

L'alimentazione e l'idratazione

Disabilità in colonia , Per riflettere, ONLINE BANCADATI

Tramite la soddisfazione di questo bisogno, siamo in grado di far fronte al fabbisogno giornaliero di energia. Questo può variare a seconda del tipo di attività fisica, del metabolismo...

Quali adulti, indicativamente, necessitiamo di

fabbisogno medio	2500 kcal/giorno
lavoro leggero	2100 kcal/giorno
lavoro pesante	3000 kcal/giorno

Per quanto riguarda l'apporto di liquidi, se non vi sono controindicazioni mediche, è consigliabile assumere almeno 1,5 litri al giorno.

Naturalmente non sempre il nostro "orologio biologico" è centrato sul fabbisogno calorico.

Vi sono una serie di variabili in grado di influenzare la nostra percezione; le soglie di appetito e, viceversa, di sazietà sono infatti molto soggettive e correlate a fattori anche psicologici.

L'assistenza per questo bisogno fondamentale considera le seguenti tappe:

CONOSCERE

- abitudini e preferenze alimentari
- diete o restrizioni particolari
- presenza di allergie o intolleranze
- esigenze particolari (es. in relazione allo stato di dentizione, facoltà di masticazione e deglutizione)

OSSERVARE

- bisogno del momento

PENSARE

- come rispondere
- cosa, momento, luogo, modo MIGLIORI

AGIRE

- Attuazione dell'assistenza

VERIFICARE

- osservare le reazioni dell'utente
- ho raggiunto l'obiettivo?

In merito ai bisogno specifici

- **ATTENZIONE** alla temperatura dei cibi!
- **ATTENZIONE** alla scelta delle stoviglie: imboccare con una forchetta può causare lesioni delle mucose
- adeguare la consistenza dei cibi allo stato di dentizione
- l'utente deve essere in posizione seduta o semi-seduta (MAI dar da bere in posizione sdraiata; ad esempio quando si trova a letto)
- imboccare secondo i ritmi (non forzare questi ultimi), lasciando il tempo di vuotare completamente la bocca tra un boccone e l'altro
- in caso di tosse (broncoaspirazione), STOP! Lasciar riprendere, poi ricominciare
- è più facile broncoaspirare i liquidi, per cui: maggior attenzione
- **ATTENZIONE** alle interazioni alcool - medicinali

SITUAZIONI PARTICOLARI

In caso di:

Vomito

- osservare cosa, quando, come vomita
- posizionare immediatamente seduto (ev, se in quel momento è sdraiato, mettere sul fianco)
- sostenere la testa, far respirare profondamente
- TRANQUILLIZZARE
- provvedere all'igiene della bocca
- ATTENZIONE in caso di medicinali appena assunti informare il responsabile per le decisioni del caso

Diarrea

- quantificare sommariamente i liquidi persi e sostituire tramite brodo o the zuccherato
- ATTENZIONE alle irritazioni cutanee