

IL NATALE CON UNA PERSONA FRAGILE

Cosa fare per un Natale in serenità e allegria con la persona fragile di cui ci prendiamo cura?

Dobbiamo trovare la soluzione che permetta a noi caregiver di passare le festività riducendo al minimo stress e preoccupazioni e alla persona fragile di godere dei momenti di festa in sicurezza e tranquillità.

LA CASA DELLA PERSONA FRAGILE

Può essere la scelta ideale se:

- la persona si agita in ambienti sconosciuti
- la persona vive in un edificio con barriere architettoniche che rendono più difficoltosi i suoi spostamenti (es. piano alto senza ascensore)

N.B. Evitiamo le sorprese. Assicuriamoci che tutti siano d'accordo e se la persona fragile non si sente in grado di ospitare offriamoci con delicatezza di dare una mano. Possiamo ad esempio suggerire di far portare una pietanza ad ogni invitato o di preparare la casa insieme.

IL RISTORANTE

Può essere la scelta ideale se:

- il locale scelto dispone di spazi adeguati alla persona fragile (es. tavoli con abbastanza spazio per le sedute, ben distanziati e vicino all'entrata e/o ai servizi, bagno facilmente accessibile)
- l'organizzazione in un ambiente domestico risulti disagiata o stressante (non solo per la persona fragile, ma anche per la famiglia, tutti devono potersi godere le Feste)

N.B. Luoghi molto affollati o rumorosi possono essere un problema, è preferibile scegliere un locale tranquillo.

Pranzo o cenone tutti insieme!
Sì, ma come ci organizziamo?

Ecco qualche consiglio per trascorrere delle Feste coinvolgenti, sicure e serene.

CASA DI AMICI O PARENTI

Può essere la scelta ideale se:

- la persona fragile non si sente a suo agio ad ospitare
- l'ambiente garantisce spazio confortevole per tutti (es. stanze ampie, porte larghe, ascensore)
- è facile organizzare gli spostamenti

N.B. È bene che i padroni di casa conoscano la situazione della persona e siano in confidenza. Con un po' di organizzazione tutto è possibile.

IL MENÙ VA TENUTO D'OCCHIO!

È importante tenere conto delle condizioni di salute e delle eventuali esigenze e preferenze a tavola.

Le indicazioni fornite dal medico o dallo specialista vanno rispettate anche durante le festività, adattando il menù sia a casa che fuori, proponendo nuove ricette e sfruttando le diverse alternative oggi facilmente reperibili in commercio. L'ingrediente più importante è stare insieme!

COSE BELLE DA FARE INSIEME!

Durante le festività è facile sentirsi soli. È importante coinvolgere la persona fragile nella conversazione e facilitare la partecipazione nelle attività di gruppo.

Non serve strafare, basta poco:

- dedicarsi tutti insieme ai preparativi, dalla scelta del menù alla decorazione della tavola, finché alla preparazione del pasto
- organizzare videochiamate con parenti o amici non presenti

- sfogliare album fotografici insieme, rievocando aneddoti di famiglia
- fare una passeggiata per le vie cittadine addobbate
- ascoltare canzoni natalizie o canzoni di grande successo

Suggerimento: l'Associazione ha creato una playlist di musica italiana con alcune canzoni molto amate, puoi ascoltarla scansionando il QR code.



Buone Festività e Felice Anno Nuovo dall'Associazione Goffredo de Banfield!

Noi ci siamo e ci saremo. Contate su di noi.

associazione
DE BANFIELD

Associazione Goffredo de Banfield - ODV ETS

Via del Lavatoio 4 - 34132 Trieste | Tel. 040 362766 | info@debanfield.it | www.debanfield.it