

# ASSISTENZA SUL TERRITORIO

Riprende in presenza l'attività di medici e nutrizionisti presso i **Centri Diurni per Disabilità Acquisite.**

Il progetto di **B&M** prevede incontri nutrizionali per pazienti e familiari, con particolare attenzione sul disturbo della deglutizione (**disfagia**).

I **volontari** hanno l'obiettivo di valutare lo **stato nutrizionale** dei pazienti e, laddove sia necessario, elaborare **diete personalizzate**.



La scorsa settimana i volontari si sono recati presso il Centro Diurno Disabili CIAK2, Milano.

CIAK2 è un Servizio di tipo assistenziale, educativo e riabilitativo che si propone come luogo di accoglienza, mantenimento e recupero delle abilità fisiche e relazionali delle persone con disabilità acquisita in età adulta.

**NUTRIAMO LA TUA SALUTE**

**CONSIGLI UTILI PER PAZIENTI CON DISFAGIA E PER I CAREGIVERS**

La disfagia è una condizione caratterizzata da difficoltà nel deglutire cibi liquidi (preferita ai fritti), cibi solidi (preferita ai solidi) e persino alimenti liquidi (preferita ai fritti).

**RACCOMANDAZIONI PRATICHE**

- Consumare il pasto in un ambiente tranquillo e poco rumoroso;
- Masticare ogni bocconcello in modo molto lento e accurato;
- Mantenere una posizione seduta, stabile, con il tronco eretto e mantenuta per almeno 20 minuti dopo la fine del pasto;
- Preferire il cibo in piccole porzioni e con consistenza omogenea, preferendo l'uso del cucchiaio;
- Per prevenire un'eventuale aspirazione di alimenti, evitare l'alimentazione nel corso della giornata in tanti pasti poco abbondanti;
- Beve da un bicchiere sempre pieno per evitare di inclinare il capo all'indietro; Continuamente utilizzare la cannuccia o i bicchieri con il filtro; Si consiglia di bere direttamente dalla bottiglia;
- Evitare il cibo inglobato o polveroso (fritture in cassetto, panini, cracker, ecc.);
- Ogni tanto, durante il pasto, eseguire dei colpi di tosse, per contribuire la presenza di cibo in gola;
- Assicurarsi che la bocca sia libera prima di assumere un altro bocconcello;
- Mantenere una buona igiene orale per prevenire infezioni e complicazioni.

**RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI**

- Consumare pasticcini con una alta consistenza (panettoni) e trattati ed evitare le diete ipercaloriche come panettoni, meringhe e dolci, soprattutto quelli di frutta;
- Attenzione agli alimenti molto piccanti e all'uso degli omogeneizzati preferendo cotture senza grassi e l'assenza di crosta; Frutti o carni che potrebbero essere cotti e sminuzzati, senza frangere poltiglia di frangere;
- Preferire condimenti come olio d'oliva, aceto, maionese perché agiscono da lubrificanti facilitando la progressione del bolo alimentare impedendo il ritorno a livelli di tempo molto lunghi;
- Evitare pasticcini troppo spiccioli, pasticcini o piccoli pasticcini potrebbero indurre la tosse e quindi compromettere la deglutizione.

**ESEMPIO DI SCHEMA ALIMENTARE SEMPLICE SENZA DOPIE CONSENTE**

Colazione: latte e biscotti oppure addensato con frutta secca tagliata e addensato con biscotti grissini e yogurt con frutta secca o con frutta tagliata e macedonia di frutta.

Pranzo: risotto, carne di manzo (cotta, tritata e speziata, sminuzzata) o soppa con pasta, polenta, minestrone con verdure.

Cena: minestrone di pasta.

Spuntino: frutta secca, yogurt, macedonia di frutta secca, frutta.

Bevande: acqua, latte, succo di frutta, tè, caffè, cacao.

Alimenti da evitare: cibi duri, cibi secchi, cibi che potrebbero essere cotti e sminuzzati, senza frangere poltiglia di frangere.

Preferire condimenti come olio d'oliva, aceto, maionese perché agiscono da lubrificanti facilitando la progressione del bolo alimentare impedendo il ritorno a livelli di tempo molto lunghi.

Evitare pasticcini troppo spiccioli, pasticcini o piccoli pasticcini potrebbero indurre la tosse e quindi compromettere la deglutizione.

**ESEMPIO DI SCHEMA ALIMENTARE SEMPLICE SENZA DOPIE CONSENTE**

Alimento	Quantità	Frequenza
Carne	100g	1 volta alla settimana
Pasta	100g	1 volta alla settimana
Yogurt	100g	1 volta alla settimana
Latte	100g	1 volta alla settimana
Uova	100g	1 volta alla settimana
Pane	100g	1 volta alla settimana
Frutta	100g	1 volta alla settimana
Bevande	100g	1 volta alla settimana

**ESEMPIO DI SCHEMA ALIMENTARE SEMPLICE SENZA DOPIE CONSENTE**

Alimenti da evitare: cibi duri, cibi secchi, cibi che potrebbero essere cotti e sminuzzati, senza frangere poltiglia di frangere.

Preferire condimenti come olio d'oliva, aceto, maionese perché agiscono da lubrificanti facilitando la progressione del bolo alimentare impedendo il ritorno a livelli di tempo molto lunghi.

Evitare pasticcini troppo spiccioli, pasticcini o piccoli pasticcini potrebbero indurre la tosse e quindi compromettere la deglutizione.

A fine giornata sono stati distribuiti **consigli nutrizionali** utili ai pazienti e ai loro caregivers.