

PRAKTYCZNE
WSKAZÓWKI
.....
DŁA OPIEKUNÓW
.....
OSÓB Z CHOROBA
ALZHEIMERA

✦... *Gdy jedzenie staje się wyzwaniem* ...✦

JAK WSPIERAĆ

BLISKIEGO Z CHOROBA ALZHEIMERA?



Konsultacja merytoryczna:
dr hab. n. med. Agnieszka Gorzkowska,
prof. SUM

Gdy jedzenie staje się wyzwaniem

JAK WSPIERAĆ

BLISKIEGO Z CHOROBA ALZHEIMERA?



U osób z chorobą Alzheimera często pojawiają się trudności związane z jedzeniem. Mogą się one zmieniać na różnych etapach choroby.

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY Z JEDZENIEM U OSÓB Z CHOROBA ALZHEIMERA



PROBLEMY Z PRZEŁYKANIEM (dysfagia)

- Krztuszenie się.
- Ryzyko zadławienia.

BRAK APETYTU LUB NADMIERNY APETYT

- Zapominanie, że jest się głodnym.
- Zapominanie o zjedzonych posiłkach.
- Osłabienie smaku i węchu zmniejszające przyjemność z jedzenia.
- Nudności obniżające apetyt (mogą być powodowane przez leki).

ZAPOMINANIE, JAK JEŚĆ

- Nieumiejętność rozpoznania tego, co znajduje się na talerzu.
- Trudności z rozpoznaniem sztućców lub talerza.
- Zaburzenia koordynacji utrudniające wkładanie jedzenia do ust.
- Zapominanie, do czego służy jedzenie.



NAJCZĘSTSZE PROBLEMY Z JEDZENIEM U OSÓB Z CHOROBA ALZHEIMERA, C.D.



TRUDNE ZACHOWANIA PRZY STOLE

- Odmawianie jedzenia, jedzenie rękami.
- Wkładanie do ust i/lub próby jedzenia rzeczy niejadalnych, np. serwetki, plastikowego widelca.
- Agresja, niepokój, rozkojarzenie.

ZMIANA PREFERENCJI SMAKOWYCH

- Odmawianie jedzenia znanych potraw.
- Nagłe zainteresowanie tylko słodkimi produktami.

WĘDROWANIE I BRAK KONCENTRACJI

- Wstawanie od stołu w trakcie posiłku.
- Niekończenie jedzenia.

CO MOŻESZ ZROBIĆ, BY POMÓC?

SPRÓBUJ DOSTOSOWAĆ OTOCZENIE, W KTÓRYM SPOŻYWACIE POSIŁKI

- Jedzcie w cichym, **spokojnym miejscu**.
- **Wyłącz telewizor**, ogranicz bodźce.
- Usuń ze stołu **przedmioty niepotrzebne do spożywania posiłku**; niech na stole będą tylko uporządkowane talerz, sztućce, napój.
- **Korzystaj z naczyń kontrastujących kolorystycznie z jedzeniem i sztućców z szeroką rączką**, ułatwiających trzymanie (mogą być jak dla większych dzieci – plastikowe i kolorowe).





POMOCNA JEST STAŁA RUTYNA

- Posiłki spożywajcie **o stałych porach i w tym samym miejscu**.
- Używajcie tych samych naczyń.
- **Unikaj pośpiechu** – daj chorej osobie czas na zjedzenie.

OKAZUJ WSPARCIE I CIERPLIWOŚĆ

- **Pomagaj tylko wtedy, gdy to konieczne** – daj bliskiej osobie możliwość, żeby była samodzielna.
- **Zachęcaj delikatnie** – nie zmuszaj.
- **Przypominaj** o jedzeniu – spożywaniu posiłków oraz picia.
- Jedzcie razem – **pokazuj na sobie, jak jeść**, np. jak używać sztućców, możesz też kierować rękę chorej osoby do jej ust.



POSIŁKI

- Podawaj **małe porcje, ale częściej**.
- Wybieraj **dania wygodne do jedzenia**, np. łatwe do chwycenia ręką kanapki i przekąski czy porcje pokrojone na mniejsze kawałki.
- Zadbaj o apetyczny wygląd i właściwą temperaturę posiłków (nie mogą być zbyt gorące).
- Jeżeli chory ma trudności z połykaniem, **dostosuj konsystencję**, np. miksując, podając miękkie i papkowate dania, zagęszczając w razie potrzeby.



SPRAWDŹ, CZY JEST COŚ, CO MOŻE WPŁYWAĆ NA ZABURZENIA APETYTU (brak apetytu / przejadanie się)

- Sprawdź, czy leki nie wpływają na apetyt.
- Regularnie kontroluj **stan jamy ustnej**.
- Jeżeli chory podjada w nocy, warto **wyeliminować drzemki w ciągu dnia**, żeby w nocy lepiej spał.
- Jeżeli chory nie chce jeść, możesz zaproponować **krótki spacer przed posiłkiem**, żeby pobudzić apetyt i trawienie.

DODATKOWE WSKAZÓWKI



Nawodnienie jest bardzo ważne – chory powinien przyjmować ok. 6–8 szklanek płynów dziennie, uwzględniając płyny przyjmowane z posiłkami (woda, herbata ziołowa, rozcieńczone soki, zupy).



Jeśli występuje **dysfagia (problemy z przełykaniem)**, należy skonsultować się z logopedą, jeśli dochodzi do **wahań masy ciała** – z dietetykiem; w obu przypadkach warto skonsultować się ze specjalistą, aby odpowiednio zmodyfikował dietę.



Wybieraj **zdrową żywność** i uwzględnij to, co chory **lubi/lubił jeść**.



Pamiętaj, że niewłaściwe odżywianie może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia chorego.



*Jedzenie to coś więcej niż odżywianie
To chwila bliskości, komfortu
i poczucia bezpieczeństwa.
Twoja troska, spokój i obecność
mają ogromne znaczenie.*

Konsultacja merytoryczna:
dr hab. n. med. Agnieszka Gorzkowska, prof. SUM

© Accord Healthcare & ITEM Publishing Sp. z o.o.
Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie, przechowywanie w systemach wyszukiwania informacji i transmitowanie w jakiejkolwiek postaci za pomocą jakichkolwiek metod elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, rejestracyjnych i innych zabronione bez uprzedniej pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

Wydawca:
ITEM Publishing Sp. z o.o.
ul. Tużycka 12
03-683 Warszawa

Więcej bezpłatnych materiałów dla pacjentów
i opiekunów znajdziesz na
<https://accordacademy.pl/dla-pacjenta>

ZESKANUJ
KOD QR
I POBIERZ
ULOTKĘ



Materiał wydany dzięki wsparciu firmy
Accord Healthcare

accord