

# ***Stiamo bene insieme***

## **Quadro di riferimento**

La professione di “badante” è un incarico di grande responsabilità: si occupa, di solito, di una persona non completamente autosufficiente, deve poterla aiutare, essere in grado di comprenderne le difficoltà e riuscire a gestire situazioni e problemi relativi alla salute.

## **Obiettivi**

- Conoscere e saper gestire i problemi di salute dei propri assistiti.

## **Situazioni comunicative**

- Parlare della cura delle persone anziane
- Comprendere istruzioni e informazioni in merito a problemi di salute
- Comprendere le indicazioni principali di un bugiardino
- Conoscere il significato di termini specialistici legati alla medicina
- Orientarsi nel territorio circostante per trovare una farmacia
- Chiedere e riferire riguardo ai problemi di salute dell’assistito

## **Materiali:**

- Immagini di medicine
- Foglietti illustrativi di medicinali
- Racconti di esperienze di lavoro
- RegISTRAZIONI telefoniche

## **Attività linguistiche**

- Brainstorming/discussione in plenaria
- Abbinamento parola-immagine
- Comprensione scritta con abbinamento parola-definizione
- Comprensione scritta con domande a risposta aperta
- Attività di completamento con parole date
- Comprensione orale con domande a risposta aperta
- Ricerca di informazioni in Internet
- Attività di produzione orale guidata
- Momenti di interazione orale in sotto gruppi e in coppia
- Produzione scritta
- Attività sul territorio



**1. Nei vostri Paesi le persone anziane abitano più spesso da sole, con i familiari o con altri anziani in case di riposo? Come passano il loro tempo? Che cosa fanno di solito in casa? Hanno dei passatempi (= attività non impegnative che servono per riempire il tempo in modo piacevole) preferiti? Dove vanno di solito quando escono?**



**2. Adesso vogliamo conoscere meglio le persone anziane con cui vivete oggi in Italia. Pensate alle domande di una possibile intervista, dove voi siete le giornaliste che intervistano la persona anziana.**

**Non dimenticate di chiedere quali sono i loro passatempi preferiti perché anche il divertimento è un importante aiuto ai problemi di salute, non solo le medicine!**

**In piccoli gruppi preparate le domande di questa intervista, scrivetele e confrontatevi sul lavoro svolto.**



**3. Mettiamo insieme il lavoro fatto dai gruppi.**

**Al centro della lavagna l'insegnante scrive la parola "passatempi".**

**A turno ognuna di voi va alla lavagna e scrive il passatempo preferito della persona che assiste.**

**Alla fine, quando tutti avrete scritto qualcosa, intorno alla parola "passatempi", ci sarà una specie di ragnatela fatta dalle vostre parole.**

**L'insegnante a questo punto chiederà a una di voi, la "presentatrice", di descrivere la ragnatela di parole e di trovare che cosa in comune è presente.**



**4. Purtroppo non è però sempre possibile riempire la giornata con i passatempi che abbiamo appena visto. Spesso, infatti, le persone anziane non stanno bene. Conosci i nomi delle malattie o dei problemi di salute più diffusi fra gli anziani?**

**Osserva le immagini che seguono e completa con le parole dei riquadri.**

**Le parole che trovi a sinistra servono per completare i testi scritti sotto le immagini a sinistra della pagina.**

**Le parole che trovi a destra servono per completare i testi scritti sotto le immagini a destra della pagina.**

*svenuto, dormire, insonnia, sangue,  
caduto*

*camomilla, testa, gambe, ghiaccio,  
tisana, naso*

**Problemi**



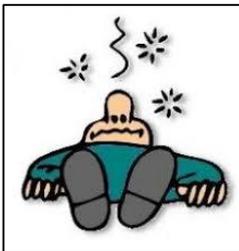
1

Non può .....  
Soffre di.....



2

Le esce il ..... dal naso



3

L'assistito è .....



4

L'assistito è .....

**Rimedi**



A

Stringere il ..... e  
abbassare la .....



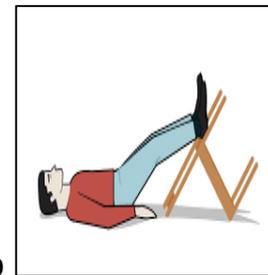
B

Bere una ..... o una .....



C

Mettere il .....



D

Alzare le .....



5. Abbina adesso ai problemi da 1 a 4 (a destra), le possibili soluzioni da A a D. (a sinistra). Che cosa pensi dei consigli dati? Sono giusti? Ti vengono in mente altre idee o soluzioni pensando alla tua esperienza di vita?



6. Alina è una badante che adesso sta lavorando come voi in Puglia. Assiste una persona anziana che soffre di pressione alta. Il medico gli ha detto di prendere una medicina che si chiama Igroton. Non è facile però capire bene le indicazioni del bugiardino (= il foglietto illustrativo) perché sono difficili. Formate delle coppie per aiutare Alina, leggete insieme le informazioni e abbinate le parole (da 1. a 6.) alla spiegazione giusta (da A a G).



## Igroton

### Forma farmaceutica e contenuto

Astuccio da 30 compresse da 25 mg

### Posologia

Come per tutti i diuretici, la terapia deve essere iniziata con la dose più bassa possibile. La dose si decide sulla base delle condizioni del paziente.

Quando viene prescritta una dose unica, sia quotidiana, sia a giorni alterni, questa dovrebbe essere preferibilmente presa la mattina, durante la colazione.

Una dose più bassa può essere data solo per periodi limitati.

Attenzione: la dose non deve superare i 50 mg (= milligrammi) /giorno.

### Effetti indesiderati

Igroton, specialmente all'inizio, può rallentare i riflessi del paziente, ad esempio quando guida.

- *Rari*: aritmie cardiache, aggravamento del diabete.
- *Comuni*: vertigini e mal di testa.

1. Posologia	A. Battiti del cuore troppo veloci o troppo lenti.
2. Dose	B. Diminuire la capacità di reagire.
3. A giorni alterni	C. Tutti i giorni
3. Effetti indesiderati	D. Indicazioni sulla medicina: quando, come prenderla.
4. Rallentare i riflessi	E. Problemi che una medicina può causare.
5. Aritmie cardiache	F. Quantità di medicina (1 compressa, 10 gocce, ecc.).
6. Quotidiana	G. Un giorno sì e un giorno no



**7. Ora è più semplice comprendere il bugiardino.**

**Ma, per essere sicuri di aver capito bene, rispondete alle domande da 1. a 4. Lavorate sempre in coppia. Ognuna di voi scrive le risposte alle domande. Dopo scambiatevi il foglio dove avete scritto le risposte e correggete il lavoro fatto dalla compagna.**

1. Quando è possibile dare la medicina al paziente?

.....

2. Qual è la dose massima che un paziente può prendere?

.....

3. Il paziente può guidare l'auto senza problemi dopo aver preso la medicina? Perché?

.....

4. Quali problemi al cuore potrebbe causare questa medicina?

.....



**8. Adesso ascolta la telefonata di Alina con il dottore e indica se le affermazioni da 1. a 5. sono Vere (V) o False (F).**

	[V]	[F]
1. Stamattina il signor Giuseppe non si sente bene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Il signor Giuseppe deve prendere mezza pasticca al giorno per la pressione alta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alina ha sbagliato la quantità di medicina da dare al signor Giuseppe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Il signor Giuseppe non ha preso la medicina perché è finita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. La farmacia vicino a casa è chiusa per turno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**9. Fate anche voi la stessa cosa che sta per fare Alina: cerchiamo su *Google maps* la farmacia più vicina a dove adesso vi trovate. Dividetevi in due gruppi:**

- 1. un gruppo cerca la strada migliore da fare a piedi;**
- 2. un altro gruppo cerca la strada migliore da fare con i mezzi di trasporto pubblici.**

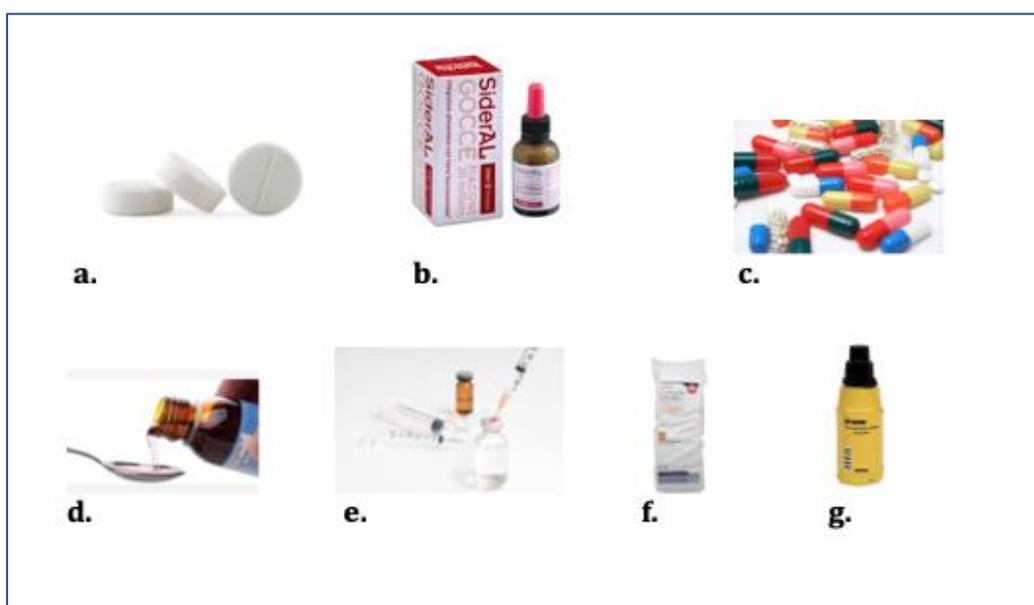
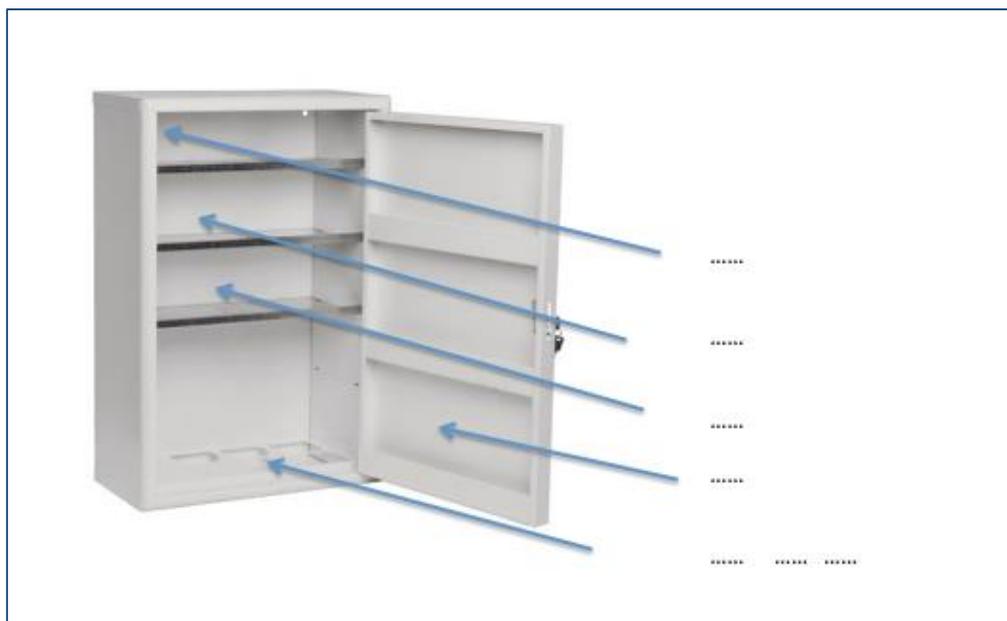
**Dopo aver trovato il percorso, un “rappresentante” di ogni gruppo descrive la strada da fare alla classe.**

**L’insegnante adesso prende la cartina del posto dove vi trovate.**

**Riuscite a ritrovare sulla cartina il percorso che vi ha dato *Google maps*?**



**10. Anche Alina è riuscita ad arrivare in farmacia e, dopo aver acquistato la medicina, torna a casa, ma vede che l’armadietto dei medicinali è in disordine. Decide allora di mettere ogni cosa a posto: lo sciroppo, il disinfettante e il cotone nella parte più bassa; subito sopra, sul primo ripiano le capsule delle vitamine, sul secondo ripiano le gocce, sul terzo le compresse di Igroton, all’interno dello sportello le fiale per le iniezioni. Lavorate in coppia e scrivete la lettera (da a. a g.) corrispondente alla medicina messa a posto da Alina, vicino alle frecce.**



**11. In una rivista, Alina ha trovato un articolo che parla dei problemi causati dalla pressione alta. Decide allora di informarsi meglio, prende appunti e prepara uno schema per ricordarsi le cose più importanti. Leggi anche tu il testo e completa la tabella.**



## Alimentazione e pressione alta

Il 56% della popolazione italiana (un ventenne su cinque e tre anziani su cinque), soffre di ipertensione o pressione alta. La minima a riposo va da 60 a 90 e la massima da 100 a 140.

Perché è importante fare attenzione all'ipertensione? Perché può provocare conseguenze gravi, come ictus e infarto.

Cambiamenti nella dieta e nello stile di vita, come ridurre i chili di troppo, aumentare l'attività fisica e smettere di fumare portano ottimi benefici alla salute e al controllo della pressione.

Il primo consiglio alimentare è limitare il sale. Non è difficile. Ad esempio, per insaporire i piatti, al posto del sale, possiamo usare le nostre meravigliose erbe aromatiche: il rosmarino, la salvia, la menta, l'origano, il timo, l'alloro o l'erba cipollina.

Dobbiamo evitare i salumi e i prodotti in scatola.

Dalla dieta dobbiamo escludere anche alcolici.

Attenzione anche ai formaggi che hanno un contenuto di sale molto alto. Meglio i formaggi freschi, ma non grassi.

Per la preparazione dei piatti cerchiamo di evitare le fritture e gli arrostiti che possiamo sostituire con modi di cucinare più semplici e salutari, come la cottura a vapore o ai ferri.

[adatt. da <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/alimentazione-per-la-pressione-alta.html>]

Valori pressione	Cibi sì	Cibi/bevande no	Preparazione sì	Preparazione no
-minima: 60-90 -massima:	- -	-sale - - - -	-cottura a vapore -	-fritture -



**12. A turno scambiatevi il ruolo di badante (l'insegnante farà il dottore). Nel dialogo seguite queste indicazioni.**

*Dottore: chiede informazioni sulla salute del paziente.*

Badante: dice quali sono i sintomi.

*Dottore: chiede altre informazioni.*

Badante: risponde alle domande.

*Dottore: dà indicazioni sulle medicine che il paziente deve prendere e sulla dieta che deve seguire.*

Badante: ringrazia e saluta.



**13. È sera e la persona anziana che Alina assiste sta meglio.**

**Lei finalmente ha un po' di tempo per sé: in una vecchia rivista trova un'intervista a una badante ucraina. È incuriosita e legge la storia. Purtroppo alcune parole sono macchiate, ma riesce lo stesso a capire quali sono quelle mancanti perché qualcuno le ha scritte in fondo alla pagina anche se in modo disordinato.**

**Aiuta Alina a capire meglio l'intervista e completa il testo con le parole che trovi sotto e che devi inserire negli spazi da 1. a 10.**

**acquisto, figlio, giro, d'accordo, insieme, sposata, settimana,  
mangiare, lavoretto, stipendio**

## Veronika

Mi chiamo Veronika e ho 37 anni, appena compiuti.  
La prima volta che sono venuta in Italia avevo 25 anni.

Vengo dall'Ucraina,

sono 1.  da 15 anni e ho un figlio di 14 anni che si chiama Serghei.

Lui è rimasto a vivere con i miei e con mio marito, mia mamma gli prepara da

2.  .

Mi mancano tanto tutti, ma soprattutto mio 3.  .

Rispetto ai primi anni in cui sono venuta, adesso è un po' più bello: ci sono Skype e WhatsApp. Quando riesci a fare una videochiamata puoi anche vederti.

Sto bene qui, vado 4.  con le persone con cui vivo. Il mio lavoro è più o meno uguale tutti i giorni.

Ogni giorno ho tre ore libere, nel fine 5.  non lavoro la domenica, quando di solito incontro le mie amiche: alcune sono anche mie compaesane abitano vicino a dove vivo.

Mangiamo 6.  un gelato oppure facciamo un 7.  nel parco o andiamo al centro commerciale a fare qualche piccolo 8.  .

Qualche volta, nel tempo libero, faccio qualche altro 9.  come andare a stirare per qualche ora.

Cerco di non spendere troppo e di mettere da parte quasi tutto lo 10.  .

[adatt. da <https://www.ilfattoquotidiano.it/2017/10/05/storia-di-una-badante-quella-che-ha-salvato-i-miei-genitori/3894548/>]

1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....  
6. .... 7. .... 8. .... 9. .... 10. ....

**Dopo aver letto e completato l'intervista, anche tu hai voglia di scrivere qualcosa a un'amica italiana.**



**14a. Decidi allora di mandare un messaggio *WhatsApp* dove racconti come hai passato l'ultima giornata di lavoro insieme alla persona anziana che assisti.**

**(Quando scrivi, cerca di usare almeno 50 parole)**

**14b. Decidi allora di inviare un SMS dove inviti la tua amica a venirti a trovare per poter conoscere la persona che assisti.**

**(Quando scrivi, cerca di usare almeno 30 parole)**

**14c. Decidi allora di scrivere un'e-mail dove:**

- **descrivi la persona anziana che assisti parlando del suo aspetto e del suo carattere;**
- **racconti dell'ultimo problema di salute che ha avuto;**
- **spieghi che cosa hai fatto per risolverlo.**

**(Quando scrivi, cerca di usare almeno 80 parole)**



**15. Il giorno dopo il signor Giuseppe si sente bene e ha voglia di mangiare un buon piatto tipico della sua Regione. Così, lui e Alina escono insieme per fare la spesa. Anche voi pensate a un bel menù per la persona anziana che assistete: qualcosa di buono, ma non troppo pesante, con molte verdure.**

**Dividetevi in due squadre. Ogni squadra deve:**

- **mettersi d'accordo e decidere un menù (un primo, un secondo e un contorno);**
- **scrivere la lista della spesa delle cose che servono per preparare il menù;**
- **andare insieme in un mercato rionale per trovare quello che bisogna comprare.**



**16. Alla fine dell'attività la "capitana" di ogni squadra presenta il menù e spiega alla classe perché il menù della sua squadra è il più buono.**

## Soluzioni

4. 1. dormire, insonnia; 2. sangue; 3. svenuto; 4. caduto; a. naso, testa; b. camomilla, tisana; c. ghiaccio; d. gambe.

5. 1-b; 2-a; 3-d; 4-c.

6. 1-c; 2-e; 3-d; 4-b; 5-a.

7. 1: la mattina a colazione; 2: 50mg al giorno; 3: no, perché può rallentare i riflessi; 4: aritmie cardiache.

8. 1: V; 2: V; 3: F; 4: F; 5: F.

### Trascrizione ascolto

Dottore: Pronto?

Alina: Dottor Mussi?

Dottore: Buongiorno, mi dica.

Alina: Sono Alina, dottore, la badante del signor Giuseppe, Giuseppe de Paoli.

Dottore: Buongiorno, Alina. Mi dica.

Alina: Stamattina il signor Giuseppe è agitato.

Dottore: In che senso? Ha misurato la pressione?

Alina: Sì, certo, come sempre... La pressione va bene 75 - 125, ma i battiti sono alti ... e poi suda!

Dottore: È un po' strano...Ha preso la sua solita compressa? Ne ha presa mezza?

Alina: Io gli ho preparato come al solito la colazione e la compressa divisa a metà. Vado a controllare.

Dottore, io l'avevo spezzata, ma ha preso tutti e due i pezzi.

Dottore: Ah, ecco! L'agitazione quasi sicuramente è dovuta a questo fatto.

Lo faccia stare a letto e gli faccia una camomilla. Vedrà che fra 2 ore starà meglio. Gli misuri la pressione e mi faccia sapere.

Alina: Va bene dottore, ah.... Dottore, guardi che le pasticche ora sono finite.

Dottore: Non si preoccupi, scrivo subito la ricetta e come al solito gliela invio via mail.

Alina: Va bene, la stampo e vado subito in farmacia.... oh, adesso che ci penso la farmacia è chiusa per ferie in questo periodo.

Dottore: Faccia una cosa Alina, guardi su Google maps e cerchi la farmacia di turno più vicina.

Alina: Grazie, Dottore. Buona idea. Arrivederci.

Dottore: Arrivederci.

10. piano basso: d, f, g; primo ripiano: c; secondo ripiano: b; terzo ripiano: a; sportello: e.

11.

Valori pressione	Cibi sì	Cibi/bevande no	Preparazione sì	Preparazione no
minima: 60-90 massima: 100-140	-erbe aromatiche -formaggi freschi	-sale -salumi -prodotti in scatola -alcolici -taleggio e grana -formaggi grassi	-cottura a vapore -cottura ai ferri	-fritture -arrosti

13. 1. sposata 2. mangiare 3. figlio; 4. d'accordo; 5. settimana; 6. insieme; 7. giro; 8. acquisto; 9. lavoretto; 10. stipendio.

## Icone



Attività in plenaria (brainstorming, esperienze, confronto interculturale)



Attività di ricezione: comprensione della lettura



Attività di ricezione: comprensione dell'ascolto



Attività di produzione o interazione scritta



Attività di produzione orale



Attività di interazione orale



Attività in coppia (peer to peer)



Attività di mediazione



Attività con uso delle tecnologie (competenze digitali)



Attività al di fuori dell'ambiente di apprendimento