

Info-SM

Informazioni Specialistiche della Società svizzera sclerosi multipla



Kinaesthetics a domicilio - facilitare movimenti e transfer

Muovere anziché sollevare! I disturbi del movimento provocati dalla sclerosi multipla non colpiscono solamente le persone affette. A domicilio sono spesso i famigliari curanti a mobilitare le persone con SM, con molto impegno, anche senza aver ricevuto una formazione professionale. Alcune basi di Kinaesthetics possono donare sollievo in queste situazioni.

Quando i familiari intervengono per aiutare le persone con SM nelle faccende quotidiane o nell'assistenza, non pensano alla loro salute. Spesso si fanno carico di una quantità sempre maggiore di cure fisiche impegnative, senza essere in possesso di una formazione specifica. Con l'andare del tempo o con l'avanzare dell'età questo grande e importante impegno assistenziale dei familiari può provocare spossatezza o problemi di salute anche gravi. Possibili conseguenze possono essere ad esempio i dolori alla schiena. A volte le persone con SM e i loro parenti sono impotenti di fronte a questo evolversi

della situazione e si sentono in balia degli eventi. Sono molti i motivi che possono portare a questa difficile situazione:

- troppo poco tempo ed energia per far un punto della situazione e cercare delle soluzioni
- il desiderio dei famigliari e/o delle persone con SM di essere autonomi e indipendenti
- scarse conoscenze sulle tecniche di cura e le offerte di sostegno
- aspettative non realistiche in merito alla propria

per conviverci meglio

efficienza

- perdita di fiducia nelle possibilità di trovare delle soluzioni
- scarsità di mezzi finanziari
- mezzi ausiliari mancanti o non idonei

Trovare un rimedio

Il primo passo consiste nel capire e ammettere di essere oberati o sovraccarichi. A volte gli amici più cari o le persone con SM si rendono conto dell'impegno a carico dei familiari curanti meglio di quest'ultimi. In un momento tranquillo persone con SM e familiari dovrebbero fare il punto della situazione, parlando di cosa funziona bene e cosa risulta più pesante. Un riepilogo di questo tipo aiuta a fare chiarezza e a delineare possibili alternative per una soluzione in grado di alleviare il carico. Se non si intravede alcuna via di uscita o soluzione praticabile, le persone con SM possono rivolgersi alla Società svizzera SM.

Cercare aiuto

La Società SM offre un aiuto per lo sgravio attraverso

- una consulenza completa.
L'obiettivo è quello di trovare assieme a familiari e persone con SM soluzioni che alleggeriscano la loro situazione e fornire loro un supporto emotivo.
- Istruzioni pratiche per la mobilizzazione e per i diversi spostamenti.
L'obiettivo consiste nell'apprendere nella pratica procedure di mobilizzazione (kinaesthetics) che consentano di praticare cure e spostamenti in modo più semplice, risparmiando le forze e con maggiore sicurezza.

Kinaesthetics – muovere anziché sollevare

La Kinaesthetics offre ai famigliari curanti una possibilità, grazie a determinati metodi, di mobilizzare, sostenere e fare degli spostamenti salvaguardando la propria schiena. Ad esempio, nel caso di una persona colpita che deve essere trasferita dal letto alla sedia a rotelle, il movimento esercitato per sollevarla può verificarsi brusco e contratto, ma può essere sostituito da uno più morbido e efficace. In questo modo possono essere dimuiti gli sforzi fisici della persona curante così come i dolori causati alla persona curata.

Siete interessati a conoscere la Kinaesthetics?

La Società svizzera SM è lieta di offrire, in collaborazione con l'organizzazione mantello Kinaesthetics Svizzera, una formazione pratica individuale di 2 x 2 ore ciascuno ai famigliari curanti. Tali lezioni vengono effettuate nell'ambiente familiare domestico, assieme alle persone con SM, e sono tenute da istruttori di kinaesthetics (KT) con una formazione specifica relativa alla SM.

Valutazione e costi

Prima di tutto un'infermiera diplomata della Società SM stila un quadro della situazione grazie ad un colloquio telefonico o di persona con gli interessati, valutando se:

- sono state sfruttate tutte le risorse di sostegno locali, ad es. tramite Spitex o sedute di fisioterapia.
- è prevista a breve termine una manifestazione di kinaesthetics della Società SM alla quale è possibile partecipare facilmente.
- il finanziamento del corso di KT debba essere garantito dalla Società SM o possa essere coperto dai familiari e dalle persone con SM.

Se il patrimonio liquido per coppia è inferiore a CHF 70 000, i costi vengono coperti dalla Società SM. Se è superiore, i costi sono a carico dei familiari o delle persone con SM. La tariffa oraria consigliata è di CHF 120.00 più spese per l'abbonamento metà-prezzo in seconda classe.

Per poter garantire un supporto rapido e pratico, al momento la Società SM non richiede informazioni finanziarie dettagliate. I dati vengono raccolti su una base di fiducia.



Procedura

Se l'apprendimento della Kinaesthetics a domicilio può fungere da sostegno, si procede come segue:

- La Società SM mette in contatto gli interessati con un/una formatore/-trice KT.
- Si mette per iscritto chi si fa carico dei costi. In questa conferma d'ordine viene eventualmente citata la Società SM per le prestazioni accordate.
- I familiari ricevono una copia della conferma d'ordine.
- I famigliari concordano gli appuntamenti direttamente con il/la formatore/trice KT secondo le loro esigenze.
- La fattura viene indirizzata ai familiari o alla Società a seconda di quanto stabilito nella conferma d'ordine.
- Dopo i corsi di formazione l'infermiera diplomata chiede alle persone con SM dettagli sulla situazione e verifica se sono necessarie ulteriori misure di sostegno.

Presentare una richiesta vale la pena

È sempre utile per le persone con SM chiedere alla Società SM di stilare assieme un quadro della situazione.

Vi preghiamo di presentare la richiesta direttamente alla Società svizzera SM tramite i vostri consulenti, via e-mail all'indirizzo info@sclerosi-multipla.ch o telefonicamente alla nostra Infoline SM allo 091 922 61 10.

Registro svizzero SM

Il Registro svizzero SM è una raccolta dati. Esso si prefigge di apportare una maggior conoscenza della SM e delle possibili terapie e di raccogliere dati sulla situazione delle persone con SM e le loro famiglie, con lo scopo di migliorare la loro qualità di vita. Ulteriori informazioni e iscrizioni a www.registro-sm.ch

Per ulteriori informazioni la Società SM rimane volentieri a disposizione:

Infoline SM, 091 922 61 10
Lunedì-giovedì, ore 10.00-12.00 e 13.00-17.00
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



Kinaesthetics

Il termine Kinaesthetics può essere tradotto con «arte/scienza della percezione del movimento». La kinaesthetics si occupa soprattutto di:

- sviluppare una percezione differenziata e consapevole del proprio movimento.
- sviluppare la propria competenza in materia di movimento, ovvero un approccio sano e flessibile al proprio movimento nelle attività private e professionali.
- analizzare in maniera differenziata le attività umane dal punto di vista empirico della Kinaesthetics.
- essere in grado di utilizzare il proprio movimento nel contatto con le altre persone in modo da supportarle in maniera mirata nell'ambito della loro competenza in materia e autoefficacia.

Maggiori informazioni: www.kinaesthetics.ch

Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

