

Cuinem salut i benestar

Nutrició a domicili adaptada a les persones grans
perquè gaudeixin d'un envelliment saludable

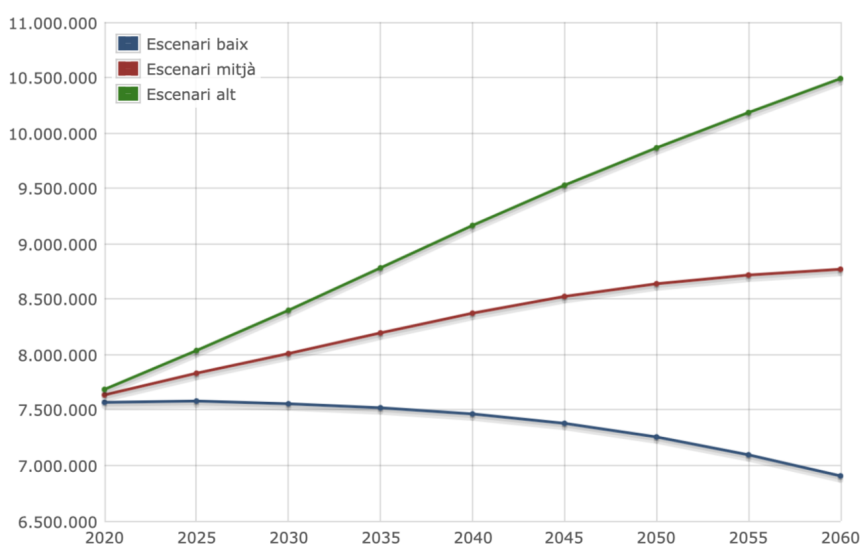
INTRODUCCIÓ

Els aspectes nutricionals, igual que en la resta d'etapes de la vida, tenen una gran rellevància en la fase d'envelliment i durant la vellesa. És un fet conegut que, amb l'edat, es produeix una reducció fisiològica del teixit magre i de les proteïnes corporals, mentre que augmenta de forma notable la quantitat de greix corporal. D'altra banda, no s'ha d'oblidar que en la composició corporal influeixen, a banda dels genètics, diversos factors: l'obesitat, les malalties cròniques, la ingesta i el grau d'activitat física.

El principal trastorn nutricional associat amb l'edat és la malnutrició, la qual provoca un important increment de riscos i morbiditats associades. En un estudi dut a terme en una població d'ancians institucionalitzats a Catalunya, s'ha constatat una prevalença de malnutrició proteico energètica del 26,7 %. Per això, atès que la població envella, la promoció i el manteniment d'un correcte estat nutricional de la població d'edat avançada són importants reptes socio-sanitaris. En els ancians també s'ha observat un augment de la prevalença de sobrepès i d'obesitat, probablement degut a uns mals hàbits alimentaris que poden provocar malalties cardiovasculars, diferents tipus de càncer o diabetis, entre altres problemes associats a una malnutrició.

El nombre de persones grans a Catalunya augmenta progressivament i es preveu que aquest increment en el futur es mantingui. Segons dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya, l'IDESCAT, Catalunya arribarà als 8 milions d'habitants el 2030 i gairebé un de cada quatre catalans serà aleshores més gran de 65 anys. Però la xifra alarmant és la projecció que l'IDESCAT fa a quaranta anys vista, i és que el 2060, amb 8,7 milions d'habitants, el 52% de la població catalana tindrà més de 65 anys (escenari mitjà).

Població projectada a 1 de gener (base 2018). Per escenaris. Catalunya. 2020-2060



Font: Idescat. Projeccions de població (base 2018).

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com "un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties". En aquest sentit tres projectes de recerca sobre nutrició i salut, finançats per la Unió Europea, asseguren que una dieta adaptada redueix els casos d'Alzheimer i osteoporosis i és favorable per a les persones grans, ja que millora les seves condicions de salut.

Brussel·les ha assenyalat que en l'actualitat la recerca en geriatria se centra en el tractament de les malalties més corrents entre la gent gran, mentre que es presta molt poca atenció als aliments específics per a aquest grup d'edat. A més ha assenyalat que gràcies a diversos factors, com l'alimentació, l'esperança de vida a Europa és molt major. Concretament l'Organització Mundial de la Salut estima que el nombre de persones amb més de 80 anys a Europa passarà de 21,4 milions el 2000 a 35 milions el 2025.

Segons l'agència de Salut Pública de Catalunya:

- L'alimentació i l'activitat física saludables són bàsiques per a un envelliment satisfactori perquè:
 - Milloren el benestar físic.
 - Regulen el nivell d'estrès.
 - Promouen la inclusió social i la participació.
- Cada persona ha d'anar adaptant la ingesta alimentària i l'activitat física en funció de les circumstàncies del moment.
- Fins i tot les persones molt grans o amb limitacions importants es poden beneficiar d'una alimentació i una activitat física saludables, sempre que les recomanacions s'adaptin a les seves necessitats i característiques.

És en aquest àmbit que s'inscriu el nostre servei d'alimentació adaptada a domicili, elaborada en funció de les necessitats individuals de cada persona. La finalitat és millorar la qualitat de vida de les persones grans, i que a mesura que vagin fent anys puguin viure de forma autònoma al domicili durant més temps, amb els beneficis físics i emocionals que això comporta.

Una altra repercussió directa del nostre servei és que permet retallar els costos sociosanitaris, atès que no s'ocupen places a residències o centres de gent gran fins a una edat més avançada, es disminueixen les visites mèdiques i els ingressos hospitalaris, així com la factura farmacèutica, entre d'altres.

DEFINICIÓ DEL SERVEI

El servei que oferim es concreta en els punts següents:

- Disseny de dietes saludables per a gent gran i adaptades a les diferents necessitats terapèutiques.
- Control en la compra i recepció de matèries primeres.
- Elaboració, envasat i distribució.
- Neteja i desinfecció dels nostres envasos reutilitzables.
- Control del servei durant les entregues.
- Seguiment del servei amb els familiars i/o persones o institucions a càrrec.

Els tres aspectes fonamentals en què ens centrem són:

Nutrició adaptada a domicili

Comptem amb l'assessorament d'una nutricionista que dissenya i adapta les diferents dietes de manera individual i personalitzada per tal de cobrir les necessitats nutricionals de cada usuari. Partint d'un menú basal hiposòdic, s'elaboren i adapten les diferents propostes com ara dietes sense sal afegida, control dels hidrats de carboni, intolerància al gluten, a la lactosa, baix contingut en greixos totals, triturats amb diferents textures, així com dietes especials per a pacients en tractament oncològic i d'hemodiàlisi.

Oferim menús de temporada elaborats amb productes de proximitat, reduint el consum de carn processada mitjançant l'elaboració pròpia.



Seguretat, tranquil·litat i comoditat

Per a la nostra empresa la seguretat alimentària és fonamental. Durant tots els processos, des de la recepció de matèria primera fins a l'envasat i la distribució, seguim la normativa de seguretat alimentària vigent.

Per tal de reduir al mínim els riscos alimentaris, utilitzem abatedors de temperatura per als processos de refredament, evitant la possibilitat de multiplicació de bacteris en aliments cuinats, alhora que es conserven les propietats organolèptiques, textures i sabor d'aquests.

Els nostres àpats estan elaborats sense conservants alimentaris i van etiquetats amb data de consum preferent.

Les nostres repartidores segueixen un protocol de manipulació i distribució del producte acabat durant la distribució i entrega dels àpats.

Els recipients on servim els àpats són reutilitzables, podent-se menjar l'àpat directament del recipient i contribuint en la reducció de residus.



El nostre regenerador de temperatura dels aliments d'ús individual, amb un sistema elèctric de baix consum (transformador de 12V i 3A), està pensat per a reduir al màxim la manipulació d'estris a la cuina, eliminant l'ús del microones o qualsevol altre mètode de reescalfament tradicional. Alhora, manté les propietats nutritives i organolèptiques dels aliments. (Opcional en el servei).

Servei i atenció personalitzats

El servei que oferim necessita una bona planificació, i les comandes setmanals s'han de fer amb un mínim de 5 dies vista. Sempre que sigui possible, ens agrada tenir una primera visita amb l'usuari i/o familiars/persones de contacte. En aquesta primera trobada expliquem detalladament en què consisteix el nostre servei, però sobretot es tracta de tenir clar què necessita l'usuari, resoldre els possibles dubtes i definir la dieta que més s'adapta a les seves necessitats amb unes pautes alimentàries supervisades en tot moment per la nutricionista.

Oferim una atenció personalitzada tant si el servei és continuat com esporàdic o temporal a causa d'una situació determinada com per exemple la recuperació d'una operació o malaltia, una alta hospitalària o qualsevol altra situació que requereix un suport o ajuda relacionats amb l'alimentació.

Ens agrada enfocar el servei amb un període de prova de 21 dies. Durant aquest període es fan els ajustos necessaris fins a trobar l'encaix òptim per a l'usuari: mida dels àpats, canvis d'algun dels plats si no es toleren, dies i hores d'entrega del servei. Però sobretot s'inicia el contacte

continuat de l'usuari amb la seva repartidora de referència, establint d'aquesta manera una relació propera i de confiança que els usuaris valoren molt positivament durant el servei.

Recentment hem incorporat "punts de recollida" al nostre servei. Els usuaris que així ho desitgen poden optar per desplaçar-se a diferents establiments i recollir els seus àpats, fomentant d'aquesta manera aspectes/hàbits saludables per a la gent gran com ara haver-se d'organitzar, caminar al punt de recollida, marcar-se uns horaris, etc.



Les repartidores s'encarreguen de portar els àpats al domicili i si convé, col·locar-los a la nevera i/o deixar-los a punt al regenerador així com fer el control del servei i el seguiment amb familiars i/o persones a càrrec, informant de qualsevol anomalia detectada o necessitat amagada.

Les entregues, tres dies a la setmana, cobreixen l'alimentació de tots els dies de l'any. Entenem que l'alimentació saludable té repercussions positives si hi ha una certa continuïtat. Per aquest motiu, les nostres recomanacions van dirigides a seguir el nostre servei d'alimentació durant un mínim de 4-5 dies setmanals, sent l'usuari qui finalment decideix quina rotació vol fer.

Les quotes del servei van des de 111 € per 16 dinars, als 600 € pel servei complet de dinars i sopars de tot el mes.

El nostre gran objectiu és contribuir a millorar la qualitat de vida de les persones grans mitjançant una alimentació a domicili de qualitat adaptada a les diferents necessitats.

Partint d'aquest propòsit volem posicionar-nos com a empresa referent al territori. El recorregut que hem tingut des que vam començar a donar servei ens empeny dia a dia a especialitzar-nos en una atenció centrada en la persona en què creiem s'han de consolidar els serveis adreçats com el nostre, a la gent gran.

El servei d'alimentació ideal que visualitzem a curt-llarg termini implica treballar de manera coordinada amb el sector públic. És aquesta col·laboració público privada, enfocada a posar la persona en el centre d'atenció, que pot impactar positivament i de manera directa en beneficis personals i comunitaris, sumant esforços que ajudin a la nostra societat a envellir de manera saludable. N'estem convençuts i treballem per aconseguir-ho!!