



LITHUANIAN UNIVERSITY  
OF HEALTH SCIENCES

# Mangiare in autonomia

Per le persone cieche o ipovedenti



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**

# Introduzione

Esiste una serie di tecniche e di dispositivi di adattamento, sia per ipovedenti che non (VIP), per aiutare le persone a mangiare in modo indipendente a casa e al ristorante.

Per garantire che il pasto rimanga piacevole, si applicano le regole di base: una buona illuminazione, contrasto tra i piatti e il tavolo, sottobicchieri, posate, piatti e condimenti collocati sempre nello stesso posto.

Esiste una serie di tecniche che il VIP deve padroneggiare per essere in grado di svolgere attività alimentari in completa autonomia. Tra queste: individuare i cibi nel piatto, tagliare gli alimenti, versare i liquidi, ecc.

# Trovare posto a tavola

- Individuare la sedia mettendo una mano sullo schienale, verificare se è occupata.
- Prendere la sedia e sedersi, controllando la posizione del corpo rispetto al tavolo e al coperto.
- Dopo essersi seduti, familiarizzare con l'ambiente facendo scorrere discretamente le mani sulla superficie del tavolo e cercando di individuare la posizione di posate, piatti, bicchieri, saliere ecc.

# EPIC Framework

La strategia generale utilizzata per organizzare un piano di trattamento delle attività alimentari comprende 4 aree:

**Environmental Modification,**  
**Process Adaptation,**  
**Introduction of Equipment,**  
**Change of End-Product/ Task**  
**Simplification**

# E – Modificazione ambientale

- Incorporare una lampada portatile (A).
- Mettete i cibi più scuri su un piatto chiaro e non decorato (B).
- Coprite il tavolo lucido con una tovaglia opaca.



(B)

# P – Adattamento del processo

La posizione degli alimenti è descritta in base alla posizione dell'orologio o a destra/sinistra/alto/basso; la posizione degli alimenti nel piatto è coerente.

Le posizioni dell'orologio possono descrivere la posizione degli alimenti nel piatto e quella degli utensili e degli altri contenitori di cibo e bevande al posto e sulla tavola in generale.



# I – Introduzione delle attrezzature

- Usare i rebbi della forchetta o la punta del coltello per battere sul piatto in modo organizzato per determinare la posizione dei diversi alimenti.
- Utilizzare un piatto a sezioni (A)
- Utilizzare un piatto a mestolo - con un bordo rialzato (B)



## C — Modifica del prodotto finale/ Semplificazione del compito

Selezionare la versione più facile da individuare dell'alimento/gruppo alimentare desiderato (fette di carota contro piselli, uovo fritto su toast invece di uovo fritto con toast a parte).



# La tecnica di localizzazione

Si usa quando il cliente desidera individuare un oggetto sul tavolo in modo discreto e attento, senza rovesciare gli oggetti.

Questa tecnica incoraggia il cliente a esplorare il piano del tavolo in modo deliberato e metodico, individuando innanzitutto il bordo del tavolo davanti a sé.

Le mani sono leggermente arricciate e vengono mosse in modo circolare allontanandosi dal bordo, individuando gli oggetti con il dorso delle dita e aggirando gli altri. [1]



- A. Sedersi perpendicolarmente al bordo del tavolo
- B. Individuare il bordo del piatto con le dita arricciate
- C. Spostare la mano in avanti, con le dita arricciate, per individuare la tazza
- D. Afferrare la tazza con la mano [1]

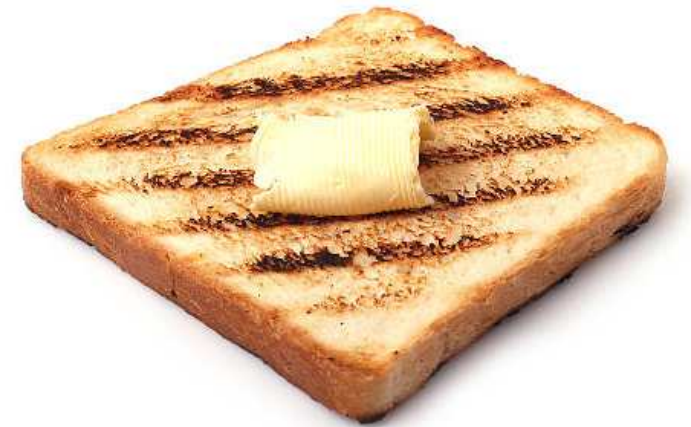
Per riportare sul tavolo un oggetto come una saliera, un piattino per il burro o una tazza, usate una mano per individuare uno spazio libero sul piano del tavolo e l'altra per tenere l'oggetto che state riportando in quello spazio.

Tenete la mano sul piano del tavolo finché l'oggetto non è stato rimesso sul tavolo.

# Creme spalmabili e condimenti

I condimenti, come il burro, possono essere collocati al centro del pane e spalmati verso l'esterno oppure nell'angolo superiore destro o superiore sinistro del pane e spalmati dall'alto verso il basso in modo sovrapposto.

La copertura è data dalla consistenza del pane misurata dal coltello. A casa, l'indice, se posto sotto il bordo di una bottiglia di condimento per insalata o di ketchup, può rilevare il flusso del condimento.



- Quando si mangia a casa, l'indice, se posto sotto il bordo di una bottiglia di condimento per insalata o di ketchup, può rilevare il flusso del condimento.
- È possibile acquistare dei beccucci per il controllo delle porzioni da posizionare su contenitori con aceto, olio e altri liquidi di questo tipo.
- In un ristorante, il cliente può chiedere di avere questi condimenti in una piccola tazza a lato. Se il cliente desidera limitare ulteriormente il condimento dell'insalata, la forchetta può essere immersa nel condimento prima di infilzare l'insalata.



È necessario fare pratica e prestare attenzione alle indicazioni più sottili per essere in grado di valutare la presenza e le dimensioni di un pezzo di cibo su un utensile annotandone il peso.

Il cliente deve percepire con discrezione la posizione del cibo sul bordo del piatto e spostarlo verso il centro del piatto.

In questo modo si evita che il cibo scivoli via dal piatto e si può individuare più facilmente il cibo rimanente.

# Versare liquidi

Esiste un'ampia gamma di dispositivi e tecniche per realizzare il compito di versare liquidi caldi e freddi.

Il versamento può essere migliorato utilizzando tazze e bicchieri **a contrasto** (ad esempio, caffè nero in una tazza bianca).

Se possibile, si dovrebbe evitare l'uso di bicchieri trasparenti.

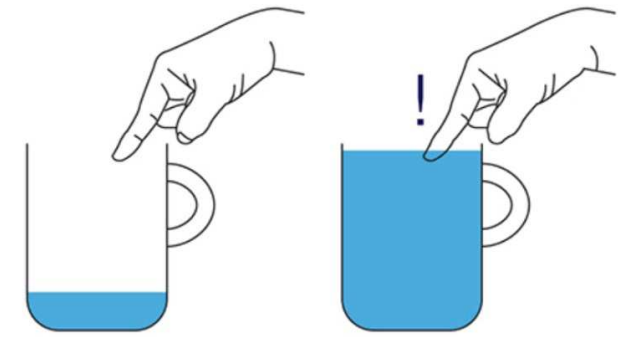


Quando la tazza inizia a essere riempita d'acqua, la boa collegata al manico della tazza sale gradualmente verso l'alto grazie alla galleggiabilità.

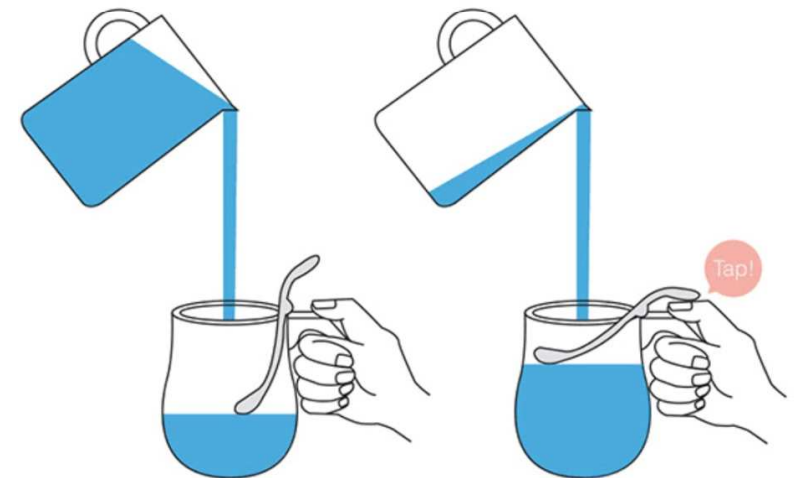
La boa che sale indica il volume dell'acqua stimolando il pollice. Pertanto, aiuta i non vedenti a versare l'acqua nella tazza o a riempire una tazza d'acqua in modo comodo e igienico.



yankodesign.com



How to use



Un **polpastrello inserito** appena all'interno del bordo di un bicchiere con la seconda articolazione appoggiata sul bordo può essere utilizzato per rilevare l'altezza del liquido che viene versato.

Lo stesso polpastrello localizzerà e guiderà il beccuccio (beccuccio a ore 9) quando allineato con il manico del boccale a ore 3) verso il centro del bicchiere, con il beccuccio che tocca il bordo interno ma non vi poggia sopra, mentre si versa.



Uno degli aspetti critici di questa tecnica di versamento è versare lentamente per dare al polpastrello il tempo sufficiente per rilevare la risalita del liquido.

Con una pratica strutturata, una persona può imparare rapidamente a versare i liquidi in base al peso e al tatto in appena **10-20 prove** senza visione.

Durante il versamento, il cliente può prestare attenzione a indizi non visivi, ad esempio ascoltando i cambiamenti di suono quando il liquido raggiunge la parte superiore del bicchiere, e notando i cambiamenti di **peso** e di **temperatura** sul lato del bicchiere.



*IMPORTANTE DA RICORDARE:*

*Il calore si percepisce solo dopo 5-10 secondi, a seconda dello spessore della tazza: solo il vetro e la porcellana trasmettono il calore, altri materiali (come il gres o la terracotta) lo isolano.*

A “count” can be developed for a specific-sized glass.

**Coloured** ping pong balls and ice cubes float and can be used as a cue that the fluid has reached the desired level.

A drop of **syrup** will help to see the level (for visually impaired people).

Gradually you could recognise when the glass is almost full or guided by the sound (for blind people).



A product called a liquid level indicator (LLI) can be used to detect liquid level height.

This device is hung over the rim of the mug or glass with the prongs placed inside the rim of the cup.

The prongs emit a nonvisual cue (beep, music, vibration) when they detect hot or cold fluid.



# Eating vegetables

Eating smaller vegetables or grains (e.g., chickpeas, buckwheat) can be scooped up by pushing the full utensil against a “*buffer*,” which could be the knife, mashed potatoes, or a piece of bread.

- Move the flat fork towards the knife to pick up vegetables.
- Regularly, return the vegetables to the center of the plate using the fork.

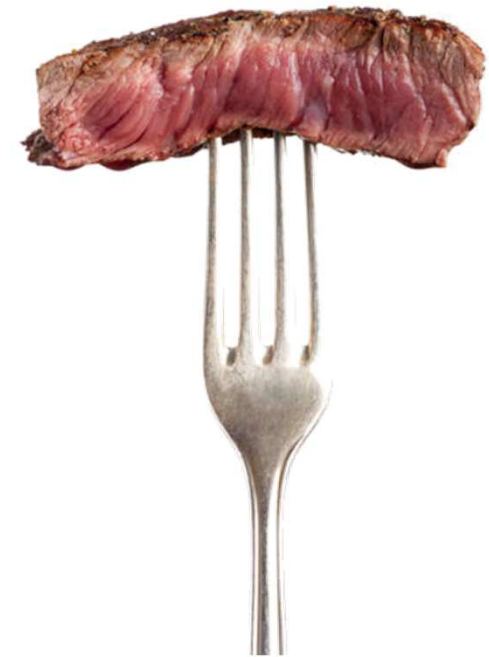
A high rimmed plate, a plate with sectional dividers or plate guard can be purchased and snapped onto the edge of the plate.

When eating vegetables that can be pierced with a fork (e.g., potatoes), the fork is held vertically down, the vegetable is pierced, the knife is held in front of the fork, in order to secure the vegetable.



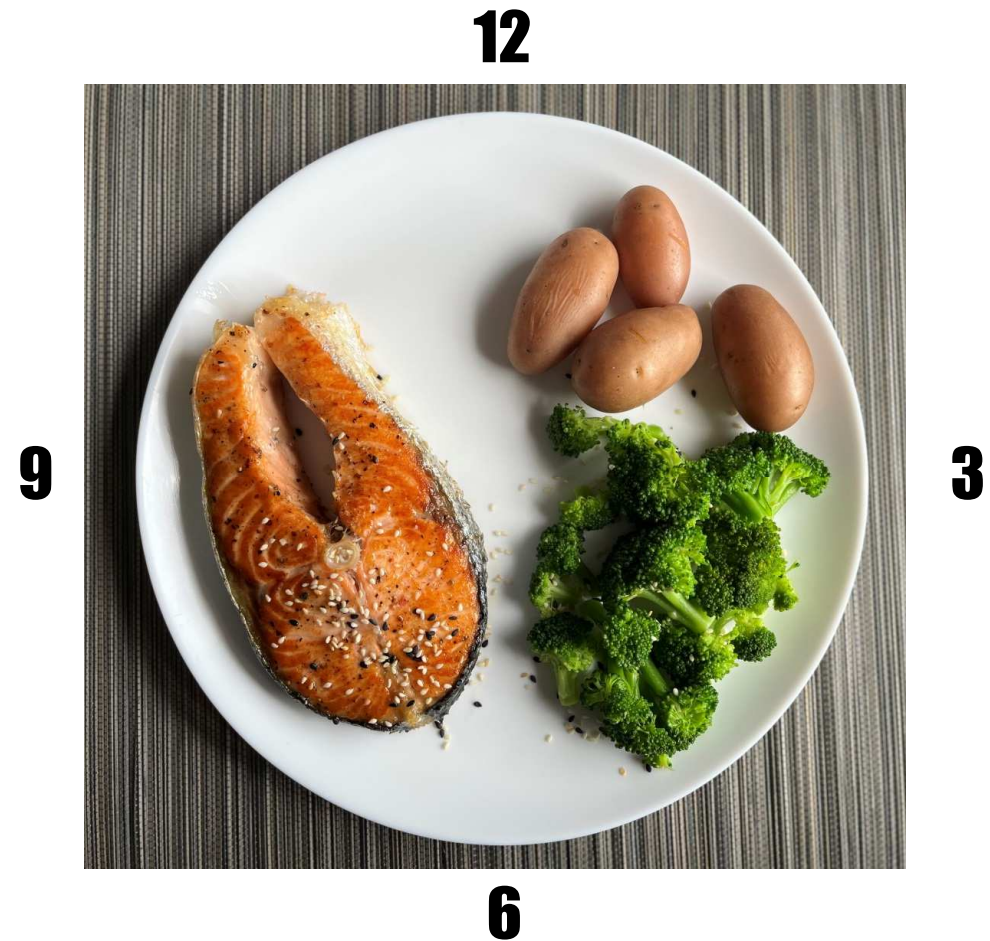
# Tagliare il cibo: carne

- Per identificare la forma e la dimensione di un pezzo di carne utilizzando le posate.
- Spingere un pezzo di carne a ore 7 sul piatto (per i mancini - a ore 5).
- Far scorrere la forchetta dal bordo del piatto fino all'arresto.
- Individuare il bordo della carne con il coltello e inserire i rebbi della forchetta rivolti verso il basso a circa 1 - 2,5 cm dal bordo della carne, quindi far scorrere il coltello lungo i rebbi della forchetta per guidare il taglio, creando un pezzo di dimensioni ridotte.
- Tagliare la carne con il coltello finché non si ha la sensazione che sia stata tagliata fino in fondo.
- Per i piatti di carne tenera, si può usare solo una forchetta e, con l'aiuto di un coltello, posizionare un pezzo sulla forchetta.



È più comodo mangiare carne e verdure separatamente.

Tuttavia, se si desidera mangiarle insieme, è possibile servire la carne/il pesce disponendoli secondo il sistema del quadrante dell'orologio, ad esempio il pesce alle 7, le patate all'1, le verdure alle 4 e alle 6.



# Condimento degli alimenti

- Identificate il sale e il pepe in base al peso o alla sensazione al tatto; il sale è generalmente più pesante e produce un suono più sciolto e granuloso quando viene versato.
- Invece di scuotere il sale o il pepe direttamente sulla pietanza, scuotetelo nel palmo della mano, poi prendetene un pizzico e cospargetelo a piacere.
- Altri condimenti come il ketchup e la senape possono essere messi su un lato del piatto (ad esempio, a ore 12) o sparsi su tutta la superficie della carne prima di tagliarla.



# Tagliare la frutta

- Per tagliare una mela a metà, posizionatela sul tavolo dal lato in cui rimarrà stabile.
- Posizionare il coltello sulla parte superiore (al centro) e premere con l'altra mano sulla parte superiore per mantenerla stabile.
- Una volta ottenute le due metà della mela, appoggiate la mela con il lato piatto sul tavolo.
- Prendete un coltello, misurate lo spessore delle fette che volete tagliare con l'indice e il pollice e tagliate con il coltello.



# La sintesi di alcune strategie chiave non visive:

- Utilizzo di tratti sovrapposti per assicurarsi che un'area sia interamente coperta.
- Utilizzare l'immagine mentale di un oggetto per sapere dove ci si trova e dove si deve essere.
- Segnare una posizione con il dito di una mano per portare un oggetto in quella posizione con l'altra mano.
- Contare o cronometrare per determinare il numero di incrementi necessari per raggiungere l'obiettivo desiderato.
- Utilizzo della distanza tra il polpastrello e la prima articolazione come indicazione di circa 2,5 cm.
- Utilizzare un osservatore vedente per verificare che la tecnica utilizzata abbia raggiunto il risultato desiderato.
- Collocare un oggetto in un luogo memorabile che abbia un significato per il cliente.
- Fare riferimento alle posizioni dell'orologio per determinare la posizione di un oggetto.
- Altre strategie non visive comuni saranno introdotte nei prossimi capitoli.

# Riferimenti:

1. Whittaker, Stephen G.. Low Vision Rehabilitation : A Practical Guide for Occupational Therapists. 2015; 306-308.
2. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Occupational therapy interventions to improve performance of daily activities at home for older
3. Ponchillia PE, Ponchillia SV. Foundations of Rehabilitation Teaching With Persons Who Are Blind or Visually Impaired. New York, NY: American Foundation for the Blind; 1996: 3-21.
4. McSweeney MS, O'Hare F, Deverell L, Ayton L. The role of vision with drink pouring and other daily tasks. In: Lovie-Kitchin J, ed. Vision 2014 Abstract 2014: 26.
5. Haymes SA, Johnston AW, Heyes AD. Relationship between vision impairment and ability to perform activities of daily living. Ophthal Physiol Opt. 2002; 22: 79-91.
6. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Occupational therapy interventions to improve performance of daily activities at home for older adults with low vision: a systematic review. Am J Occup Ther. 2013; 67: 279-287.
7. *Eating tips for the sight impaired:* [St-Louis-Eating-Tips-for-the-Sight-Impaired.pdf](#)
8. *Pouring liquids when low vision or blind:* <https://www.youtube.com/watch?v=DtskTOHoqMQ&t=12s>