

1° Consiglio Tavolata Svizzera italiana

12 dicembre 2024



L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Idee di base del Consiglio di Tavolata

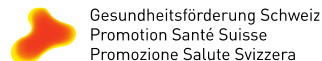


La base di Tavolata è coinvolta costantemente nella gestione della Rete Tavolata.

Cos'è la base di Tavolata?

- Persone di contatto delle Tavolate locali
- Rappresentanti regionali di Tavolata

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



I temi di oggi



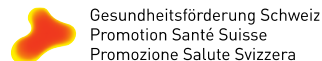
Alimentazione nella terza età

- Come possiamo far arrivare il messaggio a tutti i gruppi Tavolata?

Mantenere le persone fragili all'interno della Tavolata

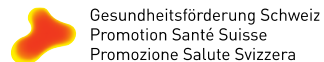
Quale può essere il contributo della Rete Tavolata?

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Alimentazione nella terza età

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

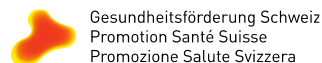


Situazione secondo la Valutazione 2023 ed esperienze sul campo



- Gusto e piacere sono centrali nella Tavolata
- I padroni di casa sono spesso spesso sensibili al tema di una cucina equilibrata e salutare
- Alcuni membri sono interessati alle ricette, ma l'insegnamento di una dieta equilibrata non il tema/l'obiettivo principale degli incontri
- Non è chiaro in che misura le conoscenze o i comportamenti dei membri siano influenzati al di fuori della Tavolata

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

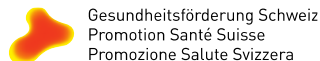


Brevi input sul tema Alimentazione nella terza età



- Regola del gioco n.4:
«Mangiamo in modo equilibrato e gustoso»
- Cambiamenti nell'anzianità
- Nutrienti importanti nell'anzianità

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

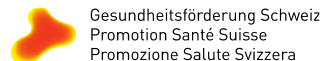


Cambiamenti nella terza età



- ✧ La composizione corporea cambia e quindi il fabbisogno energetico diminuisce: Qualità
- ✧ Nutrienti importanti nell'anzianità
- ✧ Cambiamenti nei senso dell'olfatto e del gusto
- ✧ Disagio nella masticazione/deglutizione
- ✧ Pericolo di malnutrizione/denutrizione
- ✧ Diminuzione della sensazione di sete (estati calde)

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Nutrienti importanti nella terza età

✧ Proteine

✧ Calcio

✧ Vitamina D

✧ Bevande

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

Proteine

- Ridurre la perdita di massa muscolare
(20-30g per pasto)



- 1 porzione di proteine:
- 2 uova
 - 100g carne/pesce
 - 60g formaggio

Inoltre: mandorle,
semi, legumi, prodotti
integrali

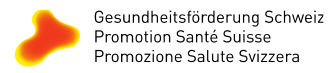
L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Calcio

- **Ridurre la perdita di massa ossea**
(3-4 porzioni di latticini al giorno)



1 porzione:

- 2 dl latte
- 180g yogurt
- 30g formaggio

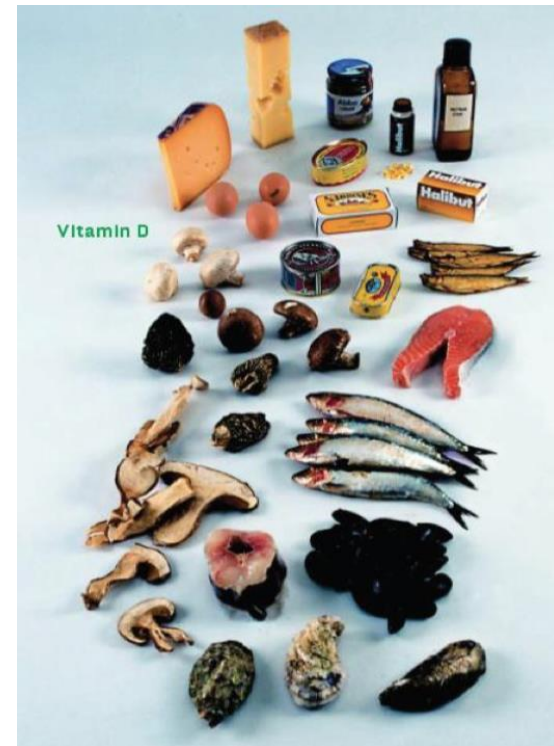
Inoltre: verdure,
legumi, acqua
minerale

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

Vitamina D

➤ Per l'immagazzinamento del calcio, la riduzione della debolezza muscolare, la prevenzione delle cadute, il sistema immunitario e la salute mentale.

Pesce, tuorlo d'uovo, burro, latte, sole



L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

Vitamin D

- ✧ Carenza di Vit.D nel 50% delle persone >65
- ✧ Raccomandazione: 800 U.I. al gg
- ✧ Prevenzione: - 20% di cadute e - 20% di fratture

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

Bevande

➤ Per la circolazione,
il metabolismo, la
pelle



- 1-2 litri al giorno
- Idealmente: acqua del rubinetto, acqua minerale, tè alla frutta/erbe non zuccherato
- Caffè e tè nero forniscono liquidi

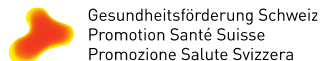
L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

I punti più importanti:



- ✧ Gustare cibi diversi: stagionali, locali...
- ✧ Gocce di vitamina D
- ✧ Garantire un sufficiente apporto proteico
- ✧ Bere regolarmente acqua
- ✧ Dedicare il giusto tempo ai pasti e consumarli in compagnia
- ✧ Muoversi ogni giorno

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Come possiamo diffondere queste informazioni a tutti i gruppi Tavolata e aumentare la loro motivazione a provare qualcosa di nuovo a casa?

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

**Walder
Stiftung**

Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Mantenere le persone fragili nella Tavolata

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

**Walder
Stiftung**

Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Situazione secondo la Valutazione 2023 ed esperienze sul campo (1)



- La socializzazione e la comunità contribuiscono al benessere e quindi alla salute mentale dei membri della Tavolata.
- Alcune delle persone che partecipano alla Tavolata hanno problemi fisici (ad esempio, sono meno mobili) o sono malate.
- Le persone diventano fisicamente o mentalmente più fragili con l'avanzare dell'età. Le loro esigenze e i loro comportamenti cambiano. In alcuni casi, le persone si ritirano dal gruppo senza che il gruppo si accorga davvero di come stanno.

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

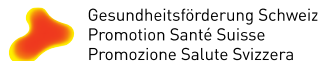


Situazione secondo la Valutazione 2023 ed esperienze sul campo (2)



- Anche la sgradevolezza (ad esempio, piatti sporchi, igiene personale, noia durante le conversazioni) può portare il gruppo a non voler più andare a casa di una persona o addirittura a sciogliersi.
- Se il problema viene affrontato in modo proattivo (dalle persone interessate o dai membri del gruppo), c'è la possibilità che il gruppo trovi delle soluzioni in modo da integrare le persone coinvolte e/o mantenere intatto il gruppo.

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Cosa può fare la Rete per garantire che i membri della Tavolata rimangano integrati anche quando diventano sempre più fragili dal punto di vista fisico, cognitivo o mentale?

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

**Walder
Stiftung**

Leben
und Wohnen
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG

Grazie per la vostra partecipazione!



L'Associazione Tavolata è sostenuta da:

