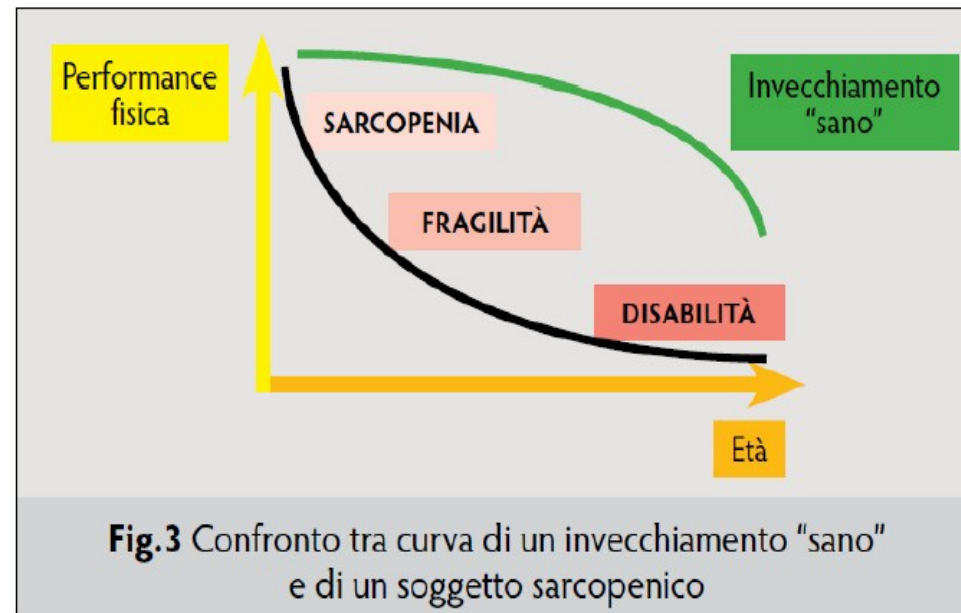
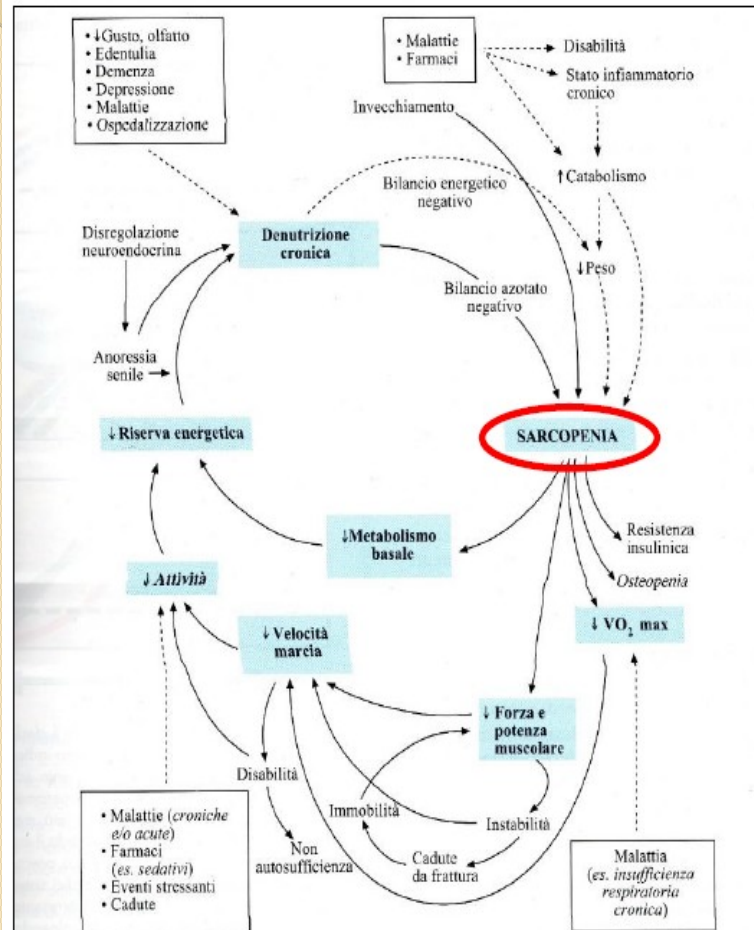


caz
ion
e
A.
Por
etti
e
A.
Ma
gna
ni
ONLU
S
Ved
ano
Olo
na
(VA



Centralità della Sarcopenia nella spirale della fragilità

(Fried LP et al., 2001)



Review

Does nutrition play a role in the prevention and management of sarcopenia?

S.M. Robinson ^{a,b}, J.Y. Reginster ^c, R. Rizzoli ^d, S.C. Shaw ^a, J.A. Kanis ^{e,f}, I. Bautmans ^g, H. Bischoff-Ferrari ^h, O. Bruyère ^c, M. Cesari ^{i,j}, B. Dawson-Hughes ^k, R.A. Fielding ^l, J.M. Kaufman ^m, F. Landi ⁿ, V. Malafarina ^{o,p}, Y. Rolland ^q, L.J. van Loon ^r, B. Vellas ^s, M. Visser ^{t,u}, C. Cooper ^{a,b,v,*}, the ESCEO working group

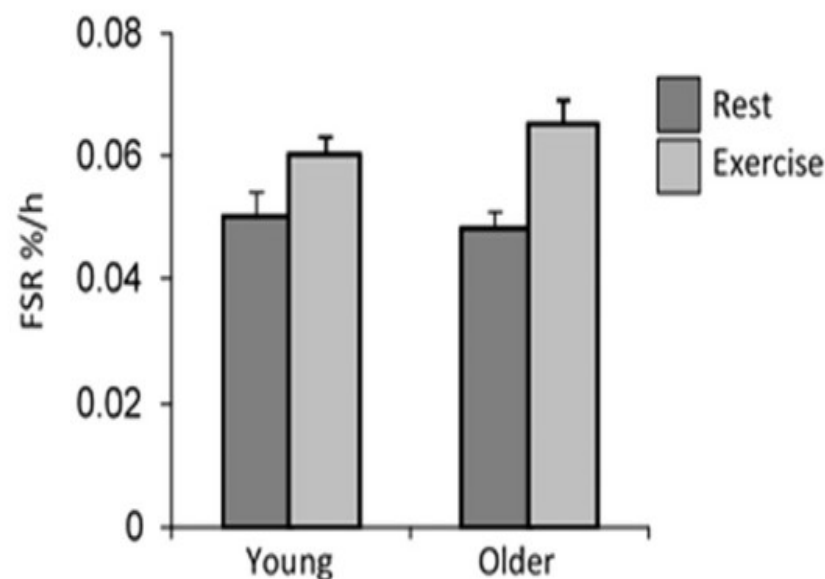


Fig. 3. Mean mixed-muscle protein fractional synthetic rates (FSR) after protein ingestion in young ($n = 24$) and older ($n = 24$) men at rest and after exercise based on L-[1-¹³C]phenylalanine (ingested tracer) enrichment. Data were analysed by ANOVA (age $\times$ exercise); age effect, $P = 0.62$; exercise effect, $P = 0.05$; age $\times$ exercise effect, $P = 0.52$ [42].

The role of nutrition in geriatric rehabilitation

Rebecca Diekmann and Julia Wojzischke

Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2018, 21:14–18

DOI:10.1097/MCO.0000000000000433

PUNTI CHIAVE

- La malnutrizione è ampiamente diffusa fra i pazienti in riabilitazione geriatrica
- La malnutrizione agisce sugli esiti della riabilitazione in modo negativo e dovrebbe essere trattata durante il processo riabilitativo
- L'intervento con prodotti energetici e proteine ha portato effetti positivi nei programmi riabilitativi

Un Libro per raccontare e diffondere

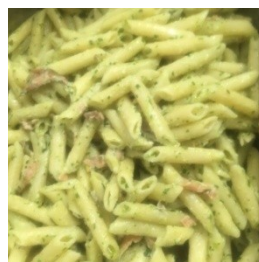


Alimentazione in età geriatrica in RSA

- Una corretta alimentazione è un fattore importante per il mantenimento dello stato di salute dell'individuo a qualsiasi età.
- Caratteristiche:
 - gusto (prediligono cibi gustosi);
 - consistenza (prediligono le consistenze morbide);
 - quantità (tende ad alimentarsi poco);
 - qualità (tendenzialmente carenza di proteine);
 - assunzione di acqua e di bevande (tendenza alla disidratazione)

Il Menù

- Deve essere equilibrato e in grado di soddisfare i fabbisogni energetici e di nutrienti specifici per la popolazione anziana
- Deve essere appetibile
- Rispettare ritmi e tempi fra i pasti (almeno 3 ore fra uno e l'altro)
- Aspetto conviviale del pasto:
- Assumere pasti in sala comune
- Aiuto durante le fasi di alimentazione da parte del personale e relativo monitoraggio



Necessità

Bisogni



Desideri



**Centralità
dell'ospite**

Équipe multidisciplinaire allargata

Servizio Medico/
Infermieristico
(Direttore Sanitario,
coordinatrice e operatori)
Servizio Educativo-
Animativo (Coordinatore ed educatrici)
Servizio Amministrativo/
Consiglio e Presidenza
Servizio Ristorazione

Servizio Assistenziale
(Coordinatrici ed operatori
Fondazione e Cooperativa)

Servizio Riabilitativo
Fisioterapico

Servizio Pulizie

Volontari

Servizio cura del sé
(parrucchieri, podologi)

Servizio di accompagnamento alla fede Cristiana

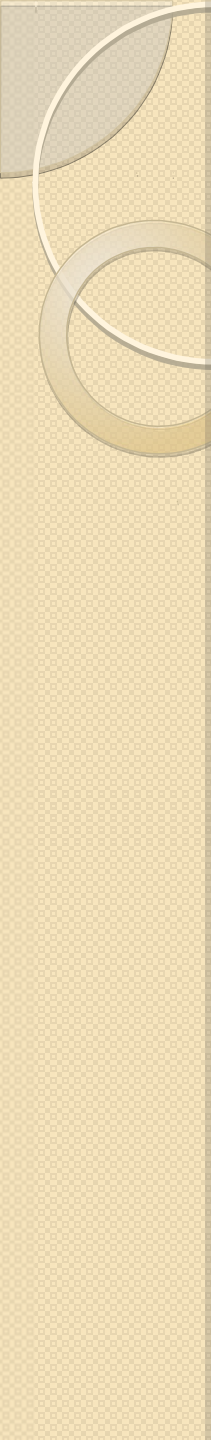
Servizio Lavanderia

Servizio Manutenzione



Collaborazione costante di tutti i servizi

Centralità



PROGETTO EDUCATIVO
in *Équipe multidisciplinare allargata*

C.M.C.

Il **COMITATO** ospiti deputato
alla creazione del **MENÙ**
(pranzo) per la festa
mensile dei **COMPLEANNI**

Di cosa si tratta?

Un gruppo di ospiti, selezionato per motivazione e buone competenze cognitive-relazionali, si ritrova con cadenza mensile, a rappresentanza di tutti i residenti, con l'obiettivo di confrontarsi per creare il menù del pranzo per la festa dei compleanni.

Il gruppo viene supervisionato, gestito e guidato dall'educatrice



Che cosa porta il C.M.C.?

Risponde sia alla **NECESSITÀ**/BISOGNO di alimentarsi per sopravvivere che al **DESIDERIO** di farlo con gusto e piacere.

***“Siamo Italiani, ci piace
mangiare bene e parlare di
buon cibo”***



Ci si riunisce in
cerchio



Si ascoltano le proposte
di tutti



Ognuno si esprime
per voto



Cambiare la quotidianità

Ogni giorno gli ospiti hanno la possibilità di scegliere fra diverse pietanze per ogni portata, ma scegliere fra due/tre proposte definite è diverso dal creare un menù completo destinato a tutti.

***“Abbiamo un compito importante,
non posso proporre un piatto solo
perché piace a me, deve piacere a
tanti”***

Cibo - ieri ed oggi - valori diversi

Non si deve sminuire l'abitudine alimentare di una persona poiché "si è anche quel che si mangia" e parte dei ricordi cari sono legati al cibo (feste e convivialità).

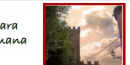
Il valore di dono prezioso che veniva dato ieri al cibo oggi è andato perso nell'abbondanza e nella costante disponibilità di tutte le pietanze dell'oggi.

Abbiamo ritenuto importante assecondare le richieste e le rievocazioni degli ospiti almeno un giorno al mese, indipendentemente dalle indicazioni caloriche, un giorno libero c'è in ogni dieta.

*Mangiare con gusto è motivante,
è vita.*

Come favorire l'attivazione e il confronto? Come incentivare il cambiamento?

Esempi di composizione Menù Regionali

Toscana Ribollita Baccanelli di chianina al chianti con olive		Liguria Ravioli di pesce al finocchio selvatico e crema di orata filetto di branzino alla Ligure	
Lombardia Casoncelli alla bergamasca Orecchie di Elefante		Sardegna Malloreddus al pomodoro Maialino al mirto	
Emilia Romagna Lasagna alla bolognese Bollito di manzo all'aceto balsamico		Campania Pennette alla pizzaiola Saltimbocca alla sorrentina	
Trentino Alto Adige Tagliatelle di grano saraceno alla fonduta di formaggi Cervo in umido ai pinoli e bacche di ginepro		Lazio Pennette alla ciociara Abbacchio alla romana	

Si è inizialmente osservata la *difficoltà nell'esporsi con proposte* - comprensibile data la consuetudine di scegliere fra piatti già determinati. A seguire invece è emersa la *tendenza a ripetere le portate* di maggior gradimento per cui è stato necessario favorire la variazione.

A queste criticità risponde la proposta: Menù Regionali offerta da Ristorazione Oggi



Finalità ed Obiettivi educativi:

Finalità : il benessere e la sopravvivenza della persona

Obiettivi:

- stimolazione ad attivarsi (proporre piatti);
- socializzazione e confronto – costituzione di un gruppo;
- stimolazione cognitiva (reminiscenza, rievocazione);
- re-investimento nella persona (decidere anche per gli altri);
- motivazione ad alimentarsi (ritrovare nel piatto ciò che si è scelto insieme, ciò che piace);
- tornare ad essere attori partecipanti del sistema di cura (perché in collaborazione attiva con il servizio ristorazione che opera per loro).

Cartellino di Riconoscimento (identifica, riconosce un ruolo, investe di un compito/di un valore, autorizza)



Per verificare e fornire un rimando

Un **Questionario** di gradimento (con spazio per i possibili suggerimenti, tenendo conto di variabili come cibi non graditi o non consumati) e l'elaborazione del **Graditometro** poi consegnato al servizio di ristorazione.

The image displays three documents related to a food satisfaction survey:

- Menu (Left):** A colorful menu for a birthday celebration on March 22, 2018, at the Fondazione Poretti e Magnani. It lists the following dishes:
 - ANTIPASTO:** Sopressa, bologna, bresaola con caprino, patè di fegato e olive
 - PRIMO PIATTO:** Tagliatelle ragù
 - SECONDO PIATTO:** Bollito misto con lingua in salsa verde
 - CONTORNO:** Cipolline in agrodolce
 - DESSERT:** Dolce di compleanno
- Questionnaire Form (Middle):** A printed form titled "QUESTIONARIO di GRADIMENTO PRANZO MENSILE - FESTA DEI COMPL" from the Fondazione A. PORETTI E A. MAGNANI ONLUS. It includes fields for the guest's name (OSPITE), date (GIORNO), and table number (C.M.C.). The form asks for a rating of the food (A VOI LA VALUTAZIONE DELLE PIETANZE, PER OGNI PIATTO INDICATE CON UNA CROCIETTA QUANTO AVETE GRADITO) using a scale from "Molto gradito" to "Non gradito" for each course: Antipasto, Primo Piatto, and Secondo Piatto.
- Digital Form (Right):** A digital version of the questionnaire form, showing the same structure as the printed one, with a section for "EVENTUALI SUGGERIMENTI" (Any suggestions).

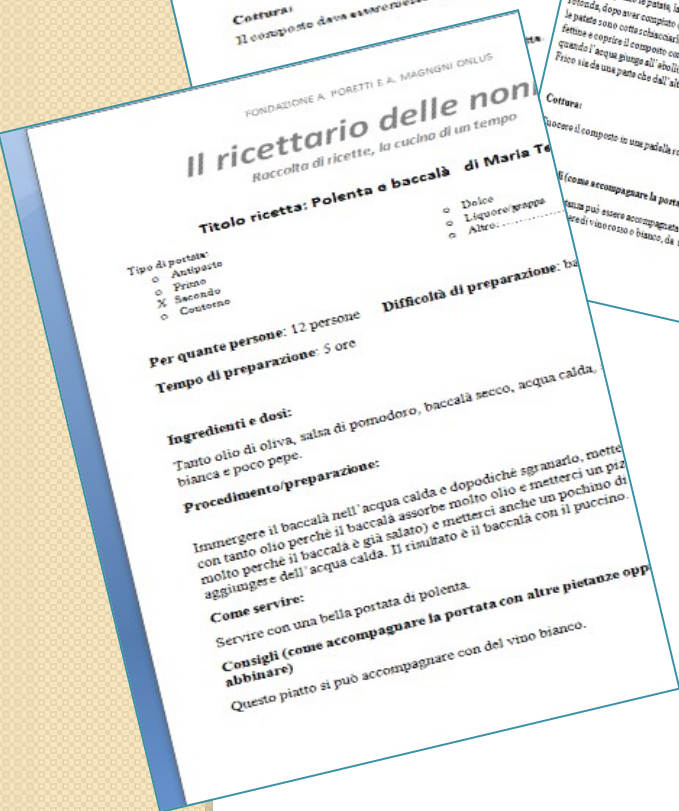
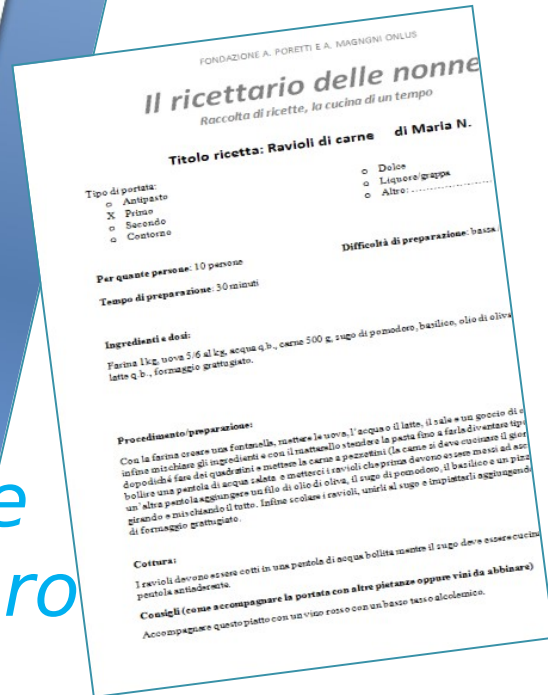
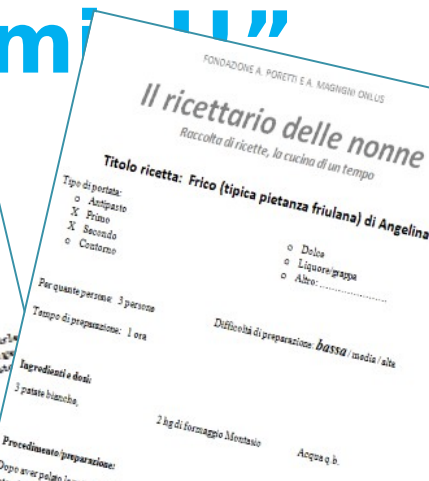
Si tratta proprio di una collaborazione attiva con il Servizio Ristorazione



“Proprio come lo facevo io a mamma”

Portare in cucina le loro ricette!

Con loro e per loro



Ristorazione Oggi



La collaborazione è continua durante l'anno e porta ad iniziative/proposte sempre apprezzate dai nostri ospiti, ad esempio:

- ▢ Promozione per un'alimentazione sana (un cesto frutta quotidiano a disposizione di tutti);
- ▢ Menù occasionali (prodotti di stagione o per ricorrenze);
- ▢ Laboratori (facciamo le focacce);
- ▢ Eventi (gelatata, fontana cioccolato)



Eventi con Ristorazione Oggi



*Il ristorante in
tavola*



*Prepariamo la
focaccia*



*Gelatata
estiva*



*Fontana di
cioccolato*



PRIMA EDIZIONE 4/9/2018

CONCORSO CULINARIO

riservato alle R.S.A.

presso il ristorante La Poglianasca di Arluno

Quattro cucine in gara

una portata nel tema della tradizione

dieci giudici per ogni struttura

in una giornata di festa e

solidarietà!

Il Gusto Giusto è un

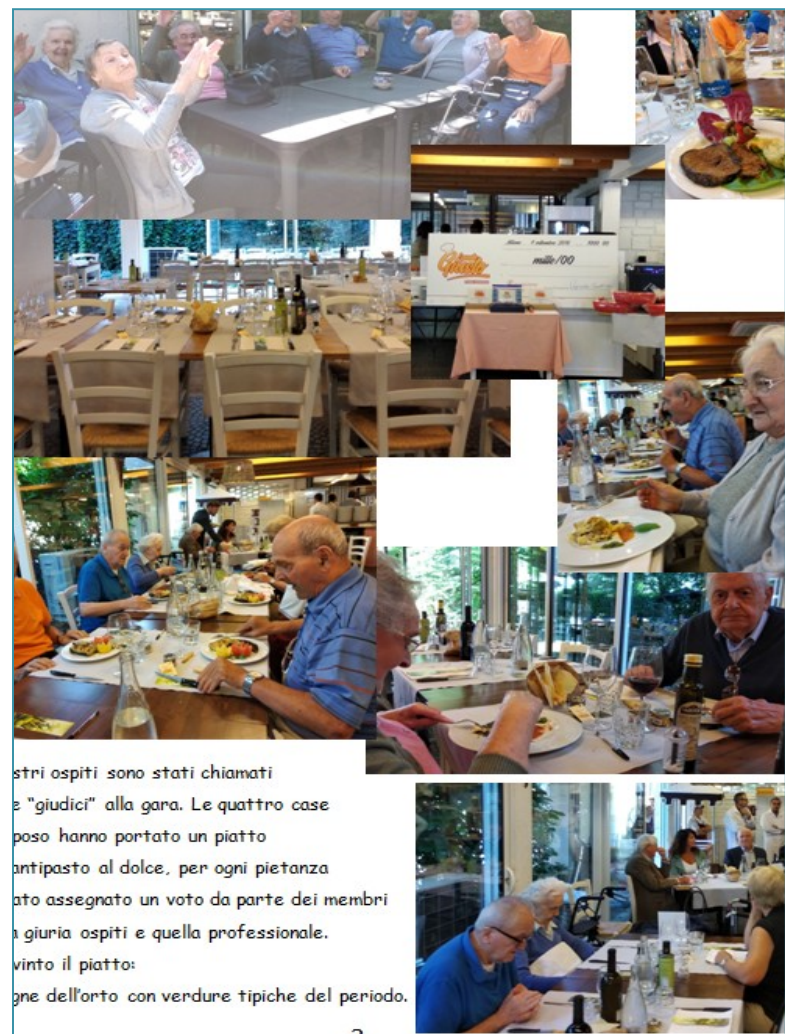
progetto che rende l'ospite

stesso parte attiva e dinamica

dell'avvenimento,

proponendo un'occasione di incontro, di

svago e significato.



Descrizione piatto con riferimento al tema "IL MIO ORTO"
Il piatto colpisce i sensi rievocando il passato, alla vista ricorda i frutti degli orti affacciati sulle rive del lago di Monate, il lavoro quotidiano nel prendersi cura della terra e nel coglierne i suoi doni. Il suo profumo intenso, la morbidezza unita al gusto deciso, l'alchermes riporta alla tavola di una volta, con i suoi sapori pieni e invitanti che danno piacere ed energia per riprendere la giornata lavorativa o per celebrare al meglio la vita.

Descrizione piatto con riferimenti alle esigenze dell'ospite anziano

Trovare in tavola i propri sapori, quelli della propria giovinezza, le ricette della propria famiglia è "una vera e propria terapia" per l'anima oltre che per il corpo e per la mente (molando la rievocazione mnemonica). "Noi siamo quello *che mangiamo*" ad asserirlo il filosofo Feuerbach, una saggia espressione che non va dimenticata nel seguire anche le indicazioni nutrizionali. Cambiare completamente dieta ad una certa età significa sofferenza per la persona che deve subire ciò che i grandi professionisti scelgono per il bene del loro bene. Mantenere i piatti tradizionali offre alla persona la possibilità di sentirsi ancora se stesso, a casa propria e soprattutto presente e partecipe nel processo di cura offertogli.

Ingredienti per 75 pesche

l'impasto

pesche fresche n°15

amido di mais in polvere per dolci- vanigliato (5 bustine da 16 g)

olio d'oliva (lunga conservazione) cucchiaini 20

scorza di limone (grattugiata) limoni 5

zucchero di sale

olio (a temperatura ambiente) g 500

farina (tipo 00) KG 2,500

alchermes (bianco) g 875

la farcitura

marmellata di pesche kg 1,700

la copertura

alchermes rosso q.b

alchermes (bianco) q.b

la decorazione

cioccolato in panetti da 250g kgr 1,500



Modalità presentazione piatti
in concorso

La pesca nel suo ambiente

Modalità somministrazione
piatto all'ospite

Monodose

Grazie alla nostra cuoca Donatella
e con la sua passione e la sua
pacatezza ha portato alla gara di
storazione queste raffinate e
delicissime pesche e grazie alla
nostra coordinatrice Manuela per
averle scelte come dessert.



I nostri ospiti sono stati contentissimi di questa gita fuori porta
trasformandosi in degustatori e giudici della nostra amata cucina italiana.

Dare visibilità, riconoscimento e informare

CREATO CON GLI OSPITI, PER LA COMUNITÀ



Indice	
I ricordi	pag 1
Almanacco gennaio	pag 2-6
Compleanni gennaio e	
C.M.C. menù compleanni gennaio	pag 7
Almanacco febbraio	pag 8-10
Ricordando il nostro carnevale	pag 11
Cartina maschere	pag 12
Carnevale a Venezia	pag 13
Carnevale a Viareggio	pag 14
Carnevale a Ivrea	pag 15
8 Febbraio	pag 16-17
Crostoli	pag 18
San Valentino	pag 19-21
Menù speciale carnevale	pag 22
Spazio curiosità	pag 23-24
Compleanni febbraio e	
C.M.C. menù compleanni febbraio	pag 25



Indice	
Incontro 10 aprile	Pag 1
Incontro 17 aprile	Pag 2
Incontro 24 aprile	Pag 3
Incontro 8 maggio	Pag 4
Incontro 22 maggio	Pag 5
Incontro 5 giugno	Pag 6
Incontro 12 giugno	Pag 7
Incontro 19 maggio	Pag 8
Pet Therapy	Pag 9-13 a
San Pancrazio	Pag 14
Lecture di Maura	Pag 15-19
Compleanni di maggio	Pag 20
Residenze in musica	Pag 21-23

Il giornalino della struttura racconta la loro **VITA**, gli impegni quotidiani e straordinari come eventi e progetti.

Una finestra che permette di affacciarsi alla quotidianità dei nostri ospiti

Che cosa ne pensano i nostri ospiti di questa iniziativa?

Intervista al comitato

Domande poste:

- ▮ Che cos'è per voi il C.M.C.?
Un'iniziativa utile? Che possibilità vi offre?
- ▮ Che cosa significa per voi poter parlare di cibo?
- ▮ Come vi fa sentire creare insieme un menù che tutti troveranno a tavola per la festa mensile dei compleanni?



Adolfina: “Sono contenta, è una cosa bella che ci lascia spazio, al nostro modo di mangiare. Non pretendiamo tanto”.

Vittoria che mentre parla si porta le mani al cuore: “Una fetta di polenta con il formaggio come si faceva da noi, mmmm... io me la sogno ancora”.

Maria Teresa: “Chiediamo dei piatti che mangiamo poco, che ci ricordano casa e giovinezza, quindi li mangiamo volentieri e siamo tutti contenti”.

Marianna: “Noi diamo delle idee, se vengono accettate bene altrimenti si cambia”.



Paola: “Io in cucina ho tenuto il menù di mia mamma, un bel umidino di salsicce e filetto di maiale con le cipolline e polenta, tanti minestrone e ... Questo che facciamo è bello perché mettiamo insieme tante teste. È una cosa importante, non è buttata lì. Poi sono contentissima della cucina, mangio volentieri perché varia”.

Imerio: “è un’ottima proposta perché così possiamo discutere di tante cose e poi ritrovarci così tutti insieme. Abbiamo un grande compito”.



“NON SI PUÒ PENSARE BENE, AMARE
BENE, DORMIRE BENE SE NON SI
HA MANGIATO BENE.”

(Virginia Woolf, Aforisticamente)

