



SALUTE E BENESSERE IN MOVIMENTO

*a casa tua*

## SALUTE E BENESSERE IN MOVIMENTO a casa tua

### SERVIZI DOMICILIARI

Il progetto nasce in Valpелlice nel 2019 e si rivolge a tutte quelle persone che hanno la necessità, temporanea o permanente, di usufruire di **servizi domiciliari**.

A differenza di altre proposte presenti sul territorio, SBM allarga gli orizzonti, includendo anche tutte le persone che ruotano intorno al paziente che generalmente beneficia di questo tipo di servizio: **SBM diventa così una realtà che si rivolge all'intero nucleo familiare**.

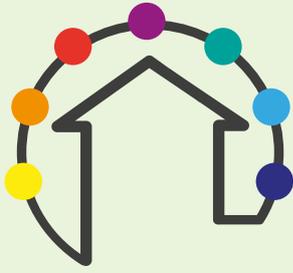
Diversi presupposti hanno guidato la nascita e la creazione di questo progetto:

- il fatto che una persona sia costretta per vari motivi a rimanere in casa non dovrebbe metterla nelle condizioni di dover rinunciare a un'assistenza in grado di aiutarla o alleggerirla;
- quando i bisogni di una persona sono soddisfatti l'intero nucleo familiare gode del miglioramento della situazione;
- ci piace l'idea di andare incontro alle persone che stanno vivendo un momento di difficoltà, iniziando con l'eliminare il problema degli spostamenti necessari a raggiungere lo studio/la sede del professionista.

L'idea è quella di coinvolgere all'interno di SBM professionisti differenti, così da poter offrire aiuto in **diverse tipologie di ambiti**, mantenendo attiva la possibilità di **richiedere l'aiuto del singolo professionista** di cui si ha bisogno.

Ad oggi i professionisti già disponibili in SBM sono:

- infermiera
- chinesiologa
- life coach



340 3166939

ninagazzera@gmail.com

## INFERMIERA

Anna Gazzera



Sono laureata in Infermieristica dal 2010, ho seguito gli studi presso l'Università degli Studi di Torino nella sede "San Luigi Gonzaga Orbassano".

Nel febbraio 2015 ho preso la qualifica "Primo livello di Reiki" sistema USUI presso la scuola di Reiki di Marco Coppo a Torino.

Oggi sono Infermiera libera professionista. Lavoro sul territorio del pinerolese attraverso interventi di assistenza domiciliare. Collaboro con alcune farmacie del territorio e con medici di medicina generale. Inoltre ho una collaborazione attiva presso la comunità per persone disabili "Uliveto" di Luserna San Giovanni (struttura che fa parte della CSD) e una collaborazione con l'RSA "San Giuseppe" di Torre Pellice.

Precedentemente ho lavorato presso l'Asilo Valdese per Persone Anziane di Luserna San Giovanni dove mi sono dedicata ad un progetto di CURE INFERMIERISTICHE COMPLEMENTARI che ha introdotto il REIKI come supporto alla terapia convenzionale proprio presso la suddetta casa di riposo. Il progetto ha dato vita ad uno studio che è stato presentato al "Congresso SIN: Società italiana di Neurologia" nel 2015.

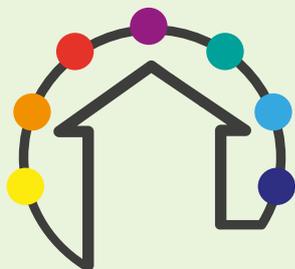
Ho inoltre collaborato con la rivista scientifica NEU dove sono stati pubblicati due articoli: "La perdita di peso involontario nel paziente affetto da demenza di Alzheimer: racconto di un caso e delle strategie messe in atto dall'equipe dell'Asilo Valdese per persone anziane" e "La malnutrizione ed il paziente anziano fragile".

Dal 2015 al 2019 ho fatto parte di ANIN: Associazione Italiana Infermiere Neuroscienze.

Le attività che svolgo a domicilio sono di tipo tecnico di tipo educativo e prestazioni di infermieristica complementare.

Di seguito l'elenco dei miei servizi a domicilio:

- **Iniezioni (intramuscolari/sottocutanee)**
- **Medicazione semplice**
  - Escoriazione
  - Lesione da pressione 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> stadio
  - Ustione 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> grado
  - Medicazione a piatto di ferita chirurgica
  - Medicazione catetere venoso centrale
- **Medicazioni avanzate**
  - Ulcere venose/arteriose
  - Lesioni da pressione 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> stadio
  - Ustione estesa
  - Medicazione piede diabetico
- **Rimozione punti sutura** (su indicazione del medico curante)
- **Incanulazione vena più flebo**
- **Idratazione sottocutanea:**
- **Sostituzione catetere vescicale**
- **Cateterismo estemporaneo**
- **Educazione terapeutica rispetto a procedure tecniche**  
(es. gestione stomie, gestione catetere, misurazione glicemia...)
- **Educazione terapeutica al caregiver rispetto a strategie da adottare in caso di gestione a domicilio di pazienti con deterioramento cognitivo**
- **Consulenza infermieristica generale**
- **Trattamento Reiki**



339 8178827



claudia.peiretti81@gmail.com



ChinesiFit

## CHINESIOLOGA

Claudia Peiretti



Sono una chinesiologa e mamma sempre in movimento!

Vivo e lavoro in provincia di Torino. Sono laureata in Scienze Motorie e Sportive con specializzazione in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche Adattate (AFA), formazione avanzata Back School (Scuola della schiena) e specifica Back School in Azienda.

Sono titolare dello studio CHINESIFIT con sede a Torre Pellice (TO) e da oltre 15 anni mi occupo di MOVIMENTO, POSTURA e BENESSERE.

Il mio lavoro si rivolge sia a privati (bambini, adulti e anziani) sia ad aziende e scuole e ha come obiettivo il miglioramento della qualità della vita e la sua sostenibilità attraverso PERCORSI CHINESIOLOGICI e di POSTURA CONSAPEVOLE INTEGRATA (PCI) adattati alle esigenze della persona e PROGETTI di PROMOZIONE e PREVENZIONE della salute al fine di sensibilizzare ed informare sull'importanza di uno STILE DI VITA SANO ED ATTIVO.

L'approccio globale e olistico nel mio lavoro è fondamentale perché CORPO e MENTE sono connessi ed inscindibili. Non si può lavorare solo sulla parte muscolo-scheletrica senza considerare la persona nella sua globalità e l'emozione che prova in quel preciso momento.

Ritengo quindi fondamentale la collaborazione con diverse figure professionali, sanitarie e non, dell'ambito "Salute e Benessere" per integrare le nostre specifiche competenze e fornire un aiuto a 360° alla persona che si rivolge a noi.

La mia professione di chinesiologo è legata all'ambito "Salute e Benessere" ed il MOVIMENTO è il mio "strumento" di lavoro.

Di seguito l'elenco dei miei servizi a domicilio:

- **Attività fisica adattata ed educazione posturale**
- **Back school - ginnastica posturale - riprogrammazione posturale globale (RPG)**
- **Educazione respiratoria**
- **Chinesiologia** per cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, scoliosi, discopatie ed ernie discali, dolori articolari e patologie della colonna vertebrale, osteoporosi e patologie cronico-degenerative.
- **Ginnastica funzionale specifica per il pavimento pelvico**
- **Ginnastica ipopressiva specifica per diastasi addominale**
- **Ginnastica propriocettiva** (esercizi specifici di equilibrio e coordinazione per migliorare la conoscenza e la consapevolezza dei movimenti che il corpo compie in un preciso momento)
- **Ginnastica pre e post parto**
- **Geromotricità** (attività fisica adattata all'anziano)
- **Ri-adattamento motorio e recupero funzionale post traumatico e post chirurgico** (con persone già "stabilizzate")
- **Attività fisica adattata per persone con disabilità motorie e sensoriali**
- **Applicazione kinesio tape** (taping neuromuscolare)



328 3863012



coach@simonapeiretti.it



www.simonapeiretti.it



GRUPPO "Oltre a una mamma c'è di più"

## LIFE COACH

Simona Peiretti



Sono una Life Coach certificata in Programmazione Neuro Linguistica e lavoro da diversi anni con le persone per aiutarle a migliorare il benessere e i risultati che vogliono perseguire nella loro vita personale e/o professionale.

Nel 2021 ho dato vita ad un progetto dedicato alle mamme che cercano soddisfazione e realizzazione anche oltre al loro ruolo di mamma, come donne, come professioniste, come persone.

Proprio per questo motivo ho creato un **gruppo Facebook (si chiama "Oltre a una mamma c'è di più" ed è ad accesso libero/gratuito)** all'interno del quale condivido gratuitamente contenuti, spunti, esercizi e guide per poter iniziare a compiere, anche in solitaria, i primi passi all'interno di questo viaggio di felicità.

Amo molto il mio lavoro perché permette alle persone di riscoprire e risvegliare le proprie caratteristiche e capacità personali, rendendosi progressivamente conto di tutti quei comportamenti efficaci o non efficaci; questo è il primo importante passo per potersi muovere verso quegli obiettivi/desideri che si vogliono raggiungere.

Che si tratti di maggiore serenità in famiglia, migliore gestione del proprio tempo, maggiore focus su progetti che si vogliono realizzare, una comunicazione più efficace in grado di evitare o risolvere discussioni ricorrenti, voglia di migliorare il proprio benessere generale (e tanto altro ancora)... ognuno di noi può sviluppare il proprio potenziale, o riscoprirlo e ricostruirlo, quando si crede di non averlo più.

Io aiuto e accompagno le persone che vogliono fare questo.

Di seguito l'elenco dei miei servizi a domicilio:

- sessioni di coaching individuali.