

## PROGRAMMA

---

Il pasto assistito si tiene 4 volte a settimana, nei giorni di LUNEDÌ, MARTEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ, ma per il singolo utente la frequenza può variare in base alla personalizzazione del programma concordato con gli operatori referenti.

In generale il programma del ciclo di base prevede:

- 1° mese: 3/4 pasti a settimana (12 pasti)
- 2° mese: 2 pasti a settimana (6 pasti)
- 3° mese: 1 pasto e conclusione (2 pasti)

Dopo ogni pasto verrà compilata una scheda di valutazione da parte degli operatori presenti e una scheda di auto osservazione dell'utente.

Tre assenze consecutive renderanno necessaria la rivalutazione del programma.

A fine ciclo è previsto un incontro individuale conclusivo di restituzione e riflessione dell'esperienza svolta insieme con operatori, utente e familiari.

Una verifica di follow up avviene dopo un mese dalla fine del ciclo degli obiettivi raggiunti.

È possibile programmare un eventuale altro ciclo.

L'adesione al ciclo dei pasti assistiti è programmata con un anticipo minimo di una settimana.



## PASTO TERAPEUTICO

### RESPONSABILI

Dott. Stefano Lucarelli  
Dott.ssa Maria Cristina Stefanini

### REFERENTI ORGANIZZATIVI

Dott.ssa Barbara Paladini  
Dott. Alessandro Zappalà

Il momento del pasto per le persone che soffrono di disturbi alimentari è spesso un momento molto drammatico e carico di tensione. Questo accade per varie ragioni come, per esempio, l'eccessiva preoccupazione per il peso e la forma del corpo, la paura di perdere il controllo nei confronti dell'alimentazione e di aumentare di peso in modo incontrollato, questo comporta un'elevata ansia associata con l'assunzione di cibo, la presenza di rituali alimentari che influenzano l'alimentazione e l'ambivalenza nei confronti del cambiamento. Per contrastare e intervenire direttamente su queste difficoltà il pasto assistito (PA) è stato introdotto come attività centrale in tutti i protocolli di cura come tappa fondamentale per la riabilitazione psico-nutrizionale delle persone che soffrono di disturbi alimentari.

Il pasto assistito ha l'obiettivo finale di aiutare il paziente a riattribuire al cibo e ai pasti la loro funzione di nutrimento attraverso un sostegno emotivo competente, cioè dando ai pazienti incoraggiamento, rassicurazioni, e sostegno nei confronti dell'ansia e delle paure generate dall'assunzione di cibo. Sono utili perché permettono di gestire e modificare le paure legate al cibo, di acquisire stili e comportamenti alimentari più corretti e rispettosi del proprio stato di salute, di sperimentare l'alimentazione in un contesto sociale di condivisione e supporto.

## OBIETTIVI

---

- Normalizzare il comportamento alimentare (cioè la frequenza, la quantità e la qualità dei pasti);
- promuovere l'aderenza al proprio programma nutrizionale e il raggiungimento degli obiettivi individuali di salute definiti nel proprio percorso di cura;
- aiutare i pazienti ad attenuare l'ansia e la paura nei confronti del cibo;
- interrompere alcuni rituali alimentari che ostacolano l'assunzione di pasti normali
- sostenere una nuova attribuzione all'atto del nutrirsi, focalizzando sul suo valore biologico, ma anche sociale;
- sostenere il paziente nella fase post-prandiale;
- promuovere l'allargamento di questa esperienza negli altri contesti divita.

## COME E COSA SI FA

---

L'operatore che assiste i pasti applica specifiche procedure per aiutare i pazienti a mangiare in caso di difficoltà. Queste includono l'educazione, il supporto, la distrazione e il decentramento dalle preoccupazioni associate al disturbo dell'alimentazione. Il paziente va incoraggiato a non farsi condizionare dalle emozioni, dalle preoccupazioni e dalle sensazioni fisiche e in alcuni casi vanno anche affrontati alcuni rituali alimentari non corretti per una adeguata alimentazione.

L'assistenza è finalizzata al dialogo e a creare un riferimento di fiducia per il paziente.

Gli operatori coinvolti non hanno un ruolo autoritario, non danno "consigli da esperto", né sono lì per dirigere, spaventare, criticare, giudicare o prescrivere soluzioni preconfezionate svolgono una funzione di aiuto, comprendendole difficoltà e cercando di aggirare le difficoltà che si incontrano.

## PROTOCOLLO OPERATIVO

---

Il pasto assistito si svolge in piccoli gruppi (da 3 a 6 persone più gli operatori) presso il servizio ambulatoriale della Casa della Salute S. Andrea (3° piano - stanza 346).

Ha la durata di 2 ore, dalle 13.00 alle 15.00, ed è così suddiviso:

- **PRELIMINARI** (13.00-13.15):  
accoglienza e preparazione della stanza per il pranzo
- **PRANZO** (13.15 -14.00):  
ogni utente ha il proprio pasto individualizzato già concordato con la dietista;  
il pasto arriva già sporzionato dalla cucina;  
il pasto si consuma tutti insieme ad un tavolo comune.
- **POST-PRANZO** (14.00-15.00):  
è il momento in cui si svolgono le attività di gruppo finalizzate alla gestione delle difficoltà del momento, dopo un primo breve momento di scambio di riflessioni sull'esperienza fatta, si prevedono attività di rilassamento come la mindfulness o attività tese alla regolazione delle emozioni.  
Gli utenti che condividono il PA pranzano insieme agli operatori che sono minimo 2, con professionalità diversificate.  
Il programma del PA è concordato e inserito nel progetto di cura di ogni singolo paziente. Si definiranno preventivamente anche le eventuali prassi (o integrazioni) in caso di difficoltà nel completare il pasto