежней).

В порядке частоты они образуются:

- Кобчик
- Тазобедренный сустав
- Пятка
- Щиколотка
- Под ягодицами



L'importanza di prevenirle

La persona vive con disagio la piaga, che con l'aggravarsi delle condizioni generali, può peggiorare, compromettere la qualità della vita e richiedere maggior assistenza. Le piaghe da decubito possono comparire quando la persona:

- rimane ferma a letto o in carrozzina
- ha perdite di feci ed urine
- rimane a lungo con pannolone bagnato/sporco
- ha la pelle secca, grinzosa
- è troppo magra o in sovrappeso
- non mangia in modo completo

Why it is important to prevent these ulcers

Patients go through a hard experience with these ulcers: in fact, as his/her general conditions deteriorate, they can worsen, compromising the quality of life and requiring higher care.

Decubital ulcers can form when a patient:

- is kept standstill in a bed or in a wheelchair
- undergoes escapes of stools and urine
- is left with a wet/dirty incontinence pad for long time
- has a dry, wrinkly skin
- is too slim or in overweight
- does not eat sufficiently

Importanța de a le preveni

Persoana trăiește cu neplăcere plaga, care cu agravarea condițiilor generale, se poate înrăutăți, compromițând calitatea vieții și cerând mai mare asistență.

Plăgile de zăcut pot să apară când persoana:

- rămâne nemiscată în pat sau în căruț
- are pierderi de materii fecale și urină
- rămâne îndelung cu pampersul ud/murdar
- are pielea uscată, încrețită
- e prea slabă sau supra-ponderală
- nu mănâncă în mod complet

Важность предупреждения:

Пролежни доставляют человеку значительное беспокойство и, с ухудшением их общего состояния, приводят к снижению качества жизни и требуют большего ухода.

Пролежни могут появиться, когда человек:

- Остаётся недвижим в постели или коляске
- Имеет проблемы с недержанием мочи и кала
- Остаётся долгое время в мокром (испачканном подгузнике)
- Имеет сухую и морщинистую кожу
- Слишком худой или толстый
- Не питается в правильной манере

Mobilizzazione della persona

La persona deve:

- rimanere a letto il minor tempo possibile
- deve essere cambiata spesso di posizione e stimolata a muoversi
- deve stare meno tempo possibile sulla piaga
- deve essere sollevata e non trascinata sulle lenzuola

Moving the person

The nursed person will:

- stay in bed as short as possible
- change position frequently and he/she will be spurred to move
- lay on the ulcer as short as possible
- be lifted and not dragged on the sheets

Imobilizarea persoanei

Persoana trebuie:

- sa rămână la pat cât mai puțin timp posibil
- trebuie sa fi e schimbata des pozitia si stimulata sa se miste
- trebuie sa stea cât mai puțin timp posibil pe plaga
- trebuie sa fi e ridicata si nu trasa pe lenjerie

Смена положения тела человека

Человек должен:

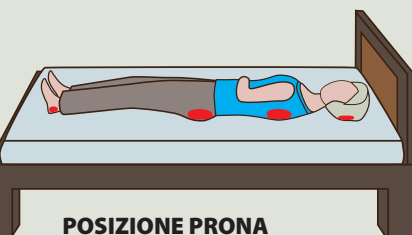
- Оставаться в постели как можно меньше времени
- Позиции тела должны меняться часто и стимулировать человека двигаться
- Как можно меньше времени находиться на пролежне
- Больной или пожилой человек должен быть приподнят над простыней, а не тянут по ней



POSIZIONE DI FI ANCO
SIDE POSITION
POZITIE DE SOLD, LATERALA
ПОЛОЖЕНИЕ НА БОКУ



POSIZIONE SUPINA
SUPINE
POZITIE CU FAȚA IN SUS
ПОЛОЖЕНИЕ НА СПИНЕ



POSIZIONE PRONA
PRONE POSITION
POZITIE CU FAȚA IN JOS
ПОЛОЖЕНИЕ НА ЖИВОТЕ

Come rendere le posizioni a letto più confortevoli

Making lying in bed more comfortable

Cum sa se realizeze pozitiile in pat mai confortabile

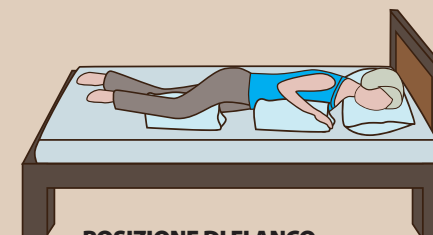
Как сделать положения в постели более комфортными



POSIZIONE SUPINA
SUPINE
POZITIE CU FAȚA IN SUS
ПОЛОЖЕНИЕ НА СПИНЕ



POSIZIONE SEMI SEDUTA
HALF-SITTING POSITION
POZITIE SEMI ȘEZUTA
ПОЛОЖЕНИЕ ПОЛУСИДЯ



POSIZIONE DI FI ANCO,
con cuscino tra le ginocchia
SIDE POSITION, with a pillow
between knees
POZITIE LATERALA, DE UMĂR,
cu perna între genunchi
ПОЛОЖЕНИЕ НА БОКУ
с подушкой между колен



POSIZIONE PRONA
PRONE POSITION
POZITIE CU FATA IN JOS
ПОЛОЖЕНИЕ НА ЖИВОТЕ

Come alimentare correttamente la persona assistita

Le persone anziane hanno le stesse esigenze nutrizionali degli adulti; hanno bisogno di meno energia se hanno un'età superiore ai 70 anni o se passano la maggior parte del tempo a letto o seduti. In questi casi dovranno mangiare meno per non aumentare troppo di peso.

Se il medico ha prescritto loro una dieta particolare, questa deve essere rispettata il più possibile perché fa parte della terapia come i farmaci.



Alcune indicazioni

- Consumare i pasti in orari fissi e distribuire gli alimenti in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) più 1 o 2 spuntini a metà mattina e metà pomeriggio per favorire l'introito sufficiente di alimenti e la digestione;
- consumare una dieta variata e appetibile con alimenti adatti all'apparato masticatorio come ad esempio: carni tritate o frullate; frutta fresca schiacciata o grattugiata, minestre ricche di ingredienti, pane tenero o ammorbidito in un liquido (es: brodo, latte, orzo); pasta di piccolo formato, ben cotta, verdure cotte tritate o frullate o in minestre passate, in ogni caso mangiare lentamente, masticando bene quando è possibile. ridurre il consumo di pasti precucinati o riscaldati o piatti freddi come orzo); pasta di piccolo formato, ben cotta, verdure cotte tritate o masticando bene quando è possibile;
- ridurre il consumo di pasti precucinati o riscaldati o piatti freddi come salumi e formaggio ricchi di sale e grassi animali;
- sostituire i condimenti animali (burro, panna, lardo) con oli vegetali (oliva, semi), da usare preferibilmente crudi;
- preferire carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) e consumare il pesce più volte la settimana;
- usare latte o yogurt scremati almeno una volta al giorno per assicurare un buon apporto di calcio;
- consumare spesso legumi, frutta e ortaggi per favorire un'evacuazione regolare (in caso di diarrea, ridurre tali alimenti);
- bere abbondantemente e frequentemente acqua, anche se non si avverte lo stimolo della sete, specialmente nei mesi più caldi;
- non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta di sale da cucina che fa aumentare la pressione arteriosa. Insaporire gli alimenti con erbe aromatiche come salvia, rosmarino, timo, menta e succo di limone;
- tenere controllato il peso corporeo, segnalare al medico le variazioni importanti (maggiore del 10% sia in aumento che in diminuzione);
- mantenere un buon livello di attività fisica, anche con piccole passeggiate più volte al giorno;
- evitare di consumare alimenti animali crudi o poco cotti quali ad esempio: uova crude, salse fatte in casa (maionese, creme crude) carne al sangue e alla tartara, pesce e frutti di mare crudi;
- non tenere a temperatura ambiente gli alimenti che si deteriorano facilmente e che possono favorire lo sviluppo di germi (esempio: carne, formaggi, creme e salse, brodo e minestre, latte); consumare subito le carni tritate o frullate dopo la preparazione;
- lavare bene in abbondante acqua gli alimenti (ortaggi, frutta) specialmente se saranno consumati crudi;
- preparare la tavola anche se si consumano i pasti da soli.

Feeding the nursed person correctly

Old people have the same nutritional needs of grown-up people; they need less energy if they are older than 70, or if they spend most time lying in bed or sitting. In these cases they will eat less not to increase their weight.

If the physician has prescribed a particular diet, it will be complied with as most as possible because it is considered a treatment like medicines.

Cum sa se alimenteze corect persoana asistata

Persoanele bătrâne au aceleași exigențe nutriționale ca și adulții; au nevoie de mai puțină energie dacă au o vârstă superioară a 70 de ani sau petrec cea mai mare parte a timpului în pat șezuți. În aceste cazuri trebuie să mănânce mai puțin pentru a nu crește în greutate.

Dacă medicul a prescris acestora o dietă particulară, aceasta trebuie să fi e respectată pe cât posibil deoarece face parte din terapie ca și medicamentele.



Some advices

- Have meals at fixed hours and share foods into 3 main meals (breakfast, lunch, supper), besides 1 or 2 snacks at mid morning and mid afternoon to favour the sufficient input of food and digestion; eat a varied and desirable diet including foods suitable to the masticatory system, such as, for instance, minced or whisked meats; squeezed or grated fresh fruit, soups rich of ingredients, tender bread or bread softened in a liquid (e.g.: broth, milk, barley); well done pasta of small size, cooked vegetables, minced or whisked, or vegetable soups; however eat slowly chewing well, when possible;
- reduce the consumption of precooked or heated meals, or of cold dishes such as salami and cheeses rich of salts and animal fats;
- replace animal condiments (butter, cream, lard) with vegetable (olive, seed) oils being used raw preferably;
- prefer white meats (chicken, turkey, rabbit) and eat fish several times in a week;
- use skimmed milk or yogurt at least once a day to ensure a good contribution of calcium;
- often eat legumes, fruit and vegetables to favour a regular evacuation (in case of diarrhea, reduce these foods);

Как правильно кормить пожилого человека или инвалида

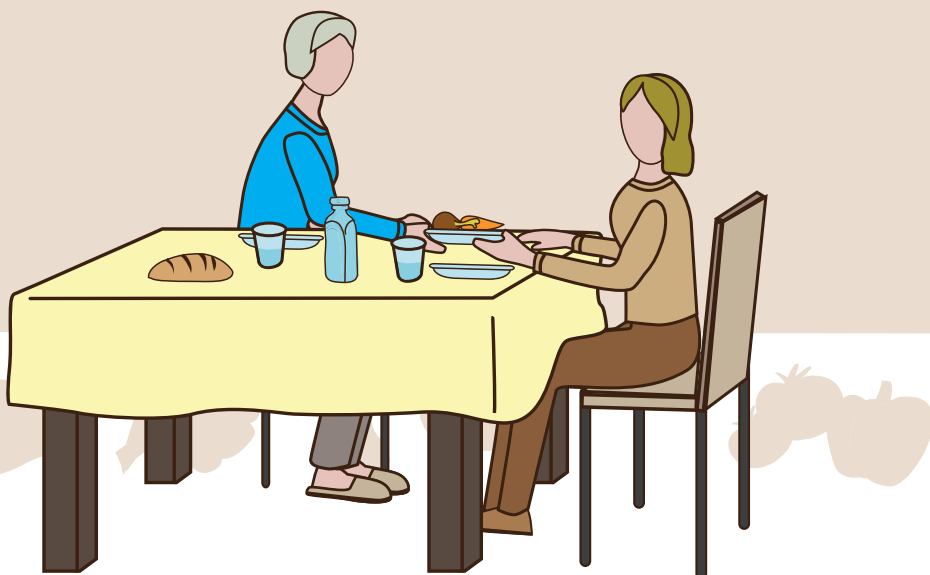
Пожилые люди имеют такие же потребности в питании как любой взрослый человек; но им нужно меньше энергии если им больше 70 лет и если проводят большую часть времени в постели или сидя. В этих случаях они должны есть меньше, чтобы слишком не увеличился вес. Если доктор предписал особую диету, она должна быть соблюдена наиболее точным образом потому что является частью терапии как и лекарства.



- drink a lot of water frequently, although thirst is not perceived, especially in the hottest months;
- do not exceed in drinking drinks with alcohol or kitchen salt because it will rise arterial pressure. Season foods with aromatic herbs such as sage, rosemary, thyme, mint, and with lemon juice;
- always check the body weight, inform the doctor of any important variation (beyond 10% either in increase and in reduction);
- keep a good level of physical activity, even with short walks several times in a day;
- avoid eating animal foods that are raw or not much cooked such as, for instance, raw eggs, homemade sauces (mayonnaise, raw creams), half-done meat and steak tartare, raw fish and seafood;
- do not keep any food that can deteriorate easily or favour the generation of germs (e.g.: meat, cheeses, creams and sauces, broth and soups, milk), at ambient temperature; eat minced or whisked meats immediately after their preparation;
- wash foods (vegetables, fruit) carefully in plenty of water, especially if they will be eaten raw;
- set the table although meals have been eaten alone.

Câteva indicații

- a se consuma mâncarea în orele fixe și a se distribui alimentele în trei meniuri principale (mic dejun, prânz, cină) plus unul sau două gustări la jumătatea dimineții și la jumătatea după-amiezii pentru a favoriza intrarea suficientă a alimentelor și digestia
- să consume o dietă variată și apetisantă cu alimente adaptate la aparatul masticator ca de exemplu: carne macinată sau maruntită; fructa proaspătă strivită sau rasă, ciorbe bogate de ingrediente, pâine proaspătă sau înmuiată într-un lichid (ex. supă, lapte, orz); pasta de format mic, bine fiartă, legume coapte fripte sau maruntite sau în ciorbe pasate, în orice caz să se mănânce lent, mestecând bine când e posibil. A se reduce consumul de mâncăruri pregătite înainte sau încălzite sau mâncăruri reci ca orzul; pasta de format mic, bine fiartă, legume fierte maruntite și mestecând bine când e posibil;
- a se reduce consumul de mâncăruri pregătite înainte și încălzite sau mâncăruri reci ca salamuri și brânzeturi bogate în sare și rasimi animale;
- a se înlocui condimentele animale (unt, smântână, sunca) cu uleiuri vegetale (măslină, semințe), a se folosi de preferință crude;
- a se prefera carniile albe (pui, curcan, impure) și a se consuma pește de mai multe ori pe săptămână;
- a se folosi lapte și iaurt degresat cel puțin o dată pe zi pentru a asigura un bun aport de calciu;
- a se consuma des legume, fructe și produse de grădina pentru a favoriza o evacuare regulată (în caz de diaree, a se reduce aceste alimente);
- a se bea abundent și frecvent apă, chiar dacă nu este senzația de sete, în special în lunile mai calde;
- a nu se exagera cu consumul de băuturi alcoolice și cu adăugarea de sare de bucătărie care face să crească tensiunea arterială. A da gust alimentelor cu ierburi aromatice ca salvie, rozmarin, timo, mentă și sucul de lămie;
- a ține controlată greutatea corpului, a semnală medicului variațiile importante (mai mult de 10% fi e pentru creștere și e pentru scădere);
- a se menține un bun nivel al activității fizice, chiar cu mici plimbări de mai multe ori pe zi;
- a se evita consumul de alimente animale crude sau puțin coapte ca de exemplu: ouă crude, sosuri făcute în casă (maioneze, creme crude) carne în sânge, pește și fructe de mare crude;
- a nu ține la temperatura camerei alimente care se deteriorează ușor și care pot să favorizeze dezvoltarea germenilor (exemplu: carne, brânzeturi, creme și sosuri, supă și ciorbe, lapte); a se consuma imediat carniile macinate sau maruntite după preparare;
- la se spăla bine și cu apă curată alimentele (legume, fructe) în special dacă vor fi consumate crude;
- a se pregăti masa chiar dacă se consumă mâncarea singuri.



Некоторые указания:

- Кушать в определённые установленные часы, распределяя еду на 3 основных приёма (завтрак, обед и ужин) плюс 1 или 2 раза перекусывая в середине утра и во второй половине дня, способствуя поступлению достаточного количества пищи и её перевариванию
- Использовать разнообразную и аппетитную диету с продуктами соответствующими жевательному аппарату, как например: мясо прокрученное; свежие фрукты перемятые или натёртые; супы, богатые своими составляющими; хлеб мягкий или размоченный в жидкости (например в бульоне, молоке, какао); макаронные изделия мелких размеров и хорошо проваренные, варёные овощи мелко нарубленные или прокрученные или протёртые с бульоном, в любом случае поглащая пищу медленно и пережёвывая как можно лучше.
- Ограничить употребление полуфабрикатов, разогретой еды или напротив холодной как например колбасы и сыры богатые солями и животными жирами
- Заменить заправки и соусы животного происхождения (масло, сметана, сливки, сало) на растительные (оливковые и различных злаков), используя их в сыром виде
- Предпочесть белое мясо (куриное, индюшачье, кроличье) и есть рыбу несколько раз в неделю
- Употреблять молоко или йогурт как минимум один раз в день для обеспечения достаточного количества кальция для организма
- Есть часто злаки, фрукты и овощи чтобы способствовать регулярному каловыделению (в случае жидкого стула ограничить именно эти элементы питания).
- Пить в большом количестве и часто воду, даже если не подает признаков жажды, особенно в летние жаркие месяцы
- Не злоупотреблять с алкогольными напитками и с добавлением столовой соли которая повышает кровяное давление. Насыщать еду такими травами, как шалфей, розмарин, тимьян, мята и лимонным соком
- Контролировать вес тела, ставя в известность лечащего врача о существенных изменениях (более чем 10% как при увеличении, так и при уменьшении)
- Поддерживать хороший уровень физической активности, используя так же небольшие прогулки несколько раз в день
- Избегать употребления в пищу еды животного происхождения в сыром или маловарённом виде как например сырые яйца майонез домашнего приготовления мясо с кровью и по татарски сырую рыбу и сырые морепродукты
- Не держать при комнатной температуре легко портящиеся продукты которые могут способствовать развитию палочек (например мясо сыры кремы соусы бульоны супы молоко) использовать сразу после приготовления фарши или протёртое мясо
- Мыть очень хорошо в большом количестве воды пищевые продукты (овощи фрукты) особенно если употреблять их сырыми
- Накрывать стол даже если принимаем пищу одни.



Come assistere una persona affetta da demenza

Come comunicare con la persona

- Parlare con voce calma, lentamente, con frasi brevi e parole semplici;
- non confonderla con troppe chiacchiere, spiegazioni, raccomandazioni. Non porre domande che la obblighino a una scelta: non è più in grado di compierla e si agiterebbe. Non dire cioè: "Vuole il cappotto o l'impermeabile?" Bensi: "venga che mettiamo l'impermeabile";
- accompagnare le parole con un gesto d'affetto, una carezza, uno sguardo, un sorriso;
- toccarle la mano, il braccio o la gamba, per trasmetterle un senso di calore e sicurezza;
- dare un senso alle parole che pronuncia, ripetendo in modo corretto il concetto che ha tentato di esprimere: si sentirà compresa;
- ricordarsi comunque che, anche se non sa più esprimersi, la persona capisce. E quindi non parlare mai di fronte alla persona del suo stato, come se lei non esistesse;

Come comportarsi con la persona

- Rassicurarla con tono dolce, se è spaventata o ansiosa;
- incoraggiarla e lodarla, mentre fa qualcosa, anche se non ne è più capace: si sentirà utile;
- ricordarsi che a volte l'aggressività della persona affetta da Alzheimer è dovuta al fatto che si sente confusa e impaurita, o incapace;
- non contraddirla, né tentare di farla ragionare, se dice qualcosa di errato o di assurdo o se vuole a tutti i costi far qualcosa di inappropriato. Meglio tentare di distrarla spostando la sua attenzione su qualcos'altro;
- non sostituirsi alla persona in quello che è ancora in grado di compiere da sola, ma incoraggiarla, anche se questo fa perdere un pò di tempo;

Caring a senile patient

Communicating with the patient

- *Speak quietly, slowly, using short sentences and simple words;*
- *do not confuse the patient with too many chats, explanations, recommendations. Do not ask him/her questions leading to any choice because these patients are not able to make a choice any longer and they would get worried. For instance, never say "Do you want to wear your overcoat or your raincoat?"; but it would be better to propose: "Come on and wear the raincoat";*
- *complete any speech with a gesture of affection, a caress, a look, a smile;*
- *touch his/her hand, arm or leg, to transmit him/her a feeling of warmth and safety;*
- *interpret the meaning of the words he/she pronounces, by repeating the concept he/she has tried to express, correctly: the patient will be felt understood;*
- *however remember that the patient understands, although he/she is not able to express himself/herself any longer. Therefore never talk of his/her conditions before the patient, as if he/she did not exist.*

- se, per non perdere tempo, glielo fate voi, anche le sue poche capacità residue spariranno e voi vi sentirete ancora più legati;
- non cambiare abitudini e ambiente alla persona per non disorientarla ulteriormente;
- cercare di comprendere la causa di un eventuale comportamento agitato (malessere fisico? farmaci inadatti? comportamento errato da parte di chi assiste?) e, quando possibile, rimuoverlo;
- se vedete che non ha compreso o ha dimenticato quel che gli avete appena detto, ripeterlo con tono pacato, usando poche parole.

Cum sa se asiste o persoană afectată de demență

Cum se comunica cu persoana

- *a se vorbi cu voce calma, lent, cu fraze scurte și cuvinte simple;*
- *a nu o face confuza cu prea multe pălăvrăgeli, explicații, recomandări. Nu pune întrebări care obliga o alegere: nu e în masura să îndeplinească și s-ar agita. Nu spune de pilda: "vreți paltonul sau fâșul?" ci "Veniti caci punem fâșul";*
- *a se acompania cuvintele cu un gest afectuos, o mângâiere, o privare, un zâmbet;*
- *sa i se atingă mâna, bratul sau piciorul, pentru să-i transmită senzația de căldură și siguranță;*
- *sa se dea un sens cuvintelor pronunțate, repetând în mod corect conceptul pe care a tentat să-l exprime: se va simți înțeleasă;*
- *a se aminti că, chiar dacă nu se poate exprima, persoana înțelege. Prin urmare să nu se vorbească niciodată în fața persoanei de starea sa, ca și cu mea n-ar exista;*

How to behave with these patients

- *If he/she is scared or anxious, reassure him/her with a sweet voice;*
- *encourage and praise him/her, while he/she is doing something, although he/she is not able any more: he/she will feel useful;*
- *remember that the aggressiveness of a senile patient is often due to the fact that he/she feels confused and scared, or unable;*
- *do not contradict him/her, nor try to make him/her reason, if he/she says something wrong or absurd, or if he/she wants to make something improper at any cost. It is better to try to distract the patient by engaging his/her attention on other things;*
- *do not substitute the patient in what he/she is still able to do by himself/herself, but encourage him/her, even if this can take some time;*

Как ухаживать за больным страдающим потерей памяти

Как общаться с больным

- *Разговаривать спокойным голосом, медленно, употребляя короткие фразы и простые слова*
- *Не запутывать его с длинными разговорами, объяснениями, советами. Не ставить вопросы, которые заставляют его делать выбор: больной не в состоянии сделать этот выбор и обязательно разволнуется. Не говорить, например: "Хочешь пальто или плащ?" Лучше сказать: "Идем, оденем плащ."*
- *Сопровождать слова с ласковым жестом, нежным взглядом и улыбкой*
- *Дотронуться до руки, до ладони или ноги, чтобы передать больному чувство тепла и безопасности*
- *Придавать значение словам, которые произносит, повторяя в правильном виде то, что он хотел сказать: больной почувствует себя понятым*
- *Помнить в любом случае, что даже если больной не может больше объясниться, он понимает. И, следовательно, ни в коем случае не говорить в его присутствии о его состоянии, так, как будто его нет.*

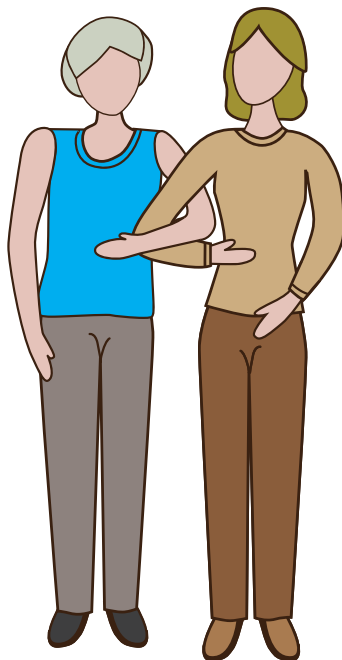
- *if these actions are carried out by the nurse, not to lose any time, even the few remaining capacities of the patient will disappear and the nurse will feel more bound;*
- *do not change habits and environment of the patient not to confuse him/her furtherly;*
- *try to understand the reason of any worried behaviour (physical malaise? unsuitable medicines? wrong behaviour of the nurse?); if possible, remove it;*
- *if you realize that he/she did not understand (or he/she forgot) what you have just told, repeat with calm voice using few words.*

Cum sa se comporte cu persoana

- A o asigura cu ton dulce, daca e sperata sau anxioasa;
- a o incuraja si lauda, in timp ce face ceva, chiar daca nu mai e in stare: se va simti inca utila; a se aminti ca de multe ori agresivitatea persoanei afectata de Alzheimer se datoreaza faptului ca se simte confuza si sperata, sau incapace;
- a nu o contrazice, nici tenta de a o face sa rationeze, daca zice ceva gresit sau absurd sau daca vra cu tot dinadinsul sa faca ceva diferite de ceea ce trebuie sa fi e. E mai bine sa se tenteze sa-i indrepte atentia spre altceva;
- a nu inlocui persoana in ceea ce e încă in stare sa faca singura, ci incurajeaz-o, chiar daca aceasta te face să pierzi putin timp;
- daca, pentru a nu pierde timp, o faceti voi, si putinele sale capacitati ramase vor disparea si voi va veti simti si mai legati;
- nu schimba obiceiuri si mediul persoanei pentru a nu o dezorienta ulterior;
- a incerca sa se inteleaga cauza unui eventual comportament agitat (rău fi zic? Medicamente inadecvate? Comportament gresit din partea celui care asista?) si, cand e posibil, misc- din nou;
- daca vedeti ca nu a inteles sau a uitat ceea ce i-ati spus de curand, repeta cu ton linistit, folosind putine cuvinte.

Как вести себя с больным

- Успокаивать нежным голосом, если испуган или озабочен
- Подбадривать и хвалить, когда делает что либо, даже если он больше не в состоянии сделать: больного почувствует себя ещё полезным
- Помнить, что иногда злость больного Альцгеймера связана с тем, что он чувствует себя запутавшимся, напуганным и неспособным
- Не возражать ему и не пытаться заставить его подумать, если он говорит что то ошибочное или абсурдное, или если хочет любой ценой сделать что-то нехорошее. Лучше постараться отвлечь больного, обратив его внимание на что-нибудь другое
- Не подменять больного в том, на что он ещё способен самостоятельно: напротив подбадривая его, даже если это приведёт к потере некоторого времени
- Если, чтобы не потерять время, это сделаете вы вместо него, все оставшиеся способности больного исчезнут со временем и вы почувствуете себя ещё более привязанными
- Не меняйте привычки больного и окружающую его обстановку, чтобы не дезориентировать его дополнительно
- Старайтесь понять причину взволнованного поведения больного (физическое недомогание, неподходящие таблетки, ошибочное поведение того, кто за ним присматривает и, если возможно, устранить причину
- Если видите, что то, что только что вы ему сказали, он забыл или не понял, повторите ему ещё раз спокойным тоном и простыми словами



Gli accorgimenti da adottare

- Chiudere a chiave armadi e cassetti (anche della cucina se possibile), lasciandone a disposizione della persona solo un paio in cui possa liberamente riporre, cercare o nascondere le sue cose;
- se si agita di fronte alle superfici ci riflettenti o agli specchi, sarà opportuno coprirli: non riconosce più la sua immagine ed è convinta che vi sia qualche estraneo in casa;
- lasciarle nel portafoglio solo tanti spiccioli: poiché non possiede più il senso del denaro, sarà ugualmente soddisfatto e, se li perdesse, non sarebbe grave;
- fare attenzione alle situazioni di pericolo: fornelli a gas, balconi, sostanze tossiche, piante velenose, pentole contenenti liquidi bollenti;
- se possibile far sostituire chiavi, serrature, rubinetti con apparecchiature apposite, esistenti in commercio, che impediscano alla persona di uscire senza essere vista, o di chiudersi senza riuscire a riaprire, di sporgersi troppo dalle finestre o dai balconi, di provocare allagamenti o fuoriuscite di gas, ecc.;
- nel bagno sarebbe utile installare rialzavater, maniglioni, seggiolini da vasca, quant'altro faciliti l'igiene della persona;
- eliminare, quando possibile, tappeti o moquette, che possono causare cadute e traumi, estremamente gravi in questo tipo di persone;
- adottare, per la persona, un tipo di abbigliamento privo di bottoni (usare il velcro), cerniere, lacci;
- lasciarla vestire da sola, anche se impiega molto tempo: prepararle solo gli indumenti, sul letto o sulla sedia, nell'ordine in cui deve infilarli.
- Lock wardrobes and drawers (even those of the kitchen, if possible), leaving the patient only one or two drawers where he/she can put, look for or hide his/her own things;
- if he/she gets worried before any reflecting surface or before mirrors, it would be better to cover them: in fact, he/she cannot recognize his/her own image and he/she thinks that some stranger entered home;
- leave only a lot of coins in the patient's purse, because he/she cannot recognize the value of money any longer; he/she will be happy all the same and if he/she should lose them, it will not be a serious thing;
- pay attention to any dangerous situation: gas stoves, balconies, toxic substances, poisonous plants, pots with boiling liquids;
- if possible, replace keys, locks, faucets with proper equipment (available on the market) preventing the patient from going out without being seen, or from closing any door without being able to open it again, from leaning out too much from windows or balconies, from provoking floods or gas escapes, etc...;
- it would be better to install some riser for the toilet seat, handles, bathroom stools, and any other thing making the personal cleanliness easier;
- if possible, eliminate carpets or moquette because they can provoke falls and injuries being extremely serious in this type of patients;
- this type of patients will wear garments without buttons (use velcro strips), zippers, strings;
- leave the patient gets dressed by himself/herself, although he/she will spend a lot of time: only prepare his/her garments on the bed or on a chair, in the order he/she has to put on.



Sfaturi de urmat

- *Inchide cu cheia dulapurile si sertarele (si de la bucatarie daca e posibil), lasand la dispozitia persoanei doar o pereche unde sa poata pune deoparte in mod liber, sa incerte sau sa ascunda lucrurile sale;*
- *daca se agita in fata suprafetelor cu refl ectiisau a oglinzilor, va fi oportun sa le acoperiti: nu mai recunoaste imaginea sa si e convinsa ca e cineva strani in casa;*
- *lasati-i in portofel mult marunţiş: pentru ca nu are sensul banilor, va fi la fel de satisfacuta si, daca i-ar pirede, nu ar fi grav;*
- *fiti atenti la situatiile de pericol: aragaze, balcone, substante toxice, plante otravitoare, oale care contin lichide fi erbinti;*
- *daca e posibil sa se inlocuiasca cheili, broastele, rubinetti cu aparature adaptate, esistente in comerţ, care impiedica persoana sa iasa fara sa fi e valuta, sau sa se inchida fara ă reusi sa deschida, de a se apleca prea mult peste fereastra sau balcone, de ă se provoca inundatii sau pierderi de gaz, etc.;*
- *in baie ar fi util sa se instaleze un inaltator al veceului, mănere, scaunele de baie, care sa usureze igiena persoanei;*
- *a se elimina, pe cât posibil, covoare sau mochete, care pot cauza căderi sau traume, extrem de grave pentru acest tip de persoane;*
- *a adopta, pentru persoana, un tip de imbracaminte lipsit de nasturi, fermare, sireturi;*
- *a o lasa să se imbrace singura, chiar daca cere mult timp: prepara-i doar imbracamintea, pe pat sau pe un scaun, in ordinea in care vinimbracate.*

Необходимые Меры Предосторожности

- *Закрывать на ключ все шкафы и ящики, даже на кухне, оставив в распоряжении больного только пару ящиков, в которые он может свободно класть, искать или прятать свои вещи*
- *Если он начинает нервничать перед отражающими поверхностями зеркалами, будет полезно прикрыть их: больной больше не узнаёт своё отражение и убеждён что в доме кто то чужой*
- *Оставить в его кошельке только много мелких монеток, так как у больного отсутствует чувство лени: будет доволен всё равно и, если даже он их потеряет - не будет большая утрата*
- *Обратить внимание на опасные ситуации: газ на кухне, балконы, ядовитые вещества, ядовитые растения, кастрюли с кипящими жидкостями, и тому подобное*
- *Если возможно заменить ключи, замки,краны на соответствующее оборудование, присутствующее в продаже, которое не позволит больному уйти без того, что кто-нибудь его видит, или закрыться, без возможности открыть с другой стороны, высовываться слишком из окон и свешиваться с балконов, провоцировать затопление или утечку газа, и тому подобное*
- *В туалете установить специальное высокое сидение, ручки, и в ванной специальные сидения, чтобы облегчить гигиену больного*
- *Если возможно, убрать все ковры и паласы, которые могут спровоцировать падения и травмы, особенно тяжелые у больных этой болезнью*
- *Для больного использовать одежду без пуговиц и молний, а также без крючков, используя липучую ткань*
- *Предоставлять больному одеваться самому, даже если это занимает большое количество времени: только приготовить ему одежду, положив вещи на кровать или на стул в том порядке, как он должен их одеватьput on.*

I comportamenti da evitare

- *Non farle fretta: ciò lo mette in ansia. Rispettare i suoi tempi, anche se non sono i vostri;*
- *non parlarle in fretta: non riesce a seguirvi;*
- *evitare, nei limiti del possibile, di farle vedere la televisione: ciò che vede le sembra realtà, crede che avvenga in casa sua e può agitarsi molto. In alternativa farle ascoltare musiche rilassanti;*
- *non mettersi sullo stesso piano della persona, offendendosi o facendole dispetti;*
- *non dimostrare ansia o paura, se è agitata o aggressiva: peggiorerebbe la situazione;*
- *evitare gli stimoli sonori o luminosi improvvisi: potrebbe spaventarsi;*
- *non costringere la persona con la forza se non vuol far qualcosa: si intestardirebbe sempre più;*
- *non ridicolizzarla o prenderla in giro: se è lenta, ripetitiva, combina pasticci o vuol rifare ciò che ha appena fatto, ciò è dovuto alla sua malattia, che distrugge le cellule del suo cervello. Lei, peraltro, non può più memorizzare e non ricorda ciò che si fa o che si è sempre fatto;*
- *non lasciarla sola in casa: potrebbe provocare dei danni a sé o agli altri.*

Comportamente de evitat

- *Nu o grabiti: asta o pune in tensiune. Respectati timpii sai, chiar daca nu sunt ai vostri*
- *nu-i vorbiti in graba: nu reuseste să vă urmareasca;*
- *evitati, in limitele posibilului, sa vada la televizor: ceea ce vede pare rea, crede ca se petrece in casa si o poate agita mult. In alternativ, faceti-o sa asculte muzici relaxante;*
- *a nu se pune pe acelasi plan cu persoana, jignind-o sau făcând-o sa se simta prost,*
- *a nu demonstra ansia sau frica, daca e agitata sau agresiva: înrăutăţeşte situaţia;*
- *a se evita stimulii sonori sau luminosi neasteptaţi: ar putea sa o sperie;*
- *a nu constrânge persoana cu forta daca nu vrea sa faca ceva: s-ar încapăţâna si mai mult;*
- *nu o face sa se simta ridicola si nu o face sa se simta prost: daca e lenta, reperiva, combina incurcaturi sau vrea sa refaca ceea ce tocmai a facut, asta se datoreaza bolii, care distruge celulele creierului său. Ea, asadar, nu mai poate memoriza si nu-si aminteste ceea ce se face sau ceea ce dintotdeauna s-a făcut;*
- *a nu se lasa singura in casa: ar putea sa provoace distrugerii ei inseşi sau altora.*

Behaviours to be avoided

- *Never hurry these patients because this makes them anxious. Respect their times, although they are not the yours;*
- *do not speak too fast because he/she cannot follow;*
- *prevent the patient from watching the TV, if possible: what he/she sees looks like reality, he/she thinks that this occurs at home and he/she can get much worried. In alternative, make the patient listen to relaxing music;*
- *do not behave like the patient taking offence or teasing him/her;*
- *if the patient is worried or aggressive, do not show anxiety nor fear: the situation will worsen;*
- *avoid any sudden light or sound stimulus because the patient could be scared;*
- *do not force the patient to do something if he/she does not want: he/she would insist more and more;*
- *do not ridicule nor mock the patient: if he/she is slow, repetitive, if he/she botches things up or he/she wants to do what has just been done, again, this is due to his/her disease that destroys the cells of his/her brain. Therefore he/she cannot memorize and he/she does not remember what is done or has always been done;*
- *never leave the patient alone at home: he/she could provoke damages to himself/ herself or to other people.*

Поведение которого надо избегать

- *Не спешить это заставляет его нервничать. Уважать его ритмы даже если не соответствуют вашим*
- *Не говорить быстро не может уследить за вашей речью*
- *По возможности не давать больному смотреть телевидение то, что он видит, ему кажется реальностью, он думает, что это происходит в его доме и может разволноваться*
- *Не ставить себя на уровень больного обижаясь или обижая его*
- *Не показывать страх или волнение, если больной взволнован или разозлён: этоотяжелит ситуацию*
- *Избегать резких звуков или неожиданных вспышек света: он может напугаться*
- *Не заставлять больного силой если он не хочет что то делать он заупрямится ещё больше*
- *Не высмеивать и не ставить его в смешное положение если медленный повторяющийся вытворяет что то странное или если хочет переделать то что только что сделал всё это связано с его болезнью которая "поедает" клетки мозга. Больном не может больше запоминать и не помнит то что делает и что делал обычно*
- *Не оставлять одного дома может нанести ущерб себе или другим*

Informazioni utili (compilazione a cura dell'infermiere domiciliare)

Useful information (to be filled in by the familiar nurse)

Informații utile (a se completa de către infermieră domiciliară)

Полезная информация

Persona assistita Nursed person Persoana asistată

Nome Christian Name **Numele** **Имя больного** _____

Cognome Family name **Prenumele** _____

Indirizzo: Via/Piazza Address **Adresa: Strada/Piața** **Адрес улица** _____ n° _____

Località Town **Localitatea** **Город** _____

Telefono Telephone **Telefonul** **Номер телефона** _____

Cellulare Mobile phone **Celular** _____

Recapiti telefonici utili Other useful phone numbers

Numere de telefon utile Полезные телефонные номера

Familiare: Figlia/o Relative: daughter/son **Familiari: Fiica/ul** **Родственники сын/дочь** _____

Medico di Medicina Generale Practitioner **Medicul de Medicină Generală**
Семейный доктор _____

Pronto Soccorso Emergency - First Aid **Urgenza** **Скорая помощь** **118**

Polizia Police **Politia** **Полиция** **113**

Carabinieri Military Police **Carabinierii** **Жандармы** **112**

Vigili del Fuoco Firemen **Pompierii** **Пожарные** **115**

Servizio Infermieristico Nursing Service **Serviciul Infermieristic**
Медсестринская служба _____

Servizio Riabilitativo Rehabilitation Service **Serviciul Reabilitativ**
Реабилитационная служба _____

Servizio Sociale Welfare Service **Serviciul Social**
Социальная служба _____

Stato del paziente (barrare le caselle corrispondenti)

Patient's conditions (cross the relevant squares)

Starea pacientului (a se bara căsuțele corespunzătoare)

Состояние пациента (зачеркнуть соответствующие ячейки)

- ☐ Non cammina He/she cannot walk
Nu merge **не ходит**
- ☐ Cammina con sostegno / aiuto He/she can walk if supported/helped
merge susținut/ajutat **передвигается с поддержкой/помощью**
- ☐ Non parla He/she does not speak
Nu vorbește **не разговаривает**
- ☐ Parla poco He/she speaks little
vorbește puțin **говорит мало**
- ☐ Non deglutisce He/she does not swallow
Nu înghite **не может глотать**
- ☐ Deglutisce a fatica He/she can swallow with difficulty
Inghite greu **глотает с трудом**
- ☐ Non dorme He/she does not sleep
Nu doarme **не спит**
- ☐ Dorme poco He/she sleeps little
Dorme puțin **спит плохо (мало)**
- ☐ E' incontinente He/she is incontinent
E' incontinent (nu ține urina) **недержание**
- ☐ Porta pannolone He/she wears incontinence pad
Poartă pampers **пользуется подгузником**

Protesi (barrare le caselle corrispondenti)

Prosthesis (cross the relevant squares)

Proteze (a se bara căsuțele corespunzătoare)

Протезы (зачеркнуть соответствующие ячейки)

- ☐ Acustica Hearing aid **Auditivă** **слуховой**
- ☐ Dentaria Dentures **Dentara** **зубной**
- ☐ Femore Femur **Femur** **бедренный**
- ☐ Ginocchio Knee **Genunchi** **коленный**
- ☐ Spalla Shoulder **Umăr** **плечевой**

Si ringraziano

i seguenti operatori che hanno collaborato alla realizzazione del manuale:

Special thanks are owed

to the following operators that have collaborated to draw up this handbook:

Se multumeste

urmatorilor operatori care au colaborat la elaborarea:

Благодарности

мы благодарим всех тех, кто принимал участие в реализации этого руководства

Marisa Del Ben - Servizio di Fisioterapia Distretto Ovest

Marina Pierazzoli - Referente aziendale di Area Riabilitativa

Carmela Zuccarelli - Ufficio Qualità e Accreditamento

Nadia Sinicco - Ufficio Qualità e Accreditamento

Antonio Nadal - Ufficio Sistema Informativo

Adelina Zanella - Servizio di Dietoterapia Direzione Sanitaria Presidio Ospedaliero di San Vito al Tagliamento

Paola Zanella - Casa Serena di Pordenone

Maddalena Coletti - Direttore Distretto Est

Il gruppo che ha curato l'opuscolo *"Lesioni da decubito? No grazie"*



Provincia di Pordenone

Associazione
**Familiari
Alzheimer
Pordenone**
ONLUS



ASSn6
FRIULI
OCCIDENTALE

