

REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE

KARTELË SHOQËRUESE E PRAKTIKËS

Dërgues Sh.SSh., Nr.Prot. 5566, Data 26-05.2023,

Shkurtimi i lëndës Norma antiepidemike për dëpizimi e të Moshuarve dhe Q. Polivalente.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Për trajtim nga: | <u>Shkollës së Sefer</u> |
| (struktura të tjera të ngarkuara) | <u>Sh. Duo</u> |
| Me porosi | <u>Sh. Kapitenit dhe juhen të detyrues</u> |

Afati: Normal (7 ditë) Prioritet (3 ditë) Urgjent (brenda ditës) Pa afat/për dajeni
Tjetër ditë

Data 31.05.23 Nr. Prot 2103/1

Nënshkrimi:(Titullari) _____

Marrë në dorëzim: _____,

Nënshkrimi: _____

Kalon për trajtim (stuktura): _____,

Me porosinë: _____

Marrë në dorëzim: _____,

Nënshkrimi: _____

Kalon për trajtim (stuktura): _____,

Me porosinë: _____

Marrë në dorëzim: _____,

Nënshkrimi: _____

Kalon për trajtim Specialisti : _____,

Me porosinë: _____

Trajtimi i materialit përfunduar më: _____, Specialisti

Trajtimi i materialit pranuar më: _____, Eprori në shkallë hierarkike

Trajtimi i materialit miratuar më: _____, Eprori në shkallë hierarkike

Trajtimi i materialit pranuar më: _____, Eprori në shkallë hierarkike



2103/1
31.05.23

REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 556 Prot.

Tiranë më 26/05/2023

Lënda: Norma ushqimore për Shtëpinë e të Moshuarvë dhe Qendrat Polivalente

Drejtuar: **MINISTRISË SË SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE** ✓
Tiranë

**SHTËPIA E TË MOSHUARVE TIRANË, SHTËPIA E TË MOSHUARVE
GJIROKASTËR, SHTËPIA E TË MOSHUARVE KAVAJË, SHTËPIA E TË
MOSHUARVE FIER, SHTËPIA E TË MOSHUARVE SHKODËR, QËNDRA
POLIVALENTE POLICAN, QËNDRA POLIVALENTE SARANDË, QENDRA
POLIVALENTE DITORE KAMËZ**

Në mbështetje të urdhëzimit nr. 4649 prot. datë 06.12.2022 për “Një ndryshim në udhëzimin nr. 689, datë 02.10.2018 “Për nivelin e kuotave të shpenzimeve për ushqime, në institucionet publike rezidenciale e komunitare të përkujdesjes shoqerore”, si dhe në mbështetje të urdhërit nr. 2595/1 prot, datë 10.01.2023 “Per ngritjen e grupit të punës për hartimin e propozimeve lidhur me menunë ditore të përfituesve në institucionet publike rezidenciale e komunitare të përkujdesit shoqëror”, ju vëmë në dispozicion kuotat ushqimore të shpenzimeve për ushqime sipas projekt-studimit “Si të Ushqehemi në Moshën e Tretë”.

Bashkëlidhur do të gjeni informacionin shterues,

DREJTOR I PËRGJITHSHËM

Reme Xholi





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 5566 Prot.

Tiranë më 26/05 /2023

RELACION

Në zbatim të Urdhërit nr. 2595/1 prot, datë 10.01.2023 "Per ngritjen e grupit të punës për hartimin e propozimeve lidhur me menunë ditore të përfituesve në institucionet publike rezidenciale e komunitare të përkujdesit shoqëror", grupi i punës konsultoi dhe diskutoi në detaje në lidhje me normën ushqimore për moshën e tretë.

Bazuar në dokumentet më të fundit të OBSH, FAO, EFSA dhe rekomandimeve kombëtare dhe ndërkombëtare të shteteve me profile të ngjashme të zakoneve dhe mënyrës së të ushqyerit, normat ushqimore ditore të propozuara për miratim sipas grupmoshave, mbi bazën e të cilave rekomandohet hartimi i menuve ushqimore në cdo institucion që ofron vakte ushqimore te plotë ose të pjesshëm për të moshuarit, janë përllogaritur në bazë të cmimeve të artikujve kryesorë të konsumit (me TVSH) të marra nga INSTAT- Janar 2023, si dhe cmimeve të tregut.

Tabela 1: Kuota ushqimore për moshën e tretë:

| NR | GRUPMOSHA | KUOTA/DITE- BEHET | KUOTA/DITE- ISHTE |
|----|---------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Mosha e Trete | 660 leke | 520 leke |
| 2 | Qendrat Polivalente | 310 leke | 230 leke |

Tabela 2: Energjia ditore Kcal: Shkalla e metabolizmit bazal zvogëlohet për shkak të reduktimit të masës muskulore dhe masës tjetër të indeve metabolike aktive:

| Gjinia | I ulet | Mesatar |
|---------|-----------|-----------|
| Femra | 1600 Kcal | 2000Kcal |
| Meshkuj | 1706 Kcal | 2200 Kcal |

Gjithashtu është llogaritur një kalorazh mesatar për të mos privuar asnjë grupë moshë:

Për burrat mbi 50vjec: 3000kalori – 10kalori/dite per cdo vit të moshës mbi 19 vjec.

Për gratë mbi 50vjec: 2400kalori – 10kalori/dite për cdo vit moshe mbi 19 vjec.

P.sh., një të moshuare 85 vjecare i nevojitet përafersisht:

$$2400 - (10 \times (85-19)) = 2400 - 10 \times 66 = 2400 - 660 = 1740 \text{kalori/dite}$$

Mineralet

Ekziston një mineral që të moshuarit kanë nevojë për sasi më të ulet si natriumi dhe kloruri. DRI-të për këto minerale janë të njëjta si për burrat ashtu edhe për gratë.

Tabela 3: Marrje adekuate për natrium dhe klorur sipas moshës:

| | |
|------------|---------|
| 51-70 vjec | 2.0 g/d |
| >70 vjec | 1.8 g/d |

Kripa, ose kloruri i natriumit, është shpesh i rëndësishëm për të moshuarit të cilët mund të kenë një ndjenjë të zvogëluar të shijes dhe nuhatjes. Kripa ndihmon në nxjerrjen e shijeve, por ka shumë mënyra të tjera për ta bërë ushqimin të shijshëm. Të moshuarit duhet të mësohen se si të përdorin erëzat dhe alternativat e kripës si një mënyrë për ta bërë ushqimin të shijshëm, por të kenë nivele më të ulëta të natriumit dhe klorurit.

Ndërsa të moshuarit kanë nevojë për më pak natrium, ekziston një mineral që ata kanë nevojë për më shumë - kalcium.

Tabela nr 4: Rekomandimet ditore të kalciumit sipas moshës :

| Meshkuj | Kalcium |
|-------------|-------------|
| 51- 70 vjec | 1000 dl |
| >70 vjec | 1200 mg/dl |
| Femra | Kalcium |
| 51-70 vjec | 1200 mg/dl |
| >70 vjec | 1200 mg /dl |

Kalciumi, së bashku me vitaminën D, janë jetik në mbrojtjen e kockave të të moshuarve. Siç u përmend në fiziologjinë e plakjes, dekalifikimi i kockave mund të ndodhë si një pjesë normale e plakjes. Një rritje e lehtë e kalciumit nevojitet për të ndihmuar në mbrojtjen e kockave gjatë kësaj faze të jetës.

Tabela nr 5: Rekomandimi ditor i marrjes së vitmines D dhe B6 sipas moshës

Ka dy vitamina për të cilat njeriu ka nevojë më shumë me kalimin e moshës - vitamina D dhe vitamina B6.

| Meshkuj | Vitamin D | Vitamin B6 |
|-------------|-----------|------------|
| 51- 70 vjec | 15 ug/d | 1.7mg/d |
| >70 vjec | 20 ug/d | 1.7 mg/d |
| Femra | Vitamin D | Vitamin B6 |
| 51-70 vjec | 15 ug/d | 1.5 mg/d |
| >70 vjec | 20 ug/d | 1.5 mg/d |

Tabela nr 6: Rekomandimi i marrjes se fibrave sipas moshës:

| Meshkuj | Fibra |
|----------------|--------------|
| 51- 70 vjec | 30 g/d |
| >70 vjec | 30 g/d |
| Femra | Fibra |
| 51-70 vjec | 21 g/d |
| >70 vjec | 21 g/d |

Proteinat

Arsyeja kryesore për nevojën e më shumë proteinave tek të moshuarit është sarkopenia. Sarkopenia është një rënie e masës muskulore me kalimin e moshës. Ne e dimë se të moshuarit kanë më pak masë muskulore dhe vazhdojnë të humbasin muskuj çdo vit që kalon. Proteina adekuate dhe ushtrimet me rezistencë janë të rëndësishme për të ndaluar humbjen e muskujve

Të moshuarit mund të kenë nevojë për 1,0 deri në 1,5 g/kg proteina në ditë. Është gjithashtu e rëndësishme që të shpërndahet shpërndarja e proteinave të konsumuara gjatë gjithë ditës. Do të thotë që një sasi e ekuilibruar e proteinave konsumohet në çdo vakt

Siç mund të thuash, nevojat ushqimore të të moshuarëve janë me të vërtetë shumë të ndryshme nga ato të të rriturve më të rinj.

Tabela nr 7: Është një përmbledhje shumë e thjeshtuar se si janë të ndryshme nevojat ushqimore për të moshuarve.

| Nutrientet | Sasia |
|-------------------|--------------|
| Kalorit | Me pak |
| Fibra | Me pak |
| Natrium | Me pak |
| Clorur natriumi | Me pak |
| Protein | Me shume |
| Kalcium | Me shume |
| Vitamin D | Me shume |
| Vitamin B-6 | Me shume |
| Vitamin B-12 | Me Shume |

Faktet Shkencore ne te cilat u bazua menuja

Percaktimi i një meny-je ideale për moshën e tretë është mjaft e vështirë, për faktin se të moshuarit kanë nevoja të ndryshme në varësi të statusit të tyre shëndetësor. Megjithatë, më poshtë po rendis nevojat thelbësore dhe problematikat më të përhapura të kësaj popullate në lidhje me ushqimin.

Forcimi i imunitetit

Konsumi i përditshëm i një burimi të proteinave me vlerë të lartë biologjike, por pa yndyrë si veza, peshku, mishi i shpendëve ose mishi i kuq pa dhjam .Këto ushqime janë të domosdoshme për të mbrojtur masën muskulare dhe për të prodhuar qelizat e sistemit imunitar. Vecanërisht, të moshuarit nën peshë duhet të plotësojnë patjetër nevojat ditore në këto ushqime. Një mënyrë është edhe marrja e tyre në formë të lëngshme si p.sh., kos, banane dhe proteine qumështi të fruluara.

Kujdesi për aparatit tretës

Ushqimi duhet të jetë i mjaftueshëm në karbohidratet e duhura, në mënyrë që trupi të mos shpenzojë proteinat për glukozë. Ushqime si fasulet, zarzavatet, drithrat e plotë dhe frutat janë gjithashtu të pasura në fibra, gjë që garanton edhe mbarëvajtjen e zorrëve dhe parandalon kapsllëkun- një problem shumë i përhapur në moshë të madhe. Gjithashtu konsumi i ushqimeve me fibra duhet të shoqërohet me sasi të mjaftueshme uji, përndryshe kemi efektin e kundërt nga i dëshiruari.

Kontrolli i vitaminës B12

10 deri në 30% e të moshuarve vuajnë nga gastritis atrofik, te cilët janë të rrezikuar nga mungesa e vitaminës B12 pasi nuk arrijnë ta përthithin atë nga ushqimi. Duke marrë parasysh pasojat shkatërrimtare që mungesa e vitaminës B12 sjell si anemia dhe demtimi i parikuperueshëm neurologjik, marrja e saj e mjaftueshme dhe monitorimi i vazhdueshëm është tepër i rëndësishëm. Ushqimet që e përmbajnë janë vetëm ato me origjinë shtazore si pula, peshku, bulmeti, veza dhe mishi. Nëse përthithja nga ushqimi është e cënuar, marrja e vitaminës B12 duhet të bëhet nëpërmjet suplementëve.

Qumështi

Qumështi i freskët është burimi më i mirë për të marrë sasinë e nevojshme të kalciumit dhe për ta përthithur atë. Laktoza që gjëndet te qumështi ndihmon në përthithjen e këtij minerali, mungesa e të cilit i përball të moshuarit me osteoporozë dhe fraktura. Burime të tjera të kalciumit janë djathrat e stazhionuar, fasulet, sardelet me gjithë hala dhe brokoli. Sipas rastit, suplementet me kalcium mund të jenë të nevojshëm

Ushqimet e pasura me zink

Përgjithësisht, në moshë shumë të madhe, shqisa e shijimit venitet dhe oreksi vjen gjithnjë e më i pakët. Kjo mund të përbëjë rrezik nënushqyerje për këtë grupmoshë, e cila con në dobësi dhe sëmundje. Zinku është minerali që lidhet me oreksin dhe vihet re të merret më pak sec duhet nga të moshuarit. Ushqimet e pasura në zink duhet të bëjnë pjesë të pandarë të meny-së ditore, si mishi i vicit, spinaqi, farat dhe vaji i kungullit, fasulet, farat e linit, karkalecat, hudhra dhe e verdha e vezës.

Pirja e ujit gjat regjimit është e rëndësishme:

Shumë të moshuar nuk ndjejnë nevojën për të konsumuar ujë, dhe ky fakt përbën një risk serioz për dehidratim. Dehidratimi i përball të moshuarit me rrezik më të madh të infeksioneve të kanaleve urinare, pneumoni, problem të lëkurës, konfuzion dhe c'orjentim.

Buka dhe sheqeri

Rekomandohet konsumim i bukës prej farës së plotë, bukës së zezë ose gjysmë e zezë; lakror me miell të ngjashëm, oriz. Kombinime të mira janë llojet e ndryshme të bukës me miell gruri, misri, elbi, të cilat gjenden në tregun tonë. Sheqeri dhe përpunimet e tij janë grup në të cilin gjendet sheqeri i zakonshëm, marmelata, mjalti, reçeli. Ai përdoret si plotësues në kafe, çaj, qumësht. Më shpesh përdoren gjatë mëngjesit kurse rrallë në darkë. Konsumi i sheqerit të zakonshëm duhet të jetë minimal ose të këmbehet me mjaltë, përkatësisht shurup frutor, sheqer natyror.

Menuja do të jetë e ndryshme për të 7 ditët e javës, ku do të përfshihen 5 vakte në ditë:

- Mengjesi
- Zemra 1
- Dreka
- Zemra 2
- Darka

Ju faleminderit,

Grupi i punës:

Znj. Mariela Baro
Znj. Ilva Balliu
Znj. Elfanie Tahiraj

Kryetar:

Anëtar:

Anëtar: