



# Vademecum

Vademecum linguistico per assistenti familiari

Linguistic Guide for In-Home Caregivers

Ghid lingvistic pentru îngrijitori de bătrâni la domiciliu

Лингвистический справочник для семейных помощников

A cura di

Daniela Mannu • Willer Montefusco • Clementina Pace

IL PROGETTO LAMP (Language training needs of Migrants who work as caregivers of elderly People / I bisogni formativi linguistici delle persone migranti che lavorano come assistenti familiari di persone anziane) nasce da un bisogno comunicativo linguistico che vede coinvolti lavoratori e lavoratrici migranti all'interno di un contesto familiare. Benchè il fenomeno delle assistenti familiari abbia avuto una crescita esponenziale in Italia, oggi si sta configurando in modo importante anche in altri contesti europei. L'Associazione Familiari Alzheimer Pordenone ONLUS, di concerto con i partner di progetto, ha realizzato un Vademecum linguistico per assistenti familiari in grado di essere uno strumento di facile apprendimento del vocabolario e delle frasi tipiche utilizzate in famiglia.

Il gruppo di lavoro, nel momento della stesura del manuale, è stato volutamente eterogeneo. Esperti nell'insegnamento della lingua italiana a stranieri si sono confrontati direttamente con migranti e familiari di persone che vengono costantemente accudite da assistenti familiari. L'intero gruppo di lavoro ha analizzato le difficoltà di relazione linguistica che le assistenti familiari hanno incontrato all'arrivo in Italia e nelle prime fasi del lavoro in famiglia.

La scansione della giornata e delle fasi di lavoro giornaliero, oltre all'utilizzo dei termini di uso domestico, rendono questo strumento di facile utilizzo nel contesto familiare. In appendice abbiamo volutamente inserito un manuale tecnico per la cura dell'anziano fragile e non autosufficiente, ricontestualizzando il percorso di apprendimento linguistico all'interno di un percorso lavorativo specifico. Al fine di validare il nostro prodotto abbiamo eseguito i test pratici sul target di riferimento nei paesi di origine.

Questo lavoro non sarebbe stato possibile senza la collaborazione preziosa dei soci e delle socie di Afap onlus, delle assistenti familiari che si prendono cura dei nostri cari, di tutti gli attivisti e le attiviste delle associazioni partner, degli enti pubblici che ci hanno sempre incoraggiato nel proseguire nel nostro progetto. Un ringraziamento di cuore va alle traduttrici che, invisibilmente, hanno arricchito il progetto nelle diverse lingue.

*Dott.ssa Daniela Mannu*

Presidente Associazione Familiari Alzheimer Pordenone ONLUS

LAMP PROJECT (Language training needs of Migrants working as family assistants of elderly People) arises from communication needs involving migrant workers in a family context.

Although the phenomenon of caregivers had an exponential growth in Italy, nowadays it is becoming important in other European countries as well.

Afap onlus, together with the partners of the project, made a linguistic vademecum for family assistants as an easy tool to learn the typical vocabulary and phrases commonly used in family life.

The team that worked out the handbook was intentionally heterogeneous. Experts in Italian teaching to foreigners, migrants and relatives of people cared by family assistants worked together exchanging opinions and experiences. The team examined the problems of linguistic relationship family assistants face when they arrive in Italy and when they start their work in family.

The day division, the steps in the daily work and the home related vocabulary make this tool of easy use in a family context.

In the appendix we intentionally inserted a technical handbook for fragile and non-self-sufficient elderly people caring, trying to re-contextualize the linguistic learning process within a particular working path. In order to assess the effectiveness of the material we tested it with the reference target in the original countries.

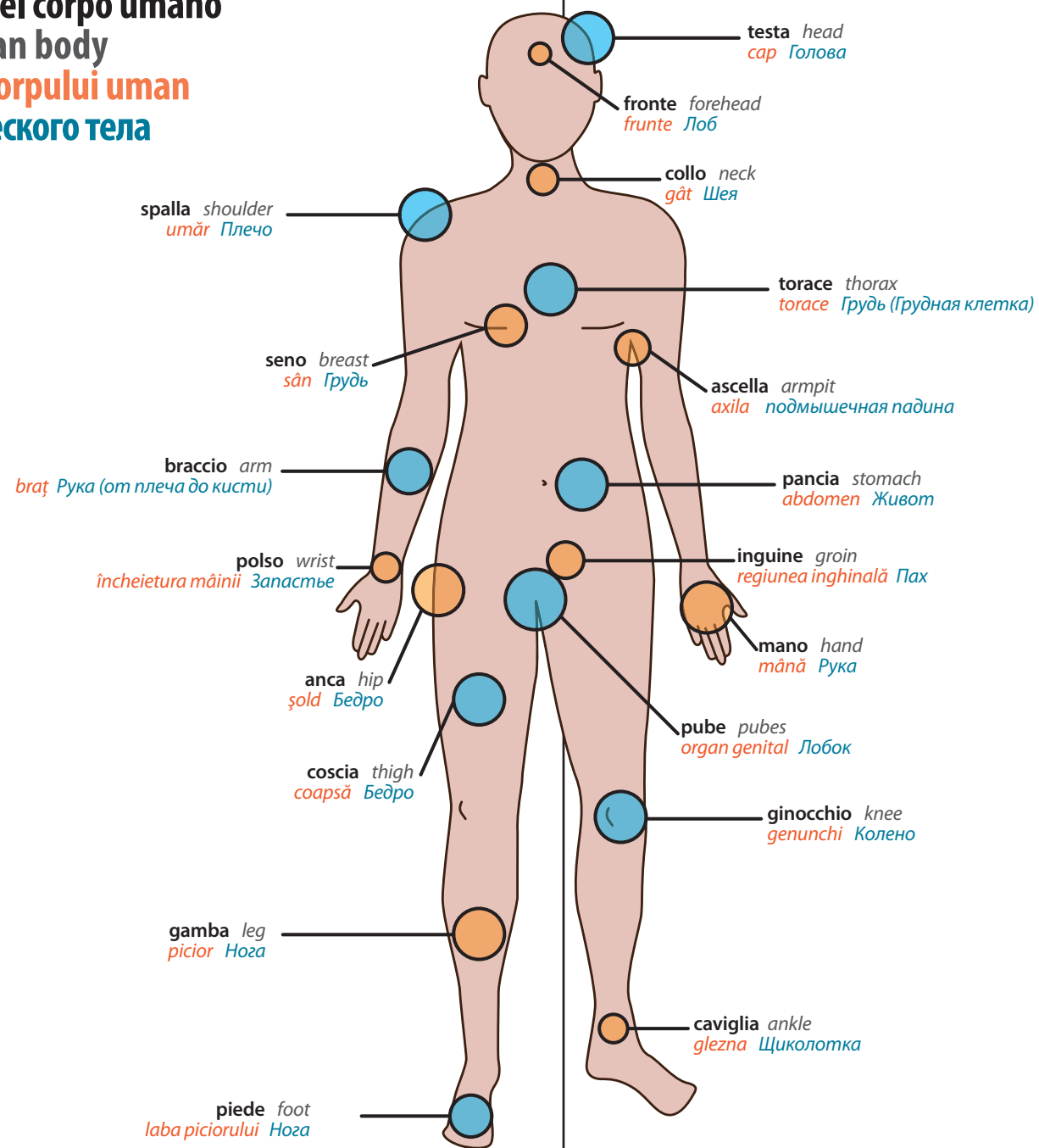
The present material would not be possible without the precious help of the members of Afap onlus, the family assistants caring our loved ones, all the agents of the partner associations, public boards that supported us in going on with our project. We thank very much the translators that enriched, invisibly, the project in different languages.

*Dr. Daniela Mannu*

The President of Afap onlus



**Schema del corpo umano**  
**The human body**  
**Schema corpului uman**  
**Человеческого тела**





# Vade me cum

Vademecum linguistico per assistenti familiari

Linguistic Guide for In-Home Caregivers

Ghid lingvistic pentru Îngrijitori de bătrâni la domiciliu

Лингвистический справочник для семейных помощников

A cura di

Daniela Mannu • Willer Montefusco • Clementina Pace

Prima edizione maggio 2012

# Indice Contents

## Cuprins Оглавление

- 4** **introduzione** introduction  
**Introdúcere** Введение
- 6** la testimonianza di Angela/Lyuba Angela's/Lyuba's Story  
**повестea Angelei/lui Lyuba** история Анжелы
- 8** **1. il risveglio** waking-up  
**trezirea** пробуждение
- 10** **2. la cura personale** personal care  
**îngrijirea personală** личная гигиена
- 12** **3. la colazione** breakfast  
**micul dejun** завтрак
- 14** **4. le medicine** taking medicines  
**administrarea medicamentelor** лекарственные средства
- 16** **5. la spesa** shopping  
**afară, la cumpărături** покупки
- 18** **6. il pranzo** lunch  
**prânzul** обед
- 20** **7. il tempo libero** leisure  
**activități pentru timpul liber** отдых
- 22** **8. chiamata d'emergenza** emergency call  
**apelul de urgență** непредвиденный звонок
- 24** **9. la merenda** snack  
**gustare** завтрак
- 26** **10. dal dottore** at the doctor  
**la medic** у врача
- 28** **11. la cena** dinner  
**cină** ужин
- 30** **12. la sera** in the evening  
**la televizor** вечер
- 32** **13. la cura personale** personal care  
**îngrijirea personală** личная гигиена
- 34** **14. a dormire** going to bed  
**la culcare** сон
- 36** **APPENDICE: Manuale per assistenti familiari** APPENDIX: Manual for in-home caregivers  
**ANEXĂ: Manual pentru Îngrijitori de bătrâni la domiciliu** Приложение: Руководство для семейных помощников
- 37** **come assistere una persona affetta da demenza** caring a senile patient  
**Îngrijirea persoanelor afectate de demență** как заботиться о человеке с традующего потерей памяти
- 42** **come prevenire il mal di schiena (per chi accudisce)** how nurses can prevent pains in their back  
**Prevenirea durerilor de spate (pentru îngrijitori)** как предупредить возникновение спинных болей (для тех , кто ухаживает)
- 44** **come muovere la persona assistita** moving the cared person  
**Mobilizarea persoanei îngrijite** как передвигать человека за которым ухаживаешь
- 48** **come gestire l'igiene della persona assistita** managing the nursed person's hygiene  
**Igiena persoanei îngrijite** как организовать гигиену человека
- 53** **come prevenire le piaghe da decubito** preventing decubital ulcers  
**Prevenirea escarelor** как предупредить образование пролежней
- 57** **come rendere le posizioni a letto più confortevoli** making lying in bed more comfortable  
**Poziții confortabile în pat** как сделать положения в постели более удобными
- 58** **come alimentare correttamente la persona assistita** feeding the nursed person correctly  
**Alimentarea corectă al persoanei asistate** как правильно кормить человека , за которым ухаживаешь
- 62** **informazioni utili** useful information  
**Informații utile** полезная информация
- 64** **ringraziamenti** thanks to  
**Mulțumiri** благодарности

## Introduzione

Il vademecum linguistico è stato costruito partendo da alcuni presupposti che vanno chiariti.

Non trattandosi di un corso di lingua, neppure elementare, la sua costruzione ha posto problemi particolari e quindi ha implicato diverse scelte riguardo prima di tutto alla dimensione ma anche soprattutto all'utente potenziale, al contesto, e, infine al campione di lingua da usare.

Il vademecum è il risultato dell'intreccio di tutti questi elementi.

Per quel che riguarda la dimensione, essa doveva essere ovviamente molto ridotta, trattandosi di una sorta di primissimo strumento di pronto intervento, capace di coprire le più elementari e iniziali esigenze comunicative.

Rispetto al secondo punto, anziché partire dal punto di vista di chi insegna la lingua a un uditorio indifferenziato, siamo partiti dal punto di vista di chi ha la necessità di apprendere subito alcuni elementi essenziali per orientarsi nella lingua e nella situazione. Il punto di partenza non è stata un'idea formale e astratta di "semplicità": invece, l'idea di semplicità va riferita alle esigenze di un parlante il più possibile "reale" in una situazione "reale".

Tenendo presenti tutti gli elementi di cui sopra, costruire un semplice glossario in base a una selezione di termini legati alla vita quotidiana

sarebbe stato di poca utilità: al contrario abbiamo pensato di tentare una contestualizzazione minima delle parole, in modo da renderle nello stesso tempo più facilmente comprensibili e assimilabili da parte di chi si trova per la prima volta nel ruolo di assistente familiare. Siamo partiti perciò da una giornata tipo nella vita quotidiana di chi è nel rapporto assistente familiare-assistito/a. L'arco della giornata è stato poi segmentato in situazioni essenziali dal punto di vista spaziale e temporale, e in cui si effettuano azioni e operazioni sufficientemente ripetitive, in modo da costituire una sorta di schema indispensabile per chi si trova nella posizione di assistente familiare agli inizi. Il lessico, necessariamente limitato, è stato scelto tenendo conto di tutte le componenti di cui si è parlato, scartando termini molto generali o, all'opposto, connotati in modo troppo particolare. I termini sono stati inseriti in espressioni colloquiali scelte in modo da cercare di equilibrare la congruità con le situazioni e con la necessità dell'assimilazione rapida, evitando tipi troppo idiomatici e/o legati a registri particolari. Nello stesso tempo si è conservato un contenuto minimo di affettività, senza il quale il linguaggio diventerebbe troppo neutro e poco compatibile con un rapporto tra assistente e assistito.

## Introduction

The present language guide was developed on some basic points that need explanations. As it was not a teaching course, not even for beginners, the drafting involved particular problems implying different choices, first of regarding the size, but also the potential user, the context and, finally, the language to be used. The guide is the result of the interrelation of all those aspects.

As to the size, it had to be very small obviously, being a sort of first aid tool able to meet the most basic and initial communication needs.

Secondly, instead of starting from the viewpoint of a language teacher addressing a generic audience, we chose the reverse, namely the place of someone who is in the necessity of learning immediately some essential elements in order to move into a new language and into a particular situation. So the starting point was not an idea of abstract and formal easiness: on the contrary it was related to the needs of a "real" language speaker in a "real" context as much as possible. Taking into account these elements, compiling a simple glossary according to a selection of

items linked to everyday life would have been of no use: on the contrary, we tried a minimal contextualization of language, so that it could be at the same time more easily to understand and learn by anyone who is in the role of family assistant for the first time. We started from a typical day in everyday life of someone who is in the relationship family assistant/assisted people. The span of the day was then divided into some basic situations from the viewpoint of both space and time, and where enough repetitive operations are carried out, so to make a sort of framework to be used by a family assistant at the very beginning. The necessarily restricted vocabulary was chosen taking into account all the aspects, discarding too general or too particularly marked items. Words were inserted into common speech phrases and sentences so as to balance the suitability to situations and the need for quick learning, avoiding too idiomatic and/or linked to particular registers types. At the same time a minimal affective content was preserved, otherwise language would have become too neutral and less fit to the relationship between family assistant and cared people.

## Introducere

Acest ghid a fost elaborat pe baza unor aspecte, care necesită explicație. Deoarece nu este un curs de limbi străine, nici măcar pentru începători, la realizarea acestuia am avut de-a face cu probleme particulare în ceea ce privește mărimea acestui ghid, potențialii utilizatori, contextul în care se va folosi și în final limba aleasă. Rezultatul final reflectă interacțiunea aspectelor menționate mai sus. În ceea ce privește mărimea ghidului, acesta trebuia să fie scurtă, datorită caracterului său de "prim ajutor" care să răspundă necesităților de comunicație de bază inițiale. Mai mult decât atât, în loc să prezinte punctul de vedere al profesorului de limbi străine, care se adresează unei audiențe generale, noi am ales calea inversă, adică din punctul de vedere a unei persoane, care are nevoi esențiale și imediate într-o situație specială, într-un mediu de limbă străină nouă. Punctul de plecare, așadar, nu a fost ideea abstractă și cât mai ușoară a limbii străine țintă, ci relatarea textului la nevoi lingvistice "reale" în context cât mai "real".

## Введение

Настоящий лингвистический справочник был разработан исходя из критериев, которые надо объяснить. Так как он не является языковым учебником, даже не для начинающих, его разработка потребовала решения разных вопросов. В первую очередь надо было определить объем содержимого справочника, а потом - типологию пользователей и контекст использования предлагаемого материала, а также язык, на котором надо было написать тексты. Этот справочник является результатом сочетания всех этих моментов.

Следует отметить, во-первых, что объем содержимого является ограниченным, так как справочник является, сам по себе, «средством первой помощи», предназначенным главным образом для обеспечения возможности общения между людьми на самом простом уровне.

Во-вторых, для создания справочника мы не исходили из точки зрения учителя, который преподает иностранный язык общим группам учащихся; мы думали скорее о необходимых тех, которые должны быстро усвоить себе базовые знания иностранного языка для того, чтобы справиться с ним и с «новыми» ситуациями. Проект не исходил из абстрактного и формального понятия «простоты»; наоборот,

Авând în vedere aceste elemente, compilarea unui glosar simplu nu ar fi fost de mare folos. Ceea ce am făcut de fapt este contextualizarea limbii țintă, în așa fel încât să fie ușor de învățat și folosit ori de câte ori asistentul familial are nevoie de acesta, chiar dacă este pentru prima oară și la nivel începător. Am început cu o zi tipică într-o relație asistent – persoană îngrijită. Fluxul zilei a fost mai departe împărțită în situații de bază, luând în considerare factorul de spațiu și timp și unde se desfășoară operațiuni repetitive. Acest lucru oferă îngrijitorului un fel de cadru de desfășurare chiar de la început. Vocabularul ales așadar înălătură deopotrivă situațiile generale sau prea speciale. Cuvintele au fost cuprinse în fraze obișnuite, pentru a echilibra necesitatea învățării rapide cu situațiile corespunzătoare, utile. Un minim aspect afectiv al conținutului a fost menținut, ca limba să nu devină prea neutră și să corespundă relației dintre îngrijitor și persoana asistată.

он возник из конкретной необходимости носителей иностранных языков, которые должны найти конкретные решения для конкретных вопросов.

Создание простого глоссария бытовых слов казалось бесполезно; поэтому, авторы этого справочника пытались, по возможности, контекстуализировать слова для облегчения их понятия и применения для иностранцев, которые первый раз находятся в роли семейного помощника. Наша работа начала, поэтому, с изучения типичного дня бытовой жизни семьи и этих работников. Потом были определены типичные ситуации, которые повторяются в течение дня по – можно сказать – заданной схеме. И вот почему этот справочник строится как схема; он может в большой степени помогать этим сотрудникам семьи при выполнении новых для них работ в обычных бытовых положениях. Слова были введены в простые предложения, отражающие конкретные ситуации, не теряя из виду эмоциональный аспект общения, чтобы отношение между семейными помощниками и больными не стало слишком «нейтральным» и, прежде всего, слишком тяжелым.

## La testimonianza di Angela

“Mi chiamo Angela, ho 35 anni, sono sposata e madre di tre figli. Sono nigeriana, e sono venuta in Italia 13 anni fa in cerca di un lavoro. Il primo lavoro che ho trovato è stato come assistente di una donna anziana con la malattia di Alzheimer, convivendo con lei. A quel tempo non capivo l’italiano e per me è stato un po’ difficile perché io venivo da un paese in cui si parla inglese. Ho imparato l’italiano frequentando un corso di lingua italiana per stranieri. Ho migliorato il mio italiano vivendo con la famiglia di quella signora: ascoltando il telegiornale insieme, leggendo e parlando. Ho anche imparato a cucinare pietanze tipiche italiane. Dopo un po’ di tempo sono andata in cerca di un nuovo lavoro a dopo aver sostenuto diverse interviste ho trovato un lavoro a tempo pieno in una fabbrica. Ho frequentato la scuola guida, preso la patente di guida, comperato una macchina, affittato un appartamento e sono andata a vivere da sola. Poi mi sono sposata ed ho preso la cittadinanza italiana. Nella mia esperienza posso dire che è stato molto importante per me essere curiosa e senza pregiudizi, ed imparare l’italiano mi ha aiutata ad apprezzare di più la cultura di questo paese, a conoscere nuova gente, a socializzare migliorando le mie conoscenze. “

## La testimonianza di Lyuba

Mi chiamo Lyuba e vengo dall’Ucraina. Lì facevo l’infermiera e lavoravo in ospedale. Per la grave crisi economica che ha colpito il mio Paese negli anni ‘90 ho deciso di emigrare, lasciando in Ucraina mio marito e due figli. Sono arrivata in Italia nella primavera del 2001 direttamente in un piccolo paese dell’Abruzzo dove una mia cugina di Leopoli faceva la badante. Non avevo mai sentito prima una sola parola d’italiano, neanche “ciao”. Perciò le difficoltà iniziali sono state tante, anche per la lingua. Ma bisognava lavorare e così, a gesti, facevo di tutto per farmi capire. Avevo portato con me un piccolo vocabolario bilingue che è stata la mia salvezza. Scrivevo su un quaderno le parole in ucraino e accanto la traduzione in italiano. Fin da subito ho lavorato con anziani: prima con un vecchio signore paralizzato e poi con una signora con la malattia di Alzheimer. Per imparare la lingua mi hanno aiutato i familiari e le vicine di casa che mi scrivevano sul quaderno le espressioni più facili: all’inizio solo domande e risposte e anche un elenco di nomi, dei cibi, della cucina, della casa. Quante difficoltà e quanto isolamento senza capire la lingua che tutti parlano intorno a te! Piangevo sempre la sera, nella mia camera, perché mi mancava tanto la mia famiglia; ma mi mancavano anche la mia lingua e i miei luoghi. Mi sentivo completamente spaesata e sospesa ma dovevo andare avanti, stringere i denti, sopportare e superare tutto per aiutare i miei in Ucraina. In casa parlavo poco con i “miei nonni” e così guardavo sempre la televisione: all’inizio era un suono indistinto di parole perché non capivo niente e poi, piano piano, giorno dopo giorno, le parole cominciavano a prendere il loro posto come in un grande puzzle. Ho lavorato per sette anni con una signora che parlava l’italiano in modo corretto e così mi insegnava e mi correggeva sempre, soprattutto nell’uso dei verbi che sono stati la cosa più difficile per me. Non ho mai frequentato un corso di lingua italiana e quello che so l’ho imparato dalla pratica quotidiana. Ancora oggi, dopo undici anni di permanenza in Italia, anche se capisco e mi faccio capire, ho delle difficoltà e, qualche volta, me ne vergogno.

## Angela’s Story

“My name is Angela, I am 35 years old, I am married and mother of three children. I’m Nigerian and I came to Italy 13 years ago in search for a job. The first job I found was to take care of an elder woman with Alzheimer living with her. At then I didn’t understand Italian language and it was a bit difficult for me because I come from a country where English is spoken. I learnt Italian language attending language school for strangers. I improved my Italian living in that woman’s family: listening to news together, reading, speaking. I learnt how to cook Italian dishes too. After some time I went in search for another work and after sustaining some interviews I found a full time job in a factory. Then I attended a driving school , got my driving licence, bought a car, and rented an apartment and live independently. Finally I got married, and obtained the Italian citizenship. In my experience I can say it was very important for me to be curious and without prejudices, and learning Italian language helped me to appreciate their culture better, to know new people and socialize improving my knowledge. “

## Lyuba’s Story

My name is Lyuba and I come from Ukraine. I worked as a nurse in a hospital. I decided to migrate because of the heavy economic crisis in my country during the nineties and left my two children and husband in Ukraine. I arrived in Italy in the spring 2001 straight in a village of Abruzzo, where a cousin of mine from Leopoli worked as a caregiver. I had never heard a single Italian word, not even “ciao”. At the beginning I had lots of problems, also because of language. But I needed to work, so I did my best to make myself understood, even with gestures. I took with me a small bilingual dictionary: it was my salvation. I wrote on a notebook Ukrainian words and the Italian translation beside them. From the very beginning I worked with elderly people: first with an old paralyzed man and then with a lady with Alzheimer’s disease. Relatives and neighbours helped me to learn Italian: they wrote on a notebook the easiest sentences and phrases, at the beginning question and answers only and a list of nouns referring to food, kitchen, house. How many difficulties and how much loneliness you feel when you do not understand the language people speak around you! I was always crying in the evening in my room because I missed my family so much, as well as my language and my country. I felt lost and anxious but I had to keep going, set my teeth, endure and overcome all difficulties to help my family in Ukraine. I did not talk very much at home with my new “grandparents” and always watched television: at the beginning it was just a confusion of sounds because I did not understand anything but later, step by step, day after day, words began to take their places as in a big puzzle. I worked seven years with a lady who spoke Italian correctly, so she taught and always corrected me, above all in the use of verbs, which was the most difficult thing for me. I have never attended an Italian course and I learnt all that I know from everyday practice. Even now, after eleven years in Italy, I have problems with Italian and sometimes feel ashamed of that, even though I understand and make me understood.

## Povestea Angelei

“Numele meu este Angela, am 35 de ani sunt căsătorită și am trei copii. Sunt nigeriană, am venit în Italia cu 13 ani în urmă în căutarea unui loc de muncă. Primul loc de muncă pe care l-am găsit a fost ca îngrijitoare la o femeie în vârstă și bolnavă de Alzheimer, locuiam cu ea în casă. La început nu înțelegeam italiana și mi-a fost un pic dificil să o învăț, deoarece sunt dintr-o țară unde se vorbește limba engleză. Am învățat italiana făcând un curs de limbă. Ceea ce m-a ajutat să învăț bine italiană a fost faptul că locuiam în aceeași casă cu familia bătrânei. Ne uitam la știri împreună, citeam și vorbeam mult cu ei. Deasemenea, am învățat să gătesc și rețetele tradiționale italiene. După ceva timp am căutat un alt loc de muncă și după ce am susținut mai multe interviuri, am găsit un loc de muncă cu normă întreagă într-o fabrică. Așa am decis să încep școala de soferi, am luat permisul de conducere, mi-am cumpărat o mașină, am închiriat un apartament și m-am dus să locuiesc singură. După ceva timp m-am căsătorit și am primit cetățenia italiană. Din experiența mea pot spune, că a fost foarte important să fiu curioasă și lipsită de prejudecăți. Învățând italiana am început să apreciez mai mult cultura țării. Am cunoscut persoane noi și m-am împrietenit cu ei, iar acum am mulți prieteni noi. “

## Povestea lui Lyuba

Numele meu este Liuba și vin din Ucraina. Acolo lucram ca asistentă medicală într-un spital. Din cauza crizei economice ce a lovit țara mea în anii 90, am decis să emigrez, lăsând acasă soțul și doi copii. Am ajuns în Italia în primăvara anului 2001, într-un mic oraș din Abruzzo, unde mă aștepta o verișoară de a mea, care lucra ca îngrijitoare la Lviv. Nu știam nici un cuvânt în italiană, nici măcar să zic “bună”. Inițial dificultățile au fost mari, chiar și de limbă. Dar eram nevoită să lucrez și astfel, prin gesturi, m-am făcut înțeleasă. Aveam la mine un mic dicționar bilingv, care a fost salvarea mea. Aveam și un caiet unde scriam cuvintele în ucraineană și lângă ele traducerea lor în italiană. Încă de la început am lucrat cu vârstnici: întâi cu un bătrân paralizat și după aceea cu o femeie bolnavă de Alzheimer. În învățarea limbii italiene m-au ajutat familia unde lucram și vecinii lor. Ei îmi scriau în pe caiet expresiile cele mai ușoare: la început doar întrebări și răspunsuri, o listă cu denumiri de alimente, lucruri din bucătărie și casă. Cât de greu poate fi și cât de izolat te poți simți când toți din jurul tău vorbesc o limbă pe care nu o înțelegi! Plăngeam mult seara, în camera mea, pentru că îmi lipsea familia mea, limba și locurile mele natale. Mă simțeam total dezorientată, dar trebuia să merg înainte, să-mi strâng dinții, să îndur și să depășesc totul pentru a-mi ajuta familia mea din Ucraina. În casă vorbeam puțin cu “Bunicii”, dar mă uitam mult la televizor. La început era totul ca un sunet neclar de cuvinte pentru că nu înțelegeam nimic. Dar după aceea, încetul cu încetul, și după zi, cuvintele au început să-și ocupe locul ca într-un puzzle mare. Am lucrat timp de șapte ani la o doamnă, care vorbea italiana în mod corect. Ea m-a ajutat foarte mult pentru că mă corecta mereu, mai ales în utilizarea corectă a verbelor pe care le consideram foarte grele. Nu am fost la nici un curs de italiană și ceea ce știu am învățat practicând zi de zi. Chiar și acum, după unsprezece ani în Italia, deși înțeleg și mă fac înțeleasă, am unele dificultăți și uneori mi-e rușine pentru asta.

## История Анжелы

“Меня зовут Анжела, мне 35 лет, я замужем, у меня трое детей. Я родом из Нигерии и приехала в Италию 13 лет назад в поисках работы. Первой работой был уход за пожилой женщиной, больной Альцгеймером, я жила вместе с ней. В то время я не знала итальянского языка, потому что в нашей стране говорят по-английски. Я выучила итальянский на курсах итальянского языка для иностранцев. Мой итальянский стал лучше из-за того, что я жила в семье этой женщины: мы вместе слушали новости по телевизору, читали и говорили. Я также научилась готовить типичные итальянские кушанья. Через некоторое время я пошла искать другую работу, и после ряда собеседований мне предложили постоянную работу на фабрике. Я училась в автошколе, получила водительское удостоверение, купила машину, сняла квартиру и начала жить одна. Потом я вышла замуж и получила итальянское гражданство. По своему опыту я хочу добавить, что для меня было очень важно всегда быть любознательный и не иметь предвзятого мнения, а знание итальянского языка помогло мне лучше понять и оценить культуру этой страны, познакомиться с новыми людьми и общаться с ними, расширяя свои знания. “

## История Любы

Меня зовут Люба, я приехала из Украины, где работала медсестрой в больнице. Из-за тяжелого экономического кризиса, поразившего мою страну в 90-х годах, я решила уехать за границу, оставив в Украине мужа и двоих детей. Я приехала в Италию весной 2001 г., сразу же в небольшое местечко в Абрुццо, где моя двоюродная сестра из Львова работала сиделкой. До этого я не слышала ни одного итальянского слова, не знала даже, что значит “ciao”. Поэтому в начале было очень трудно, включая языковые проблемы. Я очень старалась, чтобы люди понимали меня, объясняясь на языке жестов. Я привезла с собой маленький двуязычный словарь, который стал моим спасением. Выписывала в тетрадь слова на украинском, а рядом – перевод на итальянский. С самого начала я работала со стариками: сначала с мужчиной, у которого был паралич, а затем с женщиной, больной Альцгеймером. Выучить язык мне помогли родственники и соседи, которые записывали в мою тетрадь самые легкие выражения: в начале только вопросы и ответы, а потом список имен, названия продуктов питания и блюд, предметы обстановки, кухонную утварь. Я чувствовала себя очень одиноко, не понимая языка, на котором говорили все вокруг, мне было очень трудно! Вечером я плакала у себя в комнате, потому что очень скучала по всей своей семье, но мне не хватало также родного языка и родных мест. Я чувствовала себя отрезанной от всех и лишившейся корней, но должна была сжать зубы и продолжать жить и работать, преодолевая трудности, чтобы помочь моим близким в Украине. Дома я мало говорила с “моими старичками” и все время смотрела телевизор: сначала просто слушала звук, не понимая смысла, а потом потихоньку, день за днем, научилась различать отдельные слова, которые начали вставать на места, постепенно складываясь в общую картину. Семь лет я работала с женщиной, которая говорила на литературном итальянском языке и всегда поправляла меня и учила говорить правильно, особенно в отношении глаголов, использование которых для меня было самым трудным. Я никогда не училась на курсах итальянского языка, и то, что я знаю, я выучила в повседневной жизни. И до сих пор, спустя одиннадцать лет жизни в Италии, хотя я понимаю людей и умею объясниться, у меня возникает трудности, и иногда мне бывает стыдно этих языковых проблем.



## IL RISVEGLIO

(in camera da letto)

(la) vestaglia / dietro / (la) porta / d'ài/su / alzarmi / apri / (il) bagno  
 (la) biancheria / (le) mutande / (la) canottiera / (la) sottoveste  
 (le) calze / (i) vestiti

**Olga:** Buon giorno Maria. Come va?  
Hai dormito bene?

**Maria:** Sì ho dormito bene, grazie.

**Olga:** Vuoi alzarti?

**Maria:** Per favore, dammi le ciabatte ed anche la vestaglia che è appesa dietro la porta.

**Olga:** Certo, ecco, dai, su ti aiuto ?

**Maria:** Sì, aiutami ad alzarmi e dopo apri le finestre. Grazie.

**Olga:** Maria, adesso andiamo in bagno a lavarci.

**Maria:** Sì, c'è caldo in bagno?

**Olga:** Certo, ho già preparato la biancheria.

**Maria:** Hai preso le mutande, il reggiseno, la canottiera, la sottoveste e le calze?

**Olga:** Sì, ho preso tutto, anche i vestiti.

**Maria:** Allora andiamo.

## WAKING-UP

(in the bedroom)

dressing gown / home coat / behind beside / door / to get up / to open  
 bathroom / underpants / bra / undershirt / petticoat / pantyhose / dresses

**Olga:** Good morning Maria. How are you? Did you sleep well?

**Maria:** Yes, I slept well, thank you.

**Olga:** Would you like to get up?

**Maria:** Please, give me the slippers and the dressing gown that is hanging behind the door.

**Olga:** Of course, here there are. Get up (come on), do you need help?

**Maria:** Yes, help me to get up and then open the windows. Thank you.

**Olga:** Maria, we go now to the bathroom to wash.

**Maria:** Yes, is the bathroom warm?

**Olga:** Of course, we have already prepared the lingerie.

**Maria:** Have you taken the underpants, the bra, the undershirt, the petticoat and the pantyhose?

**Olga:** Yes, I took all, also the dresses.

**Maria:** Eh! Let's go.

## TREZIREA

(în dormitor)

halat (ul) / după / ușă (a) / hai sus / ridic / deschide / baie (a) / lenjerie (a)  
 intimă / chilot (ți) / maiou (ul) / ciorap (i) / haină (e)

**Olga:** Bună ziua, Maria. Ce faci? Ai dormit bine?

**Maria:** Da, am dormit bine, mulțumesc.

**Olga:** Vrei să te ridici?

**Maria:** Te rog să-mi dai papucii și halatul care este în cuier după ușă.

**Olga:** Sigur. Poftim. Ridică-te. Vrei să te ajut?

**Maria:** Da, ajută-mă să mă ridic, iar după aceea deschide geamul. Mulțumesc.

**Olga:** Maria, acum mergem la baie să ne spălăm.

**Maria:** Da, este cald în baie?

**Olga:** Sigur, am pregătit deja lenjeria intimă.

**Maria:** Ai adus chiloții, sutienul, maioul și ciorapii?

**Olga:** Da, am adus totul. Chiar și hainele.

**Maria:** Să mergem atunci.

## ПРОБУЖДЕНИЕ

(в спальне)

halat / за дверью / давай / встать / открой / ванная комната  
 белье / трусики / майка / комбинация / чулки / одежда

**Ольга:** Привет, Мария. Как дела? Как Вам спалось?

**Мария:** Спалось хорошо, спасибо.

**Ольга:** Хочешь подняться?

**Мария:** Подай мне пожалуйста тапочки и халат, который висит за дверью.

**Ольга:** Конечно, давай я тебе помогу?

**Мария:** Помоги мне подняться и после открой окна. Спасибо

**Ольга:** Мария, сейчас мы пойдём умываться в ванную.

**Мария:** Хорошо, а в ванной тепло?

**Ольга:** Конечно, я уже приготовила белье.

**Мария:** А ты взяла трусики, лифчик, майку, комбинацию и чулки?

**Ольга:** Да я всё взяла, даже одежду

**Мария:** Тогда пойдём.



## LA CURA PERSONALE

(in bagno)

(il) water / (la) doccia / (il) seggiolino / (il) sapone / (lo) shampoo  
(le) spugne / (la) mensola / (la) schiena / risciacquati / (l') accappatoio  
(il) tappetino / (la) sedia / (i) capelli / (il) phon

**Maria:** Prima di tutto, mi accompagni al water per favore?

**Olga:** Sì, subito.... Eccoci. Ora facciamo la doccia. Dai, piano piano entra e siediti sul seggiolino.

**Maria:** C'è tutto qui? Sapone, shampoo, spugne.

**Olga:** Sì, sì, sono sulla mensola.

**Maria:** Mi lavo da sola, ma tu, per favore, lavami la schiena.

**Olga:** Risciacquati bene che ti passo l'accappatoio e preparo il tappetino e la sedia.

**Maria:** Bene, così mi asciughi i capelli con il phon.

**Olga:** Eccoti bella e vestita, abbiamo finito, ora andiamo in cucina a fare colazione.

## PERSONAL CARE

(in the bathroom)

toilet / shower / stool / soap / shampoo / sponge / shelf / back  
to rinse up bath robe / bath mat / chair / hairdryer

**Maria:** First of all, can you take me to the toilet, please.

**Olga:** Yes, just now... here we are. Now we'll have a shower. Come on, enter slowly and sit on the stool.

**Maria:** Is there everything? Soap, shampoo, sponge.

**Olga:** Yes, yes, everything is on the shelf.

**Maria:** I wash myself but you please, wash my back.

**Olga:** Rinse yourself well and I'll pass you the bathrobe and prepare you the bath-mat, and the chair.

**Maria:** Well, so you'll dry my hair with the hairdryer.

**Olga:** So, here you are, beautiful and dressed; we have finished, now we'll go into the kitchen and have our breakfast.

## ÎNGRIJIREA PERSONALĂ

(în baie)

baie (a) / duș (ul) / scăunel (ul) / săpun (ul) / șampon (ul) / burete (le)  
raft (ul) / spate (le) / clătește / Halat (ul) / covoraș (ul) / scaun (ul)  
păr (ul) / foehn (ul)

**Maria:** Întâi de toate, mă duci la baie, te rog?

**Olga:** Da, imediat. Uite... Acum să facem baie. Intră încet încet și așează-te pe scăunel.

**Maria:** Am de toate aici? Săpunul, șamponul și buretele?

**Olga:** Da, sunt toate pe raft.

**Maria:** Mă spăl singură, dar o să te rog pe tine să mă speli pe spate.

**Olga:** Clătește-te bine, îți dau halatul și pregătesc scaunul și covorașul.

**Maria:** Bine, deci îmi usuci și părul cu foehnul.

**Olga:** Uite ce bine ești îmbrăcată. Acum că am terminat, să mergem în bucătărie și să luăm micul dejun.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

(ванная комната)

унитаз / душ / стульчик / мыло / шампунь / мочалки / полка  
спина / ополоснись / халат / коврик стул / волосы / фен

**Мария:** В первую очередь, проводи меня в туалет, пожалуйста?

**Ольга:** Да, конечно .... Вот, теперь мы примем душ. Давай, заходи и потихоньку садись на стульчик.

**Мария:** Здесь всё есть? Мыло, шампунь, мочалка.

**Ольга:** Да, да, всё лежит на полке.

**Мария:** Я сама вымоюсь, но ты помоги мне помыть спину.

**Ольга:** Ополоснись хорошенько, я подам тебе полотенце и приготовлю коврик со стулом.

**Мария:** Хорошо, так ты мне высушишь волосы феном

**Ольга:** Вот и всё, красивая и одетая. Теперь пойдем на кухню чтобы позавтракать.





## LA COLAZIONE

(in cucina)

(la) moka / (il) pensile / (il) caffè / (il) latte / (il) gas / (i) biscotti / (la) tavola  
(la) tovaglia / (le) tazze / (le) posate / (lo) zucchero / (le) fette biscottate  
(la) marmellata / (i) coltelli / buon appetito / buona giornata

**Maria:** Olga per favore, prendi la caffettiera che è nel pensile e prepara il caffè per noi due.

**Olga:** Il latte è già sul gas ed i biscotti sono in tavola.

**Maria:** Che bella tovaglia con le tazze colorate; ma dove sono le posate e lo zucchero?

**Olga:** Ah!! Scusa, prendo subito i cucchiaini e la zuccheriera.

**Maria:** Prendi anche le fette biscottate, la marmellata ed i coltelli.

**Olga:** Ecco qua, buon appetito e buona giornata.

## BREAKFAST

(in the kitchen)

coffee machine / cabinet / coffee / milk / fire / biscuits / tablecloth  
cups / cutlery / sugar / rusks / jam / knives / enjoy your meal  
have a good day

**Maria:** Olga, take the coffee machine that is on the cabinet and make the coffee for us, please.

**Olga:** The milk is on the fire and the biscuits are on the table.

**Maria:** What a beautiful tablecloth with the flowers and the coloured cups. But where are the cutlery and the sugar?

**Olga:** Ah!! Sorry, I'll take the teaspoon and the sugar bowl right now.

**Maria:** Take also the rusks, the jam and the knives.

**Olga:** So here we are; enjoy your meal and have a good day.

## MICUL DEJUN

(in bucătărie)

mașină de cafea / dulap (ul) / cafea (ua) / lapte (le) / foc (ul) / biscuiți (i)  
masă (a) / fața de masă / ceașcă (a) / tacâm (ul) / zahăr (ul) / pâine prăjită  
dulceață / cuțite / poftă bună / o zi bună

**Maria:** Olga, te rog ia mașina de făcut cafea care e în dulap și pregătește cafeaua pentru amândouă.

**Olga:** Laptele este deja pe foc, iar biscuiții sunt pe masă.

**Maria:** Ce frumoasă este fața de masă cu ceșcuțele colorate, dar unde sunt tacâmurile și zahărul?

**Olga:** Ah, iartă-mă. Aduc imediat lingura și zahărul.

**Maria:** Adu și pâinea prăjită, dulceața și cuțitul.

**Olga:** Poftim. Poftă bună și o zi bună.

## ЗАВТРАК

(на кухне)

кофеварка / навесной шкаф / кофе / молоко / плита / печенье / стол / скатерть / чашки / столовые приборы / сахар / печенье / варенье / ножи / приятного аппетита / доброго дня

**Мария:** Ольга, пожалуйста, возьмите кофеварку, которая находится в навесном шкафу, и приготовьте кофе для нас обоих.

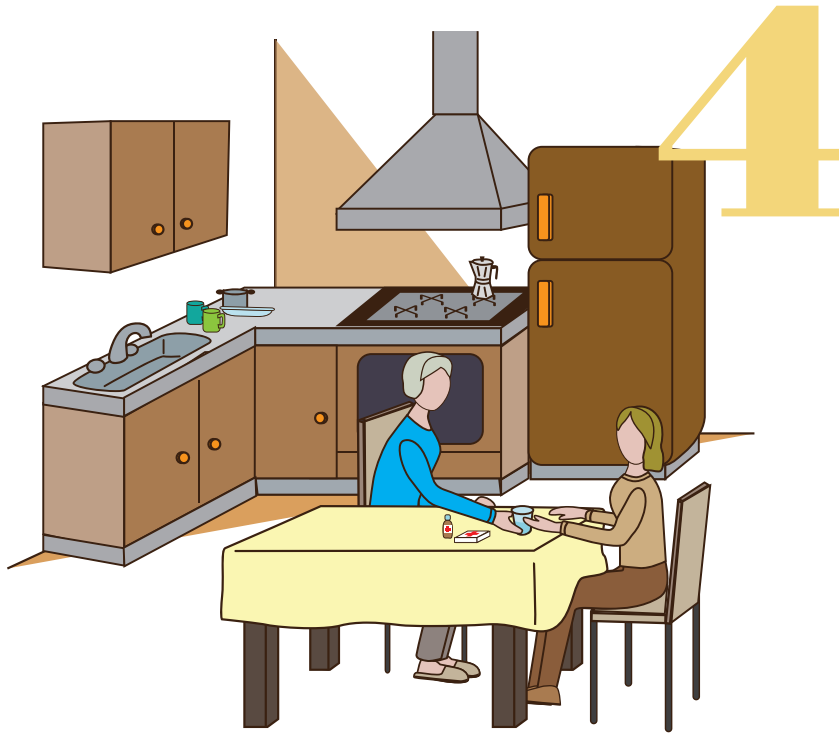
**Ольга:** Молоко уже на плите и печенье на столе.

**Мария:** Какой красивый стол, с разноцветными чашками, а где находятся приборы и сахар?

**Ольга:** Ой! Прошу Прощения, я сейчас же возьму ложечку и сахарницу.

**Мария:** Возьми так же печенье, варенье и ножи.

**Ольга:** Вот и все, приятного аппетита и доброго дня.



## LE MEDICINE

(in cucina)

(le) medicine / (le) gocce / (le) pastiglie / (un) bicchiere d'acqua / (una) capsula  
(il) cerotto termostatico / (la) farmacia / (lo) sciroppo / (la) tosse / (i) cappotti

**Olga:** Adesso, dopo la colazione prendiamo le medicine, che ne dici?

**Maria:** Certamente, iniziamo con le gocce, e poi mi passi le pastiglie, con un bicchiere d'acqua.

**Olga:** Ohh! Guarda! Una delle pastiglie è una capsula!

**Maria:** Dobbiamo ricordarci che dopo il pranzo devo cambiare il cerotto dermostatico.

**Olga:** E quando usciamo tra un po', andiamo in farmacia a comprare lo sciroppo per la tosse che è finito.

**Maria:** Allora prepariamo i cappotti.

## TAKING MEDICINES

(in the kitchen)

medicine / drops / tablets / a glass of water / capsule / bandage  
pharmacy / syrup / cough / coats

**Olga:** Now, after the breakfast, we'll take the medicine, what do you think?

**Maria:** Of course, we can start with the drops and then you'll give me the tablet, with a glass of water.

**Olga:** Oh. Look! One of the tablets is a capsule.

**Maria:** We must remember that after the lunch I must change the bandage.

**Olga:** And when we'll go out, in a while, we'll go to the pharmacy to buy the cough syrup that we have just already finished.

**Maria:** Well, we can put on the coats. (so we prepare the coats)

## ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

(în bucătărie)

pastile (lew) / picături (le) / un pahar cu apă / o capsulă / pansament (ul)  
farmacie / sirop (ul) / tusă / pardesiu (uri)

**Olga:** Acum, după micul dejun trebuie să luăm pastilele. Ce spui?

**Maria:** Sigur. Să începem cu picăturile, după care, să-mi dai pastilele și un pahar cu apă.

**Olga:** Oh, vezi că o pastilă este sub formă de capsulă.

**Maria:** După dejun, să nu uităm că trebuie să schimbăm pansamentul.

**Olga:** Și când mergem afară să nu uităm să trecem pe la farmacie ca să cumpărăm siropul pentru tuse, deoarece s-a terminat.

**Maria:** Atunci să pregătim pardesiurile.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

(на кухне)

медикаменты / капли / таблетки / стакан воды (одна) капсула  
термический пластырь / аптека / сироп / кашель / пальто

**Ольга:** Теперь, после завтрака, можно принять и лекарство. Что ты об этом думаешь?

**Мария:** Конечно, начнем с капель, а потом ты подашь мне таблетки, со стаканом воды.

**Ольга:** Ой! Смотри! Одна из таблеток представляет собой капсулу!

**Мария:** Надо не забыть поменять термический пластырь после обеда

**Ольга:** А когда мы выйдем через некоторое время, то зайдём в аптеку, чтобы купить сироп от кашля, который закончился.

**Мария:** Ну так что, подготовим пальто.



## LA SPESA

(per strada)

(la) lista della spesa / (la) borsa / (il) supermercato / (la) pastina da brodo  
(il) sale / (lo) zucchero / (l')olio / (l')aceto / (la) frutta / (la) verdura / poco-un po'  
(le) banane / (le) pere / (le) mela / (i) limoni / (i) pomodori pelati / (gli) spaghetti

**Maria:** Olga, hai preso la lista della spesa?

**Olga:** Sì, certo, ce l'ho nella borsa.

**Maria:** Passiamo prima in farmacia e poi andiamo al supermercato.

**Olga:** Sì. In casa mancano: la pastina da brodo, il sale, lo zucchero, l'olio, l'aceto, e un po' di frutta.

**Maria:** Prendiamo anche tre, quattro banane, un chilo di pere, un chilo di mele, e mancano anche i limoni.

**Olga:** Sì, è vero, i limoni mancano da diversi giorni.

**Maria:** Prendiamo anche i pomodori pelati e le cipolle perché a pranzo vorrei mangiare gli spaghetti al pomodoro.

## SHOPPING

(in the street)

shopping list / bag / supermarket / soup pasta / salt / sugar / oil  
vinegar / fruit / vegetables / some / bananas / pears / apples / lemons  
tomatoes / pasta

**Maria:** Olga, have you taken the shopping list?

**Olga:** Of course, I have it in my bag.

**Maria:** We can go to the pharmacy first and then we'll go to the supermarket.

**Olga:** Yes. We need soup, pasta, salt, sugar, oil and some fruit.

**Maria:** We can also buy three or four bananas, one kilo of apples, and we need also some lemons.

**Olga:** Right. There aren't any lemons for several days.

**Maria:** We can also buy tomatoes and onions because I would like to eat spaghetti with tomato sauce at lunch.

## AFARĂ, LA CUMPĂRĂTURI

(pe stradă)

lista de cumpărături / poșetă (a) / magazin (ul) / cub (uri) de supă / sare (a)  
zahăr (ul) / ulei (ul) / oțet (ul) / fruct (e) / legumă (e) / banană (e)  
pară (pere) / măr (mere) / lămâie (i) / roșie (i) / paste

**Maria:** Olga, ai luat lista de cumpărături?

**Olga:** Da, sigur, o am în poșetă.

**Maria:** Întâi să mergem la farmacie, iar după aceea, la magazin.

**Olga:** Da. Trebuie să cumpărăm cuburi pentru supă, sare, zahăr, ulei, oțet și niște fructe.

**Maria:** Să cumpărăm trei-patru banane, un kilogram de pere, un kilogram de mere și ar trebui și niște lămâi.

**Olga:** Ai dreptate, am rămas fără lămâi de câteva zile.

**Maria:** Să cumpărăm și niște roșii și ceapă pentru că la micul dejun aș vrea să mănânc paste cu roșii.

## ПОКУПКИ

(на улице)

список покупок / сумка / супермаркет / макароны для супа / соль / сахар  
масло / уксус / фрукты / овощи / немного чуть чуть / банан (ы) / груша (и)  
яблоко (и) / лимон (ы) / консервированные помидоры / спагетти

**Мария:** Ольга, ты взяла список покупок?

**Ольга:** Да, да, он у меня в сумке.

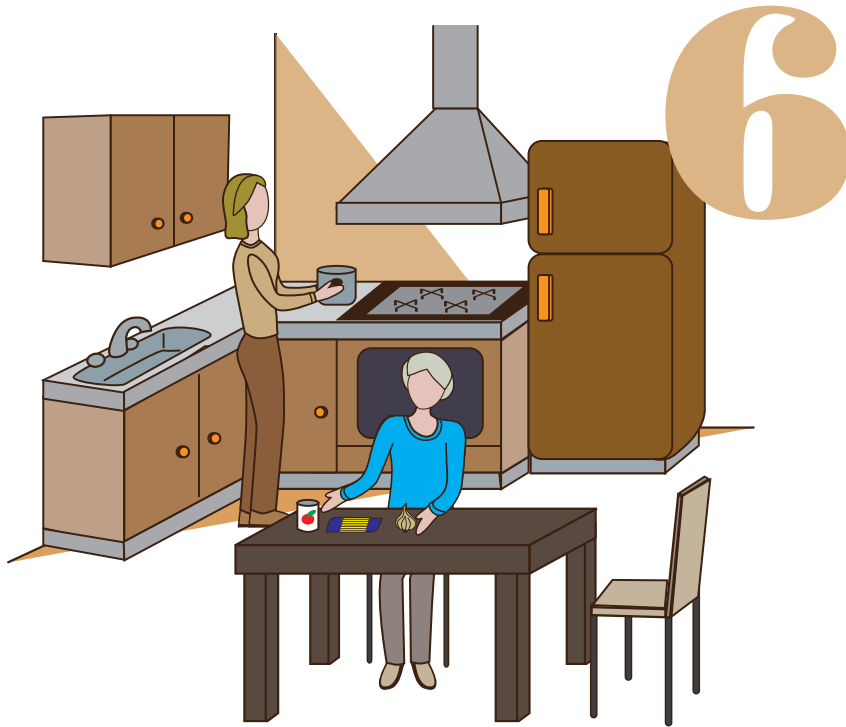
**Мария:** Зайдём сначала в аптеку, а потом в супермаркет.

**Ольга:** Да, в доме не хватает: мелких макарон для супа, соли, сахара, масла, уксуса, и немного фруктов.

**Мария:** Купим несколько бананов, килограмм груш, килограмм яблок, не хватает так же лимонов

**Ольга:** Да, точно, лимоны уже несколько дней как закончились

**Мария:** купим так же консервированные томаты и лук, на обед я хочу спагетти с томатным соусом.



## IL PRANZO

(in cucina)

(il sugo di pomodoro / (la) cipolla / falla rosolare  
mezz'ora / poco sale / (la) verdura cotta

**Maria:** È quasi mezzogiorno.  
Tra poco pranziamo?

**Olga:** Oggi pranziamo verso l'una,  
perché mi aiuti a fare il sugo  
di pomodoro come piace a te!

**Maria:** Allora taglia la cipolla e falla  
rosolare in poco olio; poi aggiungi  
i pomodori, e fai cuocere per mezz'ora,  
metti poco sale.

**Olga:** Metto a bollire l'acqua per  
gli spaghetti.

**Maria:** Brava! Oggi ho proprio fame e,  
dopo la pasta, mangerò anche la verdura  
cotta che è già pronta.

## LUNCH

(in the kitchen)

tomato sauce / onion / to make it brown  
30 minutes / a little salt / boiled vegetables

**Maria:** It is almost midday. We'll eat immediately.

**Olga:** Today we'll eat around one o'clock, so you can  
help me to prepare the tomato sauce as you like it.

**Maria:** Well, you cut the onions, and fry them in a  
little oil; then add the tomatoes, and let it cook for  
30 minutes and add some salt.

**Olga:** Meanwhile I'll boil the water for the spaghetti.

**Maria:** Good. Today I am really hungry; after the  
pasta, I will eat also the boiled vegetables that we  
have just cooked.

## PRÂNZUL

(in bucătărie)

Sos de roșii / ceapă / prăjește / jumătate de oră  
puțină sare / legumele făcute

**Maria:** Este aproape ora doisprezece. Vom mânca în  
scurt timp.

**Olga:** Astăzi vom mânca pe la ora unu, așa că poți să  
mă ajuți să fac sosul de roșii cum îți place ție.

**Maria:** Atunci taie ceapa și prăjește-o cu puțin ulei,  
după care adaugă roșiile și le lași pe foc o jumătate de  
oră. Să pui și puțină sare.

**Olga:** Pun apa la fiert pentru pastă.

**Maria:** Bravo. Astăzi îmi este foame; după paste voi  
mânca și legumele care sunt deja făcute.

## ОБЕД

(на кухне)

томатный соус / лук / поджарить / пол часа  
немного соли / варенные овощи

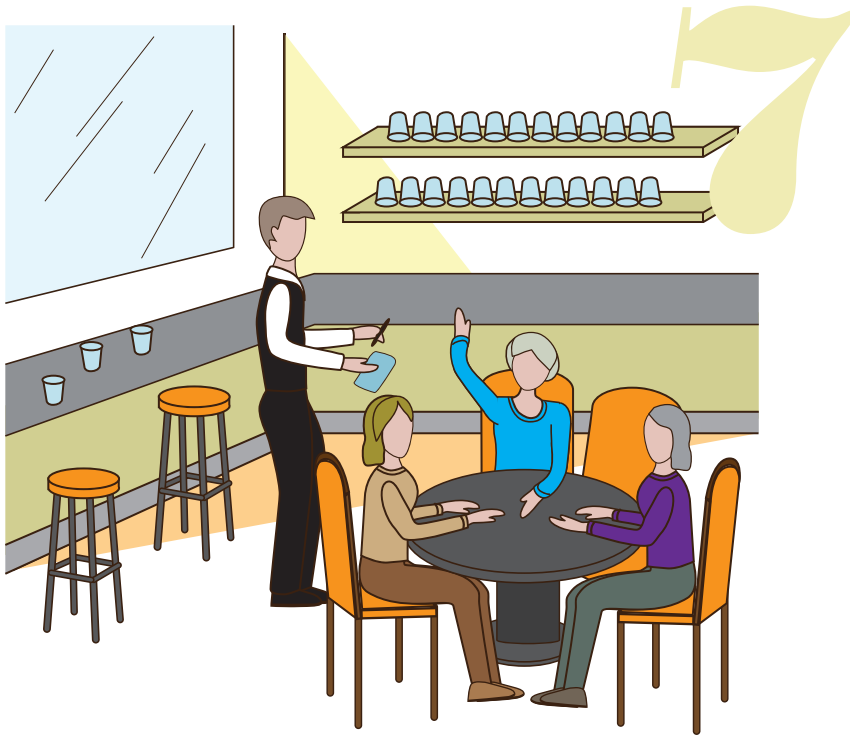
**Мария:** Уже почти полдень. Скоро будем обедать?

**Ольга:** Сегодня будем обедать около часу, так как  
ты мне сможешь приготовить томатный соус,  
как тебе нравится!

**Мария:** Так, нарежь лук и поджарь его в небольшом  
количестве масла; затем добавь помидоры и туши  
всё в течение получаса, слегка посоли.

**Ольга:** Я поставлю кипятить воду для спагетти.

**Мария:** Молодец! Сегодня я очень голодна, и  
после спагетти, хочу съесть варёных овощей,  
которые уже готовы.



## IL TEMPO LIBERO

(per strada - al bar)

(il) bar / (il) cappuccino / (la) cioccolata con la panna / (le) carte da gioco / (la) partita  
(il) cameriere / (le) ordinazioni / (il) caffè macchiato / (una) fetta di crostata

(per strada)

**Maria:** Anche oggi andiamo al Bar Centrale con le nostre amiche?

**Olga:** Sì, ci incontriamo con Anna e Tina.

**Maria:** Io prenderò il solito cappuccino.

**Olga:** Ed io la solita cioccolata con la panna.

(al bar)

**Anna:** Ciao, come va?

Vi sedete qui vicino a me?

**Maria:** Non è arrivata Tina?

**Anna:** È in ritardo perché è andata a comprare le nuove carte da gioco per la nostra partita.

**Maria:** Intanto noi chiamiamo il cameriere per le ordinazioni.

**Il cameriere:** Il solito signore?

**Olga:** Sì, come sempre, grazie.

**Anna:** Per me il solito caffè macchiato, ma questa volta prendo anche una fetta di crostata.

## LEISURE

(in the street - in the bar)

bar / cappuccino / chocolate with cream / playing cards / game  
waiter / orders / coffee with milk / slice of tart

(in the street)

**Maria:** Shall we go to the Bar Centrale today too, with our friends?

**Olga:** Yes, we'll meet Anna and Tina.

**Maria:** I'll have my cappuccino, as usual.

**Olga:** And I'll have my chocolate with cream, as usual.

(in the bar)

**Anna:** Hi, how are you getting on? Would you seat here, next to me?

**Maria:** Hasn't Tina arrived yet?

**Anna:** She's late because she went to buy new playing cards for our games.

**Maria:** Meanwhile, we can call the waiter for orders.

**Waiter:** As usual, madam?

**Olga:** Yes, as usual, thank you.

**Anna:** Coffee with milk for me, but this time I'll have a slice of tart too.

## ACTIVITĂȚI PENTRU ȚIMPUL LIBER

(pe stradă - la bar)

bar (ul) / cappuccino / ciocolată cu frișcă /ărți de jucat / barman (ul)  
comandă (a) / cafea cu lapte / (o) felie de tort

**Maria:** Mergem și astăzi la Barul Central cu prietenele noastre?

**Olga:** Da, ne vom întâlni cu Anna și Tina.

**Maria:** Eu am să iau, ca de obicei, un cappuccino.

**Olga:** Iar eu aceeași ciocolată cu frișcă.

(la bar)

**Anna:** Bună, ce faceți? Vă așezați lângă mine?

**Maria:** Nu a ajuns Tina?

**Anna:** Întârzie puțin pentru că s-a dus să cumpere cărțile de joc pentru noi.

**Maria:** Între timp eu îl chem pe barman pentru a comanda.

**Barman:** Ce vor doamnele? Ca de obicei?

**Olga:** Da, ca de obicei, mulțumesc.

**Anna:** Pentru mine aceeași cafea cu lapte, iar de data aceasta îmi iau și o felie de tort.

## ОТДЫХ

(на улице - в баре)

Бар / капучино / горячий шоколад со взбитыми сливками / игровые карты  
игра / официант / заказы / кофе макиато / кусок пирога

**Мария:** Мы и сегодня пойдём в Центральный Бар с подругами?

**Ольга:** Да, мы встречаемся с Анной и Тиной.

**Мария:** Я закажу как обычно, капучино.

**Ольга:** А я, мой шоколад со сливками.

(в баре)

**Анна:** Привет, как дела? Вы садитесь рядом со мной?

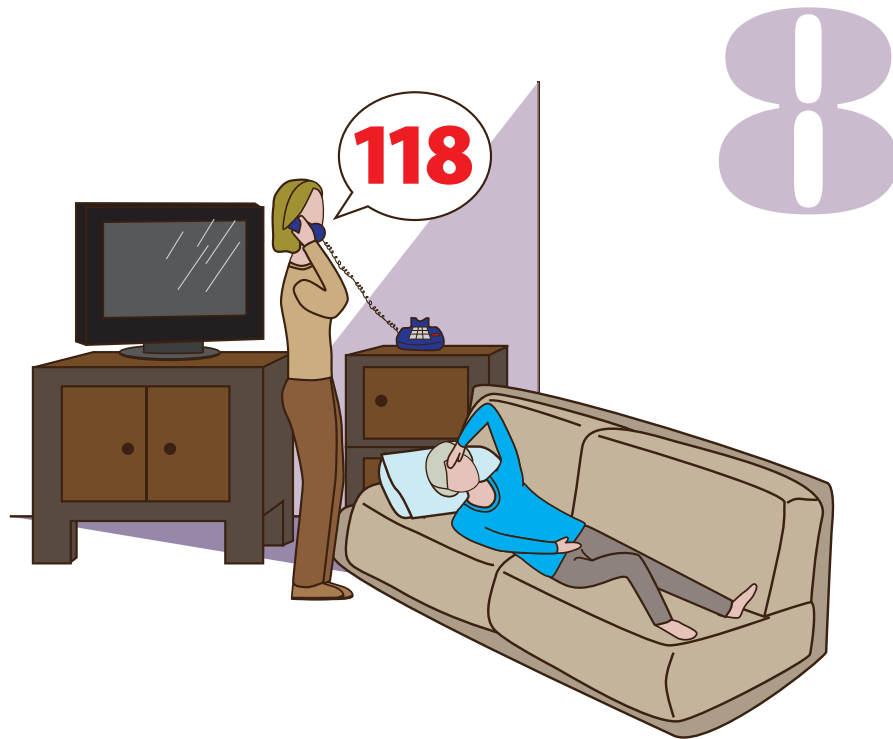
**Мария:** А Тина ещё не пришла?

**Анна:** Она опаздывает, так как пошла покупать новые карты для нашей игры.

**Мария:** Мы пока позовём официанта, и закажем. Официант: Вам как обычно, дамы?

**Ольга:** Да, как всегда, спасибо.

**Анна:** Для меня как обычно кофе макиато, но на этот раз я также возьму кусок пирога.



## CHIAMATA DI EMERGENZA (in soggiorno)

in cosa posso aiutarla? / (una) emergenza / non respira bene / (l') ambulanza (l') indirizzo completo / (il) viale, (la) via / terzo piano / (il) telefono

**Maria:** Olga, aiuto, non mi sento bene, vieni subito.

**Olga:** Eccomi, stai calma, non ti preoccupare, che cosa hai?

**Maria:** Non riesco a respirare, chiama il 118.

*(al telefono)*

**Olga:** Pronto.

**118:** Qui è il 118; in cosa posso aiutarla?

**Olga:** C'è un'emergenza. La mia signora non respira bene.

**118:** Arriviamo subito con l'ambulanza: mi dà l'indirizzo completo?

**Olga:** Eccolo: Maria Rossi, viale Marconi 2, terzo piano, telefono 0434-511317.

**118:** Vada vicino alla signora e noi la richiamiamo al telefono subito.

**Olga:** Fate presto, vi aspetto!

## EMERGENCY CALL (in the living room)

how can I help you? / emergency / can't breathe well / ambulance exact address / street / third floor / telephone

**Maria:** Olga, help me, help me, I'm not feeling well, come here at immediately!

**Olga:** Here I am, calm down, don't worry. What's the matter?

**Maria:** I can't breathe, call number 118. (on the phone)

**Olga:** Hello.

**118:** Hello, number 118 speaking; how can I help you?

**Olga:** This is an emergency call. My lady can't breathe well.

**118:** We'll come at once by the ambulance: would you tell me the exact address?

**Olga:** Here it is: Maria Rossi, via Marconi 2, third floor, phone number 0434-511317.

**118:** Now, go back to the lady and we'll call you again at once.

**Olga:** Hurry up, please, I'll wait for you!

## APELUL DE URGENȚĂ (in sufragerie)

cu ce vă pot ajuta? / este o urgență / nu respiră bine / ambulanță adresa exactă / strada / (al) treilea etaj / telefon

**Maria:** Olga, ajutor, ajutor, nu mă simt bine, vino imediat.

**Olga:** Sunt aici, liniștește-te, ce ai?

**Maria:** Nu reușesc să respir, sună la 118.

*(la telefon)*

**Olga:** Alo

**118:** Aici 118, cum vă putem ajuta?

**Olga:** Am o urgență, doamna mea nu poate să respire bine.

**118:** Venim imediat cu ambulanța. Îmi dați adresa exactă?

**Olga:** Maria Rossi, strada Marconi, etajul trei, telefon 0434 511317

**118:** Duceți-vă imediat lângă doamna, iar noi vă telefonăm peste ceva timp.

**Olga:** Grăbiți-vă. Vă aștept.

## НЕПРЕДВИДЕННЫЙ ЗВОНОК (в гостиной)

как я могу вам помочь? / чрезвычайная ситуация / тяжело дышит скорая помощь / полный адрес / (по) проспект / ( ) улица / третий этаж / ( ) телефон

**Мария:** Ольга, помоги, я плохо себя чувствую, подойди скорее.

**Ольга:** Я тут, сохраняй спокойствие, не волнуйся, что случилось?

**Мария:** Мне тяжело дышать, позвони 118. (по телефону)

**Ольга:** Alo

**118:** 118 у телефона, как я могу вам помочь?

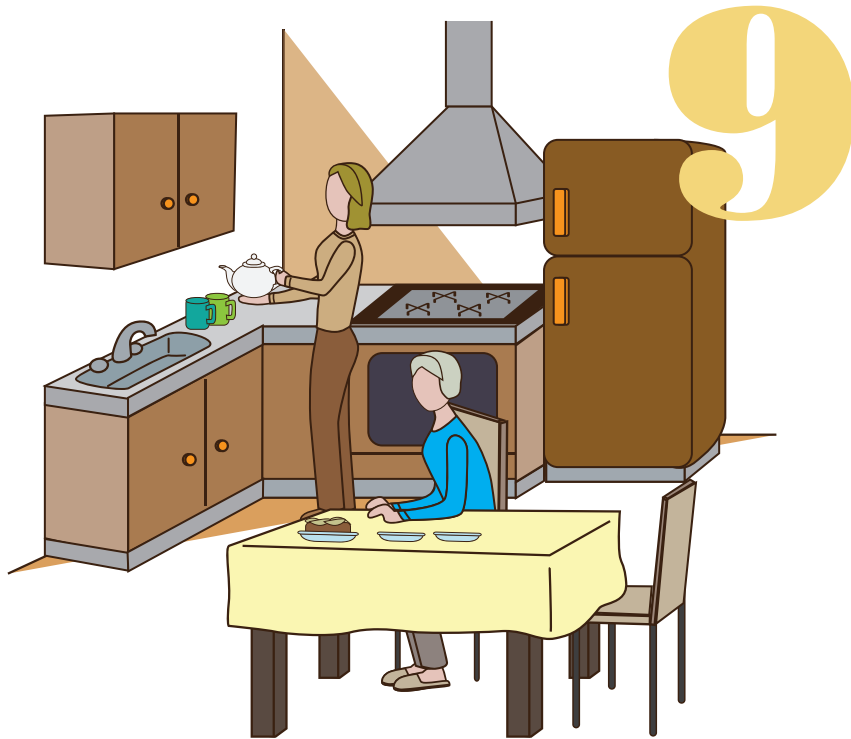
**Ольга:** у нас чрезвычайная ситуация, моей подруге тяжело дышать

**118:** Мы вышлем скорую помощь, дайте Ваш полный адрес?

**Ольга:** Пожалуйста: Улица Мария Росси, проспект Марconi 2, третий этаж, телефон 0434-511317.

**118:** Будьте рядом с больной, мы перезвоним через несколько минут

**Ольга:** Скорее, я Вас жду!



## LA MERENDA

(in cucina)

(lo) yogurt / (la) merenda / (la) torta di mele / (la) mattina  
(il) tè / (il) tè al miele / si è speciale / (la) tovaglietta

**Maria:** Anche oggi lo yogurt a merenda?

**Olga:** No, oggi cambiamo: ti do una fetta di torta di mele.

**Maria:** Che buona, l'hai preparata questa mattina?

**Olga:** Sì presto, mentre tu dormivi ancora.

**Maria:** Con la torta beviamo il tè, vero? C'è quel buon tè al miele.

**Olga:** Sì è speciale. Ora preparo la tovaglia da tè e le tue tazze preferite.

## SNACK

(in the kitchen)

yogurt / snack / apple pie / morning / tea  
honey tea / yes, it's special / tablecloth

**Maria:** Even today yoghurt for snack?

**Olga:** No, today something different. I'll give you a slice of apple pie.

**Maria:** How good! Have you cooked it this morning?

**Olga:** Yes, early this morning, while you were still sleeping.

**Maria:** We'll drink tea together, won't we? There is that good honey tea.

**Olga:** Yes, it's special. Now I'm going to spread the tablecloth and taking your favourite teacups.

## GUSTARE

(in bucătărie)

laurt (uri) / gustare (gustări) / tort de mere / dimineață (dimineți)  
ceai (uri) / ceai cu miere de albine / e special / față (fețe) de masă

**Maria:** Și astăzi tot iaurt la gustare?

**Olga:** Nu, astăzi schimbăm. Îți dau o felie de tort cu mere.

**Maria:** Ce bun! L-ai făcut azi dimineață?

**Olga:** Da, devreme. Când tu dormeai.

**Maria:** Cu tortul bem un ceai, nu? Avem ceaiul acela bun cu miere de albine.

**Olga:** Da, e special. Acum pregătesc fața de masă cu ceșcuțele care îți plac ție

## ПОЛДНИК

(на кухне)

Йогурт / полдник / яблочный пирог / утром  
чай / медовый чай / особый / салфетка

**Мария:** И сегодня йогурт на полдник?

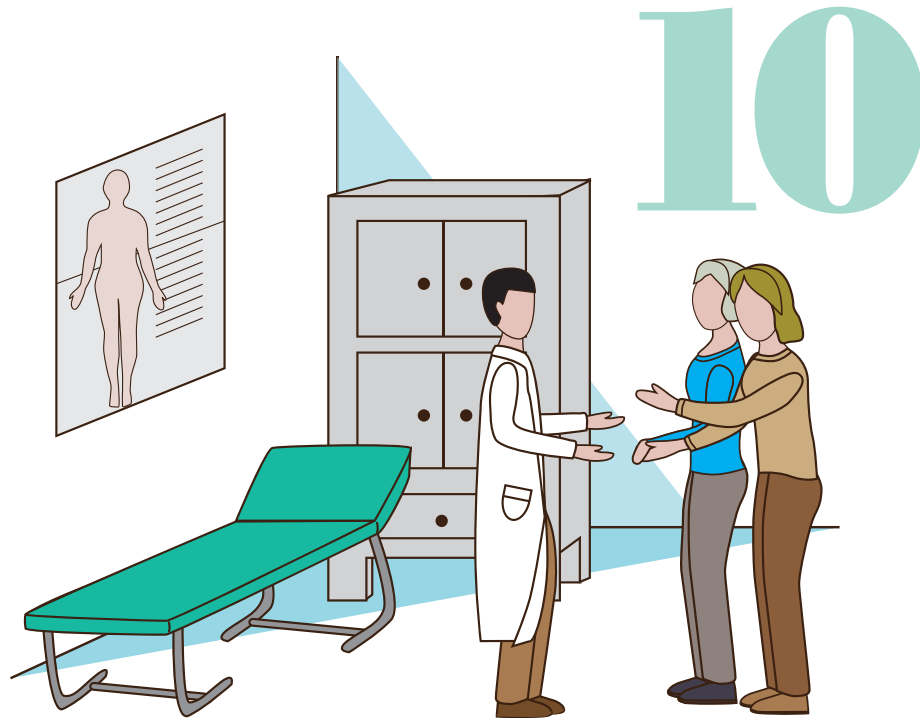
**Ольга:** Нет, сегодня другое: я дам тебе кусочек яблочного пирога.

**Мария:** Как вкусно, ты его сегодня утром приготовила?

**Ольга:** Да, рано утром, пока ты спала

**Мария:** С тортом мы будем пить чай, не так ли? Там есть, вкусный медовый чай.

**Ольга:** Да, он особенный. Сейчас я подготовлю чайную сервировку с твоими любимыми чашками.



## DAL DOTTORE

(in ambulatorio)

(il) dottore / si è sentita male / mi mancava il respiro / si distenda sul lettino  
(il) cuore / (i) polmoni / (la) pressione / stai tranquilla / che cosa c'è?  
niente di preoccupante / (i) pasti regolari / (le) analisi recenti

**Olga:** Buona sera dottore, siamo qui perché la signora Maria oggi si è sentita male.

**Maria:** E' vero, mi mancava il respiro.

**Dottore:** Buona sera, signora Maria, intanto si distenda sul lettino e vediamo subito cosa c'è.

**Olga:** Dai, Maria, ti aiuto a distenderti e a spogliarti.

**Dottore:** Così le sento il cuore, i polmoni e le provo la pressione.

**Olga:** Maria stai tranquilla. Sono qui vicino a te, non devi preoccuparti!

(dopo la visita)

**Maria:** E allora dottore, che cosa c'è?

**Dottore:** Niente di preoccupante, signora. Continui con le sue pillole per la pressione e con i suoi pasti regolari. Il cuore è un po' affaticato ma niente male per la sua età. La prossima volta si ricordi di portarmi le analisi recenti.

**Maria e Olga:** Grazie mille, dottore. Torniamo a casa tranquille.

**Dottore:** Bene, buonasera signore.

## AT THE DOCTOR'S

(in the surgery)

doctor / she felt ill / I couldn't breathe / lie down on the couch / heart, lungs / blood pressure / be calm / don't worry / what's the matter?, nothing serious / regular meals / last tests

**Olga:** Good evening, doctor. We are here because Mrs Maria felt ill today.

**Maria:** That's true. I couldn't breathe.

**Dottore:** Good evening, Mrs Maria. Now, lie down on the couch, please, so we can know what's the matter.

**Olga:** Come on, Maria. I help you to undress and lie down.

**Dottore:** Now, I'm going to check your heart and your lungs and test your blood pressure.

**Olga:** Maria, be calm. I'm next to you, don't worry!

(after the examination)

**Maria:** Well, what's the matter with her?

**Dottore:** Nothing worrying, madam. She must go on taking her pills for pressure and having her regular meals. Her heart is a little weary but nothing serious for her age. Please, remember to bring me the last tests next time.

**Maria e Olga:** Thank you very much, doctor. We can go home quietly.

**Dottore:** Well. Good evening, ladies.

## LA MEDIC

(la dispensar)

doctor(i) / s-a simțit rău / nu aveam aer / întindeți-vă pe pat / inima plămâni(i) / tensiunea / stai liniștită / ce am? / nimic care să vă îngrijoreze a mânca regulat / analizele recente

**Olga:** Bună seara domnule doctor! Am venit aici pentru că doamna Maria s-a simțit rău astăzi.

**Maria:** Așa este. Nu reușeam să respir, nu aveam aer.  
**Medicul:** Bună seara doamna Maria! Mai întâi întindeți-vă pe pat ca să vedem ce aveți.

**Olga:** Maria, hai că te ajut să te întinzi și să te dezbraci.

**Medicul:** Acum vă ascult la inimă, plămâni și vă iau tensiunea.

**Olga:** Maria, stai liniștită. Sunt lângă tine, nu ai de ce să te îngrijorezi.

(după vizită)

**Maria:** Cum e domnule doctor? Ce am?

**Medicul:** Nimic care să vă îngrijoreze. Continuați să luați pastilele pe care vi le-am dat și să mâncați regulat. Inima este un pic obosită, dar nimic excepțional pentru vârsta dumneavoastră. Data viitoare să-mi aduce-ți și analizele recente.

**Maria și Olga:** Vă mulțumim mult. Acum putem să ne întoarcem acasă liniștite.

**Medicul:** Bine. Bună seara doamnelor.

## У ВРАЧА

(в амбулатории)

врач / она себя плохо почувствовала / мне было тяжело дышать  
ложитесь на кушетку / сердце / легкие / давление / будь спокойна  
что со мной? / не о чем беспокоиться / регулярное питание / последние анализы

**Ольга:** Добрый вечер, доктор, мы здесь сегодня, так как г-жа Мария плохо себя чувствует.

**Мария:** Это правда, я действительно не могла дышать.

**Доктор:** Добрый вечер, Мария, ложитесь на кушетку, посмотрим что у вас

**Ольга:** Мария я помогу тебе снять одежду и прилечь

**Доктор:** Я прослушаю вам сердце, лёгкие и измерю давление

**Ольга:** Мария будь спокойна. Я рядом с тобой, не волнуйся

(После осмотра)

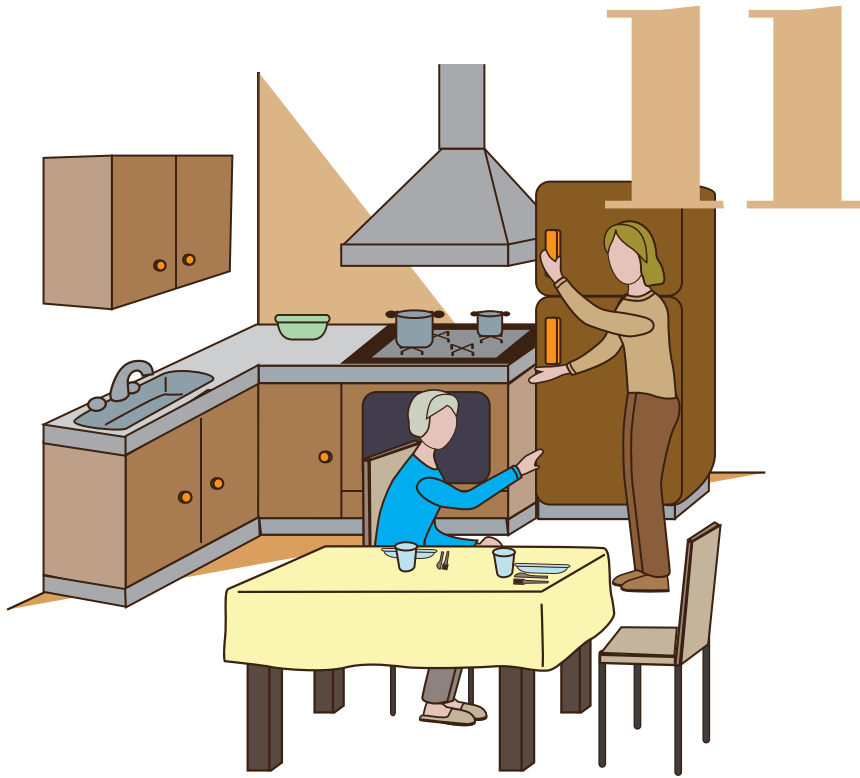
**Мария:** Ну так что, доктор? Что у меня?

**Доктор:** Ничего, о чём бы следовало беспокоиться. Следует продолжить принимать таблетки от давления и соблюдать регулярное питание. Немного ослаблено сердце, но это нормально для её возраста. На следующий приём не забудьте принести анализы.

**Мария и Ольга:** Спасибо доктор. Мы можем ехать домой спокойно

**Доктор:** Хорошо, доброго вам вечера.





## LA CENA

(in cucina)

(la) sera / (la) cena / (la) minestra di verdure / (il) filetto di platessa  
(le) patate lesse / (il) congelatore / (il) pesce / (una) ottima minestra

**Olga:** Maria, che cosa vuoi mangiare questa sera per cena?

**Maria:** Mangerei volentieri una minestra di verdure e per secondo un filetto di pesce con le patate lesse.

**Olga:** Abbiamo in congelatore il pesce e preparo subito un'ottima minestra di verdure, va bene?

**Maria:** Sì, benissimo! Il pesce è digeribile e mi piace.

**Olga:** Maria, per favore, mi aiuti a preparare la tavola come ieri sera?

**Maria:** Sì, certo!

**Olga:** Brava, mi sei di aiuto.

**Maria:** Sicuro, l'ho fatto sempre.

**Olga:** Sì, sei brava; ora ci sediamo a tavola.

**Maria:** Buon appetito.

**Olga:** Grazie anche a te.

## DINNER

(in the kitchen)

evening / dinner / vegetable soup / fish fillet  
boiled potatoes / freezer / fish

**Olga:** Maria, what would you like to eat for dinner this evening?

**Maria:** I would eat a vegetable soup and fish fillet with boiled potatoes as the second course.

**Olga:** We have the fish in the freezer and I'll prepare a good vegetable soup at once, isn't it good?

**Maria:** Yes, very good! Fish is easy to be digested and I really like it.

**Olga:** Maria, could you help me to set the table, like yesterday evening?

**Maria:** Yes, of course!

**Olga:** Well, you really help me.

**Maria:** Sure, I always did it.

**Olga:** Yes, you are helpful. Now let's seat down to table.

**Maria:** Good appetite.

**Olga:** Thank you, the same to you.

## CINĂ

(in bucătărie)

seară (seri) / cină (e) / supă (e) cu legume / carne de pește (i) / cartofi fierți  
congelator (congelatoare) / pește (i) / harnică

**Olga:** Maria, ce ai vrea să mănânci în această seară?

**Maria:** Mi-ar place să mănânc o supă de legume și pentru felul al doilea pește cu cartofi fierți.

**Olga:** Avem în congelator pește și imediat fac o supă de legume. Bine?

**Maria:** Bine. Peștele este ușor de digerat și îmi place mult.

**Olga:** Maria, mă poți ajuta să pregătesc masa ca aseară?

**Maria:** Sigur.

**Olga:** Mulțumesc, mă ajuți mult.

**Maria:** Sigur, mereu te-am ajutat.

**Olga:** Da, ești harnică. Acum să ne așezăm la masă.

**Maria:** Poftă bună!

**Olga:** Mulțumesc, și ție!

## УЖИН

(на кухне)

вечер / ужин / овощной суп / филе камбалы / картофель  
морозильная камера / рыба / очень хороший суп

**Ольга:** Мария, что желаешь на ужин?

**Мария:** Я с удовольствием бы съела овощной суп и на второе филе рыбы с варёной картошкой.

**Ольга:** В морозильнике есть рыба, и я сейчас же поставлю готовить суп, как ты на это смотришь?

**Мария:** Да, здорово! Я люблю рыбу, и при этом она еще и хорошо усваивается.

**Ольга:** Мария, ты мне сможешь накрыть на стол, как вчера?

**Мария:** Да, конечно!

**Ольга:** Молодец! Ты мне очень помогаешь

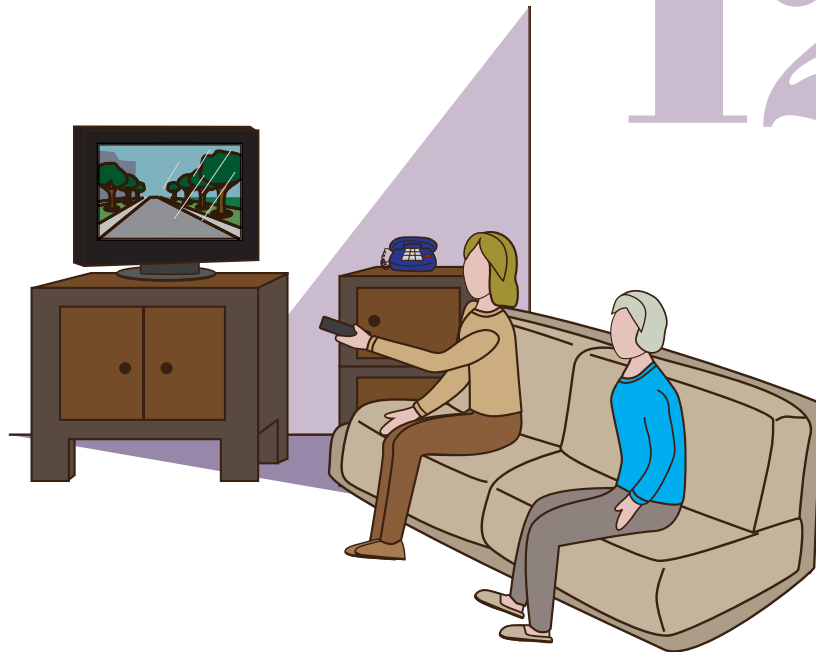
**Мария:** Естественно. Я всегда это делала.

**Ольга:** Да, ты молодец. Теперь мы можем сесть за стол

**Мария:** Приятного аппетита.

**Ольга:** Спасибо, тебе так же.

## 12

LA SERA  
(in soggiorno)

accendiamo la tv / (le) previsioni del tempo / (i) bambini  
(la) settimana scorsa / (la) trasmissione / (le) gare di ballo  
mi piace, mi piacciono / (la) mia gioventù / mi mette allegria

**Maria:** Accendiamo la tv? Voglio vedere le previsioni del tempo!

**Olga:** Va bene. Accendo subito.

**Maria:** E dopo, che cosa guardiamo stasera? C'è quella trasmissione dei bambini che cantano?

**Olga:** No! Quella è finita la settimana scorsa, ma possiamo guardare la trasmissione dove fanno gare di ballo.

**Maria:** Oh!!!! Bello! Mi piace tanto perché mi ricorda la mia gioventù e mi mette allegria.

**Olga:** Sì, Maria. Anche a me piace quella trasmissione.

IN THE EVENING  
(in the living room)

let's switch on TV / weather forecasts / children / last week / programme  
dance competition / I like it, them / my youth / makes me feel cheerful

**Maria:** Shall we switch on the TV? I would watch the weather forecasts!

**Olga:** Well. I'll switch it on at once.

**Maria:** And what else shall we watch this evening? Is that a programme with singing children on TV?

**Olga:** No, it isn't. It ended last week, but we could watch the dance competition programme.

**Maria:** Oh!!!! How beautiful! I like it so much because it reminds me my youth and makes me cheer.

**Olga:** Yes, Maria. I like that programme as well.

LA TELEVISOR  
(in sufragerie)

Deschidem televizorul / prognoza meteo / copii(i) / săptămâna trecută  
emisiune / concurs (urile) de dans / îmi plac / tinerețea mea / mă fac fericită

**Maria:** Deschidem televizorul? Vreau să văd prognoza meteo.

**Olga:** Da, imediat îl deschid.

**Maria:** Și după, la ce ne uităm în seara aceasta? Este emisiunea cu copiii care cântă?

**Olga:** Nu, s-a terminat săptămâna trecută. Dar am putea să ne uităm la concursurile de dans.

**Maria:** Oh!! Îmi place mult pentru că îmi amintesc de tinerețe și mă face fericită.

**Olga:** Ah da, și mie îmi place emisiunea aceea.

ВЕЧЕР  
(в зале)

включить телевизор / прогноз погоды / дети, на прошлой неделе  
передача / соревнования по танцам / мне нравится / мне нравятся  
моя молодость / поднимает настроение

**Мария:** Включим телевизор? Я хочу посмотреть прогноз погоды!

**Ольга:** Хорошо. Я его сейчас включу.

**Мария:** А потом что мы будем смотреть? Можем посмотреть передачу про поющих детей.

**Ольга:** Нет! Ту передачу закончили показывать на прошлой неделе, но мы также можем посмотреть передачу про соревнования по танцам.

**Мария:** О! Отлично! Мне такие передачи напоминают о моей молодости и поднимают настроение.

**Ольга:** Да, Мария. Мне тоже нравится эта передача.

## 13



## LA CURA PERSONALE

(in bagno)

andare a letto / laviamo i denti / ti aiuto a togliere i vestiti  
ti aiuto a lavarti / (il) pigiama / (un) pediluvio

**Olga:** Adesso Maria, andiamo in bagno e ci prepariamo per andare a letto.

**Maria:** Va bene, arrivo subito.

**Olga:** Prima di tutto laviamo i denti, poi ti aiuto a togliere i vestiti, ti aiuto a lavarti e alla fine mettiamo il pigiama.

**Maria:** Certamente, come ogni sera. Ma questa volta vorrei fare anche un pediluvio, così mi rilasso.

**Olga:** Sì, va bene e dopo andiamo a nanna.

## PERSONAL CARE

(in the bathroom)

go to sleep / let's wash our teeth / I'll help you to take off your dress  
I'll help you to wash / pyjamas / footbath

**Olga:** Now Maria, let's go to the bathroom and prepare to go to bed.

**Maria:** Well, I'm coming soon.

**Olga:** First of all, we'll brush our teeth, then I'll help you to take off your dress, to wash yourself and finally to put on your pyjama.

**Maria:** Sure, as every evening. But this time I would like to have a footbath, because it relaxes me.

**Olga:** Ok, and after that we'll go to sleep.

## ÎNGRIJIREA PERSONALĂ

(în baie)

Mergem la culcare / spălăm pe dinți / te ajut să-ți dai hainele jos  
pijama / picioarele în apă

**Olga:** Acum Maria, mergem în baie și după, ne pregătim să mergem la culcare.

**Maria:** Bine, vin imediat.

**Olga:** Întâi de toate ne spălăm pe dinți, apoi te ajut să te dezbraci, să te speli și, în final să îți iei pijama.

**Maria:** Sigur, ca în fiecare seară. Dar în seara aceasta aș vrea să stau cu picioarele în apă. Așa mă relaxez.

**Olga:** După aceea, mergem la culcare.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

(ванная комната)

лечь в постель / почистим зубы / я помогу тебе снять одежду  
я помогу тебе помыться / пижама / ванночки для ног

**Ольга:** Сейчас Мария, мы пойдём в ванную и подготовимся ко сну.

**Мария:** Хорошо, я скоро буду

**Ольга:** Прежде всего надо почистить зубы, после я помогу тебе снять одежду и помыться, и наконец, одеть пижаму.

**Мария:** Конечно, как каждый вечер. Но на этот раз хочу сделать ванночки для ног, чтобы расслабиться.

**Ольга:** Да, хорошо, и мы пошли спать.



## A DORMIRE

(in camera da letto)

(il) mio bel letto / tutto caldo / (la) borsa dell'acqua calda  
 (il) piumino / mi sento un po' stanca / non vedo l'ora di riposare  
 (il) comodo / buona notte e sogni d'oro!

**Maria:** Oh! Finalmente nella mia camera, con il mio bel letto che mi aspetta.

**Olga:** Certo, è tutto caldo perché ho messo la borsa dell'acqua calda sotto il piumino.

**Maria:** Bene, mi sento un po' stanca, e non vedo l'ora di riposare.

**Olga:** Ho messo le tue pastiglie per la notte sul comodino e c'è anche il bicchiere con l'acqua.

**Maria:** Grazie, le prendo subito, puoi andare.

**Olga:** Allora buona notte e sogni d'oro.

**Maria:** Altrettanto.

## GOING TO BED

(in the bedroom)

my comfortable bed / quite warm / hot-water bottle / eiderdown  
 I feel a bit tired / I'm looking forward to resting / bedside table  
 good night and sweet dreams!

**Maria:** Oh! In my bedroom at last, with my comfortable bed waiting for me.

**Olga:** Sure, it is quite warm because I put the hot-water bottle under the eiderdown.

**Maria:** Well, I feel a bit tired, and I'm looking forward to resting.

**Olga:** I'll put your pills for the night and a glass of water on the bedside table.

**Maria:** Thank you, I'll take them immediately. You can go now.

**Olga:** So good night and sweet dreams!

**Maria:** The same to you.

## LA CULCARE

(in dormitor)

Patul meu comod / totul cald / pungă cu apă caldă  
 pătura / mă simt obosită / abia aștept să mă odihnesc  
 masă / noapte bună și vise plăcute

**Maria:** Oh... În sfârșit în dormitor, cu patul meu comod care mă așteaptă.

**Olga:** Sigur, este destul de cald pentru că am pus pungă cu apă caldă sub pătură.

**Maria:** Mă simt obosită. Abia aștept să mă odihnesc.

**Olga:** Ți-am pus pastilele pentru noapte și un pahar cu apă pe noptieră.

**Maria:** Mulțumesc, le iau imediat. Poți pleca.

**Olga:** Atunci noapte bună și vise plăcute!

**Maria:** La fel și ție.

## СОН

(в спальне)

моя любимая кровать / все теплое / тёплая грелка / одеяло  
 я чувствую себя немного усталой / жду не дождусь чтобы отдохнуть  
 тумбочка / Спокойной ночи и сладких снов

**Мария:** Наконец то, в моей комнате, в моей постели, которая меня ждала.

**Ольга:** Конечно, все теплое так как я положила грелку под одеяло.

**Мария:** Хорошо. Я чувствую себя очень усталой, жду не дождусь чтобы отдохнуть.

**Ольга:** Я положила твои ночные таблетки со стаканом воды на тумбочку.

**Мария:** Спасибо, я их сейчас выпью, ты можешь идти.

**Ольга:** Спокойной ночи и сладких снов.

**Мария:** И тебе того же.

## APPENDICE: Manuale per assistenti familiari

### APPENDIX: Manual for in-home caregivers

### ANEXĂ: Manual pentru îngrijitori de bătrâni la domiciliu

### ПРИЛОЖЕНИЕ: Руководство для семейных помощников

L'importanza del ruolo delle assistenti familiari straniere nel nostro sistema socio-assistenziale è un dato ormai assodato. Questo manuale si pone l'obiettivo di far conoscere la nostra cultura dell'assistere in modo da favorire la loro integrazione nel sistema di cure, sperando così di migliorare la qualità della vita sia di coloro che ricevono assistenza che di chi la presta.

Il manuale, stampato in italiano, russo, rumeno e inglese, vuole essere uno strumento pratico, facilmente accessibile e comprensibile, in grado di fornire indicazioni e competenze sul lavoro di assistenza all'interno del sistema delle cure domiciliari per persone anziane e disabili. Inoltre, può servire alle assistenti familiari per facilitare l'orientamento nella rete complessa dei servizi territoriali, indicando tempi e modi su come rapportarsi con l'assistito, la sua famiglia, la comunità. Ringraziamo le persone che hanno collaborato alla realizzazione per la professionalità dimostrata, nonché la rete territoriale che assicura la distribuzione di questo prezioso strumento.

*Il Direttore Generale, Dr. Giuseppe Tonutti*

The importance of the role of foreign domestic helpers in our welfare system is a fact already well recognized. This manual aims to make known our culture of assistance in order to promote the caregivers/helpers integration into the care system, hoping to improve in this way the quality of life, either for those who receive assistance or those who help.

This manual, printed in Italian, Russian, Romanian and English, wants to be a practical instrument, easily accessible and understandable, able to give directions and skills on assistance inside the domestic care system for elderly people and disabled.

The manual wants to be an useful instrument to facilitate orientation in the complex network of the regional services, indicating times and ways on how to deal with the patient, his family, the community. We thank all the people involved in the realization of the manual for the shown professionalism the regional network that promotes the distribution of this precious instrument.

*The Managing Director, Dr. Giuseppe Tonutti*

Importanța rolului îngrijitoarelor străine în sistemul nostru socio-asistențial este un dat consolidat. Acest manual își impune ca obiectiv cunoașterea culturii noastre în ceea ce privește asistența pentru a înlesni integrarea acestora în sistemul de îngrijiri, sperând astfel să îmbunătățim calitatea vieții atât a celor ce primesc asistența, cât și a celor ce o prestează.

Acest manual, imprimat în italiană, rusă, română și engleză, vrea să fie un instrument practic, ușor accesibil și comprensibil, capabil să furnizeze indicații și competențe cu privire la munca de asistență în cadrul sistemului de îngrijiri la domiciliu pentru persoane în vârstă și cu handicap.

Manualul vrea să fie și un instrument util îngrijitoarelor pentru a înlesni orientarea în rețeaua complexă a serviciilor teritoriale, indicând timpuri și moduri în ceea ce privește raportul cu cel îngrijit, familia sa, comunitatea. Mulțumim tuturor persoanelor ce au participat la realizarea manualului pentru profesionalitatea demonstrată și rețelei teritoriale ce promovează distribuția acestui prețios instrument.

*Director General, Dr. Giuseppe Tonutti*

Значение работы иностранных семейных помощниц в нашей социальной и санитарной системе является фактом. Цель настоящего справочника – познакомить иностранный семейный персонал с нашим понятием «ухода за больными», что не только способствует интеграции эмигрантов в нашу санитарную систему, а также, в конечном итоге, улучшает и качество жизни как иностранных помощниц, так и больных людей, за которыми они ухаживают.

Этот справочник, изданный на итальянском, русском, румынском и английском языках, является практическим средством, легко используемым со стороны всех заинтересованных, которое содержит полезную информацию о роли семейных помощниц и об уходе за престарелыми людьми и инвалидами в домашних условиях.

Справочник является также драгоценным инструментом для семейных помощниц, потому что он помогает им ориентироваться внутри сложной системы территориальных служб и дает им практические советы по общению с больными, их семьями и обществом вообще.

Приносим искреннюю благодарность всем тем, которые очень профессионально работали над проектом, а также территориальной организации, которая обеспечила доставку этого справочника всем заинтересованным.

*Генеральный Директор, Докт. Джузеппе Тонутти*

## Come assistere una persona affetta da demenza

### Come comunicare con la persona

- Parlare con voce calma, lentamente, con frasi brevi e parole semplici;
- non confonderla con troppe chiacchiere, spiegazioni, raccomandazioni. Non porre domande che la obblighino a una scelta: non è più in grado di compierla e si agiterebbe.
- Non dire cioè: "Vuole il cappotto o l'impermeabile?" Bensi: "venga che mettiamo l'impermeabile";
- accompagnare le parole con un gesto d'affetto, una carezza, uno sguardo, un sorriso;
- toccarle la mano, il braccio o la gamba, per trasmetterle un senso di calore e sicurezza;
- dare un senso alle parole che pronuncia, ripetendo in modo corretto il concetto che ha tentato di esprimere: si sentirà compresa;
- ricordarsi comunque che, anche se non sa più esprimersi, la persona capisce. E quindi non parlare mai di fronte alla persona del suo stato, come se lei non esistesse;

## Îngrijirea persoanelor afectate de demență

### Cum se comunică cu persoana respectivă?

- Să vorbiți cu voce calmă, lentă, cu fraze scurte și cuvinte simple;
- Să nu creați confuzii cu prea multe pălăvrăgeli, explicații, recomandări. Nu trebuie puse întrebări, care presupune o alegere: persoana nu este în măsură să îndeplinească și s-ar agita. Nu spuneți de ex.: "Vreți paltonul sau fâșul?" ci "Veniți căci punem fâșul";
- Să acompaniați cuvintele cu un gest afectuos, o mângâiere, o privire, un zâmbet;
- Să-i atingeți mâna, brațul sau piciorul, pentru a-i transmite senzația de căldură și siguranță;
- Repetați în mod corect cuvintele pronunțate de persoana îngrijită, ca să aibă senzația că este înțeleasă
- Nu uitați, că persoana îngrijită înțelege, chiar dacă nu se poate exprima. Prin urmare să nu se vorbească niciodată în fața persoanei de starea sa, ca și cum n-ar exista;

## Caring a senile patient

### Communicating with the patient

- Speak quietly, slowly, using short sentences and simple words;
- do not confuse the patient with too many chats, explanations, recommendations. Do not ask him/her questions leading to any choice because these patients are not able to make a choice any longer and they would get worried. For instance, never say "Do you want to wear your overcoat or your raincoat?"; but it would be better to propose: "Come on and wear the raincoat";
- complete any speech with a gesture of affection, a caress, a look, a smile;
- touch his/her hand, arm or leg, to transmit him/her a feeling of warmth and safety;
- interpret the meaning of the words he/she pronounces, by repeating the concept he/she has tried to express, correctly: the patient will be felt understood;
- however remember that the patient understands, although he/she is not able to express himself/herself any longer. Therefore never talk of his/her conditions before the patient, as if he/she did not exist.

## Как ухаживать за больным страдающим потерей памяти

### Как общаться с больным

- Разговаривать спокойным голосом, медленно, употребляя короткие фразы и простые слова
- Не запутывать его с длинными разговорами, объяснениями, советами. Не ставить вопросы, которые заставляют его делать выбор: больной не в состоянии сделать этот выбор и обязательно разволнуется. Не говорить, например: "Хочешь пальто или плащ?" Лучше сказать: "Идем, оденем плащ."
- Сопровождать слова с ласковым жестом, нежным взглядом и улыбкой
- Дотронуться до руки, до ладони или ноги, чтобы передать больному чувство тепла и безопасности
- Придавать значение словам, которые произносит, повторяя в правильном виде то, что он хотел сказать: больной почувствует себя понятым
- Помнить в любом случае, что даже если больной не может больше объясниться, он понимает. И, следовательно, ни в коем случае не говорить в его присутствии о его состоянии, так, как будто его нет.

## Come comportarsi con la persona

- Rassicurarla con tono dolce, se è spaventata o ansiosa;
- incoraggiarla e lodarla, mentre fa qualcosa, anche se non ne è più capace: si sentirà utile;
- ricordarsi che a volte l'aggressività della persona affetta da Alzheimer è dovuta al fatto che si sente confusa e impaurita, o incapace;
- non contraddirla, né tentare di farla ragionare, se dice qualcosa di errato o di assurdo o se vuole a tutti i costi far qualcosa di inappropriato. Meglio tentare di distrarla spostando la sua attenzione su qualcos'altro;
- non sostituirsi alla persona in quello che è ancora in grado di compiere da sola, ma incoraggiarla, anche se questo fa perdere un pò di tempo;
- se, per non perdere tempo, glielo fate voi, anche le sue poche capacità residue spariranno e voi vi sentirete ancora più legati;
- non cambiare abitudini e ambiente alla persona per non disorientarla ulteriormente;
- cercare di comprendere la causa di un eventuale comportamento agitato (malessere fisico? farmaci inadatti? comportamento errato da parte di chi assiste?) e, quando possibile, rimuoverla;
- se vedete che non ha compreso o ha dimenticato quel che gli avete appena detto, ripeterlo con tono pacato, usando poche parole.

## How to behave with these patients

- If he/she is scared or anxious, reassure him/her with a sweet voice;
- encourage and praise him/her, while he/she is doing something, although he/she is not able any more: he/she will feel useful;
- remember that the aggressiveness of a senile patient is often due to the fact that he/she feels confused and scared, or unable;
- do not contradict him/her, nor try to make him/her reason, if he/she says something wrong or absurd, or if he/she wants to make something improper at any cost. It is better to try to distract the patient by engaging his/her attention on other things;
- do not substitute the patient in what he/she is still able to do by himself/herself, but encourage him/her, even if this can take some time;
- if these actions are carried out by the nurse, not to lose any time, even the few remaining capacities of the patient will disappear and the nurse will

feel more bound;

- do not change habits and environment of the patient not to confuse him/her furtherly;
- try to understand the reason of any worried behaviour (physical malaise? unsuitable medicines? wrong behaviour of the nurse?); if possible, remove it;
- if you realize that he/she did not understand (or he/she forgot) what you have just told, repeat with calm voice using few words.

## Cum să se comporte cu persoana respectivă?

- Să vorbiți pe un ton amiabil, dacă e speriat sau anxios;
- Să o încurajați și lăudați, în timp ce face ceva, chiar dacă nu mai e în stare să o facă bine: se va simți încă utilă;
- Nu uitați că persoanele afectate de Alzheimer pot fi agresive datorită faptului că se simt confuze și speriate sau incapabile;
- Nu contraziceți persoanele cu demență. Mai bine atrageți-i atenția asupra altor lucruri.
- Nu înlocuiți persoana în ceea ce este încă în stare să facă singură, ci încurajați-o, chiar dacă aceasta vă face să pierdeți puțin timp;
- Nu faceți lucrurile în locul ei, pentru a câștiga timp, pentru că puținele sale capacități rămase vor dispărea și dvs. vă veți simți și mai legat de ea/el;
- Nu schimbați obiceiurile și mediul persoanei pentru a nu o dezorienta ulterior;
- Încercați să înțelegeți cauza unei eventuale comportament agitat (Rău fizic? Medicamente inadecvate? Comportament greșit din partea celui care asistă?);
- Dacă vedeți că nu a înțeles sau a uitat ceea ce i-ați spus de curând, repetați cu ton liniștit, folosind puține cuvinte.

## Как вести себя с больным

- Успокаивать нежным голосом, если испуган или озабочен
- Подбадривать и хвалить, когда делает что либо, даже если он больше не в состоянии сделать: больной почувствует себя ещё полезным
- Помнить, что иногда злость больного Альцгеймер связана с тем, что он чувствует себя запутавшимся, напуганным и неспособным
- Не возражать ему и не пытаться заставить его подумать, если он говорит что то ошибочное или абсурдное, или если хочет любой ценой

сделать что-то нехорошее Лучше постараться отвлечь больного, обратив его внимание на что-нибудь другое

- Не подменять больного в том, на что он ещё способен самостоятельно: напротив подбадривая его, даже если это приведёт к потери некоторого времени
- Если, чтобы не потерять время, это сделаете вы вместо него, все оставшиеся способности больного исчезнут со временем и вы почувствуете себя ещё более привязанными

- Не меняйте привычки больного и окружающую его обстановку, чтобы не дезориентировать его дополнительно
- Старайтесь понять причину взволнованного поведения больного ( физическое недомогание, неподходящие таблетки, ошибочное поведение того, кто за ним присматривает и, если возможно, устранить причину
- Если видите, что то, что только что вы ему сказали, он забыл или не понял, повторите ему ещё раз спокойным тоном и простыми словами

## Gli accorgimenti da adottare

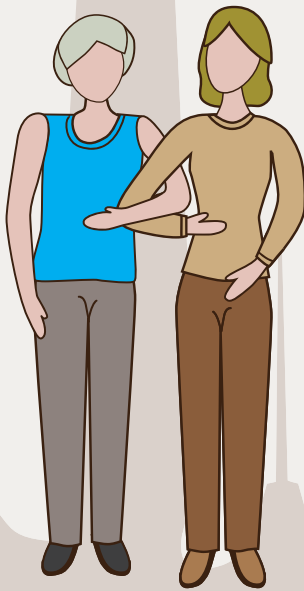
- Chiudere a chiave armadi e cassetti (anche della cucina se possibile), lasciandone a disposizione della persona solo un paio in cui possa liberamente riporre, cercare o nascondere le sue cose;
- se si agita di fronte alle superfi ci rifl ettenti o agli specchi, sarà opportuno coprirli: non riconosce più la sua immagine ed è convinta che vi sia qualche estraneo in casa;
- lasciarle nel portafoglio solo tanti spiccioli: poiché non possiede più il senso del denaro, sarà ugualmente soddisfatto e, se li perdesse, non sarebbe grave;
- fare attenzione alle situazioni di pericolo: fornelli a gas, balconi, sostanze tossiche, piante velenose, pentole contenenti liquidi bollenti;
- se possibile far sostituire chiavi, serrature, rubinetti con apparecchiature apposite, esistenti in commercio, che impediscano alla persona di uscire senza essere vista, o di chiudersi senza riuscire a riaprire, di sporgersi troppo dalle fi nestre o dai balconi, di provocare allagamenti o fuoruscite di gas, ecc.;
- nel bagno sarebbe utile installare rialzawater, maniglioni, seggiolini da vasca, quant'altro faciliti l'igiene della persona;
- eliminare, quando possibile, tappeti o moquette, che possono causare cadute e traumi, estremamente gravi in questo tipo di persone;
- adottare, per la persona, un tipo di abbigliamento privo di bottoni (usare il velcro), cerniere, lacci;
- lasciarla vestire da sola, anche se impiega molto tempo: prepararle solo gli indumenti, sul letto o sulla sedia, nell'ordine in cui deve infilarsi.

## Devices to be used

- Lock wardrobes and drawers (even those of the kitchen, if possible), leaving the patient only one or two drawers where he/she can put, look for or hide his/her own things;
- if he/she gets worried before any reflecting surface or before mirrors, it would be better to cover them: in fact, he/she cannot recognize his/her own image and he/she thinks that some stranger entered home;
- leave only a lot of coins in the patient's purse, because he/she cannot recognize the value of money any longer; he/she will be happy all the same and if he/she should lose them, it will not be a serious thing;
- pay attention to any dangerous situation: gas stoves, balconies, toxic substances, poisonous plants, pots with boiling liquids;
- if possible, replace keys, locks, faucets with proper equipment (available on the market) preventing the patient from going out without being seen, or from closing any door without being able to open it again, from leaning out too much from windows or balconies, from provoking floods or gas escapes, etc.;
- it would be better to install some riser for the toilet seat, handles, bathroom stools, and any other thing making the personal cleanliness easier;
- if possible, eliminate carpets or moquette because they can provoke falls and injuries being extremely serious in this type of patients;
- this type of patients will wear garments without buttons (use velcro strips), zippers, strings;
- leave the patient gets dressed by himself/herself, although he/she will spend a lot of time: only prepare his/her garments on the bed or on a chair, in the order he/she has to put on.

## Sfaturi de urmat

- Închideți cu cheia dulapurile și sertarele (și de la bucătărie dacă e posibil), lăsând la dispoziția persoanei doar un loc unde să poată pune deoparte în mod liber sau să încerce să ascundă lucrurile sale;
- dacă se agită în fața suprafețelor cu reflecții sau a oglinzilor, e bine să le acoperiți pentru că nu recunoaște imaginea sa și va fi convinsă că e cineva străin în casă;
- lăsați-i în portofel mult mărunțiș; pentru că nu are simțul banilor, va fi la fel de satisfăcută, iar dacă o pierde, nu va fi o problemă gravă;
- fiți atenți la situațiile de pericol: aragaze, balcoane, substanțe toxice, plante otrăvitoare, oale care conțin lichide fierbinți;
- dacă e posibil să înlocuiți cheile, broaștele cu dispozitive de siguranță, care împiedică persoana să iese din casă neobservat, să se închidă înăuntru fără a reuși să iașă, să se aplece prea mult peste fereastră sau balcon, să provoace inundații sau pierderi de gaze, etc.;
- în baie ar fi util să instalați un înălțător al vasului de toaletă, mânăre, scaun de baie, care să ușureze igiena persoanei;
- să evitați folosirea, pe cât posibil, al covoarelor sau mochetelelor, care pot cauza căderi sau traume, extrem de grave pentru acest tip de persoane;
- persoana îngrijită să poartă îmbrăcăminte fără nasturi, fermoare sau șireturi;
- lăsați să se îmbrace singură, chiar dacă solicită mult timp: doar pregătiți-i îmbrăcămintea pe pat sau pe un scaun, în ordinea în care trebuie îmbrăcate.



## Необходимые Меры Предосторожности

- Закрывать на ключ все шкафы и ящики, даже на кухне, оставив в распоряжении больного только пару ящиков, в которые он может свободно класть, искать или прятать свои вещи
- Если он начинает нервничать перед отражающими поверхностями зеркалами, будет полезно прикрыть их: больной больше не узнаёт своё отражение и убеждён что в доме кто то чужой
- Оставить в его кошельке только много мелких монеток, так как у больного отсутствует чувство лениг: будет доволен всё равно и, если даже он их потеряет - не будет большая утрата
- Обратить внимание на опасные ситуации: газ на кухне, балконы, ядовитые вещества, ядовитые растения, кастрюли с кипящими жидкостями, и тому подобное
- Если возможно заменить ключи, замки, краны на соответствующее оборудование, присутствующее в продаже, которое не позволит больному уйти без того, что кто-нибудь его видит, или закрыться, без возможности открыть с другой стороны, высовываться слишком из окон и свешиваться с балконов, провоцировать затопление или утечку газа, и тому подобное
- В туалете установить специальное высокое сидение, ручки, и в ванной специальные сидения, чтобы облегчить гигиену больного
- Если возможно, убрать все ковры и паласы, которые могут спровоцировать падения и травмы, особенно тяжелые у больных этой болезнью
- Для больного использовать одежду без пуговиц и молний, а также без крючков, используя липучую ткань
- Предоставлять больному одеваться самому, даже если это занимает большое количество времени: только приготовить ему одежду, положив вещи на кровать или на стул в том порядке, как он должен их одевать/put on.

## I comportamenti da evitare

- Non farle fretta: ciò la mette in ansia. Rispettare i suoi tempi, anche se non sono i vostri;
- non parlarle in fretta: non riesce a seguirvi;
- evitare, nei limiti del possibile, di farle vedere la televisione: ciò che vede le sembra realtà, crede che avvenga in casa sua e può agitarsi molto. In alternativa farle ascoltare musiche rilassanti;
- non mettersi sullo stesso piano della persona, offendendosi o facendole dispetti;
- non dimostrare ansia o paura, se è agitata o aggressiva: peggiorereste la situazione;
- evitare gli stimoli sonori o luminosi improvvisi: potrebbe spaventarsi;
- non costringere la persona con la forza se non vuol far qualcosa: si intestardirebbe sempre più;
- non ridicolizzarla o prenderla in giro: se è lenta, ripetitiva, combina pasticci o vuol rifare ciò che ha appena fatto, ciò è dovuto alla sua malattia, che distrugge le cellule del suo cervello. Lei, pertanto, non può più memorizzare e non ricorda ciò che si fa o che si è sempre fatto;
- non lasciarla sola in casa: potrebbe provocare dei danni a sé o agli altri.

## Comportamente de evitat

- Nu o grăbiți: asta o pune în tensiune. Dați-i timp destul pentru a termina activitatea respectivă.
- Nu-i vorbiți în grabă: nu reușește să vă urmărească;
- Evitați, în limitele posibilului, să se uite la televizor: ceea ce vede i se pare real, crede că se petrece în casă și o poate agita mult. În schimb puneți-i muzică relaxantă;
- Nu o jigniți sau nu faceți glume proaste
- Nu-i arătați anxietate sau frică, dacă e agitată sau agresivă, pentru că înrăutățește situația;
- Să evitați stimulii sonori sau luminoși neașteptați: ar putea să o sperie;
- Să nu forțați persoana să facă ceva ce nu vrea: s-ar încăpățâna și mai mult;
- Nu faceți să se simtă ridicolă și prost, în cazul în care este lentă, face încercări sau vrea să refacă ceea ce tocmai a făcut-o, pentru că acestea se datorează bolii, care distruge celulele creierului său. În astfel de cazuri îngrijitul nu mai poate memoriza și aminti lucrurile făcute.
- Să nu lăsați persoana respectivă singură în casă: ar putea să provoace daune ei sie sau celorlalți din jur.

## Behaviours to be avoided

- Never hurry these patients because this makes them anxious. Respect their times, although they are not the yours;
- do not speak too fast because he/she cannot follow;
- prevent the patient from watching the TV, if possible: what he/she sees looks like reality, he/she thinks that this occurs at home and he/she can get much worried. In alternative, make the patient listen to relaxing music;
- do not behave like the patient taking offence or teasing him/her;
- if the patient is worried or aggressive, do not show anxiety nor fear: the situation will worsen;
- avoid any sudden light or sound stimulus because the patient could be scared;
- do not force the patient to do something if he/she does not want: he/she would insist more and more;
- do not ridicule nor mock the patient: if he/she is slow, repetitive, if he/she botches things up or he/she wants to do what has just been done, again, this is due to his/her disease that destroys the cells of his/her brain. Therefore he/she cannot memorize and he/she does not remember what is done or has always been done;
- never leave the patient alone at home: he/she could provoke damages to himself/ herself or to other people.

## Поведение которого надо избегать

- Не спешить это заставляет его нервничать. Уважать его ритмы даже если не соответствуют вашим
- Не говорить быстро не может уследить за вашей речью
- По возможности не давать больному смотреть телевидение то, что он видит, ему кажется реальностью, он думает, что это происходит в его доме и может разволноваться
- Не ставить себя на уровень больного обижаясь или обижая его
- Не показывать страх или волнение, если больной взволнован или разозлён: это отяжелит ситуацию
- Избегать резких звуков или неожиданных вспышек света: он может напугаться
- Не заставляя больного силой если он не хочет что то делать он заупрямится ещё больше
- Не высмеивать и не ставить его в смешное положение если медленный повторяющийся вытворяет что то странное или если хочет переделать то что только что сделал всё это связано с его болезнью которая "поедает" клетки мозга. Больном не может больше запоминать и не помнит то что делает и что делал обычно
- Не оставлять одного дома может нанести ущерб себе или другим

## Come prevenire il mal di schiena (per chi accudisce) How nurses can prevent pains in their back

**Cum să se prevină durerea de spate** (pentru îngrijitor)

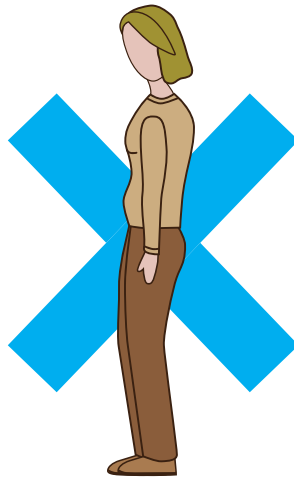
**Как предотвратить возникновение спинных болей**  
(для тех, кто ухаживает за больными и престарелыми людьми)

Questi consigli servono ad evitare posizioni scorrette durante le attività della giornata, posizioni che con il tempo possono portare dolore alla schiena.

These advices enable to avoid uncorrect positions during everyday activities; if kept for long time, these positions can provoke pains in the back.

Aceste sfaturi folosesc la evitarea pozițiilor incorecte în timpul activităților zilnice, poziții care cu timpul pot să ducă la dureri de spate.

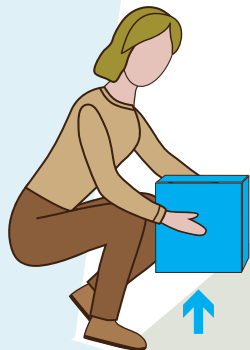
Эти советы служат тому, чтобы помочь вам избежать неправильных положений тела, которые со временем могут принести вам боли в спине.



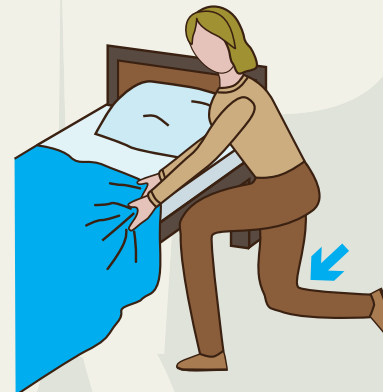
**ERRATO  
WRONG  
ERATA  
НЕПРАВИЛЬНО**



**CORRETTO  
RIGHT  
CORECTA  
ПРАВИЛЬНО**



Piegare le ginocchia (non la schiena) per sollevare pesi  
When lifting weights, bend your knees, not your back  
Îndoîți genunchii (nu spatele) pentru a ridica greutate  
Сгибать колени (а не спину) для поднятия тяжестей



Nei lavori quotidiani ad (es. mentre si lava la vasca da bagno) appoggiarsi con un ginocchio a terra e uno su  
In everyday works (e.g.: while washing a bath-tub) rest on one of your knees on the floor

În activitățile zilnice (de ex: în timp ce se curăță cada de baie) este recomandat să stați pe un genunchi.

В ежедневных действиях (например пока начищаем ванную) опираться одним коленом о пол и другим на верхнюю часть



Mantenere i pesi vicino al corpo  
Hold weights near your body  
Țineți greutatele aproape de corp  
Держать тяжести по возможности близко к телу



Per trasportare pesi tenerli aderenti al corpo e bilanciarli (es. dividere in due borse la spesa)  
When carrying weights, keep them close your body and balance (e.g.: divide shopping into two bags)

La cărarea greutăților, acestea trebuie ținute strâns la corp în mod echilibrat (ex. împărțiți în mod egal cumpărăturile în două pungii)

При переноске тяжестей держать их вблизи тела и распределённые равномерно (например распределить покупки в двух сумках)



Se si sta a lungo in piedi, alternare l'appoggio dei piedi su un rialzo

When standing for long time, rest your feet on a rise sometimes

Dacă trebuie să stați mult timp în picioare, este recomandat să vă sprijiniți picioarele alternativ pe un taburet.

Если приходится долго стоять на ногах, поочередно менять опору ног, используя подставку



Per spostare un peso in alto, salire su uno sgabello stabile  
When shifting a weight from a high position, go up a stable stool

Pentru a ridica o greutate la înălțime, este recomandat să se urce pe un scaunel fix.

Чтобы передвинуть тяжелый предмет на высоте, встать на устойчивый табурет (подставку)



## Come muovere la persona assistita

Nessuna persona va mai spostata come un peso inerte, è importante insistere con coloro che possono collaborare spiegando con semplicità cosa fare.

Chi assiste la persona durante la giornata (nel vestirsi, lavarsi, calzare le scarpe, camminare) deve parlare in modo rassicurante e chiaro, dando semplici spiegazioni, stimoli.

E' utile suddividere il movimento.

Ad esempio, per alzarsi dal letto è bene precisare:

- "metta giù la gamba"
- "metta giù l'altra"
- "appoggi il braccio"
- "giri la testa di qua"
- "giri il tronco", etc.

## Moving the cared person

Any person can never be shifted as an inert weight, it is important to emphasize this to the people that can collaborate explaining what they have to do with simple words.

Who cares the person during the daytime (in wearing, washing, getting shoes on, walking) will talk with clear and reassuring words, giving simple explanations, spurs.

It is better to move the cared person by steps.

For instance, when the person has to get up, it is better to suggest him/her:

- "put a leg down"
- "put the other leg down"
- "lean your arm"
- "turn your head this way"
- "turn your trunk", etc...

## Mobilizarea persoanei îngrijite

Nici o persoană nu ar trebui să fie mutată ca o greutate inertă, accentul ar trebui pus pe colaborarea cu persoana îngrijită, ca mișcarea să fie cât mai ușoară.

Îngrijitorul (la îmbrăcarea, spălarea, la încălțarea pantofilor, la mers) trebuie să vorbească clar, dând explicații simple.

E util să se facă mișcarea pas cu pas.

De exemplu, pentru a se ridica din pat e bine să se precizeze:

- "pune jos piciorul"
- "pune jos și celălalt picior"
- "sprijină-te cu mâna"
- "întoarce capul spre mine"
- "întoarce trunchiul", etc.

## Как передвигать человека за которым ухаживаешь

Никакой больной ни при каких условиях не должен быть подвинут как "мёртвый" груз; важно настаивать с теми кто ещё может сотрудничать, объясняя в простых словах, что делать.

Кто ухаживает за человеком в течении дня (одевает, моет, обувает, поддерживает при ходьбе) должен говорить подбадривающе и понятно, давая простые объяснения, и побуждения. Полезно подразделить движение. Например, чтобы встать с кровати лучше уточнить:

- опустите вниз ногу
- опустите вниз другую ногу
- опреться на руку
- поверните голову сюда
- поверните бюст и так далее...

Inoltre per l'assistente familiare è bene:

Moreover a familiar nurse will:

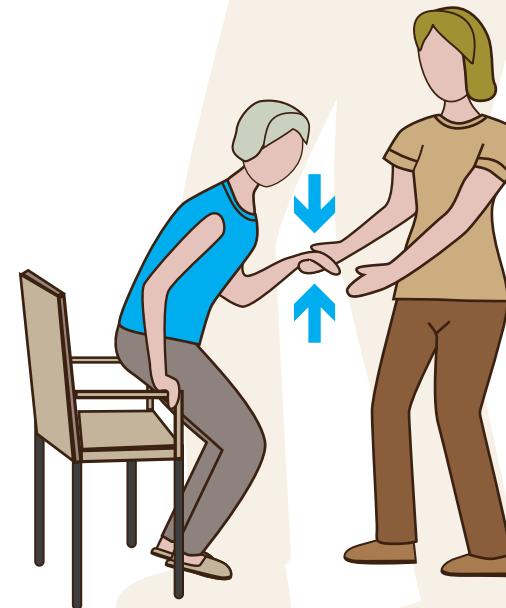
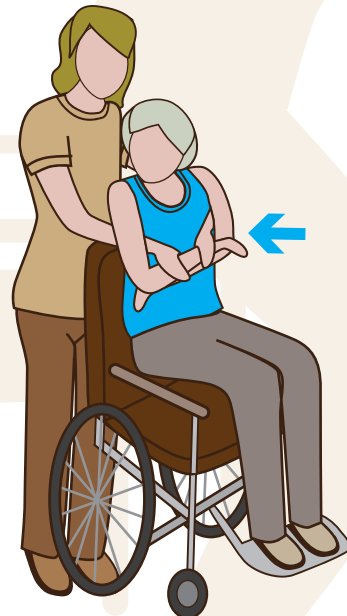
**Sfaturi pentru îngrijitor:**

**Кроме того для работника полезно:**

Utilizzare le prese crociate (non quelle ascellari)  
Use cross-shaped holds (not the axillary ones)

Să folosească prinderile încrucișate (nu cele de regiunea axilară)

Использовать прекрещенные руки а не подмышки.



Allargare le gambe, durante gli spostamenti, per avere più equilibrio

Open her own legs wide during shiftments, to get firmer balance

Pentru a avea mai mult echilibru, picioarele trebuie îndepărtate.

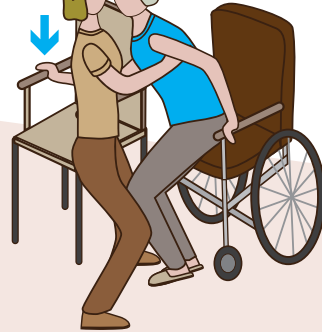
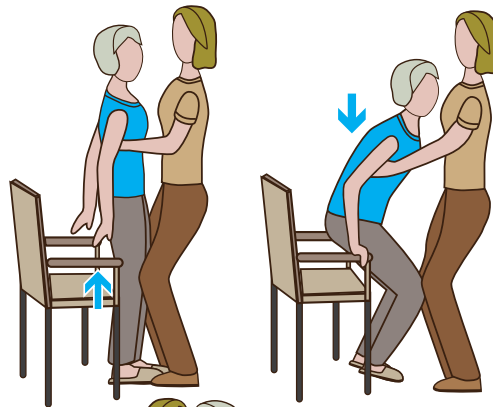
Расставить ноги во время передвижений, чтобы иметь большее равновесие.

Aiutare la persona a usare al meglio le sue possibilità di movimento: ad esempio sostenere le persone quando vengono fatte sedere istruendole a cercare i braccioli e a piegarsi in avanti

Help the person in using his/her own possibilities of movement at the best: for instance, hold these persons when they have to sit down teaching to look for the arm rests and to bend onwards

**Dacă trebuie să mișcați o persoană foarte grea sau care nu poate să coopereze puteți folosi o bandă de pânză sau o cureauă puternică (în jurul bazinului persoanei), având grijă la contactul de genunchi în schimbarea poziției.**

Помогать пожилому или больному человеку как можно лучше использовать собственные двигательные функции например поддерживать человека когда его сажают подсаживая ему найти ручки стула (кресла) и слегка наклониться вперед

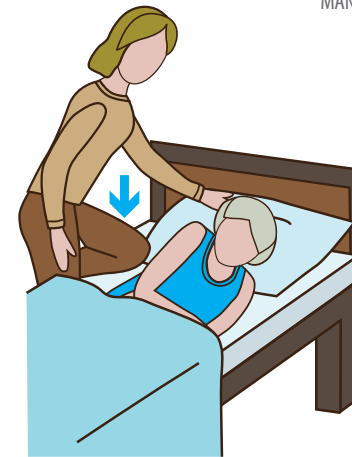
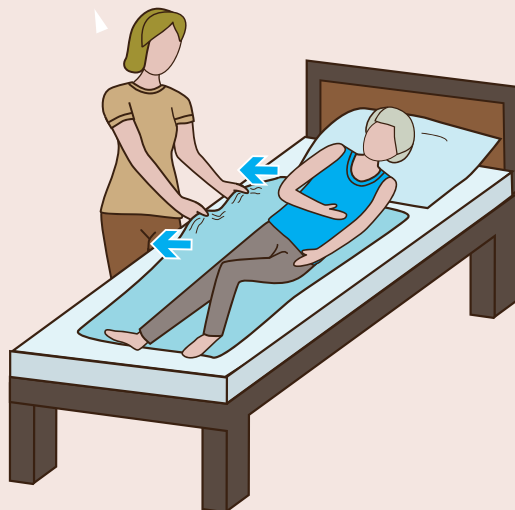


Se si sposta una persona nel letto si consiglia di avvicinare il corpo a sé, (usando un telo di scorrimento fra la persona e il piano di appoggio si evitano rischi di sfregamento e di manovre scorrette alle spalle)

Will approach the body of the cared person to herself, when shifting a person lying in bed (using a sliding cloth between the person and the supporting plane will avoid any risk of rubbing and any uncorrect operation on shoulders)

**Dacă doriți să mutați o persoană în pat, se recomandă mișcarea persoanei cu ajutorul unei cârpe de alunecare, fără mișcări bruște pentru evitarea leziunii umerilor și leziunii persoanei îngrijite cauzate de o eventuală frecare.**

Если передвигать человека в постели рекомендуется приближать тело к себе, а не толкать от себя (используя полотно между человеком и поверхностью избегаем ссадин и неправильных движений плеч.



Poggiare un ginocchio sul letto per evitare di piegare troppo la schiena.

Lean a knee on the bed to avoid bending her own back too much

**Să se sprijine cu un genunchi pe pat, pentru a evita să se îndoieie prea mult spatele.**

Опиричься одним коленом на кровать чтобы сильно не сгибать спину



Per spostare da soli una persona molto pesante o poco collaborante, si può usare una striscia di stoffa o una robusta cintura (attorno al bacino della persona) facendo attenzione a mantenere il contatto con le ginocchia nei cambi di posizione

**Dacă îngrijitorul trebuie să mute o persoană foarte grea, care nu vrea să coopereze, poate folosi o bucată de stofă sau o cureauă rezistentă (în jurul taliei) ridicând-o ușor, având grijă, ca genunchii lor să rămână în contact în timpul schimbării poziției.**

When a nurse has to shift a very heavy and not very collaborative person by herself, she can use a band of fabric or a strong belt (around the person's pelvis) caring to keep the contact with his/her knees when changing position

Чтобы в одиночку передвинуть очень тяжелого или мало сотрудничающего человека, можно использовать полоску ткани или широкий ремень (вокруг бедер персоны), стараясь быть внимательным и поддерживая контакт с коленями больного в момент смены позиции.

## Come gestire l'igiene della persona assistita

L'igiene personale è fondamentale per ogni persona e le attività relative alla sua realizzazione devono quindi occupare un posto centrale nell'attività dell'assistenza.

L'igiene della persona è necessaria per garantire benessere e prevenire infezioni e lesioni da decubito. Nelle varie fasi della pulizia è necessario proteggere la persona da possibili cadute. Fondamentale, prima di iniziare la pulizia della persona, eseguire un'accurata igiene delle proprie mani. Per una corretta igiene è necessario garantire un ambiente adeguato:

- temperatura della stanza: 23° - 25° C
- evitare correnti d'aria
- usare tappeti antiscivolo
- controllare la temperatura dell'acqua
- fare attenzione che gli apparecchi elettrici siano sufficientemente lontani dall'acqua

## Managing the nursed person's hygiene

Personal hygiene is essential for everybody and therefore its practice has a central role in nursing activities.

A correct personal hygiene will ensure wellbeing and prevent infections and decubital ulcers. The nursed person will be protected from possible falls during the various phases of his/her own hygiene. Caution: before starting the person's hygiene, wash and clean your own hands carefully and thoroughly. A correct hygiene will be carried out in a suitable environment:

- room temperature: 23° - 25° C
- avoid any draught
- use nonslip mats
- check the water temperature
- take care that any electrical appliance is rather far from water



## Igiena persoanei îngrijite

Igiena personală este fundamentală pentru fiecare persoană și activitățile cu privire la realizarea acestora trebuie să ocupe un loc central în activitatea de îngrijire.

Igiena persoanei este necesară pentru a garanta bunăstarea sa și de a preveni infecțiile și leziunile din cauza statului în pat.

La diferitele etape de spălare este necesar să se protejeze persoana de posibile căderi. Important este să fim atenți de igiena propriilor mâini. Pentru o igienă corectă este necesar să se garanteze un mediu adecvat:

- temperatura camerei: 23° - 25° C
- se evită curenții de aer
- se folosesc covorașe antiderapante
- se controlează temperatura apei
- electrice să fie destul de departe de apă.

## Как организовать гигиена человека, за которым ухаживаешь

Личная гигиена является необходимой для каждого человека и, следовательно, соответствующие действия по её осуществлению должны занимать центральное место в деятельности ухаживающего за больным или престарелым человеком.

Личная гигиена является необходимой для здоровья и предохраняет от инфекций и пролежней

Во время мытья необходимо предотвратить любые возможные падения в любой момент процедуры.

Очень важно перед началом аккуратно и тщательно вымыть собственные руки. Для правильного осуществления гигиены необходимо обеспечить соответствующие условия окружающей среды:

- Температура в комнате 23° 25°С
- Избегать сквозняков
- Использовать специальные коврики, предотвращающие скольжение
- Проверить температуру воды
- Убедиться, что все электрические приборы находятся на достаточном расстоянии от воды

Il materiale da usare per un'adeguata pulizia dovrebbe essere a portata di mano per evitare nelle varie fasi di lasciare la persona da sola:

- sapone liquido da diluire in acqua neutro a Ph 5,5
- manopole, asciugamani, biancheria di ricambio.

The material being used for a proper hygiene should be within hand's reach so that the nursed person cannot be left alone in the various phases; the commonest materials for hygiene are:

- liquid soap to be diluted in water, neutral at Ph 5.5
- mittens, towels, clean underwear.

Materialele folosite pentru o adecvată îngrijire corporală, trebuie să fie în apropiere, pentru a se evita în diferitele etape ale procesului de igienizare, ca persoana îngrijită să fie lăsată singură:

- săpunul lichid să se dilueze în apă neutră de Ph 5,5
- mănușile, prosoapele, lenjeria intimă de schimb.

Всё необходимое для соответствующей гигиенической процедуры должно быть под рукой чтобы избежать в любой момент оставлять больного одного

- Жидкое мыло для разведения в воде с нейтральной PH 5,5
- Мочалочка полотенца смена постельного белья Для

Per una corretta pulizia si consiglia di:

- iniziare dalle zone più pulite alle zone più sporche;
- risciacquare abbondantemente la cute per rimuovere tutto il sapone;
- lavare ed asciugare subito usando un asciugamano morbido senza strofinare ma tamponando;
- invitare la persona a collaborare.

Particolare attenzione va posta alla pulizia dei genitali:

- movimenti unidirezionali: dal pube all'ano;
- se presente il catetere vescicale lavarlo con acqua e sapone (soprattutto il primo tratto esterno), facendo particolare attenzione, sia nell'uomo che nella donna, all'orifizio uretrale, per evitare gravi infiammazioni.

For a correct hygiene it is recommended:

- to start from the cleanest areas moving to the dirtiest ones;
- to rinse the skin abundantly to remove all the soap;
- to wash and dry immediately using a soft towel: pack, do not rub;
- to invite the person to collaborate.

A particular care will be taken in cleaning genitalia:

- unidirectional movements, from pubis to anus;

- if there is a vesical catheter, wash it with soaped water (especially the first external section) taking a particular care to the urethral orifice of both men and women, to avoid serious inflammations.



Pentru o corectă spălare se recomandă:

- să se înceapă de la zonele curate spre zonele mai murdare;
- să se clătească pielea de săpun;
- după spălare să se usuce imediat folosind un prosop moale fără a se freca, doar tamponând;
- să ceară ajutorul unei alte persoane.

O atenție particulară se va da toaletei intime:

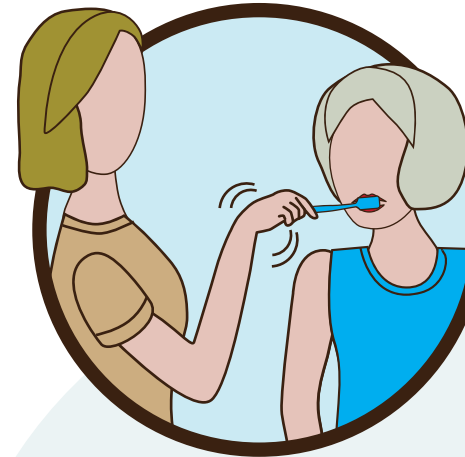
- mișcări unidirecționale: de la pubis la anus;
- dacă se folosește o sondă vezicală să se spele cu apă și săpun (mai ales prima parte, cea externă), dând o atenție deosebită, atât la bărbați cât și la femei, la orificiul uretral, pentru a se evita inflamații infecțioase grave.

Для правильного осуществления личной гигиены советуем

- Начинать гигиену с более чистых частей тела по направлению к более грязным
- Как следует ополаскивать кожу с большим количеством воды тщательно смывая мыло
- Мыть и вытирать сразу же используя очень мягкое полотенце промокающими движениями
- Стимулировать больного к сотрудничеству

Особенное внимание должно быть уделено гигиене половых органов

- Все движения в одном направлении от низа живота к анальному отверстию
- Если присутствует мочевого катетер мыть его с водой и мылом (особенно первую внешнюю часть) и обращая внимание как у мужчины так и у женщины на выход мочеиспускательного канала чтобы избежать воспалений



Per quanto riguarda l'igiene orale, è importante eseguirla al termine di ogni pasto, prestando attenzione a:

- usare dentifricio, acqua tiepida e spazzolino con movimenti circolari dall'alto verso il basso;
- non introdurre le dita nella bocca della persona;
- anche la protesi dentaria si lava con lo spazzolino ed acqua tiepida (l'acqua calda la deforma) facendo attenzione a non farla cadere, soprattutto nello scarico del lavandino;
- insistere con la persona affinché metta la protesi onde evitare la deformazione delle gengive.

The oral hygiene will be carried out after each meal, taking care in:

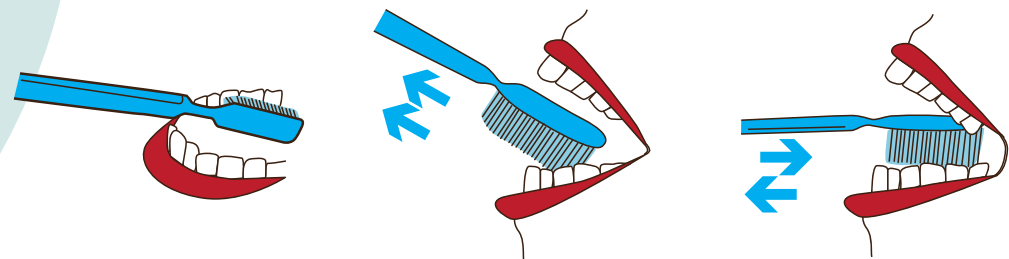
- using toothpaste, lukewarm water and toothbrush with circular top-down movements;
- not inserting any finger in the person's mouth;
- washing also the dental prosthesis with toothbrush and lukewarm water (too hot water could warp it) taking care not to make it fall, especially into the basin drain;
- pressing the person to insert the dental prosthesis to prevent gums from deforming.

Cât privește îngrijirea cavității bucale și a dinților, e important să se urmărească fiecare pas, acordând atenție la:

- spălarea cu periuța și pasta de dinți, cu mișcări circulare, de sus în jos;
- să nu introduceți degetele în gura persoanei îngrijite;
- proteza dentară se spală tot cu periuța și apă caldută (apa caldă o deformează) dând atenție să nu cadă, mai ales în scurgerea de la chiuvetă;
- să insiste asupra folosirii protezei, evitând astfel deformarea gingiilor.

Что касается гигиены ротовой полости важно осуществлять её после каждого приёма пищи обращая внимание на

- Использовать зубную пасту тёплую воду и зубную щётку осуществляя круговые движения сверху вниз
- Не вводить пальцы в ротовую полость человека
- Зубные протезы также моются с зубной щёткой и тёплой водой ( горячая вода их деформирует) стараясь не уронить их особенно в отверстие в раковине
- Наставлять чтобы больной пользовался зубными протезами чтобы избежать деформации дёсен

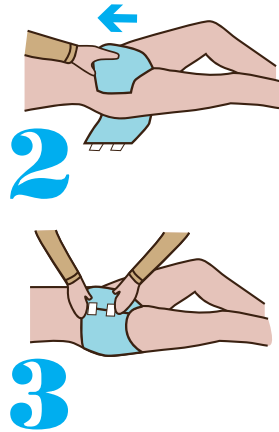
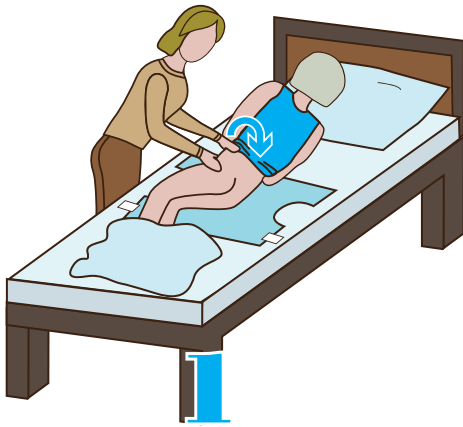


### Come si cambia il pannolone

Changing the incontinence pad of a person lying in bed

Cum se schimbă scutecele-chilot în pat

Как менять подгузник в постели

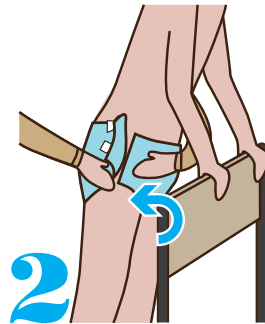
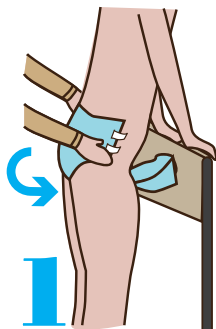


### Come si cambia il pannolone mutandina in piedi

Changing the incontinence pad of a standing person

Cum se schimbă scutecele-chilot în picioare

Как менять подгузник в положении стоя



### Come prevenire le piaghe da decubito

Preventing decubital ulcers

Prevenirea escarei

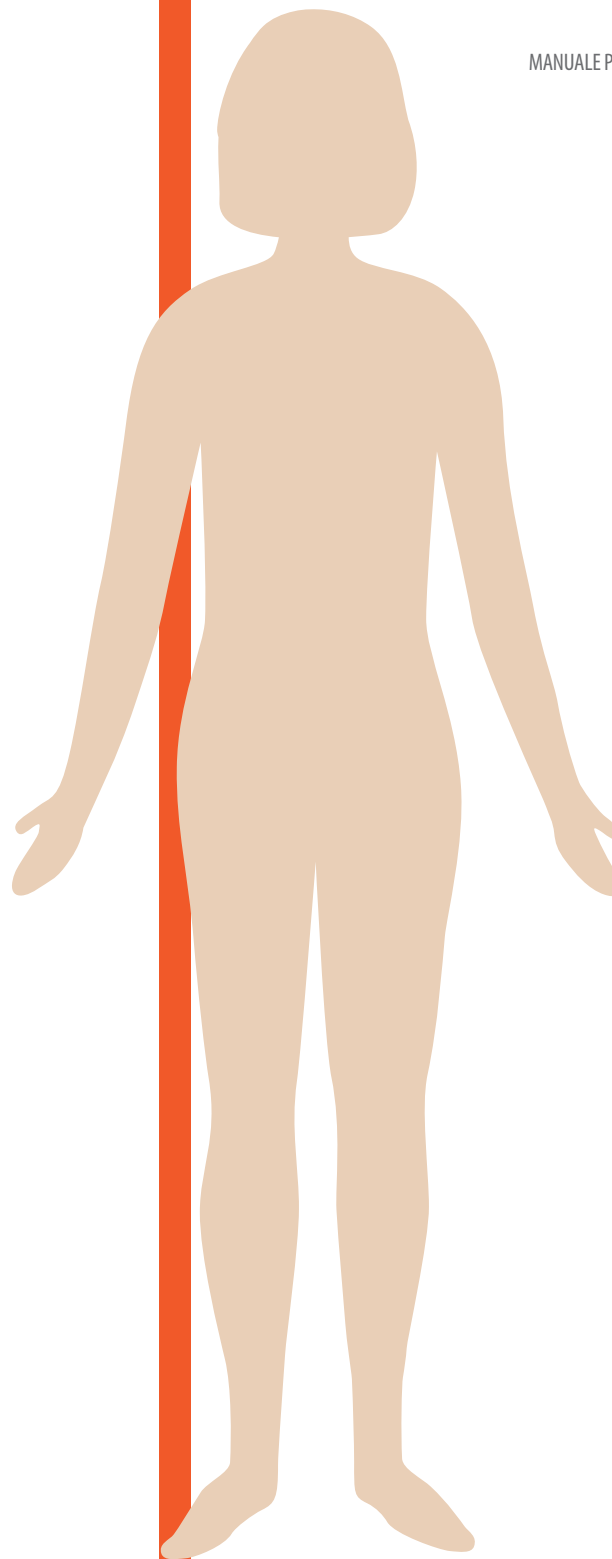
Как предупредить образование пролежней

La lesione da decubito è un problema che interessa la pelle, si forma frequentemente e la cui gravità va da un livello minimo, che è l'arrossamento, ad uno massimo caratterizzato da ferite molto profonde. Molto spesso la lesione sorge quando la pelle viene schiacciata tra la parte ossea ed un piano rigido, come un letto od una carrozzina. Quando la posizione viene mantenuta per più di 2 ore, si ostacola la circolazione del sangue con formazione della piaga.

Decubital ulcers are a very frequent skin disease, their seriousness goes from a minimum level consisting of reddening, to the maximum level characterized by very deep wounds. This type of ulcers very often forms when the skin is compressed between bones and a stiff plane, such as a bed or a wheel-chair. When a still position has been kept for longer than 2 hours, blood circulation is prevented and this will lead to the formation of ulcers.

Escara este o problemă, care afectează pielea, se întâmplă frecvent și gravitatea acestuia poate ajunge de la un nivel minim - înroșirea, la nivel maxim - caracterizat prin răni profunde. Deseori leziunea se formează când pielea este strivită între partea osoasă și un plan rigid, ca un pat sau un scaun cu rotile. Când poziția se menține pentru mai mult de două ore, se împiedică circulația sângelui cu formarea plăgii.

Пролежни представляют собой проблему касающуюся кожного покрова чаще всего начинающуюся с такого минимального уровня как покраснение кожи и развиваясь до тяжелой стадии характеризующейся очень глубокими ранами. Очень часто пролежни образуются, когда кожа зажата между костной тканью и жесткой опорой, такой как кровать или коляска. Когда тело находится в одном и том же положении дольше 2 часов, это препятствует кровообращению и приводит к образованию пролежней.



### Le zone a rischio

Le zone a rischio cambiano a seconda che la persona stia la maggior parte del tempo sdraiata od in posizione seduta.

In ordine di frequenza sono:

- sacro
- anca
- tallone/calcagno
- malleolo laterale/caviglia
- zona sotto il gluteo

### Areas at risk

The areas at risk of decubital ulcers change according to whether the patient spends most time lying or sitting.

The most frequent areas at risk are classified according to the following order:

- buttocks
- hip
- heel
- lateral malleolus/ankle
- area below the buttocks

### Zonele de risc

Zonele de risc pot varia după cum stă persoana pentru majoritatea timpului: întinsă sau în poziție șezută.

În ordinea frecvenței pot fi următoarele:

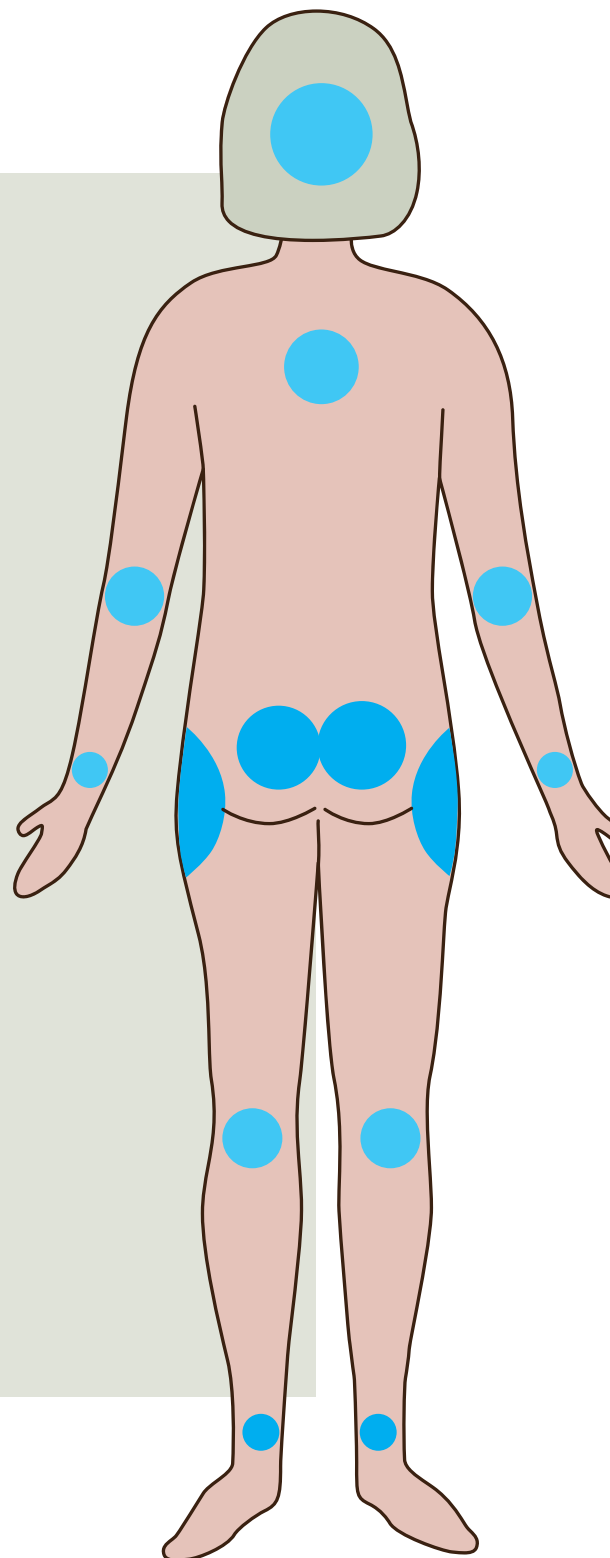
- osul sacral
- șoldul
- călcâiul
- maleola laterală/glezna
- zona de sub mușchiul fesier

### Опасные зоны:

В зависимости от того, проводит ли человек большую часть времени лёжа или сидя, меняются и так называемые опасные зоны (участки тела подверженные образованию пролежней).

В порядке частоты они образуются:

- Кобчик
- Тазобедренный сустав
- Пятка
- Щиколотка
- Под ягодицами



### L'importanza di prevenirle

La persona vive con disagio la piaga, che con l'aggravarsi delle condizioni generali, può peggiorare, compromettere la qualità della vita e richiedere maggior assistenza.

Le piaghe da decubito possono comparire quando la persona:

- rimane ferma a letto o in carrozzina
- ha perdite di feci ed urine
- rimane a lungo con pannolone bagnato/sporco
- ha la pelle secca, grinzosa
- è troppo magra o in sovrappeso
- non mangia in modo completo

### Why it is important to prevent these ulcers

Patients go through a hard experience with these ulcers: in fact, as his/her general conditions deteriorate, they can worsen, compromising the quality of life and requiring higher care.

Decubital ulcers can form when a patient:

- is kept standstill in a bed or in a wheelchair
- undergoes escapes of stools and urine
- is left with a wet/dirty incontinence pad for long time
- has a dry, wrinkly skin
- is too slim or in overweight
- does not eat sufficiently

### Importanța prevenirii

Persoana care trăiește cu un discomfort inflammat, care cu agravarea condițiilor generale, se poate înrăutăți, compromițând astfel calitatea vieții și solicitând o mai mare asistență. Escara poate să apară când persoana:

- este imobilizată sau în scaun cu rotile
- are pierderi de materii fecale și urină
- rămâne timp îndelungat cu scutecul-chilot ud/murdar
- are pielea uscată, încrețită
- e prea slab sau supra-ponderal
- nu mănâncă în mod sănătos.

### Важность предупреждения :

Пролежни доставляют человеку значительное беспокойство и, с ухудшением их общего состояния, приводят к снижению качества жизни и требуют большего ухода.

Пролежни могут появиться, когда человек :

- Остаётся недвижим в постели или коляске
- Имеет проблемы с недержанием мочи и кала
- Остаётся долгое время в мокром ( испачканом подгузнике)
- Имеет сухую и морщинистую кожу
- Слишком худой или толстый
- Не питается в правильной манере

## Mobilizzazione della persona

La persona deve:

- rimanere a letto il minor tempo possibile
- deve essere cambiata spesso di posizione e stimolata a muoversi
- deve stare meno tempo possibile sulla piaga
- deve essere sollevata e non trascinata sulle lenzuola



**POSIZIONE DI FIANCO**  
SIDE POSITION  
**POZIȚIE DE ȘOLD, LATERALĂ**  
ПОЛОЖЕНИЕ НА БОКУ



**POSIZIONE SUPINA**  
SUPINE  
**CULCAT PE ABDOMEN**  
ПОЛОЖЕНИЕ НА СПИНЕ



**POSIZIONE PRONA**  
PRONE POSITION  
**CULCAT PE SPATE**  
ПОЛОЖЕНИЕ НА ЖИВОТЕ

## Moving the person

The nursed person will:

- stay in bed as short as possible
- change position frequently and he/she will be spurred to move
- lay on the ulcer as short as possible
- be lifted and not dragged on the sheets

## Mobilizarea persoanei

Persoana trebuie:

- să rămână la pat cât mai puțin timp posibil
- să schimbe des poziția și stimulat să se miște
- să stea cât mai puțin timp posibil pe plagă
- să fie ridicată și nu trasă pe lenjerie

## Смена положения тела человека

Человек должен:

- Оставаться в постели как можно меньше времени
- Положения тела должны меняться часто и стимулировать человека двигаться
- Как можно меньше времени находиться на пролежне
- Больной или пожилой человек должен быть приподнят над простыней, а не тянут по ней

## Come rendere le posizioni a letto più confortevoli

### Making lying in bed more comfortable

### Poziții confortabile în pat

### Как сделать положения в постели более комфортными



**POSIZIONE SUPINA**  
SUPINE  
**CULCAT PE SPATE**  
ПОЛОЖЕНИЕ НА СПИНЕ



**POSIZIONE SEMI SEDUTA**  
HALF-SITTING POSITION  
**POZIȚIE SEMIȘEZĂNDĂ**  
ПОЛОЖЕНИЕ ПОЛУСИДЯ



**POSIZIONE DI FIANCO,**  
con cuscino tra le ginocchia  
SIDE POSITION, with a pillow  
between knees  
**POZIȚIE LATERALĂ, DE UMĂR,**  
cu perna între genunchi  
ПОЛОЖЕНИЕ НА БОКУ  
с подушкой между колен



**POSIZIONE PRONA**  
PRONE POSITION  
**CULCAT PE ABDOMEN**  
ПОЛОЖЕНИЕ НА ЖИВОТЕ

## Come alimentare correttamente la persona assistita

Le persone anziane hanno le stesse esigenze nutrizionali degli adulti; hanno bisogno di meno energia se hanno un'età superiore ai 70 anni o se passano la maggior parte del tempo a letto o seduti. In questi casi dovranno mangiare meno per non aumentare troppo di peso. Se il medico ha prescritto loro una dieta particolare, questa deve essere rispettata il più possibile perché fa parte della terapia come i farmaci.

## Feeding the nursed person correctly

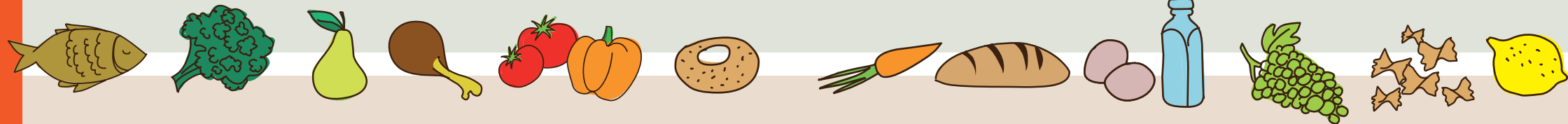
Old people have the same nutritional needs of grown-up people; they need less energy if they are older than 70, or if they spend most time lying in bed or sitting. In these cases they will eat less not to increase their weight. If the physician has prescribed a particular diet, it will be complied with as most as possible because it is considered a treatment like medicines.

## Alimentarea rațională a persoanei îngrijite

Persoanele bătrâne au aceleași exigențe nutriționale ca și adulții; au nevoie de mai puțină energie dacă au o vârstă peste 70 de ani sau petrec cea mai mare parte a timpului așezați în pat. În aceste cazuri trebuie să mănânce mai puțin pentru a nu crește în greutate. Dacă medicul a prescris acestora o dietă particulară, aceasta trebuie să fie respectată pe cât posibil deoarece face parte din terapie ca și medicamentele.

## Как правильно кормить пожилого человека или инвалида

Пожилые люди имеют такие же потребности в питании как любой взрослый человек; но им нужно меньше энергии если им больше 70 лет и если проводят большую часть времени в постели или сидя. В этих случаях они должны есть меньше, чтобы слишком не увеличился вес. Если доктор предписал особенную диету, она должна быть соблюдена наиболее точным образом потому что является частью терапии как и лекарства.



### Alcune indicazioni

- Consumare i pasti in orari fissi e distribuire gli alimenti in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) più 1 o 2 spuntini a metà mattina e metà pomeriggio per favorire l'introito sufficiente di alimenti e la digestione;
- consumare una dieta variata e appetibile con alimenti adatti all'apparato masticatorio come ad esempio: carni tritate o frullate, frutta fresca schiacciata o grattugiata, minestre ricche di ingredienti, pane tenero o ammorbidito in un liquido (es: brodo, latte, orzo); pasta, ben cotta, verdure cotte, tritate, frullate o passate di verdura. Mangiare lentamente, masticando bene, se possibile.
- ridurre il consumo di pasti precucinati o riscaldati o piatti freddi come salumi e formaggio ricchi di sale e grassi animali;
- sostituire i condimenti animali (burro, panna, lardo) con oli vegetali (oliva, semi), da usare preferibilmente crudi;
- preferire carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) e consumare il pesce più volte la settimana;
- usare latte o yogurt scremati almeno una volta al giorno per assicurare un buon apporto di calcio;
- consumare spesso legumi, frutta e ortaggi per favorire un'evacuazione regolare (in caso di diarrea, ridurre tali alimenti);
- bere abbondantemente e frequentemente acqua, anche se non si avverte lo stimolo della sete, specialmente nei mesi più caldi;

- non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta di sale da cucina che fa aumentare la pressione arteriosa. Insaporire gli alimenti con erbe aromatiche come salvia, rosmarino, timo, menta e succo di limone;
- tenere controllato il peso corporeo, segnalare al medico le variazioni importanti (maggiore del 10% sia in aumento che in diminuzione);
- mantenere un buon livello di attività fisica, anche con piccole passeggiate più volte al giorno;
- evitare di consumare alimenti animali crudi o poco cotti quali ad esempio: uova crude, salse fatte in casa (maionese, creme crude) carne al sangue e alla tartara, pesce e frutti di mare crudi;
- non tenere a temperatura ambiente gli alimenti che si deteriorano facilmente e che possono favorire lo sviluppo di germi (esempio: carne, formaggi, creme e salse, brodo e minestre, latte); consumare subito le carni tritate o frullate dopo la preparazione;
- lavare bene in abbondante acqua gli alimenti (ortaggi, frutta) specialmente se saranno consumati crudi;
- preparare la tavola anche se si consumano i pasti da soli.

### Some advices

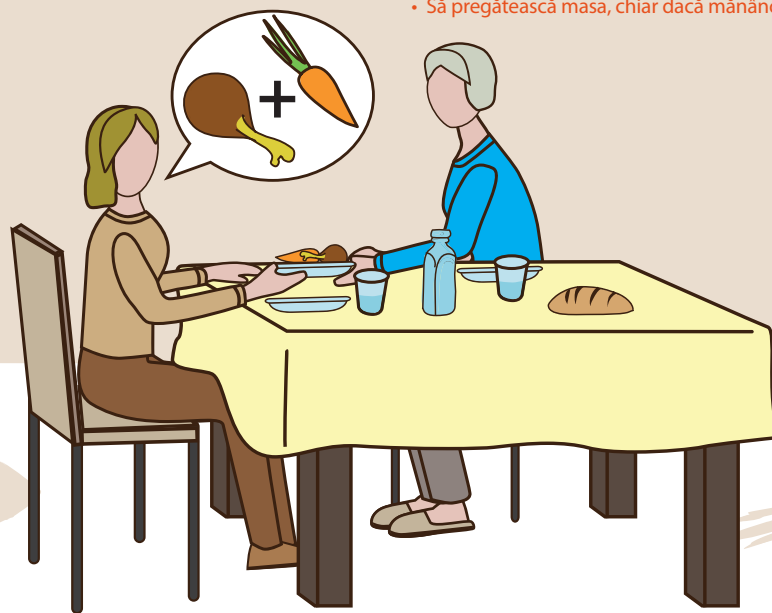
- Have meals at fixed hours and share foods into 3 main meals (breakfast, lunch, supper), besides 1 or 2 snacks at mid morning and mid afternoon to favour the sufficient input of food and digestion; eat a varied and desirable diet including foods suitable to the masticatory system, such as, for instance, minced or whisked meats; squeezed or grated fresh fruit, soups rich of ingredients, tender bread or bread softened in a liquid (e.g.: broth, milk, barley); well done pasta of small size, cooked vegetables, minced or whisked, or vegetable soups; however eat slowly chewing well, when possible;
- reduce the consumption of precooked or heated meals, or of cold dishes such as salami and cheeses rich of salts and animal fats;
- replace animal condiments (butter, cream, lard) with vegetable (olive, seed) oils being used raw preferably;
- prefer white meats (chicken, turkey, rabbit) and eat fish several times in a week;
- use skimmed milk or yogurt at least once a day to ensure a good contribution of calcium;
- often eat legumes, fruit and vegetables to favour a regular evacuation (in case of diarrhea, reduce these foods);
- drink a lot of water frequently, although thirst is not perceived, especially in the hottest months;

- do not exceed in drinking drinks with alcohol or kitchen salt because it will rise arterial pressure. Season foods with aromatic herbs such as sage, rosemary, thyme, mint, and with lemon juice;
- always check the body weight, inform the doctor of any important variation (beyond 10% either in increase and in reduction);
- keep a good level of physical activity, even with short walks several times in a day;
- avoid eating animal foods that are raw or not much cooked such as, for instance, raw eggs, homemade sauces (mayonnaise, raw creams), half-done meat and steak tartare, raw fish and seafood;
- do not keep any food that can deteriorate easily or favour the generation of germs (e.g.: meat, cheeses, creams and sauces, broth and soups, milk), at ambient temperature; eat minced or whisked meats immediately after their preparation;
- wash foods (vegetables, fruit) carefully in plenty of water, especially if they will be eaten raw;
- set the table although meals have been eaten alone.



### Câteva sfaturi:

- să mănânce în ore fixe și să fie trei mese principale (mic dejun, prânz, cină) plus una sau două gustări înainte de prânz și după amiază pentru a ușura nutriția corectă și digestia
- se recomandă o dietă variată și apetisantă cu alimente adaptate la aparatul de masticare ca de exemplu: carne măcinată sau mărunțită; fructe proaspete strivite sau rase, ciorbe bogate de ingrediente, pâine proaspătă sau înmuiată într-un lichid (ex. supă, lapte, orz); pastă de format mic, bine fiartă, legume coapte, fripte sau mărunțite sau în ciorbe pastificate, în orice caz să se mănânce lent, mestecând bine când e posibil. Să reducă consumul de mâncăruri semipreparate, reîncălzite sau mâncăruri reci ca orzul pasta de format mic, bine fiartă, legume fierte mărunțite și mestecate bine;
- Să reducă consumul de mâncăruri semipreparate și reîncălzite sau mâncăruri reci ca salamuri și brânzeturi bogate în sare și grăsimi animale;
- Să înlocuiească grăsimile animale (unt, smântâna, șuncă) cu uleiuri vegetale (măslina, semințe), a se folosi de preferință crude;
- Se recomandă carne albă (pui, curcan, iepure) și a se consuma pește de mai multe ori pe săptămână;
- Să consume lapte și iaurt degresat cel puțin o dată pe zi pentru a asigura un bun aport de calciu;
- Să consume des legume și fructe pentru a favoriza digerarea bună (în caz de diaree, a se reduce aceste alimente);
- Să bea multă apă în mod frecvent, chiar dacă persoana îngrijită nu are senzația de sete, în special în lunile mai calde;
- Să evite consumul de băuturi alcoolice și gătitul cu multă sare, deoarece acesta poate să crească tensiunea arterială. Să dă gust alimentelor cu ierburi aromatice ca salvia, rozmarin, mentă și sucul de lămâie;
- Să controleze greutatea corpului, și să semnaleze medicului variațiile importante (mai mult de 10%, fie pentru creștere, fie pentru scădere);
- Să mențină un bun nivel al activității fizice, chiar și cu mici plimbări de mai multe ori pe zi;
- Să evite consumul de alimente crude sau puțin coapte ca de exemplu: ouă crude, sosuri făcute în casă (maioneze, creme crude) carne în sânge, pește și fructe de mare crude ;
- Să nu țină la temperatura camerei, alimente perisabile și care pot să favorizeze dezvoltarea germenilor (exemplu: carne, brânzeturi, creme și sosuri, supe și ciorbe, lapte); să se consumă carnea măcinată sau mărunțită imediat după preparare;
- Să spală bine și cu apă abundentă alimentele (legume, fructe) în special dacă vor fi consumate crude;
- Să pregătească masa, chiar dacă mănâncă singur.



### Некоторые указания:

- Кушать в определённые установленные часы, распределяя еду на 3 основных приёма ( завтрак, обед и ужин) плюс 1 или 2 раза перекусывая в середине утра и во второй половине дня, способствуя поступлению достаточного количества пищи и её перевариванию
- Использовать разнообразную и аппетитную диету с продуктами соответствующими жевательному аппарату, как например: мясо прокрученное ; свежие фрукты перемятые или натёртые; супы , богатые своими составляющими; хлеб мягкий или размоченный в жидкости ( например в бульоне, молоке, какао);макаронные изделия мелких размеров и хорошо проваренные, варёные овощи мелко нарубленные или прокрученные или протёртые с бульоном, в любом случае поглащая пищу медленно и пережёвывая как можно лучше.
- Ограничить употребление полуфабрикатов, разогретой еды или напротив холодной как например колбасы и сыры богатые солями и животными жирами
- Заменить заправки и соусы животного происхождения ( масло, сметана, сливки, сало) на растительные ( оливковые и различных злаков) , используя их в сыром виде
- Предпочесть белое мясо ( куриное, индюшачье, кроличье) и есть рыбу несколько раз в неделю
- Употреблять молоко или йогурт как минимум один раз в день для обеспечения достаточного количества кальция для организма
- Есть часто злаки, фрукты и овощи чтобы способствовать регулярному каловыделению( в случае жидкого стула ограничить именно эти элементы питания).
- Пить в большом количестве и часто воду, даже если не подает признаков жажды, особенно в летние жаркие месяцы
- Не злоупотреблять с алкогольными напитками и с добавлением столовой соли которая повышает кровяное давление. Насыщать еду такими травами , как сальвия , розмарин, тимьян, мята и лимонным соком
- Контролировать вес тела, ставя в известность лечащего врача о существенных изменениях ( более чем 10 % как при увеличении , так и при уменьшении)
- Поддерживать хороший уровень физической активности, используя так же небольшие прогулки несколько раз в день
- Избегать употребления в пищу еды животного происхождения в сыром или маловарёном виде как например сырые яйца майонез домашнего приготовления мясо с кровью и по татарски сырую рыбу и сырые морепродукты
- Не держать при комнатной температуре легко портящиеся продукты которые могут способствовать развитию палочек ( например мясо сыры кремы соусы бульоны супы молоко) использовать сразу после приготовления фарши или протёртое мясо
- Мыть очень хорошо в большом количестве воды пищевые продукты ( овощи фрукты) особенно если употреблять их сырыми
- Накрывать стол даже если принимаем пищу одни.

## Informazioni utili (compilazione a cura dell'infermiere domiciliare)

Useful information (to be filled in by the familiar nurse)

Informații utile (se completează de către îngrijitorii la domiciliu)

## Полезная информация

Persona assistita Nursed person **Persoana asistată** Ухода за болными

Nome Christian Name **Numele** Имя больного \_\_\_\_\_

Cognome Family name **Prenumele** \_\_\_\_\_

Indirizzo: Via/Piazza Address **Adresa: Strada/Piața** Адрес улица  
\_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

Località Town **Localitatea** Город \_\_\_\_\_

Telefono Telephone **Telefon** Номер телефона \_\_\_\_\_

Cellulare Mobile phone **Telefon mobil** Мобильный телефон \_\_\_\_\_

Recapiti telefonici utili Other useful phone numbers

**Numere de telefon utile** Полезные телефонные номера

Familiare: Figlia/o Relative: daughter/son **Membrii de familie: Fiica/Fiul**  
Родственники сын/дочь \_\_\_\_\_

Medico di Medicina Generale Practitioner **Medicul de familie**  
Семейный доктор \_\_\_\_\_

Pronto Soccorso Emergency - First Aid **Urgență** Скорая помощь \_\_\_\_\_ **118**

Polizia Police **Poliția** Полиция \_\_\_\_\_ **113**

Carabinieri Military Police **Jandarmeria** Жандармы \_\_\_\_\_ **112**

Vigili del Fuoco Firemen **Pompierii** Пожарные \_\_\_\_\_ **115**

Servizio Infermieristico Nursing Service **Serviciul de Asistență Familială**  
Медсестринская служба \_\_\_\_\_

Servizio Riabilitativo Rehabilitation Service **Serviciul de Reabilitare**  
Реабилитационная служба \_\_\_\_\_

Servizio Sociale Welfare Service **Serviciul Social**  
Социальная служба \_\_\_\_\_

Stato del paziente (barrare le caselle corrispondenti)

Patient's conditions (cross the relevant squares)

**Starea pacientului** (marcați căsuțele corespunzătoare)

**Состояние пациента** (зачеркнуть соответствующие ячейки)

- Non cammina** He/she cannot walk  
**Nu poate să meargă** не ходит
- Cammina con sostegno / aiuto** He/she can walk if supported/helped  
**Poate să meargă doar cu ajutor** передвигается с поддержкой/ помощью
- Non parla** He/she does not speak  
**Nu poate să vorbească** не разговаривает
- Parla poco** He/she speaks little  
**Vorbește puțin** говорит мало
- Non deglutisce** He/she does not swallow  
**Nu poate să înghite** не может глотать
- Deglutisce a fatica** He/she can swallow with diffi culty  
**Înghite greu** глотает с трудом
- Non dorme** He/she does not sleep  
**Nu poate să doarmă** не спит
- Dorme poco** He/she sleeps little  
**Doarme puțin** спит плохо (мало)
- E' incontinente** He/she is incontinent  
**Are incontinență (nu poate să-și țină urina)** недержание
- Porta pannolone** He/she wears incontinence pad  
**Poartă scutec chilot** пользуется подгузником

Protesi (barrare le caselle corrispondenti)

Prosthesis (cross the relevant squares)

**Proteze** (marcați căsuțele corespunzătoare)

**Протезы** (зачеркнуть соответствующие ячейки)

- Acustica** Hearing aid **Auditivă** слуховой
- Dentaria** Dentures **Dentară** зубной
- Femore** Femur **Femurală** бедренный
- Ginocchio** Knee **Genunchi** коленный
- Spalla** Shoulder **Umăr** плечевой

**Si ringraziano Special thanks are owed Se multumeste Благодарности**

*Angela, Lyuba, Nadina, Cecilia e Liliana*

*Giovanna Rossi*

*Ferruccio Bomben*

*Catrinel Popa*

*Katalin Ferencz*

*Franca Buriola*

*Gabriella Donadel*

*Alessia Comisso*

*Mira Paulin*

*Alina Rafikova*

*Masa Tomadini*



**Associazione Familiari Alzheimer Pordenone - ONLUS**

Largo Cervignano 19/b - 33170 Pordenone

Tel. 0434 181616

Cell. 366 3400253

alzheimer.pordenone@teletu.it

www.alzheimer-pordenone.org



**Azienda per i Servizi Sanitari N. 6 "Friuli Occidentale"**

**Ufficio per le Relazioni con il Pubblico / Public Relations**

Office Oficial pentru Relatii cu Puplicul / Отдел связей с общественностью

Pordenone, Via Vecchia Ceramica, 1

Tel. 0434 369988

urp@ass6.sanita.fvg.it.

www.ass6.sanita.fvg.it

Ass6PN.protgen@certsanita.fvg.it



Provincia di Pordenone

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute