

# COME SVOLGERE LE ATTIVITA' DELLA VITA QUOTIDIANA

## I CONSIGLI DELLA TERAPISTA OCCUPAZIONALE

**Effettuare la attività della vita quotidiana il più possibile in autonomia al fine di mantenere le abilità residue!**

Non farsi sostituire dal caregiver!

Farsi eventualmente supervisionare o aiutare nei compiti più difficili

### IGIENE PERSONALE

- Se è presente instabilità posturale, mantenere la posizione seduta sia al lavandino sia nella doccia
- Disporre gli oggetti per l'igiene personale (sapone, spazzolino, asciugamani) in modo che siano facilmente raggiungibili
- Se necessario modificare gli oggetti in modo che siano più facili da impugnare/usare (impugnature ingrossate, prolunghe, ecc)
- In caso di difficoltà di utilizzo dei normali strumenti, utilizzare quelli elettrici (per esempio spazzolino da denti, rasoio)
- Se necessario apportare modifiche ambientali al bagno (per esempio maniglioni)



### ABBIGLIAMENTO

- Vestirsi e svestirsi in posizione seduta (meglio usare una sedia con i braccioli)
- Scegliere indumenti comodi o modificare quelli in uso al fine di renderli più facili da mettere e togliere (bottoni automatici, velcro, elastico in vita)
- Scegliere calzature con chiusure a velcro anziché le stringhe
- Impiegare, se necessario, ausili che facilitano la vestizione (per esempio calzascarpe con manico lungo o infilcalze)

## ALIMENTAZIONE

- Sedersi correttamente al tavolo controllando bene la posizione del tronco
- Appoggiare i gomiti al tavolo può aiutare ad utilizzare le posate e ridurre la difficoltà di portare le posate alla bocca
- Utilizzare posate con impugnature ingrossate facilita la presa
- Utilizzare bicchieri antiribaltamento
- Utilizzare la cannuccia per bere
- Utilizzare piatti con bordo rialzato per facilitare la raccolta del cibo
- Utilizzare attrezzi che facilitano l'apertura di bottiglie e barattoli
- Utilizzare taglieri con piedini di gomma che evitano spostamenti mentre si tagliano gli alimenti
- Utilizzare materiali antiscivolo che stabilizzino gli oggetti

