



**ASEARPO**  
Asociación enfermos de  
artrite Pontevedra

# Alimentación e autonomía en enfermos de artrite

## INTRODUCCIÓN

A importancia dunha DIETA equilibrada empleando utensilios adaptados para

- Aliviar síntomas e ralentizar o avance da enfermidade
- Control de peso
- Efectos anti-inflamatorios



## OBXECTIVOS

Superación de dificultades para realizar tarefas sinxelas e cotidiás na cociña.

Mellorar os síntomas inflamatorios.

Correcto manexo e uso de utensilios de cociña.

Conseguir e manter un correcto peso corporal.

Elaborar, de forma axeitada, pratos saborosos, sinxelos e nutricionais, salvando as dificultades na súa realización.

Coñecer aqueles alimentos que influen de forma negativa na dor e na capacidade do movemento.



## RESULTADOS ESPERADOS

Un reforzo na autoestima do enfermo.

Maior coñecemento dos alimentos que favorecen a redución da inflamación.

Implicación dos enfermos na elaboración de menús saudables coa axuda de utensilios adaptados.

Coñecer distintos utensilios específicos da cociña e mesa que facilitan tarefas sinxelas e autonomía á hora de realizalas.

Disfrutar desta tarefa na casa coma unha actividade pracenteira e autónoma.

Acadar unha boa práctica da alimentación coma método preventivo.



## MÉTODOS

Clases teórico-prácticas de cociña

- ✓ Nutricionista → confección de menús
- ✓ Cociñeiro → elaboración dos menús
- ✓ Fisioterapeuta → correcto manexo de utensilios



## CONCLUSIÓN

Coidar a alimentación e o uso de apartos de axuda, fan que os enfermos se manteñan animados e áxiles de corpo e mente na súa loita diaria.

Un 80% mellorou a dor e inflamación.

Un 90% mellorou o ánimo e autonomía