



Krasnostawskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych

## **Obiady terapeutyczne**

**Przygotowywanie i dostarczanie obiadów starszym osobom zależnym  
przez uczestników warsztatu terapii zajęciowej**

Opracowała : Alicja Barcikowska

Dotacja na działania została pozyskana w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Krasnostaw 2018

Skrócony opis innowacji	3
Opis problemu	5
Wymagania i warunki wstępne uruchomienia projektu	6
Przygotowanie uczestników WTZ do przygotowywania i dostarczania posiłków seniorom zależnym	12
Zapewnienie posiłków osobom starszym zależnym	20
Podniesienie wiedzy seniorów o zdrowym żywieniu	26
O innowatorze	34
Załącznik nr 1 Formularz rekrutacyjny	37
Załącznik nr 2 Formularze dietetyka	40
Załącznik nr 3 Menu dla seniorów	43

## **Skrócony opis innowacji**

### **Obiady dla seniorów. Przygotowywanie i dostarczanie zdrowych obiadów starszym osobom zależnym przez uczestników warsztatu terapii zajęciowej (WTZ)**

Cele:

- 1) przygotowanie uczestników WTZ do przygotowywania i dostarczania posiłków starszym osobom zależnym,
- 2) podniesienie wiedzy seniorów o zdrowym żywieniu,
- 3) zapewnienie posiłków starszym osobom zależnym przez uczestników WTZ.

W ramach innowacji pracownia gospodarstwa domowego w WTZ według menu skonsultowanego przez dietetyka przygotowuje dwudaniowe obiady dla starszych osób zależnych. Uczestnicy warsztatów dostarczają im obiady do domów.

Seniorzy zyskują możliwość korzystania ze zdrowych, dostosowanych do zalecanej dla nich diety posiłków, co zdecydowanie podnosi jakość ich życia, a także z konsultacji z dietetykiem, podnoszących ich wiedzę o zdrowym odżywianiu, co ma znaczenie w profilaktyce zdrowotnej.

Dla uczestników WTZ jest to forma rehabilitacji, rozwijania umiejętności społecznych i zawodowych oraz okazja do nawiązywania kontaktów poza WTZ. W trakcie realizacji, przy okazji dostarczania posiłków, powstają również relacje na linii uczestnik WTZ – senior, co sprawia, że osoby starsze czują się mniej samotne, a uczestnicy WTZ podnoszą swoje poczucie własnej wartości, zaradność i umiejętności komunikacji.

Ponadto rekomendujemy zorganizowanie cyklu warsztatów o zdrowym odżywianiu dla seniorów aktywnych. Warsztaty teoretyczne i praktyczne przeprowadzane przez dietetyka wraz z instruktorem/instruktorką pracowni gospodarstwa domowego są okazją do zwiększenia wiedzy o zdrowym odżywianiu i nabycia nowych umiejętności kulinarnych, ale też mają dużą wartość integracyjną i aktywizacyjną.



Zapewnienie zdrowych obiadów starszym osobom zależnym przebywającym w domach podnosi jakość ich życia, przyczynia się też do zachowania przez nich dłużej zdrowia/niepogarszania się stanu zdrowia, gdyż stanowi element profilaktyki zdrowotnej. Jest również bardzo dużym odciążeniem dla opiekunów. Dzięki wdrożeniu innowacji mają oni pewność, że senior zje przynajmniej jeden ciepły, pełnowartościowy posiłek dziennie. To wsparcie jest tym bardziej znaczące, im dłużej trwa. Regularność, systematyczność, przewidywalność (dwudaniowy obiad, o stałej porze, we wszystkie dni robocze) jest tu ważnym, dodatkowym atutem zarówno dla osoby starszej, jak i opiekuna rodzinnego. Dla seniora stanowi oczekiwany punkt codziennego życia, wprowadzając urozmaicenie. Opiekun rodzinny może zaplanować jak inaczej wykorzystać czas, który zajęłoby mu przygotowanie posiłków.

Kluczowym elementem naszej innowacji jest wykorzystanie efektu synergii – koordynacja realizacji zadań WTZ oraz usług opiekuńczych pozwoli na lepsze wykorzystanie ograniczonych zasobów, a także będzie miała korzystny wpływ na uczestników WTZ

(poczucie sensu działania, bycia potrzebnymi, uzyskiwanie umiejętności zawodowych) oraz na osoby starsze, samotne.

## **Opis problemu**

Wyzwanie, przed którym wszyscy stoimy, to przygotowanie się do starości i tworzenie lepszych warunków życia dla osób, które już teraz są stare. Starzenie się to część naszego życia, dotyczy nas samych, naszych najbliższych i społeczności. Przewidywaną długość życia w Polsce wynosi 77 lat, a w całej Unii Europejskiej 80 lat. Ma to jednak swoje konsekwencje – prawie zawsze wiąże się z problemami zdrowotnymi. W Polsce przewlekłe dolegliwości zgłasza aż 89% osób, które ukończyły 60 lat. Eksperti są zgodni, że kluczem do lepszej starości jest zdrowy styl życia oraz aktywność społeczna, kulturalna i obywatelska. Kluczowe jest zadbanie o eliminowanie czynników ryzyka, a przez to zmniejszenie liczby kosztownych terapii rozwiniętych już chorób i poprawa jakości życia. W naszym projekcie promowaliśmy wśród starszych osób zdrowe odżywianie, prawidłową dietę jako element profilaktyki chorób. Seniorzy fatalnie się odżywiają i stąd wiele dolegliwości, których można by łatwo uniknąć.

Dieta dla seniorów powinna być układana starannie i dostosowana do zmian w organizmie. Musi uwzględniać indywidualne potrzeby i zalecenia dietetyczne lekarza, np. przy cukrzycy czy miażdżycy. U osób starszych często obserwuje się nadwagę lub wychudzenie oraz towarzyszące obu tym stanom niedobory składników pokarmowych. Zdrowe żywienie odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób.

Drugim istotnym problemem, na który odpowiada nasza innowacja jest zapewnienie posiłków starszym osobom zależnym przebywającym w swoich domach. Seniorzy ci z powodu złego stanu zdrowia i problemów z poruszaniem się, nie są w stanie sami zrobić zakupów ani przygotować wartościowych obiadów. Zależni są od opiekunów rodzinnych lub korzystania z opiekunek z opieki społecznej. Z tego powodu często odżywiają się nieregularnie i niezdrowo, a przygotowywanie posiłków obciąża ich opiekunów. Skuteczność innowacji wynikała ze sprawnego, regularnego, długotrwałego (w ramach testowania innowacji: 5 razy w tygodniu przez 3 miesiące) dostarczania zdrowych, wartościowych posiłków do domów osób starszych zależnych. Innowacja stanowiła tym

samym również odciążenie od konieczności przygotowywania posiłków dla opiekunów rodzinnych, co można potraktować jako element opieki wytchnieniowej. Posiłki dostarczane przez uczestników WTZ były zdrowe, zbalansowane dzięki konsultacji menu z dietetykiem. Dodatkowo obiady były dostarczane bezpośrednio do domów osób zależnych przez wyznaczonych uczestników WTZ, którzy zostali specjalnie do tego zadania przygotowani.

Nasz pomysł może być też elementem szerszych rozwiązań systemowych, przyczyniając się do przeformułowania roli warsztatów terapii zajęciowej w Polsce. W Polsce działa blisko 700 WTZ-ów, skupiających głównie osoby niepełnosprawne intelektualnie lub chorujące psychicznie, często o znacznym stopniu niepełnosprawności, które nie mają szans na zatrudnienie na otwartym rynku pracy. Obecnie toczy się dyskusja o roli warsztatów i ich przyszłości jako elementu systemu rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych. Warsztatom zarzuca się, że mało ich uczestników podejmuje zatrudnienie. Jednak większość uczestników WTZ nie może podjąć pracy na otwartym rynku pracy, ale są w stanie wykonywać proste prace jak pomoc kuchenna, prace porządkowe – pod opieką instruktorów terapii. Ten potencjał nie jest w pełni wykorzystywany, za szkodą zarówno dla społeczności lokalnych, jak i samych podopiecznych WTZ, którzy skorzystaliby, mogąc wykonywać cenioną społecznie pracę i integrując się lepiej w swoim miejscu zamieszkania.

Uważamy, że nasza innowacja ma szansę przyczynić się do zmiany systemowej w Polsce. Jej wdrożenie na większą skalę ułatwiłoby wykorzystanie potencjału WTZ-ów jako podmiotów skutecznie działających w obszarze integracji i pomocy społecznej.

## **Wymagania i warunki wstępne uruchomienia projektu**

Rozwiązanie to mogą wdrożyć warsztaty terapii zajęciowej lub podobne instytucje, jak domy pomocy społecznej, z odpowiednio dostosowaną pracownią gospodarstwa domowego/ kuchnię zatwierdzoną przez inspekcję sanitarną, które przygotowują instruktorków zespół pracowni gospodarstwa domowego i uczestników dostarczających obiady do pełnienia zwiększonych obowiązków.

W czasie trwania innowacji kuchnia wydaje każdego dnia dwa typy posiłków: dla

uczestników WTZ i dla osób starszych zależnych. Jadłospis jest opracowany przez instruktorkę pracowni i dietetyczkę (na podstawie wiedzy uzyskanej podczas wizyt w domach seniorów), tak aby uwzględnić preferencje żywieniowe seniorów oraz możliwości działania zespołu pracującego w kuchni oraz dostęp do produktów (logistyka). Osoby dostarczające posiłki (podczas testowania pięciu uczestników WTZ) są przygotowywane przez instruktorów do samodzielnego przemieszczania się między WTZ a domami osób zależnych. Ten element wymaga sporego zaangażowania ze strony instruktorów i dodatkowego ubezpieczenia uczestników. Warto zaznaczyć, że mimo tego, że uczestnicy WTZ mają na stałe przyporządkowane wybrane osoby zależne, bywa że są zastępowane przez innych uczestników (np. podczas niedyspozycji uczestnika WTZ). Kluczową rolę pełni tu koordynator projektu, który jest odpowiedzialny za logistykę i komunikację między kuchnią, WTZ i osobami zależnymi i/lub ich opiekunami. Bez zaangażowania tej osoby niemożliwe byłoby sprawne działanie.

Trudnością może być konieczność dysponowania profesjonalną kuchnią, spełniającą wszystkie wymagania stawiane przy produkcji żywności, zatwierdzoną przez inspekcję sanitarną. Posiadanie takiego zaplecza jest warunkiem koniecznym uruchomienia działalności polegającej na przygotowaniu posiłków dla odbiorców zewnętrznych – seniorów. Prawdopodobnie nie wszystkie WTZ-y w Polsce będą w stanie otworzyć taką kuchnię i stworzyć odpowiednie warunki fizyczne i organizacyjne, aby implementować innowację.

Poza podstawowym wyposażeniem kuchni przydatny jest profesjonalny sprzęt do gotowania na parze, gdyż taki sposób przygotowywania posiłków też jest zalecany w diecie dla seniorów. W przypadku braku takiego sprzętu lub innych braków technicznych pojawia się konieczność dostosowywania menu do możliwości kuchni.

Ważnym wyzwaniem w innowacji są odległości, które uczestnik WTZ musi codziennie pokonywać samodzielnie w celu dostarczenia posiłków, oraz bezpieczeństwo uczestników dostarczających posiłki. W czasie testowania projektu okazało się, że szkolenie uczestników trwa dłużej, niż pierwotnie zakładali innowatorzy, jak również, że należy wykupić dodatkowe ubezpieczenie dla uczestników i często asystować im przy dostarczaniu posiłków. Tym samym ważnym wyzwaniem w działaniu innowacji jest

konieczność wyboru seniorów, którzy mieszkają w domach znajdujących się w relatywnie niewielkiej odległości od WTZ lub zapewnienie transportu.

Dodatkowym utrudnieniem, na które warto zwrócić uwagę, to złe warunki atmosferyczne, które zniechęcają niektórych uczestników WTZ do dostarczania obiadów, a zatem mogą uniemożliwić realizację nadrzędnego celu innowacji. W rozwiązaniu tego problemu także pomógłby środek transportu.

Wyzwaniem jest zapewnienie finansowania rozwiązania w dłuższej perspektywie. Koszt obiadu, skalkulowany w cenie rynkowej, może być zbyt drogi dla wielu seniorów, zatem istotne jest pozyskanie innych źródeł finansowania, czego jednak nie udało nam się zrealizować w trakcie testowania innowacji. Ponadto warto utrzymać w innowacji nagrody dla uczestników WTZ w formie kieszonkowego, jak bowiem wynika z doświadczeń innowatora, ta formuła bardzo dobrze sprawdza się w tej grupie.

### **Szczegółowy opis wymagań**

Zaplecze – kuchnia spełniająca wymogi Państwowej Inspekcji Sanitarnej. To warunek konieczny do uruchomienia działalności polegającej na przygotowaniu posiłków dla odbiorców zewnętrznych – seniorów.

W budynku są zapewnione oddzielne strefy:

- magazynowa – przeznaczona na przyjęcie towaru i magazynowanie go,
- produkcyjna – do przygotowanie posiłków,
- ekspedycyjna – do przyjmowania produktów spożywczych i wydawanie zapakowanych posiłków.

Pomieszczenia są zaprojektowane w sposób funkcjonalny, aby zminimalizować ryzyko zanieczyszczenia żywności. Urządzenia i meble w kuchni są tak ustawione, aby ułatwiać procesy czyszczenia i dezynfekcji, wykonane ze stali nierdzewnej. Kuchnia wyposażona jest w lodówki, zlewy i inny sprzęt potrzebny do przygotowania posiłków, aneks ze zmywarko-wyparząrką do naczyń, pomieszczenie z regałem do przechowywania warzyw, z bieżącą wodą ciepłą i zimną oraz ze zlewem do obróbki wstępnej warzyw.

W budynku jest pomieszczenie socjalne w którym znajduje się wydzielone miejsce na ubrania robocze i fartuchy ochronne.

Podłoga wyłożona jest płytkami. Ściany są wyłożone płytkami i pomalowane farbami łatwo zmywalnymi.



W łazienkach jest zamontowany system wentylacyjny. Zamontowane w budynku okna są duże i łatwo zmywalne. Pomiędzy pomieszczeniami nie ma progów. W pomieszczeniu kuchennym zamontowane są okapy kuchenne, które zapobiegają kondensacji pary, eliminują zapachy. Kierunek wiewu powietrza jest od strony czystej. Systemy kanalizacji wyposażone są w syfony zapobiegające wydostawaniu się zapachów. Pomieszczenia mają oświetlenie naturalne i sztuczne, które odpowiada normom bezpieczeństwa i higieny pracy. Punkty świetlne zapewniają odpowiednie oświetlenie przy każdym stanowisku pracy.

Droga dojazdowa do budynku jest utwardzona i odpowiednio zdrenowana, co jest istotne przy dostawach produktów spożywczych.

Układ pomieszczeń jest tak zaprojektowany, aby nie mieszać czynności „czystych” i „brudnych”, a tym samym nie powodować ryzyka zanieczyszczeń. Układ pomieszczeń zapewnia funkcjonalność, co sprzyja zachowaniu higieny i ogranicza możliwość popełnienia błędów przez personel, a także ułatwia pracę i działanie na rzecz zapewnienia jakości.

Strefa magazynowa – przyjmowanie przyjęcie towaru i magazynowanie.

Strefa produkcyjna – przygotowanie posiłków.

Strefa ekspedycyjna – przyjmowanie produktów spożywczych i wydawanie zapakowanych posiłków.

Ponadto potrzebne narzędzia/materiały

- naczynia i przybory kuchenne umożliwiające przygotowywanie posiłku,
- odzież ochronna dla pracujących w kuchni,
- termosy lub menażki – po 2 na seniora (na wymianę) oraz torby termoizolacyjne do dostarczania obiadów,
- dokładna mapa najbliższej okolicy, z adresami seniorów, którym dostarczamy posiłki,
- prezentacja multimedialna o projekcie,
- materiały poglądowe ze zdjęciami/ grafikami dotyczące bezpiecznego poruszania się po mieście oraz komunikacji interpersonalnej z seniorami - nawiązywanie kontaktów, zasady kulturalnego zachowania, umiejętność krótkiej konwersacji przy przekazywaniu obiadu,

- menu żywienia seniorów, ułożone przez dietetyka.

### **Uczestnicy warsztatu terapii zajęciowej**

Uczestników WTZ – osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym (10 osób).

Wskazania konkretnych uczestników do udziału w innowacji dokonują instruktorzy terapii oraz psycholog, kierując się znajomością ich możliwości psychofizycznych, postawy wobec nowych wyzwań, możliwości sprostania nowym obowiązkom.

Sugerujemy podział uczestników na dwie grupy po pięć osób:

- a) uczestnicy pracowni gospodarstwa domowego – mający doświadczenie w przygotowywaniu posiłków. Pod opieką instruktorki – terapeutki zajęciowej w tej pracowni uczestnicy będą przygotowywali posiłki dla seniorów,
- b) uczestnicy z pozostałych pracowni, wytypowani przez instruktorów spośród osób samodzielnie poruszających się po mieście, których zadaniem będzie dostarczanie posiłków seniorom.

Uczestnikom należy opowiedzieć, na czym będą polegały ich zadania, tak by mogli wyrazić swoje opinie i by wyrazili zgodę na uczestnictwo w projekcie. Także ich rodzice/opiekunowie prawni powinni być zapytani o zgodę na udział uczestników w projekcie.

Uwaga: wszyscy uczestnicy pracowni gospodarstwa domowego muszą mieć badania sanitarno-epidemiologiczne i dopuszczenie do pracy w kuchni.

### **Kadra**

Personel merytoryczny to osoba koordynująca oraz instruktorzy terapii i dietetyk/dietetyczka.

Osoba koordynująca:

- ma wykształcenie wyższe
- zna problematykę pracy z osobami z niepełnosprawnością (rodzaje niepełnosprawności i dobór odpowiednich metod i technik terapii), w szczególności z osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

- współpracuje z instruktorami terapii zajęciowej przy tworzeniu indywidualnych programów rehabilitacji i pracy z osobami z niepełnosprawnością.

Instruktorzy: instruktor/instruktorka pracowni gospodarstwa domowego oraz instruktorzy z innych pracowni WTZ, wdrażających uczestników do dostarczania obiadów.

- mają wykształcenie minimum średnie odpowiedniej specjalności lub wykształcenie wyższe o profilu pedagogicznym (pedagogika specjalna),
- znają problematykę pracy z osobami z niepełnosprawnością (rodzaje niepełnosprawności i dobór odpowiednich metod i technik terapii), w szczególności z osobami z niepełnosprawnością intelektualną,
- ma umiejętności prowadzenia terapii zajęciowej, tworzenia indywidualnych programów rehabilitacji i pracy z osobami z niepełnosprawnością.

Uwaga: na jedną osobę pracującą bezpośrednio z uczestnikami WTZ nie powinno przypadać więcej niż pięcioro uczestników warsztatu. W przypadku trenowania poruszania się po mieście i dostarczania obiadów, korzystne jest, gdy jeden terapeuta ma pod opieką maksymalnie dwoje lub troje uczestników.

Liczebność grup terapeutycznych oraz pracujących w grupie instruktorów terapii zajęciowej powinno ustalać się w zależności od stopnia i rodzaju niepełnosprawności uczestników.

Dietetyk/dietetyczka:

- ma wykształcenie wyższe i specjalizację w zakresie dietetyki.
- jest osobą komunikatywną, potrafiącą nawiązać kontakt z seniorami,
- ma umiejętność przekazywania informacji w sposób prosty i klarowny.

Działanie powinno mieć zapewnioną obsługę księgową.

## **Przygotowanie uczestników WTZ do przygotowywania i dostarczania posiłków seniorom zależnym**

Szkolenie dla uczestników WTZ – osób z niepełnosprawnością umysłową w stopniu lekkim i umiarkowanym. Uczestnicy są podzieleni na dwie grupy:

- a) uczestnicy pracowni gospodarstwa domowego – mają doświadczenie w przygotowywaniu posiłków; pod opieką instruktorki - terapeutki zajęciowej w tej

pracowni przygotowywali obiady dla seniorów.

- b) uczestnicy z pozostałych pracowni, wytypowani przez instruktorów spośród osób samodzielnie poruszających się po mieście, których zadaniem było dostarczanie posiłków seniorom.

Czas trwania szkolenia: 10 dni x 5 godzin (w tym zajęcia teoretyczne 2 dni, zajęcia praktyczne 8 dni)

## **Przebieg szkolenia**

### **Część teoretyczna, wspólna dla uczestników z obu grup**

- Prezentacja multimedialna wprowadzająca w przystępny sposób w tematykę projektu, wyjaśnienie idei przygotowywania zdrowych obiadów dla seniorów zależnych poprzez rozmowę z uczestnikami, odwołanie się do ich własnych doświadczeń - rozmowa z uczestnikami o znanych im osobach starszych i kontaktach z nimi, ich potrzebach, zdrowiu.
- Przedstawienie zadań uczestników oraz odpowiedzi na pytania.
- Wspólne ustalanie optymalnych tras dostarczania posiłków z WTZ do domów seniorów
- – z wykorzystaniem mapy najbliższej okolicy, z zaznaczonymi domami seniorów i warsztatem. Ustalanie, który uczestnik będzie dostarczał obiad do którego domu.
- Przypomnienie wiedzy o zasadach bezpiecznego poruszania się po mieście z wykorzystaniem materiałów wizualnych.
- Nauka kulturalnego zachowania się wobec seniorów – odgrywanie prostych scenek powitania, przekazywania obiadu.

### **Część dla grupy A: przygotowywanie obiadów (pracownia gospodarstwa domowego)**

Instruktorka terapii we współpracy z psychologiem opracowuje dla uczestników pracowni indywidualny plan rehabilitacji, zawierający:

- przypomnienie i utwalenie wiedzy nt. BHP i higieny pracy w pracowni gospodarstwa domowego,
- czytanie przepisów kulinarnych,

- podstawową wiedzę o zdrowym odżywianiu,
- przypomnienie i utrwalenie umiejętności odmierzenia miar objętości produktów suchych i mokrych – litr,  $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$  szklanki oraz ważenia – kg, dag, g oraz tarowania wagi,
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i sprawności manualnej,
- ćwiczenie dokładności, sumienności i obowiązkowości,
- zajęcia praktyczne :
  - robienie zakupów z pomocą listy lub bez niej,
  - czytanie oraz wykonywanie czynności wg receptury pod kontrolą terapeuty,
  - obróbka wstępna warzyw, owoców i mięsa (brudna i czysta),
  - posługiwanie się obieraczką i nożem (obieranie warzyw i owoców),
  - obróbka mechaniczna: krojenie, siekanie, ścieranie oraz użycie wg potrzeb sprzętu AGD (malakser, blender itp.),
  - obróbka termiczna: smażenie, gotowanie, pieczenie,
  - porządki po wykonanej pracy: mycie, sprząatanie, wycieranie.

Umiejętności te są trenowane przez cały czas trwania projektu.

Metody pracy: instruktaż słowny i multimedialny, instruktaż pokazowy, modelowanie właściwych zachowań, trening praktyczny pod kierunkiem instruktora, stawianie zadań.

### **Część dla grupy B: dostarczanie obiadów**

Uczestnicy dostarczają obiady, poruszając się pieszo po mieście.

Ważne, by osoby starsze, które obejmujemy wsparciem, mieszkały w pobliżu WTZ, tak by uczestnicy mieli do przejścia krótkie trasy. Odległość tą sprawdzić można wpisując adres zamieszkania seniora w mapę Google i wyznaczając trasę WTZ – dom seniora.

Na etapie szkolenia naszych uczestników przydatna jest mapa okolicy z zaznaczonymi miejscami zamieszkania seniorów. Mapa ta pomaga w wyznaczaniu trasy marszu oraz przy ustalaniu, który uczestnik będzie dostarczał obiady do którego seniora. Optymalnie każdy

z uczestników powinien dostarczać obiady dla dwóch seniorów, którzy mieszkają jak najbliżej siebie. Uczestnicy WTZ oraz opiekujący się nimi instruktorzy biorą udział w przydzielaniu zadań i wyborze trasy.

Instruktorzy terapii we współpracy z psychologiem opracowują dla uczestników indywidualny plan rehabilitacji, doskonalący:

- utrwalanie zasad bezpiecznego poruszania się po mieście,
- orientację przestrzenną i docieranie pod wskazany adres,
- komunikację interpersonalną – nawiązywanie kontaktów z seniorami (zasady kulturalnego zachowania, umiejętność krótkiej konwersacji przy przekazywaniu obiadu),
- wykonywanie poleceń, wyrabianie poczucia obowiązku,
- punktualność i sumienność,
- higienę osobistą,
- wrażliwość na potrzeby innych,
- sprawność ruchowa, kondycja fizyczna – rozwijana przy okazji.

Umiejętności te są trenowane przez cały czas trwania projektu.

Sposób realizacji:

1. Szkolenie teoretyczne, przeprowadzone przez psychologa i instruktorów w WTZ.

Podczas warsztatów uczestnicy dowiadują się o zasadach bezpiecznego poruszania się po mieście, kulturalnym zachowaniu się wobec seniorów oraz o znaczeniu pracy uczestnika – akcentujemy, że przygotowując i dostarczając obiady pomagamy osobom starszym.

2. Trening praktyczny – uczestnik pod kierunkiem instruktora terapii dostarcza posiłek do domu starszej osoby zależnej:

- odbiera zapakowane posiłków z pracowni gospodarstwa domowego (obiad jest dostarczany zapakowany, w menażce i torbie termoizolacyjnej), zanieśenie pod opieką instruktora posiłków z WTZ do domu seniora,
- krótko rozmawia ze starszą osobą przy przekazywaniu posiłku,
- odbiera od starszej osoby pustą menażkę z poprzedniego dnia i dostarcza ją do WTZ.

Ważne jest wcześniejsze umówienie pierwszych spotkań. Warto, by przed wizytą

uczestnika WTZ koordynator lub instruktor odwiedzili starszą osobę indywidualnie, żeby porozmawiać i ustalić zasady współpracy.

Podczas wizyt treningowych u wszystkich starszych osób objętych innowacją obie strony mają możliwość poznać się i porozmawiać. Instruktorzy pomagają w nawiązaniu kontaktu i wyjaśniają na bieżąco wszelkie wątpliwości dotyczące dostarczania obiadów.

Każdy uczestnik dostarcza obiady pod ustalony wcześniej adres, stale do tych samych osób starszych.

### 3. Monitorowanie i korygowanie wykonywania zadania przez uczestnika

- bieżące, dostosowane do sposobu wykonania zadania powtarzanie poleceń, modelowanie przez instruktora prawidłowego wykonania czynności,
- chwalenie uczestnika za dobrze wykonaną pracę,
- pomoc instruktora w wyszukiwaniu i korygowaniu błędów popełnionych przez uczestnika.

**Metody pracy:** instruktaż słowny i multimedialny, instruktaż pokazowy, modelowanie właściwych zachowań, trening praktyczny pod kierunkiem instruktora, stawianie zadań.

### **Trudności:**

#### **Dla uczestnika WTZ**

Nie wszyscy uczestnicy są w stanie sprostać nowemu obowiązkowi systematycznie.

Dostarczanie posiłków bywa męczące, zwłaszcza gdy trzeba pokonać większą odległość lub np. wejść po schodach na czwarte piętro. Wymaga też punktualności, odpowiedzialności. Niektórym uczestnikom ta aktywność może spodobać się na początku, po czym szybko się znudzi lub będą nią zmęczeni.

Gdy pada deszcz uczestnicy niechętnie wychodzą z WTZ, by dotrzeć do seniorów. W przypadku dostarczania posiłków jesienią lub zimą konieczne jest zapewnienie środka transportu.

#### **Z punktu widzenia instytucji WTZ**

Największe wątpliwości i obawy budzi kwestia bezpieczeństwa uczestników WTZ podczas dostarczania obiadów i ewentualnego samodzielnego poruszania się po mieście.

Wprawdzie uczestnicy wytypowani do dostarczania obiadów po zajęciach WTZ sami

chodzą po mieście, jednak podczas zajęć w WTZ to my jesteśmy za nich odpowiedzialni. Największa odpowiedzialność ciąży na instruktorze terapii będącym opiekunem konkretnego uczestnika. Zalecamy dodatkowo ubezpieczyć uczestników biorących udział w projekcie.

Kwestia bezpieczeństwa uczestników i odpowiedzialności instruktorów wymaga dodatkowej analizy prawnej. Instruktorzy wyrażali wątpliwości, czy ze względu na zagrożenie wypadkami samochodowymi możemy pozwolić podopiecznym z upośledzeniem umysłowym na w pełni samodzielne dostarczanie obiadów, nawet jeśli wyrazili na to zgodę ich rodzice/opiekunowie prawni.

Ponadto instruktorzy muszą ocenić, na ile odpowiedzialny i samodzielny jest uczestnik, poruszając się po mieście. Potrzebny może okazać się dłuższy nadzór i opieka w czasie dostarczania posiłków seniorom, towarzyszenie uczestnikom WTZ będącym pod ich opieką.

W przypadku opuszczania zajęć przez uczestnika konieczne jest organizowanie zastępstw przy dostarczaniu obiadów. Jeśli wybrany uczestnik WTZ-u był danego dnia niedysponowany, to jest on zastępowany przez inną osobę, której w razie potrzeby towarzyszy instruktor. Jest to dodatkowy obowiązek dla instruktora, wymaga też koordynacji – ustalenia, kto przejmuje obowiązek danego uczestnika.

#### **Korzyści dla uczestników WTZ:**

- nowa, ciekawa aktywność, urozmaicająca zajęcia w WTZ,
- rozwijanie umiejętności społecznych poprzez kontakty z seniorami,
- rozwijanie umiejętności zawodowych, wiedzy o zdrowym odżywianiu, umiejętności kulinarnych (grupa pracowni gospodarstwa domowego),
- poczucie satysfakcji z wykonywania docenianych społecznie usług, pomagania innym, wzrostu odpowiedzialności, a tym samym podniesienie poczucia własnej wartości.
- niewielkie wynagrodzenie, które uczestnicy regularnie otrzymują za swoją pracę ( w ramach środków na trening ekonomiczny WTZ) jest dodatkowym motywatorem do dalszej pracy, ale także źródłem ich satysfakcji.

Przygotowywanie i pakowanie posiłków dla seniorów







Szkolenie z dostarczania posiłków seniorom





## **Zapewnienie posiłków osobom starszym zależnym**

Odbiorcami ostatecznymi rozwiązania są osoby starsze zależne, w wieku powyżej 60 lat, mieszkające w pobliżu siedziby warsztatów terapii zajęciowej (w przypadku donoszenia obiadów na piechotę) lub szerzej, w danej miejscowości (w przypadku możliwości zapewnienia transportu samochodowego). Są to osoby, które z powodu zaawansowanego wieku i/lub chorób, problemów z poruszaniem się nie są w stanie samodzielnie przygotowywać dla siebie pełnowartościowych, ciepłych posiłków.

Odbiorcy ostateczni powinni zostać zrekrutowani w otwartym naborze, na podstawie wypełnionych formularzy rekrutacyjnych (w załączeniu). Ważne jest szerokie nagłośnienie tego naboru, wykorzystanie różnych kanałów komunikacji: plakatów na tablicach ogłoszeń, artykułów w mediach lokalnych, przekazania informacji lokalnym klubom seniora, informacje dla instytucji takich jak opieka społeczna oraz bezpośrednio docieranie do osób starszych przez nieformalną sieć znajomości. Z uwagi na specyfikę tej grupy, mniejsze znaczenie mają takie kanały komunikacji jak Internet – strona www i media społecznościowe, jednak ich wykorzystanie też jest potrzebne, aby nagłośnić rozwiązanie w środowisku lokalnym i dotrzeć do mediów.

Trzeba być przygotowanym na to, że z uwagi na trudności w poruszaniu się, starsze osoby zależne najczęściej same nie dotrą do biura rekrutacyjnego. Zgłoszenia będą przekazywane przez opiekunów, członków rodzin. W niektórych przypadkach może okazać się konieczna wizyta osoby przeprowadzającej rekrutację bezpośrednio w domu seniora, po wcześniejszym telefonicznym umówieniu się na wizytę.

Zalecamy, aby kryteriami branymi pod uwagę przy rekrutacji seniorów były:

- stopień wymaganej pomocy (znaczny, gdy osoba w ogóle nie jest w stanie robić zakupów i przygotowywać sobie posiłków oraz częściowy, gdy senior częściowo przygotowuje dla siebie posiłki, ale wymaga w tym pomocy); zalecamy, aby osoby wymagające większej pomocy, otrzymywały w toku rekrutacji więcej punktów.
- odległość miejsca zamieszkania seniora od WTZ – można ją sprawdzić przez wpisanie adresu zamieszkania seniora w mapę Google i wyznaczenie trasy; zalecamy, aby osoby starsze zależne mieszkające bliżej otrzymywały podczas

rekrutacji dodatkowe punkty (kryterium odległości nie będzie miało jednak takiego znaczenia, jeśli mamy możliwość korzystania z samochodu);

- wskazania do diety – jeśli osoba starsza zależna deklaruje, że ma zalecaną przez lekarza dietę lub wskazania do określonego, sposobu żywienia, zalecamy, by otrzymywała dodatkowe punkty, ponieważ konkretne zalecenia dietetyczne stanowią zwykle dodatkową trudność dla seniora i jego opiekunów;
- zamieszkiwanie samemu – nie jest to kryterium wymagane, ale z uwagi na to, że osoby samotne bardziej potrzebują wsparcia, sugerujemy, aby osoby zamieszkujące samodzielnie uzyskiwały dodatkowe punkty podczas rekrutacji.

Zastosowanie powyższych kryteriów sprawia, że w pierwszej kolejności przyjmowane są osoby bardziej potrzebujące pomocy, a przy tym mieszkające w pobliżu WTZ, co z kolei ułatwia dostarczanie im obiadów.

W grupie odbiorców ostatecznych mogą znaleźć się rodzice uczestników WTZ.

Sugerujemy niestosowanie podczas rekrutacji kryterium dochodu, gdyż nie przekłada się on bezpośrednio na to, w jakim stopniu osoba starsza zależna potrzebuje pomocy.

Za powyższe kryteria przyznajemy punkty i kwalifikujemy do innowacji. Warunkiem przyjęcia do testowania innowacji jest też chęć współpracy z dietetykiem przy konsultacji jadłospisu oraz zgoda na podanie danych osobowych.

Sugerujemy utworzenie listy rezerwowej. Lista taka jest przydatna, gdyż starsze osoby zależne mogą z różnych powodów (np. pobytu w szpitalu) zrezygnować z usług.

### **Ustalanie menu**

Zgodnie z naszymi założeniami, każdego z seniorów dwukrotnie odwiedza w domu dietetyk. Każda taka wizyta umawiana jest telefonicznie i trwa około godziny. W ramach pierwszej wizyty w domach osób starszych zależnych dietetyk określa, jakiego typu produkty może spożywać dana osoba, jakie ma problemy zdrowotne, które należy brać pod uwagę układając dietę. Następnie, podczas drugiej wizyty, edukuje odbiorcę ostatecznego w zakresie zdrowego żywienia. Nasza dietetyk korzystała z przygotowanego przez siebie wzoru formularza (Załącznik nr 2)

Wiedza uzyskana podczas wizyt posłużyła do sporządzenia jadłospisu codziennych obiadów. Menu obiadów dla seniorów układała dietetyk w porozumieniu z instruktorką

pracowni gospodarstwa domowego. To propozycje obiadów na 29 dni (Załącznik nr 3). Po tym czasie pozycje z menu są powtarzane. Dzięki temu dieta seniorów jest zdrowa, zbilansowana, a przy tym urozmaicona i smaczna.

Załączone przez nas menu można przyjąć za punkt wyjścia i modyfikować go w zależności od możliwości wykonania poszczególnych potraw, jak też w zależności od potrzeb konkretnych seniorów.

W ramach testowania przygotowywanie i dostarczanie obiadów seniorom zależnym było realizowane przez 3 miesiące, w dni robocze od poniedziałku do piątku. Posiłki dostarczane były regularnie przez 5 dni w tygodniu – wyłączając z tego wydarzenia takie jak święta, czy pojedyncze dni, gdy WTZ nie działał w normalnym trybie. Za każdym razem seniorzy byli o zmianach uprzedzani minimum dzień wcześniej.

Wizyta uczestnika WTZ przy okazji dostarczania obiadu dla seniora jest relatywnie krótka: dostarczenie obiadu, odebranie menażki po obiedzie z dnia poprzedniego, standardowa wymiana grzeczności. Wizyta ta pozwala jednak na urozmaicenie planu dnia, przełamanie rutyny, krótką rozmowę (wszystko zależy od osobowości, stanu zdrowia i otwartości uczestnika oraz seniora). Dużą wartością jest spotkanie osoby z niepełnosprawnością i osoby starszej zależnej – pojawia się spontaniczność, zrozumienie, empatia i wzajemne poznanie się.

Z reakcji seniorów, ich rodzin, a także środowiska lokalnego i mediów wiemy, że nasza innowacja bardzo się podobała. Seniorom smakowały posiłki i byli bardzo zadowoleni, że je otrzymują. Po zakończonym okresie testowania cztery seniorki zdecydowały się zamawiać odpłatnie takie obiady – ich przygotowywaniem i dostarczaniem zajęła się teraz spółdzielnia socjalna utworzona przy Krasnostawskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych.

Zainteresowanie mediów innowacją można określić jako bardzo duże. Informacje o nim pojawiły się w lokalnych i regionalnych tygodnikach, telewizji regionalnej, a nawet wzmianka w ogólnopolskim Teleekspresie.

### **Trudności dla osób starszych zależnych:**

1. Zdobycie informacji o projekcie i zgłoszenie się do niego.
2. Do większości osób starszych informacja o projekcie dociera za pośrednictwem ich opiekunów lub bezpośrednio od innowatorów. Osoby starsze zależne objęte

innowacją to w większości osoby bardzo rzadko wychodzące z domów, mające małą ilość kontaktów społecznych. Także wypełnianie formularzy zgłoszeniowych i dostarczanie ich do biura wymaga wsparcia opiekunów, a w niektórych przypadkach – wizyty koordynatora w domu seniorów, którzy nie są w stanie inaczej zgłosić się do projektu.

3. Należy być przygotowanym na to, że starsze osoby zależne na początku mogą podchodzić nieufnie do nowych osób, które je odwiedzają lub do potrzeby podpisywania dokumentów. Mogą obawiać się bycia oszukanyymi lub boją się wpuszczać obcych osób do domu.

W przewyciężeniu tego pomaga kontakt z opiekunami rodzinnymi i ich asysta oraz słowa polecenia ze strony osób, którym seniorzy ufają.

4. Cena obiadów

Podczas testowania innowacji obiady dostarczane były osobom starszym całkowicie bezpłatnie. Po zakończeniu etapu testowania innowacji problemem dla seniorów jest cena za obiad z dostawą do domu. Seniorzy chcieliby dalej korzystać z obiadów, gdyż znacznie poprawiają one komfort ich życia, jednak jest to grupa osób o niskich dochodach, zatem cena decyduje o dostępności tej usługi. Starsze osoby zależne, które objęliśmy testowaniem, bardzo ceniły sobie naszą pomoc, natomiast tylko 4 z 10 zdecydowały się zamawiać obiady po zakończeniu projektu ze względu na zbyt wysoką dla nich cenę: 12 zł za obiad z dostawą.

### **Korzyści dla osób starszych zależnych**

1. Innowacja, zgodnie z teorią zmiany, wpływa na poprawę jakości życia osób starszych zależnych mieszkających w swoim domu poprzez podniesienie jakości ich codziennej diety, stanu wiedzy na temat odżywiania się oraz liczby kontaktów społecznych (regularne kontakty z uczestnikiem WTZ i dwukrotna wizyta dietetyka).
2. Korzyścią jest otrzymywanie regularnie, 5 razy w tygodniu przez długi okres zdrowych, smaczných obiadów bezpośrednio do domu. W czasie testowania obiady te były dostarczane bezpłatnie.
3. Satysfakcja odbiorców ostatecznych innowacji wynika też z regularnego kontaktu z wybranymi osobami – członkami WTZ, którzy dostarczają posiłki do domów. Ich wizyta jest relatywnie krótka, pozwalała jednak na urozmaicenie planu dnia,

przełamanie rutyny, krótką rozmowę (wszystko zależy od osobowości, stanu zdrowia i otwartości uczestnika warsztatów oraz osoby zależnej).

4. Dodatkową wartością innowacji jest elastyczność jej formuły w zakresie dostarczania posiłków – osoby zależne mogą zgłosić telefonicznie, że danego dnia nie skorzystają z posiłku z uwagi np. na wyjazd do lekarza.



Nasi uczestnicy z seniorami





## **Poszerzenie wiedzy seniorów o zdrowym odżywianiu**

Elementami edukacyjnymi innowacji są:

- konsultacje z dietetykiem dla seniorów zależnych (po 2 godziny na seniora, wizyty domowe),
- warsztaty o zdrowym odżywianiu dla seniorów aktywnych.

Uczestnikami warsztatów o zdrowym odżywianiu jest grupa seniorów aktywnych, zainteresowanych zdrowym odżywianiem – zalecamy, aby była to grupa ok. 10-15 osób. Są to osoby w wieku powyżej 60 lat, emeryci dysponujący czasem wolnym. Mają różne problemy zdrowotne, jednak takie, które nie uniemożliwiają im udziału w zajęciach.

Chętnie uczestniczą w warsztatach, bo stanowią one atrakcyjną formę spędzenia czasu, mają walor poznawczy i integracyjny.

Rekrutację osób starszych aktywnych warto przeprowadzić w lokalnym Klubie Seniora, Uniwersytecie Trzeciego Wieku, Klubie Amazonki itp. Do rekrutacji można wykorzystać plakaty, ogłoszenia na tablicach ogłoszeń, artykuły w prasie lokalnej, kontakty bezpośrednie (polecane). Małą skuteczność przy rekrutacji tej grupy mają informacje na stronach www, czy w mediach społecznościowych.

W cyklu trzech warsztatów mogą wziąć udział zarówno trzy różne grupy seniorów, gdyż każdy warsztat jest odrębną całością, jak i jedna grupa, która uczestniczy w trzech kolejnych warsztatach, gdyż tematyka każdego z nich jest inna.

Warsztaty składają się z części teoretycznej, prowadzonej przez dietetyczkę oraz części praktycznej – seniorzy wykonują wspólnie kilka potraw, pod kierunkiem dietetyczki i instruktorki pracowni gospodarstwa domowego.

### **Korzyści dla uczestników**

1. Udział w atrakcyjnych warsztatach o zdrowym odżywianiu, na których uczestnicy mieli możliwość zdobyć wiedzę teoretyczną i praktyczną i wprowadzić ją w życie (warsztaty kulinarne + przepisy do wykorzystania w domu).
2. Warsztaty budzą duże zainteresowanie, aktywizują uczestników, podnoszą ich wiedzę, mają też duży potencjał integracyjny.

### **Potencjalne trudności:**

1. Dotarcie do budynku, w którym prowadzone są warsztaty.
2. Trudność w dopasowaniu terminu spotkania tak, by odpowiadał wszystkim uczestnikom.

### **Miejsce**

Część teoretyczna – sala wykładowa, w której znajduje się rzutnik, stoły i krzesła.

Warsztaty praktyczne – w pomieszczeniu, w skład którego wchodzi dobrze wyposażona kuchnia i jadalnia. Przestrzeń powinna być funkcjonalna, pozwalająca na równoległą pracę wielu osób i zachowanie czystości.

Budynek powinien być dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Wskazane jest, aby miejsce warsztatów było zlokalizowane blisko centrum miasta/ danej dzielnicy, w miejscu, do którego łatwo będzie dotrzeć uczestnikom.

### **Narzędzia i materiały**

Załączamy opracowane przez dietetyka materiały do warsztatów dotyczących zdrowego żywienia oraz przepisy do wykorzystania podczas części praktycznej. Materiały warto wydrukować dla wszystkich uczestników warsztatów w taki sposób, aby ich odczytanie nie sprawiało trudności seniorom (wielkość czcionki, kontrast).

Podczas części teoretycznej potrzebny jest rzutnik, prezentacja multimedialna.

Podczas warsztatów praktycznych – dostęp do kuchenki gazowej, zlewu oraz zestaw koniecznych do wykonania przepisów naczyń, przyborów kuchennych i produktów spożywczych, które zostały wstępnie przygotowane przed warsztatami.

Konieczne jest też zapewnienie serwisu kawowego podczas przerw w zajęciach.

## Ramowy program warsztatów o zdrowym żywieniu dla seniorów

### Część teoretyczna

Lp.	liczba godzin	Tematyka wykładu	Treści i umiejętności	Literatura uzupełniająca
1.	3	Żywienie osób starszych	<ul style="list-style-type: none"><li>• zapobieganie niedoborom żywieniowym</li><li>• składniki odżywcze i zapotrzebowanie na nie</li><li>• zalecenia żywieniowe dla seniorów</li><li>• piramida żywieniowa dla seniorów</li></ul>	Jarosz Mirosław (2008). <i>Żywienie osób w wieku starszym</i> . Warszawa: PZWL
2.	3	Żywienie w profilaktyce chorób żywieniowych	<ul style="list-style-type: none"><li>• nadwaga i otyłość</li><li>• cukrzyca</li><li>• choroby układu krążenia</li><li>• choroby nowotworowe</li><li>• osteoporoza</li><li>• niedokrwistość</li></ul>	Hasik Jan i Gawęcki Jan (red.), <i>Żywienie człowieka zdrowego i chorego</i> , PWN, Warszawa 2003
3.	3	Zdrowy senior – jak starzeć się zdrowo	<ul style="list-style-type: none"><li>• super produkty dla mózgu</li><li>• brak apetytu – jak temu zaradzić</li><li>• demencja starcza – czy można jej przeciwdziałać dietą</li></ul>	Hasik Jan i Gawęcki Jan (red.), <i>Żywienie człowieka zdrowego i chorego</i> , PWN Warszawa 2003

				<p>Jarosz Mirosław <i>Żywnie osób w wieku starszym</i>, PZWL, Warszawa 2008</p> <p>Różańska Małgorzata <i>Super Żywność czyli superfoods po polsku</i>. Wydawnictwo M, 2017</p>
--	--	--	--	---

### Część praktyczna

Lp.	Ilość godzin	Warsztaty praktyczne	Wykonywane potrawy
1.	2	Żywnie osób starszych	<ul style="list-style-type: none"> <li>● sałatka królewska</li> <li>● rollsy z łososiem i mango</li> <li>● rolada szpinakowa z wędzonym łososiem lub szynką</li> <li>● sałatka z kaszy gryczanej z kukurydzą</li> <li>● domowy hummus dla każdego</li> <li>● muffinki czekoladowe</li> </ul>
2.	3	Żywnie w profilaktyce chorób żywieniowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>● kanapki z pastą twarogową z otrębami</li> <li>● zupa jarzynowa fantazja</li> <li>● sałatka z buraków, dyni i koziego sera</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● łosoś z grilla</li> <li>● ciasteczka owsiane z bananami</li> </ul>
3.	3	Zdrowy senior - jak starzeć się zdrowo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● dietetyczna sałatka z kurczaka</li> <li>● sałatka z kaszą jaglaną i cukinią</li> <li>● ciasteczka owsiane z bananami</li> <li>● sałatka z makaronem ryżowym i brokułem</li> <li>● zapiekanka rybna w sosie porowo-śmietanowym</li> </ul>

Warsztaty o zdrowym odżywianiu









## O innowatorze

Innowacja testowana była w Krasnymstawie, mieście powiatowym w woj. lubelskim. Krasnostaw zamieszkuje około 18 tys. mieszkańców.

Krasnostawskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych działa w powiecie krasnostawskim od 1995 r. Od początku istnienia Stowarzyszenia jednym z jego podstawowych działań jest prowadzenie Warsztatu Terapii Zajęciowej w Krasnymstawie (WTZ). Obecnie w codziennych zajęciach WTZ bierze udział 41 uczestników, osób niepełnosprawnych, w większości z niepełnosprawnością intelektualną lub niepełnosprawnością sprzężoną. Instruktorzy terapii prowadzą dla nich zajęcia w ośmiu pracowniach. Jedną z nich jest pracownia gospodarstwa domowego, czyli kuchnia. Pod opieką instruktorki – terapeutki zajęciowej w tej pracowni nasi uczestnicy od lat przygotowywali posiłki dla wszystkich uczestników WTZ oraz poczęstunki na imprezy okolicznościowe takie jak wigilia czy Dzień Matki. Teraz, w ramach testowania innowacji społecznej, nasza pracownia gospodarstwa domowego przygotowywała dodatkowo zdrowe posiłki dla seniorów.

## Załącznik nr 1. Formularz rekrutacyjny

Formularz rekrutacyjny w projekcie  
**GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA**

Przygotowywanie i dostarczanie obiadów seniorom zależnym  
przez uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Krasnymstawie

Dane uczestnika	1	Imię (imiona)		
	2	Nazwisko		
	3	PESEL		
	4	Data urodzenia		
	5	Płeć	<input type="checkbox"/> kobieta	<input type="checkbox"/> mężczyzna
	6	Wykształcenie		
Dane kontaktowe	7	Adres		
	8	Telefon kontaktowy		



		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
		<p>Czy samodzielnie Pan/Pani przemieszcza się po domu?</p> <p><input type="checkbox"/>Tak <input type="checkbox"/>Nie <input type="checkbox"/>Częściowo</p> <p>Potrzebuję pomocy w .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
		<p>Czy samodzielnie wykonuje Pan/Pani prace domowe np. mycie naczyń, sprzątanie?</p> <p><input type="checkbox"/>Tak <input type="checkbox"/>Nie <input type="checkbox"/>Częściowo</p> <p>Potrzebuję pomocy w .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
		<p>W jakich innych codziennych potrzebach/ czynnościach i w jakim zakresie potrzebuje Pan/Pani pomocy?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Stan zdrowia	12	Osobista ocena stanu zdrowia	Ewentualne choroby
		<input type="checkbox"/> bardzo dobre <input type="checkbox"/> dobre <input type="checkbox"/> przeciętne	

		<input type="checkbox"/> słabe <input type="checkbox"/> złe <input type="checkbox"/> bardzo złe	
		Czy lekarz zalecił Panu/Pani jakąś dietę, związaną z chorobą? Proszę krótko wymienić wskazania lekarza lub nazwać rodzaj diety.	

.....

Miejscowość i data

Podpis kandydata do projektu

*Projekt w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.*

## Załącznik nr 2. Formularze dietetyka

### GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA

Przygotowywanie i dostarczanie obiadów seniorom zależnym  
przez uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Krasnymstawie

### KARTA PACJENTA I - wizyta u dietetyka

<b>Część I wypełnia pacjent</b>	
<b>Imię i nazwisko</b>	
<b>Data urodzenia</b>	
<b>Wiek</b>	
<b>Przyczyna wizyty/problem:</b>	
<b>Cel diety (np. poprawa stanu zdrowia, prewencja chorób, żywienie w chorobie, redukcja masy ciała, wzrost masy mięśniowej....)</b>	
<b>Zdiagnozowane choroby (jeśli występują):</b>	
<b>Preferencje pokarmowe (ulubione potrawy, grupy produktów)</b>	
<b>Przyjmowane leki i suplementy diety (+dawkowanie):</b>	
<b>Dodatkowe informacje, o których chce</b>	

<b>Pan/Pani poinformować dietetyka:</b>	
<b>Wzrost</b>	
<b>Waga</b>	
<b>O jakich dietach/ żywieniu w problemach zdrowotnych chcielibyście Państwo się dowiedzieć?</b>	
<b>Inne</b>	

.....  
Miejscowość i data Podpis dietetyka

*Projekt w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.*

## KARTA PACJENTA II - wizyta u dietetyka

<b>Część II wypełnia dietetyk</b>	
<b>Imię i nazwisko</b>	
<b>Data urodzenia</b>	
<b>Wiek</b>	
<b>Wzrost</b>	
<b>Waga</b>	
<b>BMI</b>	
<b>Choroby przewlekłe</b>	
<b>Preferencje pokarmowe</b>	
<b>Zalecana dieta</b>	
<b>Produkty zalecane</b>	
<b>Produkty przeciwwskazane</b>	
<b>Uwagi</b>	

.....  
Miejscowość i data Podpis dietetyka

*Projekt w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.*



## Załącznik nr 3. Menu obiadowe dla seniorów

UWAGA! Do każdego posiłku zaleca się wypicie szklanki napoju do wyboru (herbata czarna słaba bez cukru, herbata zielona bez cukru, herbata owocowa (hibiskus, malina, itp) bez cukru, herbata ziołowa bez cukru, woda niegazowana lub sok świeżo wyciskany. Oprócz tego należy wypijać 1,5 litra wody niegazowanej.

### Dzień 1

zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 g  
ziemniaki gotowane posypane natką pietruszki 150 g  
ryba pieczona (filet z dorsza lub mintaja) 85 g  
surówka z marchwi i jabłka 100 g

### Dzień 2

zupa jarzynowa 300 g  
kasza jęczmienna gotowana 100 g  
cielęcina w potrawce 150 g z dodatkiem oleju rzepakowego 5 g

### Dzień 3

barszcz ukraiński 250g  
ryż biały gotowany 100 g  
kurczak gotowany z jarzynami 250 g z dodatkiem margaryny 10 g  
sałata zielona 55 g doprawiona jogurtem 2% 20 g

### Dzień 4

zupa pomidorowa z przecierem pomidorowym 300 g  
kopytka 100 g z dodatkiem margaryny 2,5 g  
sztuka mięsa gotowana 80 g z sosem 20 g  
cukinia duszona z pomidorami 145 g doprawiana oliwą z oliwek 5 g

### Dzień 5

rosół czysty 300 g

ziemniaki gotowane 150 g

schab pieczony 70 g z dodatkiem oleju rzepakowego 7,5 g

sałata zielona 65 g z dodatkiem oleju rzepakowego 5 g

### Dzień 6

krupnik z ryżem 400 g

pulpety z wołowiny 180 g z dodatkiem oleju 5 g

kasza gryczana gotowana 100 g

surówka z sałaty, rzodkiewki, szczypiorku 100 g doprawiona olejem rzepakowym 5 g

### Dzień 7

zupa pomidorowa czysta 300 g

ryż biały 100 g

łosoś z rusztu 100 g z dodatkiem oleju rzepakowego 5 g

sałatka z brokułów z papryką i jabłkiem 100 g z dodatkiem oleju rzepakowego 5 g

### Dzień 8

zupa jarzynowa 300 g

pierś z indyka na sałatce ze szpinaku (filet z piersi indyka, ząbek czosnku, łyżeczka oliwy z oliwek, 100 g świeżego szpinaku, 3 pomidorki koktajlowe, 1/3 średniej czerwonej cebuli, 1/4 pęczka koperku, pół łyżeczki soku z cytryny, 1/4 łyżeczki musztardy, łyżeczka pestek słonecznika, 2 łyżki kaszy kuskus)

### Dzień 9

zupa krem z marchewki z prażonymi ziarnami dyni 250 g

pulpeciki gotowane na parze piersi z kurczaka ze szpinakiem i kaszą kuskus

### Dzień 10

zupa ogórkowa z ryżem 250 g

pstrąg gotowany na parze polany sosem koperkowo-czosnkowym z jogurtu naturalnego

gotowane na parze warzywa

### Dzień 11

rosół z makaronem wermiszalem 250 g

kotleciki z pieczarek z kaszą kuskus i marchewka tarta z chrzanem i jogurtem

### Dzień 12

zupa szczawiowa z jajem 250 g

pieś z kurczaka ugotowana na parze podana z gotowanym ziemniakiem i puree z brokułów

### Dzień 13

krupnik ryżowy 250 g

gulasz wołowy z papryką, cebulą, koncentratem pomidorowym podany na kaszy jaglanej, doprawiony mielonym kminkiem, solą, bazylią i ostrą papryką

ogórki kiszzone

### Dzień 14

barszcz ukraiński 250 g

pieś z kurczaka gotowana na parze podawana z kaszą jaglaną i gotowanym brokułem

### Dzień 15

zupa jarzynowa 250 g

dorsz pieczony z plastrem masła, cytryną i pieprzem, ugotowany ziemniak i fasola szparagowa

### Dzień 16

żurek jajkiem, szynką i twarogiem 250 g

gotowany na parze pstrąg 250 g, gotowane marchewki polane łyżeczką masła, gotowany ziemniak 150-200 g

### Dzień 17

zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 250 g

gulasz wołowy podany z kaszą jaglaną (150 g mięsa wołowego, 2 marchewki, 1 korzeń

pietruszki, ½ łyżeczki mielonego kminku, łyżeczka tymianku, sól, pieprz, 3 listki laurowe, natka pietruszki, 2 łyżki oleju kokosowego)

#### Dzień 1

zupa porowa 250 g

indyk 200 g pieczony w folii, kasza jaglana

surówka z gotowanych buraczków

#### Dzień 19

Kotleciki grillowane z ciecierzycy i kolendry

ziemniaki gotowane, przyprawione solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i odrobiną oliwy

surówka z sałat mieszanych z jogurtem naturalnym

#### Dzień 20

rosół z kostką z kaszy manny 250 g,

pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym z białym ryżem (300g mięsa drobiowego mielonego, 1 małe jajko, natka pietruszki, koperek, przecier pomidorowy 300-400 ml, szczypta soli i pieprzu)

#### Dzień 21

krem z dyni z mlekiem kokosowym 250 g

200 g pieczonego ze świeżym tymiankiem pstrąga, gotowany ziemniak 150-200 g,

gotowana marchewka z groszkiem

#### Dzień 22

zupa kalafiorowa 250 g

marchwiowe kotleciki z kaszą kuskus (300g mielonego mięsa wołowego, tarte 2 duże surowe marchewki, 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego lub mąki z lnu, 1 łyżeczka oleju kokosowego, 3 łyżki otrębów pszennych lub gryczanych, cząber, tymianek, sól, pieprz, 1 łyżka oleju rzepakowego)

### Dzień 23

ratatouille (pół średniego bakłażana, pół średniej cukinii, średnia papryka czerwona, pół średniej cebuli, ząbek czosnku, łyżka oliwy z oliwek, 2 małe pomidory, liść laurowy, szczypta suszonego tymianku, sól i pieprz, grzanka z chleba pełnoziarnistego)  
makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowanym, pomidor

### Dzień 24

zupa krem z buraków z serem kozim 250 g,  
curry warzywne (200 g kalafiora, średnia marchewka, 80 g fasolki szparagowej, 1/3 średniej cebuli, ząbek czosnku, 1/3 szklanki bulionu warzywnego, 1/3 szklanki gęstego jogurtu naturalnego, łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka curry, szczypta imbiru, łyżeczka posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki ryżu brązowego)

### Dzień 25

żurek z jajkiem i kielbasą 250 g,  
zapiekanka z kaszy gryczanej i warzyw (150 g kaszy gryczanej, 80 g brokułów, pół średniej papryki czerwonej, średnia marchewka, pół średniej cebuli, łyżeczka oliwy z oliwek, łyżka jogurtu naturalnego, sól, pieprz, tymianek, plaster sera żółtego, łyżeczka posiekanej natki pietruszki)

### Dzień 26

zupa brokułowa z makaronem 250 g,  
morszczuk zapiekany z selerem naciowym i koperkiem (łyżeczka oliwy, 1/4 średniej cebuli, pół średniej marchewki, liść laurowy, sól i pieprz cytrynowy, 100 g fileta z morszczuka, pół łodygi selera naciowego, 1/4 średniego pora, 1/4 szklanki jogurtu naturalnego, łyżka koperku, 3 łyżki kaszy jęczmiennej perłowej, 5-6 liści zielonej sałaty z łyżeczką oliwy)

### Dzień 27

krupnik z kaszy jaglanej 250 g,  
duszona wołowina z pieczarkami (150 g chudej wołowiny, łyżeczka oliwy z oliwek, pół ząbka czosnku, 60 g pieczarek, sól, pieprz, oregano, pół łyżki koncentratu pomidorowego, szczypta oregano, 3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak, surówka z czerwonej kapusty: 40 g

kapusty, jabłko, cebula, łyżeczka oliwy z oliwek)

### Dzień 28

krem z porów z grzankami z chleba żytniego 250 g,  
potrawka z czerwoną fasolą i pomidorami (łyżeczka oliwy z oliwek, pół cebuli, pół ząbka  
czosnku, 1/3 średniej marchewki, 1/3 średniej cukinii, 1/3 puszki pomidorów bez skórki,  
150 g czerwonej fasoli, sól, pieprz, tymianek, cząber, łyżeczka posiekanej natki pietruszki,  
kasza dowolna)

### Dzień 29

zupa kapuśniak 250 g,  
pieczony łosoś cytrusowy (1/4 średniej pomarańczy, 1/3 cytryny, 150 g filetu z łososia,  
łyżeczka octu balsamicznego, łyżeczka oliwy z oliwek, sól, biały pieprz. 100 g gotowanych  
na parze brokułów posypanych sezamem, 3 łyżki dzikiego ryżu)