



## Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults  
a non-profit, tax exempt company

**Vicki de Klerk**

vdeklerk@vvalidation.org

Aprile 2020

### Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza V

#### RIDUCI L'ANSIA CON IL TUO RESPIRO E IL TOCCO

Quando un grande anziano disorientato sta esprimendo ansia (verbalmente o non), puoi essere d'aiuto.

Prima di tutto, adatta il tuo respiro al ritmo dell'altra persona.

Poi, metti la tua mano (con i guanti) sullo sterno dell'altra persona.

Infine, dai un nome all'emozione che percepisci nell'altra persona, così:

"Sembri spaventato".

#### L'ISOLAMENTO AUMENTA LA CHIUSURA IN SÉ

Il contatto con gli altri è un bisogno umano di base; gli umani sono animali sociali. Quando i grandi anziani, già disorientati, vengono messi in isolamento, c'è da aspettarsi che si chiudano in sé stessi. È fondamentale che tu abbia un contatto diretto con questo gruppo di persone vulnerabili. Usa il tocco e il canto per stabilire un contatto e incoraggiare la comunicazione.

#### E RICORDA – CENTRATI

Mettere da parte i tuoi pensieri e sentimenti per i 3-5 minuti in cui fai Validation è cruciale. Altrimenti potresti proiettare i tuoi sentimenti sull'altra persona. Perciò scegli quello che funziona per te. Fai 3 respiri profondi e immagina un albero con forti radici e tanti rami e foglie – o una spiaggia con il sole caldo e la sabbia dorata sotto i tuoi piedi nudi. Qualsiasi cosa funzioni per te va bene. Ci sono tre esercizi di centering che puoi provare sul [canale Youtube del VTI](#) - gratuitamente.

#### Validation Training Institute, Inc.

P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

info@vvalidation.org  
vvalidation.org

#### Executive Director

Vicki de Klerk-Rubin

#### President

Frances Bulloff

#### Founder:

Naomi Feil

#### Secretary

Kevin Carlin, MS

#### Treasurer

Edward G. Feil, Ph.D.