




Giugno 2015 • Numero 4



Food In Later Life

Il progetto Food In Later Life (FILL) si propone di fornire una prospettiva internazionale, interculturale, intergenerazionale e multidisciplinare su come la preparazione del cibo e il momento dei pasti dovrebbero cambiare nel corso degli anni per adattarsi ai cambiamenti delle esigenze nutrizionali e degli stili di vita.

 Il progetto FILL si propone di fornire una prospettiva internazionale, interculturale, intergenerazionale e multidisciplinare su come la preparazione del cibo e il momento del pasto dovrebbero cambiare nel corso degli anni per adattarsi ai cambiamenti delle esigenze nutrizionali e degli stili di vita.

FILL si concentra su coloro che, a causa dell'età o di malattie, devono cambiare in modo sostanziale il loro stile nutrizionale. Fra i gruppi target vi sono anche gli adulti si occupano dei loro familiari anziani, i volontari attivi nelle organizzazioni non governative e gli operatori professionali che lavorano nel settore sociosanitario. Nel corso del progetto i partner prendono in considerazione le diverse culture, le differenti fasce di età, gli stili di vita e le aspettative in relazione al cibo e all'alimentazione nel senso più ampio.

Un certo numero di soluzioni semplici ed efficaci atte a favorire il processo di alimentazione sono già disponibili. I partner del progetto mirano a individuare buone prassi e offrire informazioni concise e chiare a chi è coinvolto, direttamente o indirettamente, nella preparazione, presentazione e talvolta anche somministrazione dei pasti. A tal fine, i partner stanno producendo una serie di prodotti informativi testuali, visivi e audiovisivi, disponibili sul sito web del progetto FILL.

Quando l'alimentazione dipende da altri

Il progetto FILL ha sottolineato quanto sia importante attivare scambi di conoscenze sugli aspetti non solo sanitari ma anche culturali e sociali legati all'alimentazione in età avanzata. Percorsi di apprendimento non formali sono necessari per spiegare chiaramente a tutti coloro che sono coinvolti nella preparazione dei pasti come adattare il cibo alle necessità e limitazioni individuali, e quali strategie utilizzare per rendere il momento del pasto un momento denso di significato per tutti, trasformando una routine priva di emozioni e significato in un rituale.

Oggi, le persone anziane possono avere approcci molto diversi all'alimentazione: a fianco di persone con aspettative e gusti molto tradizionali, ve ne sono di aperte a nuovi sapori e ricette, altre ancora attente soprattutto agli aspetti dietetici e salutistici o al contrario poco interessate al cibo. Quando non è più possibile mangiare ciò che si preferisce e si cucina da soli, ma si mangia ciò che ci è stato dato da altri, le cose si complicano. L'Associazione

ALPHA si è interessata in modo particolare ai problemi delle persone anziane che hanno problemi ad alimentarsi in modo autonomo, o hanno problemi di masticazione e deglutizione, a causa dell'età avanzata o di malattie e disabilità.

La dieta per le persone in età avanzata che hanno problemi di alimentazione o deglutizione richiede particolare attenzione. Il cibo dovrebbe essere morbido, semplice, facilmente masticabile e facilmente digeribile.

Ad esempio, fornire spuntini nutrienti tra i pasti per aumentare l'assunzione di nutrienti è importante per migliorare la qualità della vita di persone che vivono con la malattia di Alzheimer, in quanto spesso è difficile farle partecipare al momento del pasto, che sia in famiglia o in una casa di riposo.

Per le persone anziane che vivono da sole e hanno un reddito basso, una dieta sana può costituire una sfida; infatti, molte sono a rischio di denutrizione, anche se la loro percezione è di mangiare abbastanza.

In centri diurni, case di riposo, residenze sanitarie protette e no, spesso chi prepara e serve i pasti non ha conoscenze specifiche su come incoraggiare l'assunzione di cibo da parte di coloro che possono avere problemi, non può dedicare attenzioni sufficienti a tutti a causa di un elevato numero di residenti che necessitano di attenzione, non ha ricevuto una formazione adeguata ad



affrontare i problemi di persone che hanno, ad esempio, problemi di disfagia, magari associati ad altre difficoltà.

Mentre molte informazioni sono disponibili sugli aspetti nutrizionali del cibo e delle esigenze specifiche legate al Parkinson, all'Alzheimer, all'ictus, meno informazioni sono disponibili sulle strategie nella scelta, preparazione e presentazione del cibo, atte a renderlo più saporito, gustoso, ma anche meno problematico in caso di problemi di disfagia o cognitivi

Far sì che il momento del pasto resti un'esperienza significativa e piacevole a qualsiasi età è molto importante e dovrebbe essere un obiettivo da perseguire sempre. È importante fornire strategie e consigli a chi ha bisogno di cambiare il modo in cui il cibo è preparato o servito per andare incontro a esigenze dettate da disfagia o altri problemi legati alla masticazione e deglutizione.

L'esperienza di ALPHA in case di riposo e residenze sanitarie mostra come il personale sanitario e gli assistenti familiari sono poco preparati ad affrontare tutte le sfide poste da coloro che hanno difficoltà a mangiare e deglutire: dalla conoscenza di

posate, bicchieri e piatti adattati e del loro utilizzo corretto, a riconoscere i segnali che indicano che la persona potrebbe soffrire di disfagia, a modificare la consistenza del cibo per renderlo semisolido, a evitare consistenze miste (pastina o riso in brodo, per esempio).

Queste competenze possono essere acquisite rapidamente, una volta che si è consapevoli della necessità di acquisire conoscenze specifiche e non basarsi sul buonsenso o su ricordi di ciò che si è visto fare in passato. I risultati del progetto FILL contribuiscono a mettere a disposizione di un vasto pubblico le strategie e le conoscenze che possono migliorare la qualità della vita e dell'alimentazione di persone anziane fragili.



Una RSA che offre un approccio centrato sul cliente

Maria Alessandra Massacesi, Nicoletta Pieri

L'incontro dei partner che si è svolto a Genova nel mese di Gennaio 2015 è stato organizzato nei locali degli Istituti S.

Francesco e Santa Chiara, situati nelle alture di Genova, in un ampio parco che offre una vista sulla città. Gli Istituti offrono assistenza ad elevata integrazione socio – sanitaria, e sono accreditati con la Regione Liguria e Convenzionati con la Azienda Sanitaria Ligure 3 Genovese, fornendo prestazioni terapeutiche e riabilitative non erogabili a domicilio.

Gli Istituti sono collocati in due strutture degli anni sessanta, ristrutturate e rese idonee alle funzioni di Residenza Sanitaria Assistita di mantenimento (Istituto San Francesco) e Residenza Protetta (Istituto S. Chiara) per anziani, disabili e persone affette da patologia di carattere psico-fisico e mentale.

Entrambe le strutture sono disposte su tre piani e dispongono di camere ad uno o più letti, con possibilità di scelta in base alle esigenze del cliente o disponibilità al momento dell'ammissione.

Le strutture dispongono di una cucina interna per la preparazione dei pasti e di locali per il soggiorno e la socializzazione, compresa, presso l'Istituto S. Francesco, un'ampia veranda

climatizzata. In entrambi gli edifici è presente un ampio giardino attrezzato con scivolo per disabili.

La struttura San Francesco ha cinquantacinque posti letto e la struttura Santa Chiara diciassette.

L'insieme di prestazioni sanitarie offerte dalle strutture comprende: assistenza medica ed Infermieristica Professionale integrata da psicologo, logopedista, fisioterapista e animatore, esami di laboratorio (ematochimici – culturali), farmaci compresi nel Prontuario Farmaceutico, trasporto in ambulanza verso Ospedali ed Istituti in convenzione con la ASL 3 Genovese.

Inoltre, le strutture forniscono prestazioni alberghiere: fornitura, lavaggio e cambio della biancheria del letto, lavanderia e stireria degli abiti, fornitura di pasti secondo menù che varia giornalmente e settimanalmente, consegna di riviste e quotidiani.



Fra le ragioni che hanno portato l'Associazione ALPHA a scegliere di organizzare l'incontro di partenariato all'interno della struttura, al fine di mostrarla ai partner come modello di buona prassi, la più importante è stata l'offerta di servizi sanitari aggiuntivi a quanto previsto da contratto con la Azienda Sanitaria Locale: l'assistenza medica è superiore a quanto previsto dai parametri della legge vigente, e consiste in una presenza effettiva di personale medico nella struttura dalle otto alle dieci ore al giorno, oltre a garantire la reperibilità notturna e festiva; la struttura offre terapia occupazionale, consulenza neuro – psicologica e logopedica. Un altro servizio, importante agli occhi dei partner del Progetto, è il servizio dietetico personalizzato garantito dalla presenza una volta alla settimana di una logopedista che si occupa insieme ai medici, al personale della cucina e alle infermiere di valutare le capacità residue dei pazienti e di modificare le diete orientando e informando l'ospite e i familiari.

Spuntini di cibo e parole

UNI-T - Associazione Artistica dell'Università Karl-Franzens di Graz è una iniziativa per sostenere i giovani artisti e il loro lavoro e per l'avvio di programmi creativi e innovativi. UNI-T include il KUNSTLABOR Graz – un laboratorio dedicato alle interazioni fra le arti, l'istruzione e il lavoro sociale con gli anziani, che coinvolgono alunni, studenti e persone migranti.

UNI-T, partner austriaco del progetto FILL, ha organizzato in collaborazione con KUNSTLABOR un workshop nella casa di riposo della Caritas "San Pietro".

Il workshop, dal titolo suggestivo "Spuntini di cibo e parole" ha richiesto una lunga preparazione e non sarebbe stato possibile senza una pregressa conoscenza della casa di riposo e dei suoi residenti da parte del KUNSTLABOR.

In una sala luminosa, con una parete di vetro affacciata su uno spazio verde, è stato apparecchiato con dodici coperti un tavolo quadrato. Tovaglia di lino, posate, piatti e bicchieri di ottima fattura e disposti con cura. Un centrotavola gradevole. Lungo un muro della sala, una serie di tavoli coperti di tovaglie bianche accoglievano piatti, posate e bicchieri per le varie portate, scaldavivande, una piastra a induzione e attrezzature varie per disporre il cibo nei piatti.

I partner sono stati fatti accomodare su sedie poste lungo i muri della sala.

Al tavolo si sono seduti alcuni ospiti della casa di riposo, il marito di una di esse e la figlia di un'altra, che teneva in braccio la sua bambina di sette mesi. Tutte le età

erano rappresentate attorno al tavolo, in un insieme piacevole che offriva molti spunti per la conversazione.

Un interprete ha tradotto i dialoghi che si svolgevano intorno al tavolo fra i commensali.

La preparazione accurata dell'evento ha permesso di organizzare una sequenza di piatti che corrispondeva ai ricordi evocati negli incontri che hanno preceduto il workshop. Man mano che venivano servite le portate, i commensali hanno condiviso i loro ricordi di ricette d'altri tempi, piatti che mangiavano da bambini in occasioni speciali, o in mancanza d'altro in periodi difficili, ricordi della preparazione di pasti che celebravano momenti speciali.

I commensali avevano espresso dei desideri, motivandoli, e il workshop ha permesso di assaggiare nuovamente cibi ormai poco diffusi (cervella strapazzate con uova, sanguinaccio) e certamente non serviti in una casa di riposo.

Oltre ai membri seduti al tavolo, che guidavano la conversazione seguendo la sequenza programmata in modo da dare spazio ai ricordi e ai commenti di tutti, altri membri del KUNSTLABOR hanno preparato i piatti, e altri ancora hanno servito a



tavola, indossando grembiuli da cameriere lunghi fino ai piedi, i cui tessuti sono stati disegnati da loro stessi con scritte inerenti al tema dell'evento. Il servizio era impeccabile, e nell'insieme la scena cui i partner hanno assistito era un mix fra un evento teatrale ben orchestrato e un pranzo in un ristorante elegante d'altri tempi.

Naturalmente tutte le bevande e tutti gli assaggi sono stati offerti anche ai partner, che hanno così potuto scoprire ricette nuove ma anche piatti che hanno fatto parte della loro infanzia, nonostante provenissero da Paesi diversi.

Ad ogni portata i commensali, ma anche i partner, ricevevano un foglio arrotolato e legato con un nastrino in cui erano trascritti brani delle conversazioni che avevano portato al workshop, ricordi di infanzia degli ospiti, commenti su come il rapporto con il cibo cambia con il passare degli anni.

Al termine del workshop, salutati i partecipanti, i partner hanno discusso le loro opinioni sulle abitudini alimentari, il contesto culturale e personale in cui si situano il cibo e il cucinare, il cambiamento delle abitudini di vita che avviene in una casa di riposo. Uno dei temi maggiormente dibattuti è stato come prendersi cura degli anziani valorizzando



adeguatamente le loro abitudini alimentari, culturali e personali.

Il workshop è stato seguito da una visita guidata della casa di riposo. Franz Pechmann, il direttore della casa ha spiegato la filosofia dell'istituto, che si basa sulle idee del Prof. Erwin Böhm, mirate a far sentire gli ospiti delle case di riposo il più possibile a casa loro. Erwin Böhm, un infermiere austriaco, nato nel 1940, ha ideato un modello di assistenza psicobiografica. Il modello assume che il corpo, la mente, lo spirito, l'ambiente sociale e la storia personale siano in costante

relazione, interdipendenti e interagenti. Pioniere dell'assistenza all'anziano, ricercatore e ideatore del modello di cura psicobiografico, diffuso in Austria in campo geriatrico e nella psichiatria geriatrica, Böhm centra il suo modello di assistenza sul "sentirsi importanti" e sulla "sensazione di trovarsi a casa".

Applicare il suo modello significa organizzare gli spazi e le attività di una casa di riposo in modo che i residenti si sentano il più possibile come a casa loro e possano continuare a comportarsi come quando vivevano in casa

loro. Non solo la Casa di riposo gestita dalla Caritas evita un'atmosfera troppo medicalizzata, ma incoraggia i suoi residenti a continuare la loro routine quotidiana, che può consistere nel fare le faccende domestiche, o lavori di artigianato. Il signor Pechmann e il personale che ha accompagnato i partner nella visita hanno illustrato con esempi pratici come tutto il personale cerchi di attuare questo approccio personalizzato nella vita quotidiana della casa di riposo.

Altre informazioni su fill-project.eu

Credits

I partners di FILL



FILL è un'iniziativa condotta da diverse organizzazioni europee che si occupano di educazione ed istruzione degli adulti. Formando un partenariato queste organizzazioni lavorano insieme per condividere conoscenze e per offrire una comprensione globale delle problematiche legate ai cambiamenti nutrizionali legati all'invecchiamento, ed stanno preparando materiali didattici per garantire che l'alimentazione resti un'esperienza quanto più possibile piacevole per tutta la vita.

Questa iniziativa è stata resa possibile grazie al sostegno finanziario della Commissione europea nell'ambito del Programma di Apprendimento Permanente, azione Grundtvig per l'educazione degli adulti.

Disclaimer

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. Gli autori e le autrici sono i soli responsabili di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). La Newsletter del progetto FILL può essere riprodotta e distribuita gratuitamente.



Editing e impaginazione a cura di KAPLAN CONSULTANTS.

Le foto sono pubblicate per gentile concessione di © Jonathan Kaplan, salvo indicazione contraria