

altenpflege.de Edition

Libra të shkurtër për trajnimin në kujdes - Fokusi në kujdesin e të moshuarve

Theo Ahrens

Dijet ushqimore në kujdesin ndaj të moshuarve

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Të dhënat bibliografike

Theo Ahrens – Biografi e shkurtër

Theo Ahrens, i lindur më 1979 pranë Mynihut, është mësues për profesionet e kujdesit dhe pedagog i angazhuar në fushën e kujdesit. Pas një viti vullnetar social në spital, ai kreu një trajnim si infermier për shëndetin dhe infermierinë dhe fitoi përvojë të vlefshme profesionale në repartin e kujdesit intensiv. I shtyrë nga dëshira e tij për të shpërndarë njohuri, studioi pedagogjinë e kujdesit dhe filloi më 2009 të punojë si mësues në një shkollë profesionale në Mynih. Theo është i njohur për mësimdhënien e tij praktike dhe empatike, me të cilën përgatit infermierët e ardhshëm për profesionin e tyre sfidues. Privatisht jeton me bashkëshorten dhe dy fëmijët e tij në Berlin dhe angazhohet vullnetarisht për kushte më të mira në arsimin e kujdesit.

Ky libër i shkurtër mësimor është formuluar nga planet e mësimit të tij duke përdorur inteligjencën artificiale. Përkthimi është bërë automatikisht.

Botuar nga [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Çmimi DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Komentet dhe sugjerimet për përmirësim ju lutem dërgoni në team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Përmbajtja

1 Hyrje	4
1.1 Qëllimet e këtij libri të shkurtër mësimor	4
1.2 Rëndësia e ushqyerjes në kujdesin për të moshuarit	4
1.3 Roli i infermierëve në këshillimin dhe furnizimin ushqimor	5
2 Bazat mbi Temën e Ushqyerjes	7
2.1 Të përgjithshmet rreth ushqyerjes	7
2.2 Rëndësia e ushqyerjes për shëndetin në pleqëri	7
2.3 Kërkesat për energji dhe lëndë ushqyese në pleqëri	8
2.4 Ndryshimet e metabolizmit në moshë (p.sh. ulja e metabolizmit bazë)	9
3 Lëndët ushqyese dhe funksionet e tyre	11
3.1 Karbohidratet	11
3.2 Proteinat (albuminat) dhe rëndësia e tyre për shëndetin e muskujve	12
3.3 Yndyrnat dhe roli i tyre në moshë të thyer	12
3.4 Vitaminat dhe rëndësia e tyre për njerëzit e moshuar	13
3.5 Minerale dhe elementët gjurmë	14
3.6 Kuptimi i ujit dhe furnizimi me lëngje	15
4 Formatet e ushqyerjes dhe format e ushqimit në kujdesin për të moshuar	17
4.1 Ushqimi normal dhe dieta e ekuilibruar	17
4.2 Kosto e lehtë e plotë dhe fushat e saj të aplikimit	18
4.3 Ushqimi vegjetarian dhe vegan në kujdesin për të moshuarit	20
4.4 Format e dietës	21
4.5 Forma të përshtatura të ushqimit	22
4.6 Ushqyerja enterale dhe parenterale	23
5 Probleme të ushqyerjes dhe shkaqet e tyre	25
5.1 Humbja e oreksit	25
5.2 Kequshqyerja	26
5.3 Dehidratimi	27
5.4 Çrregullimet e përtpjes dhe të gëlltitjes	29
5.5 Paaftësitë dhe Alergjitë	30
6 Sëmundjet e shkaktuara nga ushqimi në pleqëri	32
6.1 Diabetes mellitus dhe ushqyerja	32
6.2 Tensioni i lartë i gjakut (Hipertensioni) dhe ushqimi me pak kripë	33
6.3 Obeziteti (Mbipësia) dhe masat për kontrollin e peshës	34
6.4 Osteoporoza	35
6.5 Sëmundjet kardiovaskulare	36
6.6 Kequshqyerja	37
7 Diagnostikimi dhe vlerësimi i ushqyerjes	38
7.1 Metodatat për vlerësimin e gjendjes ushqyese	38
7.2 Metodatat e skanimit për kequshqyerjen	38
7.3 Njohja e problemeve të të ushqyerit	39
7.4 Hartimi i planeve ushqimore dhe të masave	40
8 Këshillimi dhe trajnimi për ushqyerjen e banorëve dhe të afërmeve	41
8.1 Kuptimi i këshillimit të ushqimit në kujdesin për të moshuarit	41
8.2 Udhëheqja e bisedave me banorët dhe të afërmit për këshillimin ushqimor	42
8.3 Hartimi i planeve ushqimore për nevoja individuale	43
8.4 Pjesëmarrja e të afërmeve në kujdesin ushqimor	44
9 Kujdesi për njerëzit me nevoja të veçanta ushqimore	46
9.1 Ushqyerja të personat me demencë	46
9.2 Ushqimi të personat me disfagi (vështirësi në gëlltitje)	47
9.3 Ushqimi për njerëzit me diabet	48
9.4 Ushqimi të njerëzit me obezitet	48
9.5 Ushqyerja tek njerëzit me lëvizshmëri të kufizuar	49
10 Zbatimi praktik i ushqyerjes në kujdesin shëndetësor	51
10.1 Planifikimi dhe organizimi i vakteve	51
10.2 Ndihma gjatë ngrënies dhe mbështetja për marrjen e ushqimit	51
10.3 Përgatitja dhe paraqitja e vakteve	52
10.4 Rregullat e higjienës në ushqim	53
11 Dokumentimi dhe raportimi i ushqimit	55
11.1 Dokumentimi i marrjes së ushqimit	55
11.2 Hartimi i protokolleve të ushqimit	56
11.3 Raportimi i problemeve të ushqyerjes	57
11.4 Komunikimi me ekipin e kuzhinës	57
12 Aspektet etike dhe juridike lidhur me ushqyerjen në kujdesin	59
12.1 E drejta e vetëvendosjes në ushqyerje	59
12.2 Bazat ligjore të ushqyerjes	60
12.3 Detyrimi për të siguruar marrjen e ushqimit	61
12.4 Dilemat etike në ushqyerje	61
12.5 Veçoritë fetare dhe kulturore	62
13 Roli i personelit të kujdesit në lidhje me ushqimin e banorëve	64
13.1 Detyrat dhe Përgjegjësitë e Infermierëve në Furnizimin me Ushqim	64
13.2 Bashkëpunimi me këshilltarët e ushqimit, mjekët dhe të afërmit	65
13.3 Nxitja e pavarësisë së banorëve gjatë ushqyerjes	65
13.4 Trajnimi i mëtejshëm i personelit të kujdesit në fushën e ushqimit	66
14 Pjesëmarrja e të afërmeve	68
14.1 Përfshirja e të afërmeve në hartimin e planeve të ushqimit	68
14.2 Trajnime për të afërmit për mbështetje gjatë marrjes së ushqimit	69
14.3 Trajtimi i aspekteve emocionale të ushqyerjes	70
15 Vetëreflektimi dhe promovimi i shëndetit të forcat e kujdesit	72
15.1 Ushqimi i infermierëve	72
15.2 Menaxhimi i stresit dhe presionit të kohës në ofrimin e ushqimit për banorët	72
15.3 Vetëreflektimi i personelit të kujdesit në trajtimin e problemeve të ushqyerjes tek banorët	73
16 Shembuj praktike dhe zbatime në praktikë	75
16.1 Shembull rasti: Trajtimi i një banori me kequshqyerje	75
16.2 Shembull rasti: Masat për nxitjen e marrjes së lëngjeve të një banor	76
16.3 Shembull rasti: Mbështetja e një banori me disfagi gjatë ngrënies	77
16.4 Reflektimi i shembujve të rasteve dhe rekomandimet e veprimt	78

1 Hyrje

1.1 Qëllimet e këtij libri të shkurtër mësimor

Libri i shkurtër ofron njohuri të gjera mbi ushqyerjen në kujdesin për të moshuarit. Ai përcjell kuptim teorik dhe aftësi praktike për një furnizim efektiv ushqimor të njerëzve të moshuar. Synimi është të optimizohen gjendjet shëndetësore të të moshuarve përmes strategjive të përshtatura ushqimore. Personeli i kujdesit mëson të hartojë plane ushqimore në mënyrë individuale dhe të njohë nevojat specifike ushqimore. Libri promovon kompetencën për këshillimin dhe trajnimin e banorëve dhe të afërmeve të tyre. Ai krijon një bazë të mirë për njohjen dhe parandalimin e sëmundjeve të shkaktuara nga ushqyerja në moshë. Në këtë proces, ai merr parasysh aspektet etike dhe juridike të furnizimit ushqimor. Përmbajtjet mbështesin zhvillimin profesional të personelit të kujdesit dhe forcojnë bashkëpunimin ndërdisiplinor me këshilltarët e ushqyerjes dhe mjekët.

1.2 Rëndësia e ushqyerjes në kujdesin për të moshuarit

Ushqimi ndikon ndjeshëm në cilësinë e jetës dhe shëndetin e personave të moshuar. Një ofertë ushqyese e përshtatshme me nevojat mund të zbusë shqetësimet e moshës dhe të promovojë autonominë. Ushqyerja e mirë mbështet shërimin e plagëve, forcon sistemin imunitar dhe ul rrezikun për infeksione. Një dietë e balancuar rregullon tensionin e gjakut dhe kontrollon nivelin e sheqerit në gjak në mënyrë pozitive, çka është vendimtare për sëmundje si diabeti mellitus.

Ndryshimet e lidhura me moshën, si rënia e masës muskulore ose fortësia e kockave, mund të zbuten përmes konsumimit të synuar të lëndëve ushqyese. Ruajtja e forcës muskulore përmes marrjes së mjaftueshme të proteinave është thelbësore për mobilitetin dhe parandalimin e rënies. Vitaminat dhe mineralet kontribuojnë në shëndetin e kockave dhe mbështesin funksionet njohëse.

Personat në moshë shpesh përjetojnë ndryshime në shijen dhe tretjen, çka zvogëlon gatishmërinë për të konsumuar ushqim. Planet ushqimore të përshtatura individualisht i motivojnë për të ngrënë dhe pirë, duke ulur risqet e dehidrimit dhe kequshqyerjes. Për më tepër, një formë ushqyerje e zgjedhur mund të nxisë pjesëmarrjen sociale duke e bërë më të këndshme ngrënien e vakteve bashkërisht.

Roli i personelit të kujdesit në ushqimin e të moshuarve është me rëndësi qendrore. Ata njohin ndryshimet e hershme në gjendjen ushqimore dhe marrin masa parandaluese. Me kujdesin e tyre sigurohet që të moshuarit të kenë qasje në vakte të dizajnuara me mençuri që përputhen me nevojat dhe preferencat e tyre. Strategjitë ushqimore të dokumentuara saktësisht formojnë bazën për bashkëpunimin ndërdisiplinor me mjekët dhe dietologët.

Në tërësi, ushqimi i synuar në kujdesin për të moshuarit jep një kontribut thelbësor në promovimin e mirëqenies, ruajtjen e pavarësisë dhe parandalimin e sëmundjeve të lidhura me ushqyerjen. Një furnizim ushqimor kompetent është pjesë integrale e një kujdesi gjithëpërfshirës dhe i domosdoshëm për plakjen e shëndetshme me dinjitet.

1.3 Roli i infermierëve në këshillimin dhe furnizimin ushqimor

Personeli i kujdesit janë aktorë kryesorë në furnizimin dhe këshillimin ushqimor të njerëzve të moshuar. Roli i tyre përfshin përgjegjësi të ndryshme, nga analizimi i nevojave individuale ushqimore deri tek mbështetja praktike gjatë marrjes së ushqimit.

Fillimisht, personeli i kujdesit identifikon nevojat ushqimore duke vëzhguar dhe vlerësuar gjendjen ushqimore të banorëve. Kjo përfshin vlerësimin e marrjes së lëndëve ushqyese, marrjen parasysh të preferencave dhe mospreferencave, si dhe zbulimin e rreziqeve si dehidratimi ose kequshqyerja. Kontakti i ngushtë me banorët luan rol të rëndësishëm, pasi personeli i kujdesit mund t'i perceptojë herët zakonet e ushqimit dhe ndryshimet.

Planifikimi dhe zbatimi i planeve individuale ushqimore është një tjetër theks. Personeli i kujdesit zbaton rekomandimet ushqimore duke bashkëpunuar me specialistë të ushqimit, mjekë dhe familjarë. Ata koordinojnë vaktet dhe sigurohen që të respektohen dietat ose format e veçanta të ushqimit. Në këtë mënyrë, ata kujdesen që vaktet jo vetëm të plotësojnë nevojat ushqimore, por edhe të paraqiten në mënyrë tërheqëse për të rritur gatishmërinë për marrjen e ushqimit.

Në kujdesin praktik, personeli ndihmon në ofrimin e vakteve. Ata ndihmojnë në marrjen e ushqimit, veçanërisht për banorët me kufizime fizike ose çrregullime të gjellitjes. Këtu, respektimi i rregullave të higjienës luan një rol vendimtar për të shmangur infeksionet.

Personeli i kujdesit gjithashtu është përgjegjës për dokumentimin e ecurisë ushqimore. Ata shënojnë se çfarë dhe sa është ngrënë e pirë, për të monitoruar vazhdimisht gjendjen shëndetësore të banorëve dhe për të bërë përshtatje në strategjinë ushqimore.

Këshillimi është një pjesë e rëndësishme e rolit të tyre. Personeli i kujdesit informon banorët dhe familjarët mbi ushqimin e shëndetshëm dhe rëndësinë e një diete të ekuilibruar. Ata shpjegojnë efektet e mundshme të zakoneve të gabuara ushqimore dhe motivojnë për pjesëmarrje në furnizimin ushqimor.

Për më tepër, personeli i kujdesit është përgjegjës për të përfshirë aktivisht banorët në masat për promovimin e shëndetit. Ata nxisin vetëqëndrueshmërinë në ushqim dhe krijojnë një atmosferë të këndshme ushqimi për të përmirësuar cilësinë e jetës së të moshuarve.

Në këshillimin dhe furnizimin ushqimor, personeli i kujdesit është përcaktues për zbatimin e një strategjie efektive dhe adekuate ushqimore. Bashkëpunimi i tyre ndërdisiplinor me profesionistë të tjerë dhe trajnimi i vazhdueshëm në fushën e shkencës ushqimore janë të domosdoshëm për të përmbushur kërkesat komplekse të kujdesit për të moshuarit.

preview

2 Bazat mbi Temën e Ushqyerjes

2.1 Të përgjithshmet rreth ushqyerjes

Ushqimi përfshin marrjen e lëndëve ushqyese që trupi ka nevojë për ruajtjen e shëndetit. Këto lëndë ushqyese janë karbohidratet, proteinat, yndyrnat, vitaminat, mineralet dhe uji. Një dietë e balancuar siguron që të gjitha lëndët ushqyese të nevojshme të jenë të disponueshme në sasi të përshtatshme.

Karbohidratet shërbejnë si burimi kryesor i energjisë. Ato duhet të preferohen në formën e produkteve të tëra të drithit, frutave dhe perimeve. Proteinat janë thelbësore për ruajtjen e masës muskulore dhe rigjenerimin e qelizave. Burimet cilësore të proteinave janë mishi, peshku, vezët, produktet e qumështit dhe bishtajoret. Yndyrnat ofrojnë energji dhe mbështesin thithjen e vitaminave të tretshme në yndyrë. Yndyrnat e shëndetshme gjenden në arra, fara, peshk dhe vajra bimore.

Vitaminat dhe mineralet kryejnë funksione të ndryshme në trup. Vitamina C promovon shërimin e plagëve dhe sistemin imunitar, ndërsa kalciumi dhe vitamina D janë vendimtare për shëndetin e kockave. Një marrje adekuatë e lëngjeve është e nevojshme për metabolizmin, funksionin qelizor dhe për të shmangur dehidratimin.

Zakonet ushqimore dhe preferencat e shijes ndikojnë në marrjen e lëndëve ushqyese. Në moshë të thyer, ndryshimet fiziologjike mund të ndryshojnë këto nevoja. Kufizimet në të përthypurit dhe gëlltitjen, ndjeshmëria e zvogëluar ndaj etjes dhe metabolizmi i ndryshuar duhen marrë parasysh. Kujdestarët duhet të jenë të ndjeshëm ndaj këtyre dallimeve individuale për të shmangur mungesën ose tepërin e ushqimit dhe për të siguruar mirëqenien.

2.2 Rëndësia e ushqyerjes për shëndetin në pleqëri

Një ushqyerje e ekuilibruar është me rëndësi vendimtare për ruajtjen e shëndetit fizik dhe mendor në moshë të thyer. Me kalimin e viteve ndodhin ndryshime fiziologjike që mund të ndikojnë në nevojat ushqyese. Masa muskulore dhe dendësia kockore zvogëlohen, duke rritur kështu rrezikun për rënie dhe frakturë. Një dietë e pasur me proteina mund të ndihmojë në parandalimin e humbjes së muskujve dhe në mbështetjen e shëndetit të kockave.

Sistemi imunitar dobësohet me kalimin e viteve, duke rritur ndjeshmërinë ndaj infeksioneve. Një furnizim i mjaftueshëm me vitamina dhe minerale mbështet funksionin imunitar. Veçanërisht vitamina C, D dhe zinku luajnë një rol të rëndësishëm këtu. Fibra dietike është e rëndësishme për një tretje të shëndetshme dhe mund të kontribuojë në parandalimin e kapsllëkut, një problem i zakonshëm në moshë të thyer.

Edhe shëndeti i trurit ndikohet nga ushqyerja. Acidet yndyrore omega-3, të cilat gjenden në peshkun e yndyrshëm, farat e linit dhe arrat, janë thelbësore për funksionin e trurit dhe mund të kundërshtojnë humbjen e aftësive njohëse. Antioksidantët, të cilët përmbahen në një larmi frutash dhe perimesh, mund të minimizojnë dëmet nga radikalet e lira dhe të ulin rrezikun e sëmundjeve neurodegenerative.

Kequshqyerja dhe mungesa e ushqimit janë të zakonshme te njerëzit e moshuar dhe mund të kenë pasoja të rënda, përfshirë dobësinë muskulore, rritjen e ndjeshmërisë ndaj infeksioneve dhe vonesën në shërimin e plagëve. Një vlerësim i rregullt i gjendjes ushqyese është i rëndësishëm për të identifikuar dhe adresuar këto probleme në mënyrë të hershme.

Ushqyerja ndikon gjithashtu në mënyrë të konsiderueshme në shëndetin e zemrës. Një dietë me pak kripë mund të ndihmojë në kontrollimin e hipertensionit, ndërsa yndyrnat e shëndetshme mund të ulin nivelin e kolesterolit dhe të reduktojnë rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare. Veçanërisht acidet yndyrore omega-3 ndikojnë pozitivisht në shëndetin e zemrës.

Në përgjithësi, një ushqyerje e ekuilibruar është me rëndësi qendrore për të ruajtur cilësinë e jetës në pleqëri dhe për të parandaluar problemet shëndetësore të lidhura me moshën. Personeli i kujdesit luan një rol të rëndësishëm në mbështetjen dhe sigurimin e një ushqyerjeje të përshtatshme për nevojat për njerëzit e moshuar.

2.3 Kërkesat për energji dhe lëndë ushqyese në pleqëri

Në pleqëri ndryshon nevoja e energjisë së trupit. Metabolizmi bazë, pra sasia e energjisë që trupi kërkon në qetësi për të ruajtur funksionet e tij, bie. Kjo është për shkak të humbjes së masës muskulore dhe ngadalësimit të metabolizmit. Nevoja e energjisë tek njerëzit e moshuar është shpesh më e vogël sesa tek të rinjtë.

Nevoja për kalori tek njerëzit e moshuar është afërsisht ndërmjet 1600 dhe 2000 kilokalori në ditë, duke u varur nga gjinia, niveli i aktivitetit dhe gjendja shëndetësore. Seniorët fizikisht aktivë kanë nevojë për më shumë kalori, ndërsa tek personat immobilë ose të sëmurë nevoja mund të bjerë më tej.

Nevoja për lëndë ushqyese mbetet e njëjtë në pleqëri ose mund të rritet në disa raste, veçanërisht për proteina, vitamina dhe minerale. Marrja e mjaftueshme e proteinave është thelbësore për ruajtjen e masës muskulore. Rekomandohen rreth 1,0 deri në 1,2 gramë proteinë për kilogram peshë trupore në ditë. Për shkak të nevojës së zvogëluar për energji është e rëndësishme që ushqimi të jetë i pasur me lëndë ushqyese, në mënyrë që të sigurohet marrja e mjaftueshme e lëndëve ushqyese përmes një konsumimi më të ulët të ushqimit.

Kujdes i veçantë duhet t'i kushtohet marrjes së kalciumit dhe vitaminës D për të mbështetur shëndetin e kockave dhe për të parandaluar osteoporozën. Vitamina B12 mund të shndërrohet në lëndë të munguar për shkak të ndryshimeve në thithjen në pleqëri, e cila mund të ndikojë negativisht në formimin e gjakut dhe sistemin nervor. Prandaj është e rëndësishme marrja ose suplementimi i mjaftueshëm.

Gjithashtu, furnizimi i mjaftueshëm me antioksidantë është i rëndësishëm për ngadalësimin e plakjes së qelizave dhe mbështetjen e funksioneve njohëse. Burimet për këtë janë frutat, perimet dhe produktet e plota.

Kujdestarët duhet t'i përshtaten nevojave individuale dhe të vlerësojnë rregullisht nevojat për energji dhe lëndë ushqyese, për të shmangur pamjaftueshmërinë ose mbingopjen. Një bashkëpunim i ngushtë me këshilltarët ushqimorë mund të ndihmojë në optimizimin e përkujdesjes ushqimore dhe promovimin e shëndetit të njerëzve të moshuar.

2.4 Ndryshimet e metabolizmit në moshë (p.sh. ulja e metabolizmit bazë)

Në pleqëri ndodhin ndryshime thelbësore në metabolizëm, të cilat ndikojnë në përdorimin e lëndëve ushqyese dhe furnizimin me energji. Një faktor qendror në këtë është ulja e metabolizmit bazal, që përshkruan sasinë e energjisë që trupi kërkon në gjendje qetësie për të ruajtur funksionet e tij jetësore. Kjo ulje është e lidhur me humbjen e masës muskulare dhe reduktimin e aktiviteteve metabolike.

Humbja e muskujve, e quajtur edhe sarkopeni, luan një rol vendimtar. Me moshën, masa muskulare bie në mënyrë të konsiderueshme, çka kontribuon në uljen e metabolizmit bazal. Muskujt janë indet më aktive metabolike në trup, dhe humbja e tyre çon në një nevojë më të vogël për energji. Kjo nënvizon rëndësinë e një ushqimi të pasur me proteina dhe gjithashtu të një stërvitjeje të rregullt fizike, për të mbështetur ruajtjen e muskujve.

Ndryshimet hormonale gjithashtu ndikojnë në metabolizëm. Ulja e sekretimit të hormoneve si testosteroni, estrogjeni dhe hormonet e rritjes, të cilat janë të rëndësishme për metabolizmin e energjisë dhe të muskujve, gjithashtu kontribuon në uljen e metabolizmit bazal. Këto përshtatje hormonale mund të ndikojnë gjithashtu në oreksin dhe marrjen e lëndëve ushqyese, duke e ndërlikuar më tej nevojën ushqimore të të moshuarve.

Metabolizmi i yndyrnave ndryshon në mënyrë paralele me uljen e metabolizmit bazal. Trupi priret të ruajë më shumë yndyrë, çka mund të rrisë rrezikun për mbipeshë dhe sëmundjet e lidhura me të. Një furnizim i ekuilibruar i yndyrnave të shëndetshme mbetet megjithatë i rëndësishëm për të mbështetur funksionin e qelizave dhe për të ulur rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare.

Gjithashtu ritmi i metabolizmit të organeve të caktuara reduktohet me moshën. Mëlçia, e cila është përgjegjëse për detoksifikimin dhe metabolizmin e shumë lëndëve ushqyese, shpesh tregon aktivitet të reduktuar. Po ashtu ndodhin ndryshime në funksionin e veshkave, që lidhen me rregullimin e elektroliteve dhe ekuilibrit ujqor. Këto ndryshime në organe kërkojnë një përshtatje të ushqimit, për të siguruar funksionin optimal pavarësisht ndryshimeve fiziologjike.

Në përmbledhje, konsiderimi i këtyre ndryshimeve metabolike është thelbësor për të plotësuar nevojat ushqimore në pleqëri dhe për të promovuar shëndetin. Një strategji ushqimore e përshtatur duhet të marrë parasysh nevojën e reduktuar për energji, ndërsa njëkohësisht të sigurojë furnizimin me lëndë ushqyese thelbësore. Kujdestarët duhet të jenë të ndjeshëm ndaj këtyre nevojave të veçanta, për të mbështetur cilësinë e jetës së të moshuarve përmes një kujdesi ushqimor të optimizuar.

preview

7 Kjo është vetëm një pamje paraprake.

Libri i plotë është i disponueshëm në <https://www.altenpflege.de> për përdoruesit e regjistruar. Regjistrimi dhe përdorimi janë pa pagesë. Kush nuk dëshiron të regjistrohet, mund të transferojë shumën e përmendur në faqen 2 përmes Paypal në buchhaltung@factsoft.de, duke dhënë si titullin e librit ashtu edhe adresën e e-mailit. Më pas, do të marrë PDF-në me e-mail.

Përveç aksesit falas në librat e shkurtër, regjistrimi në [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) mundëson të aplikoni direkt për punë. Dhe gjithashtu, vetë të postoni një njoftim pune falas. Bëhuni edhe ju pjesë e komunitetit [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)