



"Obrok" za osobe s demencijom

Ako živite s nekim tko ima dijagnozu demencije ili se brinete za nekoga s ovom dijagnozom kao rođak ili rođaka, puno toga se mijenja. Zapamtite da će poznavanje LJUDI uvijek biti važnije od dijagnoze. Da bi vam život bio lakši, za vas smo sastavili nekoliko savjeta na temu "OBROK za osobe s demencijom".






To, naravno, ne može zamijeniti osobni razgovor, ali može vam poslužiti kao prva referentna točka za sva prilagođavanja.

Ispod su neki savjeti, možete ih pročitati u svoje slobodno vrijeme i razmotriti koje su vam opcije trenutno pogodnije. Izvršite promjene u savjetovanju i zajedno sa dementnom osobom, jer je važno biti u mogućnosti sudjelovati u odlukama.

Od početka promjene demencije možete raditi zajedno sa dotičnom osobom na biografiji obroka. Može se koristiti za pisanje navika i navika iz čitavog života, počevši od djetinjstva. Ovo može biti od velike pomoći tijekom promjene demencije! Predložak možete dobiti od ŽIVOTNE LINIJE (LEBENSLINIEN) ili ga možete preuzeti s naše početne stranice: www.shv-liezen.at

Osobe s demencijom često zaboravljaju jesti ili piti. Stoga je posebno važno obratiti pozornost na ovu temu.

UOPĆENO

-  Pokušajte jesti hranu zajedno u mirnoj atmosferi i uvijek u istoj sobi. Taj kontinuitet stvara puno sigurnosti.
-  Ako zajedno čitate recepte i razgovarate o kuhanju, čini vas gladnima.
-  U kuhanje uvijek uključite osobu s demencijom, ako je voljela kuhati. Već tijekom kuhanja možete kušati i pojesti!
-  Prilikom pripreme pokušajte odgovoriti na ukus osobe s demencijom.
-  Nemojte se iznenaditi ako se ukusi naglo promijene - tipični "mesni tigrovi" mogu radije imati slatke glavne obroke.



Može se dogoditi da ljudi s demencijom imaju osjećaj "danas nisam imao što jesti". Doručkujte ili ručajte po drugi put. Pitajte: "Šta vam se još jede?" Često je mala stvar ili razgovor dovoljan da osobu umirite!

Za ljude koji žive sami s dijagnozom demencije



Provjerite je li pokvarena hrana:

Ako osobe s demencijom žive same u kući ili stanu, važno je redovito, zajedno s osobom s dijagnosticiranom demencijom, provjeravati je li pokvarena hrana u hladnjaku ili u ostavi. Osobe s demencijom često imaju drugačiju percepciju i misle da je pokvarena hrana i dalje jestiva ili vas mogu optužiti za pokušaj krađe hrane.

Međutim, samo uklanjanje (možda pokvarene) hrane nije dovoljno – nabavite zajedno nove namirnice. Možda je bolje kupiti samo mala pakiranja nepropadljivog mlijeka umjesto svježeg mlijeka. Možda je bolje držati kobasice, a ne svježiu salamu, jer se ponekad hrana više ne vrati u hladnjak.

Starije osobe s dijagnozom demencije doživjele su razdoblje uskraćenosti i mogu početi sakupljati hranu na mjestima kao što su ormar ili torba zbog straha od toga. Redovito sortirajte i ova mjesta!



Jelo na kotačima:

Ako više ne može osoba s dijagnozom demencije sama kuhati jednostavna jela, pravovremeno se informirajte o "hrani na kotačima" u svojoj zajednici.

Ali može se dogoditi i da "hrana na kotačima" ne bude prihvaćena. Jedan od razloga za to može biti taj što ljudi s demencijom teško prihvaćaju pomoć ili ne žele priznati da kuhanje više ne djeluje. Možda ćete uz pomoć susjeda ili prijatelja naći neko drugo rješenje.



Osoba možda želi češće izlaziti i jesti. O ovome se sigurno može razgovarati s gostionicom / kafićem u vašoj zajednici, možda možete doći platiti jednom tjedno ako se osoba sa demencijom teško ili nikako ne snalazi sa parama.








Ne brinite ukoliko se svaki dan ne jede "toplo". Važno je zadržati želju za jedenjem i što duže održati neovisnost.





Percepcija okusa opada s godinama. Tako se može dogoditi da se hrana percipira kao "blaga". Okus se može nadopuniti biljem i začinima.

Tečnost i (ne) želja za pićem



Osobe s promjenom demencije često piju premalo. Razlozi za to su nedostatak žeđi, pomisao da ste upravo popili piće ili strah od učestalog korištenja Nužde.

-  I ovdje se postavke mogu mijenjati. Ako dementna osoba više ne okusi uobičajenu kavu, pokušajte ponuditi kakao ili toplo mlijeko.
-  Pokušajte uvijek imati na lageru omiljena pića osobe. To mogu biti sokovi, čajevi ili smoothiji. Ali čak i ako se, na primjer, izrazi želja za ispijanjem piva, možete ispuniti tu želju. Ako se koristi umjereno, to obično nije problem, ali možete ponuditi i bezalkoholno pivo. Ako se konzumiraju lijekovi ili je osoba s demencijom imala problema sa alkoholom, o tome unaprijed razgovarajte s liječnikom.
-  Ako ste zabrinuti da je ravnoteža tekućine poremećena, to možete utvrditi držeći kožu na nadlaktici dementne osobe između dva prsta. Ako duboki nabor ostane duže vidljiv, osoba pije premalo. O tome biste trebali konsultirati liječnika.
-  Kako bolest napreduje, piće ponudite u čašama ili šalicama koje se lako koriste. Čaše s ručkama često je lakše uhvatiti, a juha u šalicama također se može piti lakše ako postoji problem sa korištenjem žlice.
-  Ne zaboravite da i juhe trebaju biti uključene u količinu za piće. Ima predivan učinak: ovaj dobro poznati okus također pobudi mnoga sjećanja tijekom pijenja.










Pogoršavanje demencije

-  S pogoršavanje demencije rukovanje priborom za jelo postaje sve teže i teže. Ipak, vrlo je važno održavati neovisnost i dostojanstvo osobe. Pripremite obroke na takav način da im mogu lako pristupiti prstima čak i bez pribora za jelo. Povrće i meso treba pripremiti u malim komadima koji se mogu pojesti u nekoliko zalogaja. Umak možda servirati u zdjelici iz koje bi se mogao popiti. Servirajte juhu u šalice. Čak i ako vam je teško: dopustite ovaj ugodan susret hrane i prstiju!
-  Male komponente u hrani, poput peršina u juhi ili granule u pekmezu, mogu se pogrešno tumačiti s porastom demencije (na primjer: sječeni peršin prepoznat je i imenovan mrtvim mušicama). To dovodi do nesigurnosti i može dovesti do bijesa ili neželje za jelom. Ako to primijetite, juhu propustite prije posluživanja kroz cjedilo za čaj i pazite na vlaknaste ili zrnate sastojke u hrani.

Koristite alate

-  Protezu treba čistiti i nositi svakodnevno. Kad dođe vrijeme kada se proteza više ne prihvaća i zbog toga se stalno uklanja i eventualno gubi, ljudi se često brzo prebacuju i prilagođavaju i čak i tako se dobro snalaze prilikom žvakanja. Razgovarajte o tome sa svojim stomatologom.
-  U specijaliziranoj trgovini postoje alati poput tanjura s podignutim obodom kako bi se juha dobro izvadila. Na raspolaganju su i šareni tanjuri koji će vam pomoći prepoznati obroke.

Osobe s teškom demencijom i poteškoćama u gutanju

-  Poremećaji gutanja mogu otežati prehranu. Međutim, važno je ponuditi uravnotežen obrok. Možete pirjati hranu. Uz prah bogat ugljikohidratima (dostupan u ljekarnama), obroci se mogu nadopuniti i kalorijama, oni su bez okusa- ne mjenjaju ukus jela.
-  Piće ili juhe mogu se zgusnuti ukusnim sredstvima za bubrenje (dostupna u ljekarni). Tada više nisu kao tekućina i davljenje se ne događa tako često.
-  Nakon medicinskog pojašnjenja sa svojim liječnikom, u ljekarni možete dobiti dodatna pića bogata proteinima, visokokalorična pića ili dodatne proizvode (poput pudinga). Od ovih napitaka možete napraviti i kremu s aparatom za kremu.
-  Pripremite manje obroke, ali ih za to često ponudite.
-  U dnevnom boravku ostavite male zalogaje veličine ugriza. Kada šeta uokolo, dementna osoba može joj tada pristupiti u bilo kojem trenutku.
-  Pripremite hranu za prste često. Ovo su mali zalogaji koji se mogu pojesti uz zalogaj ili dva bez pribora za jelo.
-  Obratite pažnju na tjelesnu težinu ljudi s demencijom. Vagati ljude jednom mjesečno i bilježiti težinu.
-  Ponudite redovita omiljena pića i ona s visokim unosom kalorija (vrući kakao itd.).
-  U podne možete uvesti i obred koji osobe s demencijskom promjenom poznaju već duže vrijeme. Na primjer, podnevna molitva ili određena pjesma prije jela. Rituali pružaju sigurnost!