

Nella ParaCasa impariamo a vivere in autonomia. Il mio obiettivo è avere un appartamento tutto mio.



**Jara, 18**  
Abita nella ParaCasa da qualche mese.

**Per informazioni e l'iscrizione alla ParaCasa** consultate il nostro sito web oppure scrivetece all'indirizzo [info@parahelp.ch](mailto:info@parahelp.ch)  
Telefono +41 41 939 60 60

## Offerta completa della ParaCasa

### Apprendimento domestico per adolescenti e adulti



## L'essenziale in breve

L'idea alla base della ParaCasa è stata sviluppata da ParaHelp e offre alle persone con lesione midollare la possibilità di perfezionare determinati ambiti di apprendimento in un ambiente casalingo, affinché imparino a vivere in maniera indipendente e autonoma. Nel corso del soggiorno, la cui durata viene definita in base alle esigenze individuali, gli inquilini vengono incoraggiati a sviluppare le proprie risorse personali e a organizzare le proprie giornate.

Questo nuovo capitolo della vita, che solitamente segue dopo aver lasciato la casa dei genitori oppure dopo un evento traumatico, rappresenta una grossa sfida per tutta la sfera sociale. Per questo motivo il trasferimento nella ParaCasa presuppone il sostegno dei genitori o di eventuali altre persone di riferimento.

La ParaCasa prevede tre fasi di intensità variabile e quindi permette di approcciarsi all'offerta abitativa nel pieno rispetto delle proprie esigenze. La fase di ingresso viene definita in base a degli obiettivi personali, che successivamente vengono verificati e rivalutati a intervalli regolari insieme a esperti e specialisti di vari ambiti.

## Gli ambiti apprendimento

Allestire una struttura giornaliera personalizzata per persone in formazione o che esercitano un'attività professionale

Self-coaching negli ambiti cura del corpo, gestione dell'evacuazione e profilassi

Riconoscere la necessità e chiedere aiuto (ad es. presso organizzazioni di assistenza domiciliare)

Svolgere lavori domestici

Sostegno nello studio

Nozioni sull'alimentazione, fare la spesa, cucinare, mangiare e bere

Convivere rispettando la privacy del prossimo, gli interessi propri e altrui e trovando il giusto equilibrio tra vicinanza e distanza

Gestione delle finanze

Mobilità nella vita quotidiana

Organizzare tempo libero e hobby

Comunicazione e cura dei contatti sociali

A seconda delle esigenze, è possibile avvalersi dei servizi ambulatoriali del Gruppo Svizzero Paraplegici, quali ad esempio i servizi di ortopedia, urologia, fisioterapia, sport, scuola guida, ecc.

## Chi abita nella ParaCasa?

Persone con una lesione midollare congenita o acquisita o con sindromi simili che stanno seguendo un percorso di reinserimento professionale.

## Sostegno abitativo a 3 fasi

	Fase 1 sostegno intenso	Fase 2 sostegno medio	Fase 3 sostegno Base I/II
Dove si trova	«Im Dorf», Schenkon	Appartamenti esterni e monocali a Nottwil	Appartamenti esterni e monocali a Nottwil oppure in un appartamento proprio in Svizzera
Età degli inquilini	Tra i 16 e 26 anni	In età lavorativa	
Prestazioni offerte	Colloquio settimanale per definire gli obiettivi Organizzazione individuale della settimana Allenamento alle AVQ* e alle AVQS** Serate a tema con i coinquilini Serate a tema con i familiari Riunione dei coinquilini Servizio di picchetto 24 ore su 24	Colloquio settimanale per definire gli obiettivi Elaborazione di una struttura abitativa personale Al bisogno, allenamento alle AVQ* e alle AVQS** Servizio di picchetto 24 ore su 24	Al bisogno, allenamento alle AVQ* e alle AVQS** Servizio di picchetto 24 ore su 24
Tempo di accudimento fissi	70 ore di presenza a settimana Suddivisione in allenamenti individuali e di gruppo	tra 4 e 10 ore a settimana	A seconda delle esigenze, in media 3 ore a settimana
Vitto	Compreso	Escluso	Escluso

Durante i provvedimenti professionali è possibile richiedere all'Assicurazione invalidità di verificare l'assunzione dei costi per l'allenamento a vivere in autonomia.

\* AVQ Attività della vita quotidiana. Si tratta di attività di base per la cura personale, quali ad esempio fare la doccia, vestirsi, cucinare, ecc.

\*\* AVQS Attività della vita quotidiana strumentali. Comprendono attività quali fare la spesa, svolgere lavori domestici, prendere i mezzi pubblici ecc.