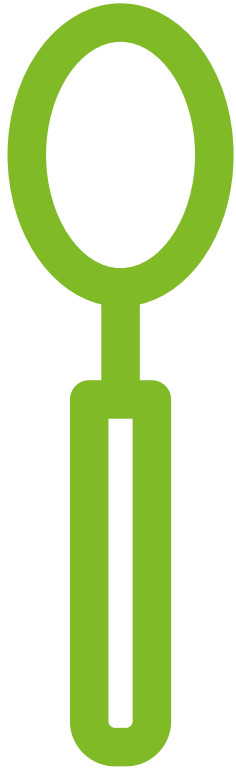


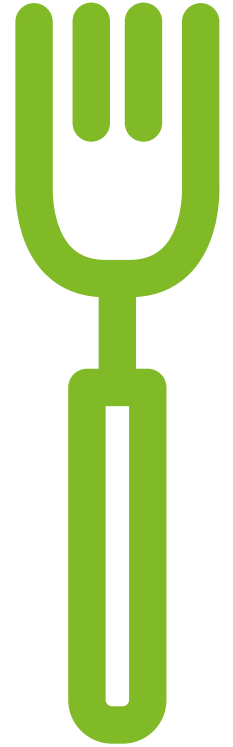


HOSPICE CASA SPERANȚEI  
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ



**NUTRIȚIA  
BOLNAVULUI  
DE CANCER ÎN  
STADII AVANSATE**

**GHID PENTRU  
PACIENȚI ȘI APROPIAȚII  
ACESTORA**



***O îngrijire paliativă eficientă începe din momentul diagnosticării, cu **INFORMAREA ȘI EDUCAȚIA** pentru autoîngrijire a celui care se confruntă direct cu boala, dar și a celor care formează rețeaua socială de suport a bolnavului - familia, comunitatea.***

Din 2013 HOSPICE Casa Speranței oferă gratuit sprijin și informare la nivel național prin platforma online **[www.infopaliatie.ro](http://www.infopaliatie.ro)** care găzduiește:

- BROȘURI și DEMONSTRAȚII VIDEO pe subiecte precum: ÎNGRIJIRE - igienă, medicație, nutriție, mobilizare, masaj, îngrijirea stomei și a limfedemului; COMUNICAREA cu bolnavul; ASISTENȚĂ SOCIALĂ și obținerea drepturilor legale;
- FORUMURI DE DISCUȚII pe teme legate de: ÎNGRIJIREA persoanelor bolnave, ASISTENȚĂ JURIDICĂ.

**[www.infopaliatie.ro](http://www.infopaliatie.ro)**

**[www.facebook.com/InfoPaliatie](https://www.facebook.com/InfoPaliatie)**

**CENTRUL DE INFORMARE ȘI CONSILIERE în îngrijiri paliative pentru pacient și familie**, deservit de un asistent medical și un psiholog oferă pacienților HOSPICE Casa Speranței Brașov și București și ai partenerilor din Brașov (spitale, clinici):

- Sesiuni gratuite de **CONSILIERE PSIHOLAGICĂ**
- Participare gratuită la **DISCUȚII DE GRUP de 20 minute, pe 12 teme diferite**

Programările se fac de luni până vineri între orele 08:00 - 16:00, telefonic **0733 101378, 0268 474415** sau pe email **[info@hospice.ro](mailto:info@hospice.ro)**. Locații: BRAȘOV - Str Sitei 17A (în spatele Spitalului Mărzescu), Str. Piatra Mare 101 (Scheii Brașovului); BUCUREȘTI - Str. Tămâioarei 121-123, sector 2

*Îngrijirea paliativă îmbunătățește calitatea vieții pacienților și familiilor care se confruntă cu o boală incurabilă, prin prevenirea și înlăturarea suferinței, prin identificarea precoce, evaluarea corectă și tratamentul durerii și al altor probleme fizice, psiho-sociale și spirituale.*

*(Organizația Mondială a Sănătății, 2002)*

Nutriția pacientului cu cancer în stadiu avansat reprezintă o provocare atât pentru acesta, cât și pentru mediul de îngrijire, fie că acesta este constituit de către familie și aparținători, fie într-o unitate de îngrijire.

Pe măsura evoluției bolii, pot apărea sau se pot agrava probleme precum lipsa poftei de mâncare, uscăciunea gurii, probleme dentare, înghițire dificilă sau dureroasă, alterare a gustului și/sau a mirosului, greață și/sau vărsături, diaree sau constipație, durere, oboseală, anxietate sau depresie. Toate acestea influențează modul de alimentație al pacientului și pot genera o presiune constantă atât pentru acesta, cât și pentru îngrijitor.

Prezentul ghid cuprinde informații care să vă ajute să înțelegeți mai bine cauzele problemelor nutriționale cu care vă confrunțați, precum și sfaturi care să vă ajute să treceți peste dificultățile apărute.

Printr-o abordare multidisciplinară, inițiată cât mai devreme în decursul evoluției bolii, nutriția poate fi gestionată eficient, reducându-se riscul apariției sindromului cașexie-anorexie.

# CUPRINS

<b>1. ABORDUL NUTRIȚIONAL</b>	<b>3</b>
Cât să mănânc?	3
Când să mănânc?	3
Cum să mănânc?	3
Ce să mănânc?	4
Cât de des să mănânc?	5
Cum să iau medicamentele prescrise în raport cu mesele?	5
Să mănânc hrană caldă sau rece?	5
Unde să mănânc?	5
Dacă nu pot să mă alimentez normal, pe gură, există și alte variante?	6
Ce altceva mă poate ajuta?	6
<b>2. EXERCIȚIILE FIZICE ȘI KINETOTERAPIA</b>	<b>6</b>
De ce .... “să facem mișcare”?	7
Cum?	7
<b>3. PSIHOTERAPIA</b>	<b>8</b>
<b>4. MEDICAȚIA</b>	<b>9</b>

# 1. ABORDUL NUTRIȚIONAL



## CÂT SĂ MĂNÂNC?

Mesele mici și gustările sunt în general mai bine tolerate decât mesele abundente.

Încercați să aveți în permanență la îndemână mici gustări: biscuiți, covrigei, fructe deshidratate sau confiate, brânzeturi, fructe proaspete, semințe, nuci, bomboane.

## CÂND SĂ MĂNÂNC?

În principiu ar trebui să mâncați ori de câte ori vă este foame.

Mulți pacienți sunt mai dispuși să mănânce dimineața decât în a doua parte a zilei. Se poate întâmpla să nu vă fie foame deloc, dar puteți să încercați cantități mici din alimentele care vă plac. Se poate întâmpla să puteți să mâncați la ore care sunt neobișnuite pentru dumneavoastră - nu ezitați să o faceți.

## CUM SĂ MĂNÂNC?

Ideal ar fi să mâncați împreună cu membrii familiei dumneavoastră. Chiar dacă veți mânca mai puțin decât ceilalți, se va păstra simbolul social al mesei. Veți putea vorbi cu cei din jur despre ceea ce vă preocupă, veți schimba idei, vă veți putea concentra și pe alte subiecte în afara bolii și a impactului pe care aceasta o are asupra dumneavoastră.

Încercați să nu beți lichide înainte de masă sau în timpul acesteia, mai ales dacă aveți tendința să vă saturați după câteva înghițituri.



## CE SĂ MĂNÂNC?

Ar trebui să mâncați exact ce vă place.

Dacă se poate, încercați să creșteți cantitatea de energie pe care vi-o oferă alimentele, pe seama creșterii aportului ingredientelor care sunt dense energetic (smântână, unt, lapte praf, frișcă, gălbenuș de ou, zahăr, miere - adăugându-le în mâncărurile preferate).

**De exemplu, un ceai neîndulcit vă aduce 0 calorii, unul îndulcit cu 3 lingurițe de zahăr va oferă 15kcal. Adăugarea a 20g de unt la o felie de pâine crește aportul caloric cu 180kcal. O linguriță de lapte praf integral adăugată unui alt aliment (lapte, piure de cartofi, supă, etc.) aduce aproximativ 20kcal. O linguriță de praf de ou adăugată înseamnă un plus de 30kcal.**

Dacă vă deranjează mirosul alimentelor, încercați să nu vă expuneți mirosurilor înainte de masă, orientați-vă către alimente mai puțin aromate.

Este cert că alimentele prezentate atrăgător, în cantitate mică, au mai multe șanse să fie consumate decât cele total neatrăgătoare prin aspect sau prin volum exagerat. Culorile variate, asortate pe farfurie pot stimula vizual apetitul.

Încercați și alimente noi, s-ar putea chiar să vă placă.

## CÂT DE DES SĂ MĂNÂNC?

Ideal ar fi să mâncați cât de des puteți.

Chiar și cantități în aparență mici contribuie la balanța energetică a întregii zile.

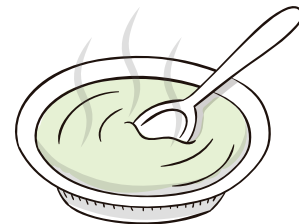
## CUM SĂ IAU MEDICAMENTELE PRESCRISE ÎN RAPORT CU MESELE?

Unele medicamente (Metoclopramid, Motilium) ar trebui să fie luate înainte de a mânca, altele (fermenții digestivi și enzimele, vitaminele) ar trebui luate în timpul mesei. Întrebați medicul dumneavoastră sau farmacistul despre orarul administrării medicației.

## SĂ MĂNÂNC HRANĂ CALDĂ SAU RECE?

Unii pacienți tolerează mai bine hrană rece.

Nu există o formulă magică, experimentați toleranța personală.



## UNDE SĂ MĂNÂNC?

Încercați pe cât posibil să luați masa în locul obișnuit, bucătăria sau camera de zi.

Dacă mirosul de mâncare din bucătărie vă reduce pofta de mâncare, încercați să serviți masa în altă cameră.

Dacă aveți experiențe neplăcute, repetitive în locul în care mâncați de obicei (durere, greață, vărsătură), încercați să mâncați în alt loc din casă.

## **DACĂ NU POT SĂ MĂ ALIMENTEZ NORMAL, PE GURĂ, EXISTĂ ȘI ALTE VARIANTE?**

În afară căii fiziologice de hrănire, există modalități de hrănire prin care alimentele ajung direct în stomac prin intermediul unui tub din material plastic.

Există și preparate speciale care conțin principiile nutritive sub formă lichidă specială pentru administrare intravenoasă. Aceste modalități pot fi folosite conform indicațiilor medicale și în situația în care există un beneficiu cert pentru pacient.

## **CE ALTCEVA MĂ POATE AJUTA?**

Abordul modern al sindromului cașexie-anorexie include, pe lângă aspectele nutriționale, tratamentul medicamentos al bolii și al simptomelor asociate, kinetoterapia și psihoterapia.

**2.**

## **EXERCIȚIILE FIZICE ȘI KINETOTERAPIA**

Încercați să rămâneți activ fizic.

Plimbările ușoare, activitățile casnice și exercițiile prescrise de un kinetoterapeut în funcție de toleranța dumneavoastră vor menține funcția și structura musculară în limite acceptabile o perioadă prelungită. În plus, activitatea fizică are efecte benefice asupra emoțiilor, combătând depresia.



## DE CE .... “SĂ FACEM MIȘCARE”?

- Pentru menținerea independenței fizice;
- Mișcarea stimulează pofta de mâncare;
- În funcție de exercițiile alese mișcarea poate îmbunătăți tranzitul intestinal acționând asupra constipației;
- În contextul consumului caloric și oxigenării, organismul nostru va avea nevoie de hidratare;
- Pentru prevenirea anchilozelor (ruginirea articulațiilor) și atrofiei musculare (scăderea forței musculare), îmbunătățirea circulației sanguine și a capacității respiratorii;
- Mișcarea revigorează psihic, înlătură depresiile și ajută în gestionarea emoțiilor, întărind încrederea în sine.

## CUM?

Se începe cu pregătirea organismului pentru efort, cu câteva exerciții de respirație care vor da un plus de energie și motivație activității ce urmează să fie desfășurată.

Puteți încerca să rămâneți activi prin:

- Înviorarea de dimineață;
- Plimbări ușoare;
- Activități casnice;
- Exerciții prescrise de un kinetoterapeut.



## 3. PSIHOTERAPIA

Felul în care gândiți, emoțiile și comportamentele dumneavoastră își pun amprenta asupra felului în care vă alimentați.

Un psiholog sau un psihoterapeut cognitiv-comportamental vă pot ajuta atât pe dumneavoastră, cât și pe familia din care faceți parte.

Fuga de problemă, negarea, izolarea socială sau comportamentele negative (disfuncționale) declanșează conflicte emoționale.

Prin psihoterapie specialistul, cu ajutorul tehnicilor și metodelor specifice, oferă posibilitatea pacientului și familiei să-și exteriorizeze emoțiile negative asociate cu suferința.

Împreună căutăm resursele pentru recăpătarea încrederii în sine și redescoperirea comportamentelor pozitive, atât de necesare pentru stabilirea unor obiective optimiste esențiale pentru redobândirea echilibrului afectiv-emoțional, pentru ameliorarea situației.



## 4. MEDICAȚIA

Medicamentele folosite în tratamentul sindromului cașexie-anorexie sunt strict individualizate. Vorbiți cu medicul dumneavoastră despre acestea.

Nu vă îngrijați prea mult privind ceea ce mâncați. Dacă vă este poftă, nu stați prea mult pe gânduri și luați măcar o gustare. Stadiul avansat al bolii exclude principiile unei alimentații etichetate ca și „sănătoasă”, săracă în grăsimi și zahăr, bogată în fibre etc. În cazul dumneavoastră, important este să vă asigurați un aport energetic cât mai mare, într-un volum cât mai mic de hrană.

Dacă nu vă vine deloc să mâncați, încercați măcar să ingerați alimente lichide (aici sunt incluse și suplimentele alimentare și hrana medicală gata preparată). Încercați să priviți ca pe un succes personal fiecare masă pe care reușiți să o ingerați. Așa și este, un succes important în lupta cu boala.

Următoarele mese vor asocia mental ideea succesului precedent. Încercați să vă fixați țeluri nutriționale realiste, mici. Încercați să vă premiați fiecare succes pentru a vă motiva în continuare.



# Prezentul ghid a fost publicat de către Fundația HOSPICE Casa Speranței cu sprijinul Fundației Carrefour



**HOSPICE CASA SPERANȚEI**  
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ



**HOSPICE Casa Speranței**, organizație non-profit înființată în 1992 la Brașov, a introdus conceptul de îngrijire paliativă în România. HOSPICE este cea mai mare fundație din țară care oferă gratuit servicii specializate de acest tip.

Organizația își desfășoară activitatea în județul Brașov și în București, îngrijind copii și adulți diagnosticați cu boli incurabile. HOSPICE a dezvoltat servicii complete ce îngrijire paliativă, care sunt oferite în centre de zi, ambulatorii și unități proprii pentru internare, la domiciliul pacienților și în spitalele partenere.

HOSPICE Casa Speranței dezvoltă îngrijirea paliativă la nivel național și internațional prin informare, prin programe educaționale dedicate profesioniștilor, pacienților și comunității și prin îmbunătățirea legislației în materie.

## **HOSPICE Casa Speranței Brașov**

Str. Sitei nr. 17A, Brașov, 500074

T. +40 268 474 405 / +40 268 470 495 / +40 372 730 114

F. +40 268 474 467

[hospice@hospice.ro](mailto:hospice@hospice.ro)

[www.hospice.ro](http://www.hospice.ro)

**Fundația Carrefour** a fost înființată în anul 2000. Aceasta lucrează împreună cu asociații non-profit din țările în care Carrefour este prezent, precum și în țări unde are furnizori, pentru a combate excluziunea și a sprijini grupurile defavorizate. Prin experiența echipei Carrefour Grup, Fundația intervine atât prin ajutor alimentar (campanii de colectare și donare de produse de consum), cât și prin ajutor umanitar în situații de urgență (în principal calamități naturale).

## **HOSPICE Casa Speranței București**

Str. Tămâioarei nr. 121 - 123, 023642,

Sector 2, București

T. +40 372 706 210 / +40 372 706 208

[hospice@hospice.ro](mailto:hospice@hospice.ro)

[www.studiipaliative.ro](http://www.studiipaliative.ro)

[www.infopaliatie.ro](http://www.infopaliatie.ro)