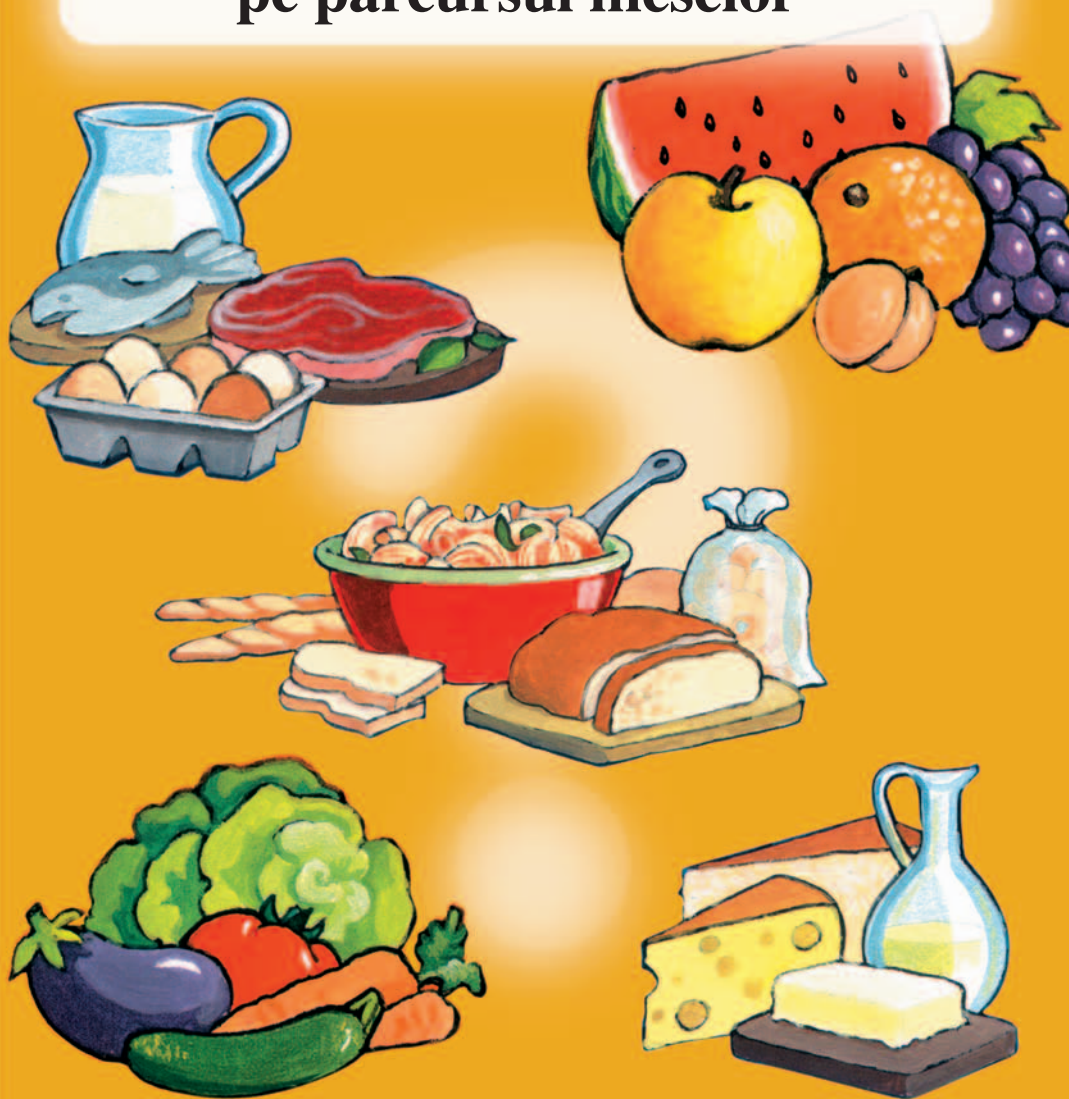


Mâncatul: ajutorul acordat pe parcursul meselor



Realizat de regiunea Emilia-Romagna

Direcția Generală de Sănătate și Politici Sociale - Serviciul pentru planificarea și dezvoltarea serviciilor sociale și de îngrijirea sănătății - Departamentul pentru persoanele în vârstă și cele cu handicap, ca parte a serviciilor pilot integrate destinate reglementării și calificării asistenților la domiciliu a persoanelor în vârstă și cu handicap

Textele din broșură au fost elaborate în colaborare cu:

Federica Aleotti Psiholog - Serviciul național pentru sănătate locală (AUSL) din Reggio Emilia

Maria Grazia Battistini Asistent social - Municipality din Cesena (FC)

Silvia Belletini Administrator al activităților de asistență - Serviciul pentru îngrijirea sănătății persoanelor în vârstă (SAA) din Modena

Susanna Beltrami Administrator al activităților de asistență - Serviciul pentru îngrijirea sănătății persoanelor în vârstă (SAA) din Modena

Andrea Fabbo Geriatriu - Serviciul național pentru sănătate locală (AUSL), Zona Mirandola (MO)

Agnese Fabbri Infermieră - Spitalul de Geriatrie - spital cu tratament pe termen lung pentru fazele post-acute și pentru recuperare extensivă - Spitalul St. Orsola-Malpighi din Bologna

Diana Gavioli Asistentă îngrijirea sănătății - Serviciul național pentru sănătate locală (AUSL), Zona Mirandola (MO)

Saadia Lafhimi Coordonator cultural-lingvistic - Comitetul pentru șanse egale "Mosaico", zona Bazzano (BO)

Letizia Lambertini Coordonator al Comitetului pentru șanse egale "Mosaico", zona Bazzano (BO)



Eliana Lombardi Terapeut recuperare - Spitalul de Geriatrie - spital cu tratament pe termen lung pentru fazele post-acute și pentru recuperare extensivă - Spitalul St. Orsola-Malpighi din Bologna

Mohammed Louhui Președinte AMIL - Asociația coordonatorilor cultural-lingvistici din Bologna

Marinella Richeldi Coordonator executiv al Serviciilor sociale din Modena

Eros Rilievo Administrator al serviciilor sociale din Modena, domeniul Instruire (MO)

Sara Saltarelli Asistent social - Asociația pentru servicii sociale (Cooperativa sociale) "Dolce" din Bologna

Chiara Scarlini Asistent social - Municipality din Mirandola (MO)

Roberta Sordelli Infermieră șefă, Departamentul Chirurgie - Spitalul din Bazzano (BO)

Director de proiect:

Simonetta Puglioli Departamentul pentru persoanele în vârstă și cele cu handicap, regiunea Emilia-Romagna

Traduceri, ilustrații și tipărire:

Tracce s.r.l.

Această broșură a fost tradusă în limba rusă, poloneză, engleză, arabă, română, franceză, spaniolă, albaneză și italiană, și poate fi descărcată de pe următorul website:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - persoane în vârstă (anziani).

Mâncatul: ajutorul acordat pe parcursul meselor

Elemente de igiena și siguranța alimentelor

(păstrare și preparare)

Toate locuințele sunt echipate în zilele noastre cu mașini de gătit cu gaz și cu frigider. În zonele noastre climatice, aceste două aparate electrocasnice sunt indispensabile pentru a îndepărta (din păcate nu întotdeauna) **riscul de infecție** (rischio di infezioni) datorat alimentelor.


Înainte de a începe prepararea meselor, care pot fi complexe sau nu, trebuie să vă spălați bine pe mâini. Suprafețele pe care vor sta alimentele trebuie curățate în mod repetat, fără a lăsa nici o urmă de lichid de spălat vase.

Vasele trebuie spălate imediat după fiecare masă. În plus, dacă este posibil, coșul de gunoi trebuie golit în fiecare seară, astfel încât nici un fel de “mâncare” să nu rămână pentru insecte, care ar putea invada bucătăria foarte repede. Umezeala sau suprafețele umede trebuie eliminate din același motiv.

Înainte de consumare, **pastele** (pasta), **făina** (farina), **zahărul** (zucchero) și **legumele uscate** (legumi secchi) trebuie pregătite și gătit, dar numai acest lucru singur nu este de ajuns. Păstrarea este de asemenea importantă, pentru a preveni ca **larvele de insecte** (larve di insetti) să colonizeze interiorul pachetelor. De aceea, cantități mari din aceste produse alimentare nu trebuie păstrate în dulapuri de bucătărie, decât în cazul în care sunt sub vid.

Cel mai bine este să nu desfaceți mai mult de două pachete în același timp, dar dacă se întâmplă acest lucru, folosiți frigiderul pentru păstrarea pachetelor desfăcute. Comparativ cu păstrarea în recipiente de carton sau plastic, păstrarea (pastelor făinoase, făină, etc.) în borcane de **sticlă** (vetro) închise ermetic poate prelungi valabilitatea produselor. Acest lucru permite oferirea unei diete mai variate persoanei asistate.

Carnea (carne) și **peștele** (pesce) trebuie păstrate în frigider și trebuie consumate nu mai târziu de 48 de ore după cumpărarea lor. Aceste produse alimentare trebuie consumate bine preparate. **Ouăle** (uova) trebuie păstrate în frigider; datele de expirare sunt imprimare



pe ambalaje. Ouăle nu trebuie consumate crude, iar ouăle cu origine necunoscută nu trebuie folosite. Dacă există orice fel de urme de excremente pe coajă, ouăle trebuie aruncate. De asemenea, aruncați orice fel de ouă care prezintă urme de alterare a culorii sau miros al albușului sau gălbenușului.

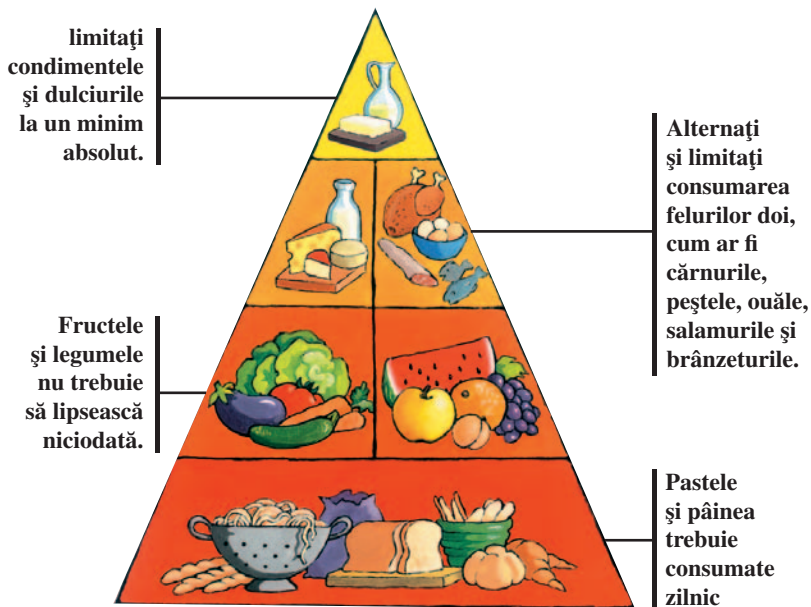
Fructele (frutta) și **legumele** (verdura) trebuie consumate **crude** (crude) sau **gătite** (cotte) după spălarea cu minuțiozitate, pentru a elimina murdăria care poate fi vizibilă sau nu. Pe piață sunt disponibile produse pe bază de clor. Folosite în concentrația corectă, acestea oferă o garanție mai mare pentru sănătatea consumatorului.

Brânza (formaggio) se păstrează în frigider, și nu trebuie consumată dacă originea ei nu este cunoscută.

Sosurile (salse), **gemurile** (marmellate) și **alimentele conservate în ulei** (sottoli)... În acest caz, cel mai bine este să nu utilizați produse făcute în casă, pentru că acestea pot transmite cu ușurință infecții care pot fi fatale. Dacă borcanele cumpărate prezintă semne de fermentare (de exemplu prezența gazului în interior), trebuie neapărat aruncate.

Categoriile de alimente

Dieta noastră trebuie să fie echilibrată și variată, pentru a preveni riscul **carențelor** (carenze) de substanțe nutritive importante pentru organismul nostru.



Pentru a combina meniuri variate, diversele alimente au fost grupate în categorii și diversele alimente din fiecare categorie sunt echivalente. De aceea, acestea se pot înlocui între ele. Este esențial ca cel puțin un produs din fiecare grupă să facă parte din dieta noastră zilnică.

Grupa 1: cărnuri (vită, oaie, pui, etc.), **pește** și **ouă**, excluzând legumele. Aceste produse conțin proteine și grăsimi de origine animală, fier, vitamine din grupa B (în special vitamina B12).

Grupa 2: lapte (latte), **brânză** și **iaurt**, sunt produse alimentare bogate în proteine, calciu și vitamine din grupa B.

Grupa 3: cereale (cereali) cum ar fi grâu, orz, orez, porumb, etc. și **cartofi** (patate). Aceste alimente sunt bogate în amidon și deci în “zaharuri”, și de asemenea în proteine, deși calitatea acestora din urmă este redusă. Această grupă de alimente constituie o “sursă de energie” potrivită pentru activitățile fizice.

Grupa 4: legume. Acestea reprezintă o sursă esențială de fier și **fibre** (fibre), care stimulează digestia intestinală, proteinele de bună calitate și sărurile minerale.

Grupa 5: această grupă este reprezentată de **grăsimi** (grassi) sau **ingrediente de origine animală** (slănină, unt, smântână, untură) sau de **origine vegetală** (ulei de măsline, margarină, cereale, uleiuri de floarea soarelui și arahide). Trebuie folosite în cantități minime, din cauza efectului lor dăunător asupra sănătății noastre (obezitate, boli cardiovasculare, etc.).

Grupa 6: fructe și legume verzi sau galbene/portocalii, care au un conținut ridicat de vitamine (în special vitamina A), și sunt bogate în minerale și fibre (spanac, salată verde, morcovi, etc.).

Grupa 7: fructe și legume acidulate (de exemplu varză și citrice). Acestea sunt bogate în vitamina A și C, minerale și fibre.

Numărul de mese pe zi diferă în mod categoric de la o persoană la alta în funcție de starea de sănătate. În general vorbind, poate varia între trei și cinci mese zilnice, în funcție de obiceiurile personale și tipul de activitate. Trei mese principale: micul dejun, prânzul și cina, și una sau două gustări, una la mijlocul dimineții și una la mijlocul amiezii. Numărul meselor poate varia, dar cantitățile de produse alimentare individuale consumate nu trebuie să varieze:

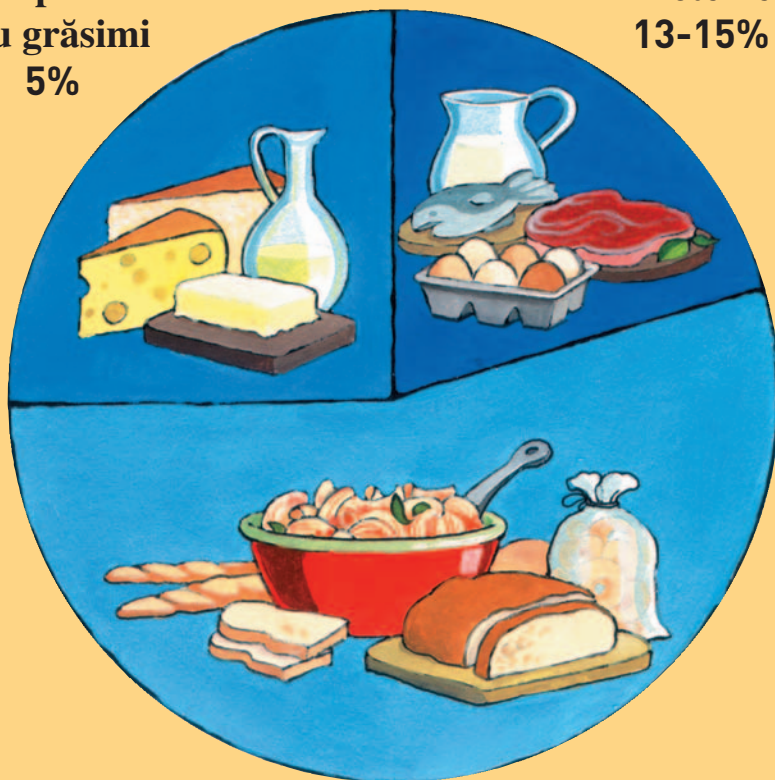
proteine: existente în carne, pește, ouă, lapte, etc. Trebuie să constituie circa 13-15% din consumul zilnic.

glucide sau hidrocarbați: existente în paste făinoase, pâine, biscuiți (pâine prăjită), trebuie să constituie circa 60% din consumul zilnic (în calorii), din care numai o parte minimă trebuie să o constituie zaharurile conținute în prăjituri și gogoși, fructe, biscuiți, etc;

lipide sau “grăsimi”: existente în uleiuri, unt, carne și brânză. Trebuie să constituie circa 25% din consumul zilnic; în orice caz, sunt de preferat grăsimile vegetale (uleiul de măsline).

Pe lângă toate acestea, mesele trebuie împărțite pe întreg parcursul zilei: dimineața este nevoie mai mare de energie pentru a începe ziua. Din acest motiv, micul dejun este de obicei bogat în glucide. Seara, trebuie să ne pregătim pentru odihnă, și de aceea masa de seară nu trebuie să fie prea încărcată. O masă ușoară va preveni fenomenul de reflux (întoarcerea sau regurgitarea alimentelor/acizilor gastrici din stomac în esofag), **greața** (nausea) , sau senzația de plin a stomacului.

**Lipide
sau grăsimi
5%**



**Proteine
13-15%**

**Glucide
sau hidrocarbonați
60%**


Persoanele în vârstă au adesea probleme de sănătate, care pot fi agravate de o dietă necorespunzătoare, chiar dacă aceste probleme nu implică în mod direct sistemul digestiv (probleme vasculare, atacuri de gută...). Din acest motiv, cel mai bine este să decideți asupra celei mai potrivite diete pentru persoana respectivă împreună cu medicul, și apoi să căutați metode de a distribui alimentele pe durata zilei, încercând să găsiți un compromis între problemele de sănătate și preferințele personale.

Reguli pentru o nutriție corectă

În ziua de azi, există o mare varietate de produse alimentare disponibile tot timpul anului, dar acest lucru nu înseamnă în mod neapărat că aceste produse sunt “bune” pentru noi. Atunci când fructele și legumele se coc în mod natural în mijlocul naturii, sunt mai bogate în **vitamine și minerale** (vitamine e minerali), și sunt mai sănătoase pentru noi. În cazul în care nu cunoașteți care produse sunt specifice fiecărui anotimp, puteți întreba persoana pe care o asistați (dacă vă poate ajuta), membri de familie, vecini, sau personalul de vânzare din magazinul în care faceți cumpărături.

Obiceiuri - tradiții (abitudini – tradițiuni) - **cultură**. Cu toate că este adevărat faptul că în zilele noastre multe boli sunt un rezultat al obiceiurilor noastre greșite din punct de vedere alimentar, este de asemenea adevărat faptul că nu putem spune cuiva care a fost suficient de norocos pentru a ajunge la o vârstă înaintată, că obiceiurile sale în ceea ce privește alimentația au fost întotdeauna greșite.

Tinând cont de natura bolilor, este posibil să existe restricții de natură clinică și de îngrijire cu privire la alimente, dar schimbările trebuie prezentate înainte de toate printr-o încercare de a responsabiliza persoana asistată cu privire la acest lucru. În această situație, o relație bună cu medicul și serviciile de îngrijirea sănătății care funcționează în zona dumneavoastră pot fi de asemenea de ajutor, pentru a respecta cerințele cu privire la sănătate și tradițiile locale. De exemplu, dovleceii pot fi preparați pe grătar și apoi condimentați în loc de a fi fripiți sau prăjiți în grăsime; un sos “**ragu**” (ragù - sau sos cu carne clasic pentru spaghete bolognese) se poate prepara fără smântână și unt, și așa mai departe. De fapt, o dietă corespunzătoare nu înseamnă alimente neinteresante, și cu atât mai puțin alimente **fără gust** (sapore). Felurile de mâncare preparate trebuie să fie apetisante și bune, astfel încât mâncatul să fie întotdeauna o plăcere pentru



persoana în vârstă, și niciodată o obligație, în nici un caz. Pentru a evita situațiile în care persoana refuză să mănânce, cel mai bine este să discutați meniul și să stabiliți de comun acord cu persoana în vârstă preferințele, obiceiurile, tradițiile și problemele medicale care limitează opțiunile sale, pe durata procesului de preparare.

Supravegherea medicamentelor și ajutorul la luarea lor

Împreună cu medicul sau membri de familie, asistenta poate elabora un “**grafic medical**” (pro-memoria) care să includă intervalele orare și cantitățile de medicamente prescrise. În plus, asistenta va verifica datele de expirare de pe ambalaje la cumpărare și în momentul în care sunt luate de pacient. Toate medicamentele trebuie păstrate într-un loc sigur, la adăpost de căldură și umezeală.

Resturile biologice și fiziologice

Permit observarea și oferă posibile indicații cu privire la îngrijirea sănătății, cum ar fi voma, urina, materiile fecale și saliva. Observarea cu atenție a acestora este de importanță vitală pentru sănătatea persoanei în vârstă, și informarea medicului cu privire la orice modificări este la fel de importantă.

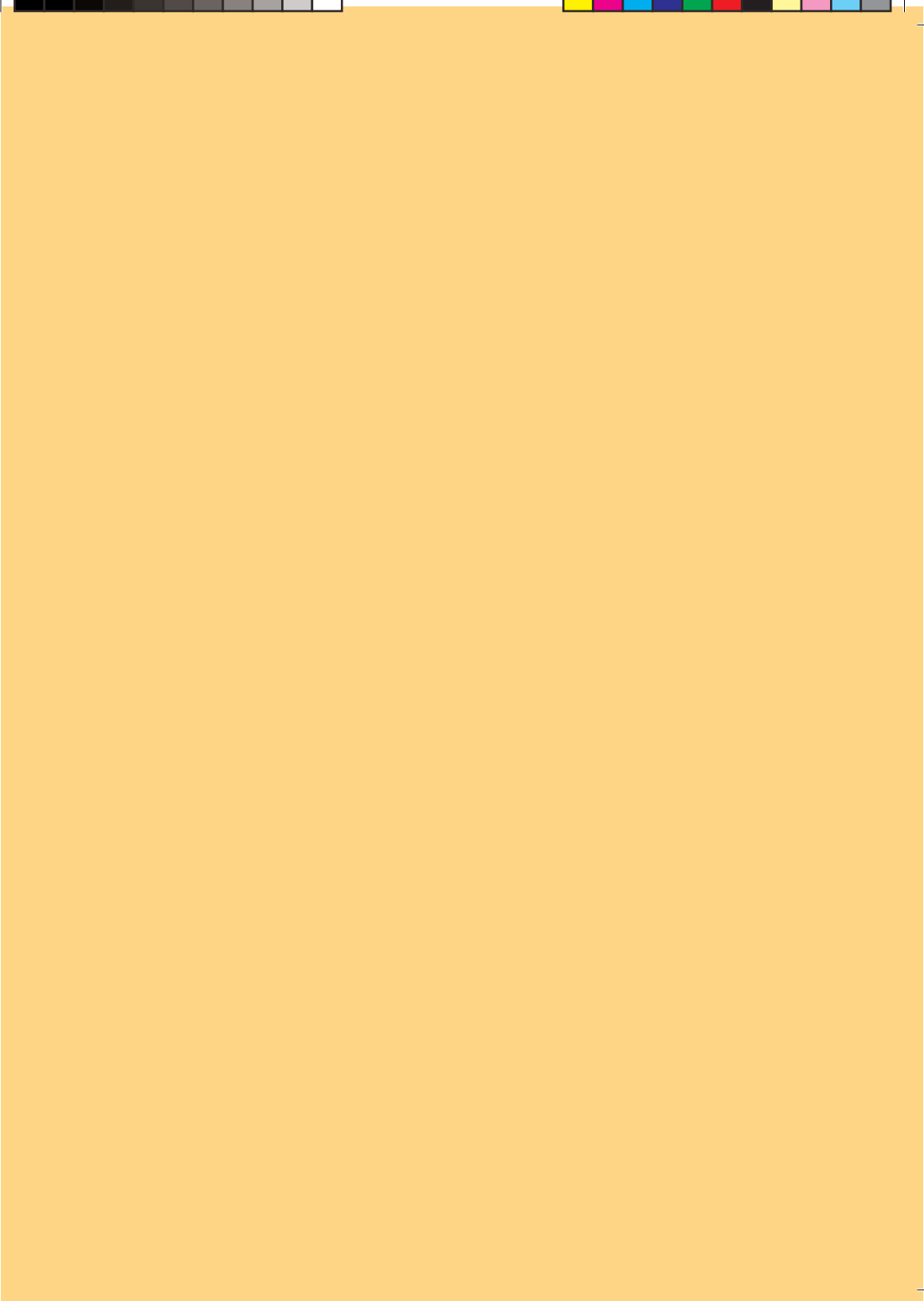
Sos dietetic cu carne

Trei sute de grame de carne de vită măcinată, 1/2 ceapă, 1/2 morcov, 1/2 țelină, 1/2 lingură concentrat de roșii sau 150 grame roșii pasate, o cantitate mică de ulei extra natural de măsline, apă și sare.

Puneți două sau trei linguri de ulei într-o cratiță. Preparați amestecul de ceapă, morcov și țelină tăiate atât de fin încât ingredientele inițiale să fie neidentificabile. Acest lucru se poate face cu ajutorul unei unelte de tăiere speciale numită “mezzaluna” (sau “semilună”) sau a unui cuțit de tăiere special numit “coltella” în Bologna. În orice caz, în orice locuință găsiți una din cele două unelte; doar rugați pe cineva să vă arate unde se află. Puneți legumele tăiate în cratița cu uleiul ușor încălzit și acoperiți cratița - aburii produși vor coace legumele tăiate fără a le frige. Cu toate acestea, verificați cât de des este necesar pentru ca legumele să nu se lipească de fundul cratiței, folosind o spatulă de lemn pentru a amesteca. În momentul în care legumele devin transparente și încep să se înmoaie, adăugați carnea tocată și dați focul mai tare. Nu uitați să amestecați cu spatula! Imediat ce carnea tocată se modifică la o culoare uniformă, adăugați concentratul de roșii și o cană de apă. Lăsați focul mai încet și lăsați sosul de carne să fiarbă la foc mic cel puțin trei ore, amestecând din când în când și adăugând apă dacă începe să se lipească de fundul cratiței. În cazul în care nu aveți la îndemână concentratul de roșii, folosiți roșii pasate, dar nu uitați să verificați că nu se lipește de fundul cratiței. Rezultatul final trebuie să fie mai degrabă uscat și de culoare nu prea roșie, în care carnea tocată se amestecă cu pastele care urmează a fi servite.

Poftă bună!!!

Pentru că există foarte puțin ulei în acest sos, nu uitați să condimentați pastele cu o lingură de ulei de măsline pentru a nu permite ca pastele să se lipească între ele. În caz contrar, sosul de carne nu va unge pastele.





 Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it