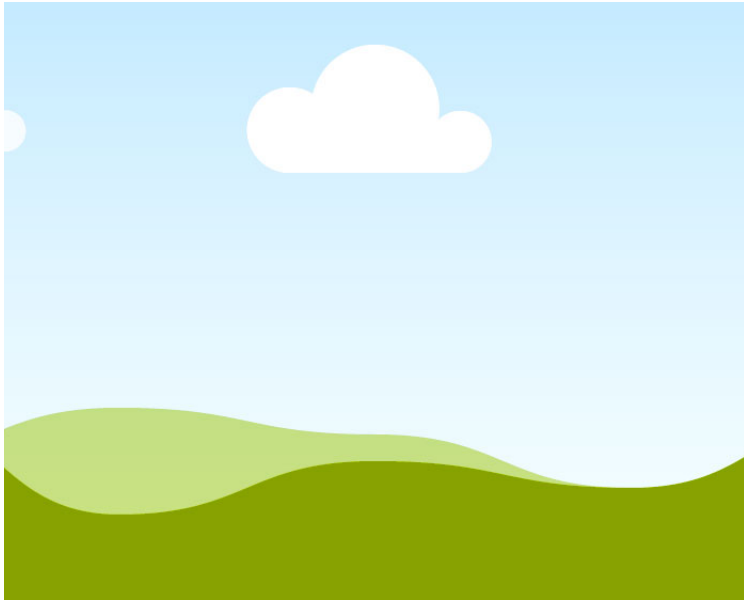


# NOME COGNOME



Mi chiamo ..., tutti mi conoscono come (soprannome, vezzeggiativo)  
Abito (città), con (...)  
Sono sposato/separato/risposato/vedevo  
Ho ...figli  
Ho... nipoti, i miei tesori più grandi!  
Il mio animale domestico si chiama..., è un .....

Sono in pensione, precedentemente ho svolto..  
Porto gli occhiali?, la dentiera?, l'apparecchio acustico?.

Mi muovo con ....  
Sono sempre stata una persona socievole/ottimista/pessimista/fifona

## COMUNICAZIONE

**Mettiti di fronte a me e assicurati di avere la mia attenzione e che non ci siano elementi che possono distrarmi (altre persone, rumori, luci)**

**Dammi conferme (sguardo incoraggiante, annuisci col capo per mostrarmi che mi ascolti, ecc.)**

**Presta ascolto alle mie emozioni e al linguaggio del corpo**

**Scandisci bene le parole e usa frasi corte. Mantieni il contatto visivo! Chiedimi una cosa per volta**

**Dammi il tempo di rispondere, non parlarmi sopra e fammi terminare le parole.**

**Assicurati che abbia capito. Non farmi domande aperte, fammi scegliere tra due opzioni, magari mostrandomele così da comprendere meglio.**

**A volte ho difficoltà nel comprendere lo scandire del tempo, fammi degli esempi (es: dopo il caffè)**

**Non correggermi in maniera brusca, non dirmi che sto sbagliando o che non va bene ma aiutami a migliorare dicendomi come meglio fare, con tono gentile**

**Aiutami a mantenere la mia autostima, evita frasi come: "ma questo te l'ho già spiegato!", "ma dai, è facile, prima ci riuscivi pure!" o "ancora me lo chiedi?!", anzi, dimmi che sto facendo bene e fammi dei complimenti!**

**Le domande che iniziano con "perché" a volte mi mettono in crisi. Formulale in maniera differente.**

**Chiedimi pareri, fammi sentire ancora utile!**

**A volte rispondo solo con un sorriso, non trovo le parole.**

**NON SONO PIU' UN BAMBINO. NON RIVOLGERTI A ME COME SE LO FOSSI**

## MASCHERINA

**Riesco a indossare la mascherina da solo e la tengo senza problemi/**

**Necessito aiuto per indossare la mascherina e poi la tengo/**

**Non sopporto la mascherina**

**Spiegami ancora una volta perché dobbiamo tenere la mascherina**

**Fatti vedere prima senza mascherina, assicurati che ti riconosca, poi indossala.**

### INDICE

- Chi sono, comunicazione, COVID
- alimentazione
- igiene
- mi piace/non mi piace attività
- giornata tipo
- altre cose da sapere
- contatti



# PIATTI PREFERITI

## ALIMENTAZIONE

Vorrei consumare i pasti in un luogo ben illuminato, assicurati che abbia la dentiera(se devo masticare), gli occhiali/gli apparecchi acustici e che non ci siano fonti di distrazione!

Uso un cuscino dietro le spalle per stare più comodo

La tavola deve avere tutto il necessario a portata di mano, ti chiedo di usare una tovaglia di colore diverso dai piatti, magari a tinta unita!

Non mettermi fretta per mangiare, dammi piccole porzioni o un piatto alla volta, permettimi di fare delle pause.

Dammi un momento per guardare il cibo e annusarlo, così stimolo il mio appetito

Riesco a mangiare da solo

Riesco a mangiare da solo se mi viene servito un piatto per volta e non devo scegliere tra più posate.

Se ti siedi vicino a me, posso vedere che gesto compiere per mangiare.

Per bere, ... sono disfagico..

Se tossisco,

Non c'è necessità di essere imboccato. Ti chiedo di sederti e non darmi da mangiare dall'alto, non distrarti dialogando con altre persone, ho bisogno di attenzione.

Se premi leggermente il cucchiaio nel centro della lingua richiami la mia attenzione e stimoli la gestione orale e la deglutizione.

I miei piatti preferiti sono: ..

Non mi piace il gusto di...

Sono solito nutrirmi sempre agli stessi orari:

### COLAZIONE

ORE:

Utilizzo la scodella/tazza/,,

### PRANZO

ORE:

### CENA

ORE:

Mi piace fare merenda alle.. con..  
e alle.. con

Per cortesia, ricordami di bere!

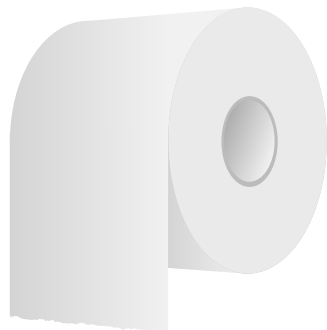


## IGIENE

**Potrei dirti di essermi già lavato anche se non è vero.  
Distraimi e poi proponimelo nuovamente più tardi.**

**Preferisco fare la doccia di mattina/sera-lavarmi a pezzi; per cortesia, controlla la temperatura dell'acqua! Mi piace ascoltare la musica (tipo) mentre mi insapono. Fammi fare il più possibile, poi puoi aiutarmi a sciacquarmi. Oppure posso aiutare io a tenere i flaconi mentre mi insapono. Se faccio storie, puoi....**

**Solitamente mi trucco con..  
Non porto mai la barba/ho i baffi/faccio la barba ogni tre giorni  
Non mi piace guardarmi lo specchio!**



### WC

**Riconosco meglio la stanza con un'immagine del wc sulla porta e un'indicazione su quale accessorio usare. Devo essere accompagnato in bagno ogni ...**

**Ti dico io quando andare in bagno, sarei felice se mi accompagnassi. Puoi stare fuori dalla porta/dentro.. Se mi prepari la carta già tagliata, riesco a pulirmi.**



### DENTI

**Lavare i denti è importante, vorrei evitare incontri con il dentista! Assicurati che curi la mia igiene dentale.**

**Tengo la dentiera sempre (dove?)**

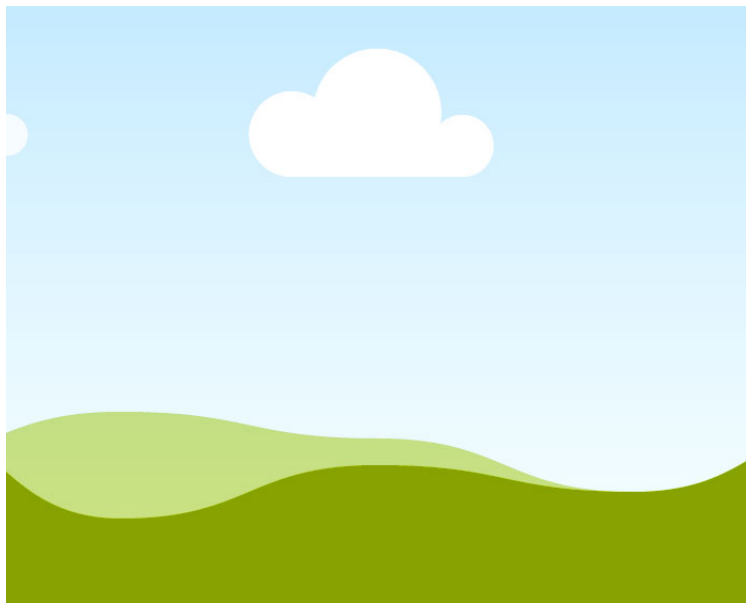
**Indosso la dentiera fino al pomeriggio, poi inizia a fastidirmi..**



### MANI

**Ricordami di lavare le mani, mi piace usare la saponetta/il dosatore e trovarla sul lavandino. In alternativa, puoi suggerirmi il gel igienizzante. Riponi l'occorrente sempre allo stesso posto. Non lasciare in giro più oggetti di quelli che servono. Mi piace mettere la crema al gusto di...**

# MI PIACE/NON MI PIACE



**Mi piace..**

**non mi piace...**

## ATTIVITA'

Prima di iniziare un'attività, assicurati che ci sia tempo per concluderla e che non ci siano troppe distrazioni. Prepara tutto ciò che serve, semplifica le attività, parlami di ogni passaggio, usa delle immagini

Preferisco impegnarmi la mattina/sera/pomeriggio

Incoraggiarmi ad agire il più possibile da solo, non mettermi fretta.

Proponimi una Passeggiate/Conversazioni a tema/Lettura del giornale/Evocazione reminiscenze/Momenti musicali/Scrigno dei ricordi/Diario della felicità/Lettura ad alta voce

Le cose che preferisco fare sono..

Dopo ... di minuti, ho bisogno di riposare.

Starei ore a fare la stessa cosa. Questo non mi fa bene, ho bisogno di alternare gli stimoli. Distraimi con un'altra idea.

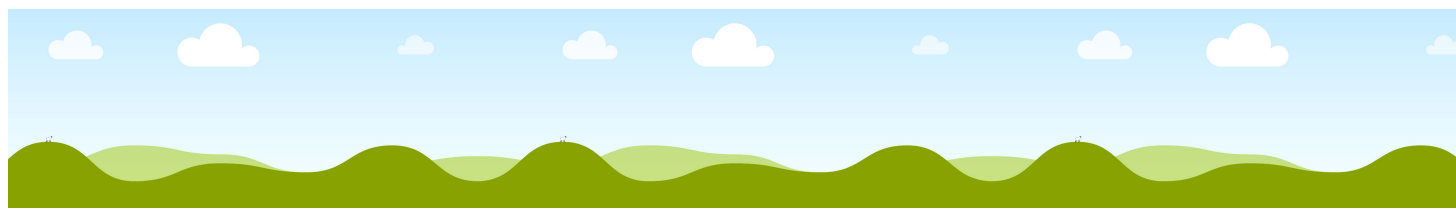
A volte, sembra che non mi vada di fare nulla, fisso il vuoto in silenzio. Per farmi attivare, puoi..

Mi arrabbio quando..  
Per calmarmi, potrebbe essere utile..

Verifica che non abbia nulla che mi da fastidio, a volte non riesco a esprimere le mie sensazioni, potrei avere un sassolino nella scarpa o un dente cariato

A volte sono disinibito, in questi casi...

# LA MIA GIORNATA TIPO



## MATTINA

Mi sveglio felice/con insistenza/  
Faccio colazione, poi mi lavo e mi vesto.  
Mi serve aiuto per scegliere gli indumenti e vestirmi,  
Attendo che mia figlia.. la sua assenza mi agita ma con un bigliettino in cui è scritto quando torna mi calmo  
Aiuto a preparare il pranzo, a spolverare, innaffio le piante..

## POMERIGGIO

E' importante per me fare almeno una passeggiata,

## SERA

## SONNO

La notte non dormo molto, mi addormento ascoltando la musica classica. Assicurati che in camera ci sia una temperatura adeguata. Utilizzo il panno..

## FARMACI

Faccio un po' di storie per prendere i farmaci/se li prepari mi ricordo di prenderli/mettiamo assieme una sveglia..  
Assumo.. alle ore..  
Se sono agitato..

ULTIMO AGGIORNAMENTO .....

COMPILATO CON.....



# FOTO DI AMICI PARENTI

## INOLTRE, VOGLIO DIRTI CHE

Preferisco le luci naturali/sempre accese/

Se c'è troppo rumore..

Verifica che sul pavimento non ci sia nulla che possa farmi inciampare

Il mio campo visivo è molto ristretto, vedo solo le cose vicine a me. Se ti riferisci a qualcosa lontano, potrei non vederlo. Non fissarti sui colori, non li distinguo con esattezza. Soprattutto, non distinguo bene le cose bianche. A volte mi blocco davanti a tappeti o alle mattonelle scure, come se fossi davanti a un burrone.

Le scale mi fanno paura, tienimi la mano..

Avvenimenti importanti (lutti, cambi di lavoro, ecc)

Il mio rimpianto maggiore..

I miei viaggi del cuore..

I miei migliori amici sono...

Le mie assistenti si chiamano..

Per altre informazioni, puoi chiedere a..

# Spero staremo bene assieme!