

Étkezés, ivás és nyelés

Útmutató a demenciával élő emberek gondozásához



Health and
Social Care

Ha valaki demenciával él, nehézséget okozhat az étkezés és az ivás. A demencia előrehaladtával a nyelési nehézségek (dysphagiának is nevezik) gyakoribbá válnak.

Az evés, ivás és nyelés komplex folyamatok, és a nyelés elégtelen koordinációjának következtében az étel vagy ital a gyomor helyett a tüdőbe kerülhet, amely potenciálisan mellkasi fertőzéshez vagy tüdőgyulladásához vezethet. Ha az illető személy nem képes megfelelően enni vagy inni, akkor az súlyvesztéshez vagy kiszáradáshoz vezethet, ami súlyosbítja a demencia tüneteit.

A személy kommunikációs képessége csökkenhet azzal kapcsolatban, hogy éhes vagy szomjas. Az étel- és folyadékbevitelt napi rendszerességgel kell figyelni, hogy megfelelő legyen.

Ha azt veszi észre, hogy az illető személy étkezési és ivási szokásai egy bizonyos idő alatt megváltoztak, akkor annak az oka a következő lehet:

- apátia;
- a demencia előrehaladása;
- nyelési nehézségek;
- depresszió vagy szorongás;
- étvágytalanság;
- a fizikai aktivitás hiánya.

Ha az illető személy étkezési és ivási szokásai hirtelen megváltoztak, akkor annak az oka a következő lehet:

- szájüregi vagy fogászati fertőzés;
- húgyúti/vese fertőzés vagy mellkasi fertőzés;
- gyógyszer;
- fájdalom;
- fáradtság;
- székrekedés.

Ennek a füzetnek az a célja, hogy tájékoztatást nyújtson arról, hogyan befolyásolja a demencia az egyének étkezését, ivását és nyelését.

A következő fejezeteket tartalmazza:

Memória és koncentráció képesség

Koordináció

Nyelés

Étkezési idők alatti viselkedés

Nem mindegyik demenciában szenvedő személy fogja megtapasztalni ezeknek a nehézségeknek mindegyikét.

Hasznos tanácsok

Mielőtt egy demenciában szenvedő személy eszik vagy iszik, győződjön meg a következőkről:

- a környezet, ahol az illető étkezik és iszik, legyen a lehető legnyugodtabb és legpihentetőbb, ne legyen túlzott zaj vagy zavaró körülmény;
- a fogsor, szemüveg és hallókészülék szükség szerint legyen hordva;
- az asztalon ne legyen szükségtelen dolog;
- az illető személy a lehető legegyszerűbben üljön, amely elősegíti, hogy figyeljen;
- használjon szinkontrasztot, hogy segítse az illetőt abban, hogy láthassa az ételt – az élelem, a tányér és az asztal legyen különböző színű, például ne tegyen halat, karfiolt és burgonyát fehér tányérra;
- ne tegyen túl sokat a tányérra, ettől elmehet az étvágya az illető személynek;
- ne használjon mintás tányért vagy asztalterítőt;
- egyszerre csak egy fogást szolgáljon fel.

Memória és koncentráció képesség

A demenciában szenvedő személynek gyakran nehézsége támad, hogy koncentráljon és az étkezés ideje alatt az asztalnál üljön. Tévesen feltételezhető, hogy az illető befejezte az étkezést vagy nem éhes.

Hasznos tanácsok

- Próbáljon rájönni, hogy az illető egyedül szeret-e enni vagy társaságban, mivel ez elősegítheti az evést.
- Ösztönözze, hogy az illető csak akkor menjen az asztalhoz, ha kész az étel, így nem kell várnia.
- Irányítsa a személy figyelmét az élelemre.
- Helyezze az evőeszközt vagy a poharat a kezébe (ha szükséges), vagy irányítsa, hogy szájába vegye az első falatot.
- Ha szükséges, etesse meg az első falattal, majd ösztönözze, hogy saját maga étkezzon.
- Emlékeztesse az illetőt, hogy szükség szerint nyelje le a falatokat.
- Használjon gyengéd figyelmeztetéseket, például tegye az evőeszközt vagy a poharat vissza az illető kezébe.
- Ha szükséges, használjon evőeszköz segédleteket.
- Ha az illető feláll az asztaltól, akkor gyengéden vezesse vissza és kérje meg, hogy folytassa az étkezést.
- Ha az illető elfelejti, hogy már evett vagy aggódik, hogy mikor lesz a következő étkezés, akkor nyugtassa meg őt és ha szükséges, adott esetben adjon neki rágcsálnivalót.
- Étkezzen velük. Az étkezés így szociális tevékenységgé válik és segíthet az illetőnek megtartani a függetlenségét, mivel másolja, amit Ön csinál.
- Ha az illető személy nem képes az Ön irányításával önállóan étkezni, akkor végső soron fontolja meg, hogy az étkezés egy része vagy egésze alatt eteti.



Koordináció

A demenciában szenvedő személynek gyakran nehézsége támad, hogy önmagát etesse. Azonban fontos, hogy elősegítsük a függetlenséget, mert ez segít a nyelési folyamatban.

Hasznos tanácsok

- Vágja fel az ételt falatokra, mielőtt odaadja.
- Csak a szükséges evőeszközöket biztosítsa.
- Az evőeszközt vagy a poharat közvetlenül a személy kezébe tegye.
- Használjon kontrasztos színű táányérokat és asztalterítőt.
- Ellenőrizze, hogy az asztalon nincs szükségtelen dolog.
- Egyszerre csak egy fogást szolgáljon fel.
- Fontolja meg az olyan élelmiszerek használatát, amiket kézben lehet tartani, mint a szendvics, egy szelet gyümölcs vagy zöldség és sajt.
- Használjon gyengéd szóbeli ösztönzést, például: „Ó, ennek nagyon jó az illata!”.
- Használjon gyengéd fizikai irányítást, például helyezze a kezét az illető személy kezére, hogy az ételt vagy az italt a szájához vezesse.
- Csak végső soron fontolja meg, hogy az étkezés egy része vagy egésze alatt eteti.
- Számos ember akkor is képes poharat tartani a kezében, ha a villa vagy kanál használatára már nem képesek, és ezt elő kell segíteni.



Nyelés

Demenciában szenvedő személynek esetleg nehézsége támad bizonyos ételekkel vagy folyadékokkal, mint például nehezen tud nagy, kemény falatokat kiköpní vagy ételt a szájában tartani.

Hasznos tanácsok

- Puha, nedves ételleket biztosítson. Kerülje a kemény, száraz vagy rostos ételleket, amelyek sok rágást igényelnek, mint a steak, a szalonna, a búzakenyér és az ananász.
- Használjon szószot vagy mártást az étel nedvesítéséhez.
- Ösztönözze, hogy kis kortyokban igyák a folyadékot.



Ha az illető rendszeresen köhög vagy fulladozik étkezéskor és/vagy iváskor, akkor forduljon a háziórvoshoz tanácsért – lehetséges, hogy szükség lesz beszéd- és nyelvterápiás értékelésre.

Ha az illető személynek nehézsége támad tabletták lenyelésénél, akkor kérjük, forduljon a háziórvoshoz vagy a helyi gyógyszerhárhoz alternatív megoldásért.

Hasznos tanácsok, ha az illető személy nagyobb falatokat köp ki

- Kerülje az olyan ételleket, amelyek nagyobb darabokat/csomókat tartalmaznak, illetve kevert textúrájúak, mint a szétomló kekszek, a darabokat tartalmazó levesek, a hideg tejben lévő gabonafélék, a bőrös vagy magvakat tartalmazó élelmiszerek.
- Győződjön meg arról, hogy az étel puha és egészében teljesen sima állagú.

Hasznos tanácsok, ha az illető személy elfelejt nyelni

- Az étkezés alatt változó hőmérsékletű és ízű ételleket biztosítson, például édes és sós étel, vagy forró és nagyon hideg ételek vagy italok.
- Kínáljon jéghideg italkortyokat étkezés előtt vagy a falatok között.
- Adjon szóbeli utasításokat, hogy nyeljen az illető.
- Próbáljon két falat közt egy üres kanalat helyezni a szájba, hogy elősegítse a nyelést.

Hasznos tanácsok, ha étel marad a szájban az étkezés befejezése után

- Minden egyes étkezés után ellenőrizze a száját és ösztönözze vagy biztosítson rendszeres fogmosást vagy műfogsortisztítást, mivel a szájban maradó étel szájüregi fertőzésekhez és rossz szájszaghoz vezethet.
- Az illető személynek egy rövid ideig függőleges helyzetben kell maradnia.
- Ha ezen nyelésre ösztönző próbálkozások ellenére is étel marad a szájban, akkor azt biztonságosan el kell távolítani.



Étkezési idők alatti viselkedés

A demenciában szenvedő személynek a viselkedése gyakran megváltozik az étkezések alatt.

Hasznos tanácsok, ha az illető személy megtagadja az ételt vagy az italt

- Segítse az illetőt, hogy kóstoljon meg egy falatot, hogy érezze az ízét.
- Használjon figyelemfelkeltő mondatokat, pl. „ez remek”.
- Ha az illető személy szívesebben nyitja ki a száját egy pohárért, mint egy kanálért, akkor próbáljon adni néhány korty folyadékot, majd ezután próbálkozzon a kanállal.
- Ösztönözze az illetőt, hogy amennyire csak lehetséges, saját maga önállóan étkezzon, még akkor is, ha ezt rendetlenül teszi.
- Kísérletezzen különböző ízekkel és textúrákkal. A demenciás betegek gyakran kedvelik az édes ételeket. Édesítheti az ételeket cukorral, juharsziruppal vagy ketchuppal.



Egy demenciás személy a háztartási tárgyakat élelmiszernek képzelheti, és megpróbálhatja azokat megenni vagy meginni, amelynek következtében nagy a fulladás veszélye vagy egyéb egészségügyi kockázat. Ilyenek például a zsebkendők, gombok vagy folyadéktabletták.

Hasznos tanácsok, ha az illető személy nem élelmiszer alapú dolgot fogyaszt el

- Ellenőrizze, hogy mindenki, aki részt vesz az illető személy gondozásában, tisztában van ezzel, beleértve a látogatókat is.
- Zárjon el minden ártalmas anyagot, mint például a tisztítószeret.
- Legyen éber, és távolítsa el azokat a kis tárgyakat, amelyek könnyen szájba vehetők.
- Az illető személy éhes lehet. Ajánljon fel élelmiszert az illető dolog helyett.
- Győződjön meg, hogy élelem a nap folyamán biztosított és könnyen elérhető, így az illető személy biztonságosan eheti azt, amit akar és akkor, amikor akarja.
- Ha az illetőnek sokáig tart elfogyasztania az ételt, akkor melegítse fel újra.

Hasznos tanácsok, ha az illető személynek megváltozik az ételpreferenciája.

A demenciás személy jobban kedvelheti az édesebb ételeket. Ha praktikus, akkor fontos ételválasztási lehetőséget felajánlani a demenciás személynek.

- Ha az illető jobban kedveli az édesebb ételeket, akkor az étel elkészítése előtt vagy utána próbáljon cukrot szórní az adott ételre. Méz, dzsem, szirup és friss gyümölcs is adható sós ételek édesítéséhez.
- Édes feltéteket használhatunk egyes sós ételekhez, például édessüteményt zöldségeken, húsokon vagy halpitéken, illetve desszertet.
- Próbáljon ki olyan sós ételeket, amelyek édesek is, mint az édes-savanyú szószok, a sertés és alma almaborban, barbecue szószok, mézes mázas sonka, füstölt sonka, ananász és édes curry.
- Adjon az ételekhez erős ízű szószokat, mint a ketchup vagy az édes chiliszósz. Ezeket kis mennyiségben kell kipróbálni, hogy kiderüljön, melyeket kedvelik és melyeket nem.
- Gyógy-és fűszernövények is használhatók az ízek javítására.
- Próbáljon erősen ízesített mártásokat használni, mint a fokhagymás majonéz, a barbecue szósz, a paradicsomszósz vagy a barna szósz, ha az illető nem szereti a hússzaftot.

Hasznos tanácsok, ha az illető személy teletömi a száját étellel

- Mielőtt odaadja az ételt, vágja kis darabokra.
- Ösztönözze, hogy az illető kisebb falatokat vegyen a szájába és lassabban egyen.
- Adjon kisebb méretű evőeszközt, mint a teáskanál vagy a desszert villa.
- Ösztönözze az illetőt, hogy tegye le az evőeszközt és ráigion vagy nyeljen.
- Gyengéden megérintheti az illető karját és szólhat, például: „csak nyugodtan”.
- Puha, nedves ételeket biztosítson.
- Egyszerre kis adagot biztosítson.
- Ha az illetőnek sokáig tart elfogyasztania az ételt, akkor melegítse fel újra.



Ha az illető teletömi a száját, azzal nő a fulladás veszélye. Ha köhögés vagy fulladás történik, beszéljen a háziiorvossal. Ha az illető rendszeresen köhög vagy fulladozik, akkor forduljon a háziiorvoshoz, mivel lehet, hogy szükség lesz beszéd- és nyelvterápiás értékelésre.

Hasznos tanácsok az étvágy elősegítéséhez

- Ösztönözze az illetőt, hogy az étkezési idő alatt vegyen részt az étel elkészítésében vagy a terítésben, ha lehetséges.
- Úgy készítse el az ételt, hogy az kívánatos legyen és jó illatú. Használjon különböző ízeket, színeket és illatokat.
- Ha az ételt pépesíti, akkor minden egyes részét (mint a hús, a burgonya és a zöldség) külön pépesítse és külön tányéron szolgálja fel.
- Rendszeres kisebb étkezéseket és harapnivalókat kínáljon. Arra ösztönözze az illetőt, hogy akkor egyen, amikor a legjobb formában van és jókedvű.
- Az ételt a tányér közepére helyezze.
- Ne tegyen túl sokat a tányérra.
- Mindegyik fogást külön tálalja fel, hogy melegen tartható és étvágygerjesztő legyen.
- Ha az illető nem fejezi be az étkezést, ajánljon desszertet.
- Ha úgy tűnik, hogy az illető személynek vizuális problémái vannak, fordítsa el a tányért vagy mozgassa azt.
- Ha az egyén éjszaka felébred, annak lehet az az oka, hogy éhes. Ha ez a felébredés megszokottá válik, akkor beszéljen a háziorvossal.



Általános tanácsok

- Csak akkor étkeztesse az egyént, ha az éber annyira, hogy biztonságosan tud nyelni.
- Legyen olyan nyugodt és rugalmas, amennyire csak lehetséges, amikor leül, hogy segítsen egy demenciás személynek enni és inni.
- Nyugodt környezetet hozzon létre és nyugodt megközelítést alkalmazzon, ne sietesse az illetőt.
- Kerülje a megszakításokat és zavarokat.
- Bátorítsa az illetőt, beszéljen neki az ételről.
- Üljön szemben az illetővel vagy kissé oldalt, hogy szemkontaktust tudjon létesíteni.
- Oda helyezze az ételt, ahol az illető látja.
- Fontos, hogyan néz ki az étel, - készítse el az ételt úgy, hogy az vonzó legyen, még akkor is, ha püré.
- Bátorítson minden önálló étkezési kísérletet, akkor is, ha rendetlenséghez vezet.
- Segítsen, ha szükséges, de ne erőltesse.
- Szóljon, hogy rágjon és nyeljen az illető személy.
- Figyeljen oda és várjon az egyes nyelésekre. Amikor az illető nyelt, csak akkor adjon egy másik falatot.
- Ha egy demenciás személy családi összejövetelre megy, akkor amennyire lehetséges, be kell vonni őt az eseménybe és az étkezésbe. Ha azonban úgy gondolja, hogy ez szorongást fog kiváltani az illető személyből, akkor jó ötlet, ha egy kis otthoni étkezést biztosít az esemény előtt abban a környezetben, ami a legjobban megfelel számára.
- Fontos a rendszeres szájápolás (fogmosás és műfogsortisztítás).
- Fontolja meg a műfogsorrögzítő használatát laza műfogsor esetén.
- Ha problémája van, forduljon fogorvoshoz.
- A szájhigiénia akkor is fontos, ha nincsenek fogak.
- Ha az illető álmos és/vagy egyre inkább zavart, akkor zárja ki a fizikai betegség lehetőségét, például a húgyúti betegséget vagy a mellkasi fertőzést.
- A gyógyszerek hatásait is fontolja meg. Tanácsért forduljon a háziorvoshoz vagy a gyógyszerészhez.

Ha bármely egyéb problémája van, forduljon a háziorvoshoz, aki megfelelő szakemberhez irányíthatja, akik a következők lehetnek:

- Dietetikus
- Gyógytornász
- Foglalkozási terapeuta
- Beszéd- és nyelvterapeuta

Hasznos elérhetőségek

Alzheimer Társaság

Unit 4
Balmoral Business Park
Boucher Crescent
Belfast
BT12 6HU
Tel: 028 9038 7770
www.alzheimers.org.uk

Age NI

3 Lower Crescent
Belfast
BT7 1NR
Tel: 08088087575
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

Dementia Services Development Centre (Demencia Szolgáltatások Fejlesztési Központja)

University of Stirling
www.dementia.stir.ac.uk
Tel: 01786 467740

Carers Northern Ireland (Gondozók Észak-Írországban)

58 Howard Street
Belfast
BT1 6PJ
Tel: 028 9043 9843

Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service (Észak-Írország Egészségügyi és Szociális tolmácsszolgálat)

Business Services Organisation (Üzleti Szolgáltatások Szervezete)

Franklin Street

Belfast

BT2 8DQ

Tel 028 9536 3777

Dementia NI

54 Elmwood Avenue

Belfast

BT9 6AZ

Tel: 02890 68 67 68

E-mail: info@dementiani.org

www.dementiani.org

Köszönetnyilvánítás

Köszönet illeti a Észak-Írországi regionális beszéd- és nyelvi terápia demencia fórumot

Eileen Tomany vezető szerző, beszéd- és nyelvterapeuta, Western Health and Social Care Trust, 2015. október.

Étkezési emlékeztető

Győződjön meg arról, hogy kényelmesen érzem magam, jó pozícióban és nincsenek fájdalmaim.

Ismerje meg, hogy mi az amit szeretek, mert mindenkinek más az ízlése.

Az étvágygerjesztő illatok és a jó prezentáció segíti az étel élvezetét.

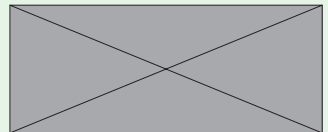
Ha lehetséges, hagyja, hogy magam ehessenek, de ha szükséges, segítsen.

Mondja meg, hogy mit eszem és hagyja, hogy saját tempómban egyek.

Szeretem a nyugodt környezetet rendetlenség, zörgés és fecsegés nélkül.

Módosítsa a konzisztenciákat, hogy megfeleljenek nekem.

Ha tud, étkezzen velem.



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:



2017.04.