

الأكل، والشرب و البلع

دليل مُقدمي الرعاية للأشخاص الذين يعانون من الخرف



Health and
Social Care

عندما يعاني شخص ما من الخرف فإنه قد يواجه صعوبات فيما يتعلق بالأكل والشرب. مع استفحال الخرف تصبح صعوبات البلع (التي تسمى أحيانا بعسر البلع) أكثر شيوعا.

الأكل والشرب والبلع عمليات معقدة وقد يؤدي سوء تنسيق البلع إلى دخول الطعام أو الشراب إلى الرئتين بدلاً من المعدة، مما قد يؤدي إلى التهابات الصدر أو إلى الالتهاب الرئوي. إذا كان الشخص غير قادر على تناول الطعام أو الشرب بشكل كاف فقد يؤدي هذا إلى فقدان الوزن أو الجفاف، مما يمكن أن يفاقم من أعراض الخرف.

قد تقل قدرة الشخص على التعبير عن الشعور بالجوع أو العطش. يتعين رصد استهلاك الأغذية والسوائل بشكل يومي للتأكد من أنها كافية.

إذا لاحظت حدوث تغيير في عادات الأكل والشرب على مدى فترة من الزمن فإن هذا قد يرجع إلى:

- اللامبالاة؛
- استفحال الخرف؛
- صعوبات في البلع؛
- القلق أو الإكتئاب؛
- فقدان الشهية؛
- نقص النشاط البدني.

إذا حدث تغيير مفاجيء في عادات الأكل والشرب للشخص فإن هذا قد يرجع إلى:

- التهاب الفم أو الأسنان؛
- التهاب الجهاز البولي/الكلوي أو التهاب الصدر؛
- الأدوية؛
- الألم؛
- التعب؛
- الإمساك؛

يهدف هذا الكتيب إلى تزويدك بمعلومات حول الكيفية التي قد يتأثر بها أكل وشرب وبلع الشخص الذي يعاني من الخرف. ويتضمن أقسام حول:

الذاكرة والتركيز

التنسيق

البلع

السلوكيات التي تظهر وقت تناول الوجبات

لن يعاني كل من يصاب بالخرف من هذه الأعراض.

تلميحات مفيدة

تأكد مما يلي قبل قيام الشخص الذي يعاني من الخرف أو بالأكل أو الشرب:

- كون البيئة التي يأكل أو يشرب الشخص فيها هادئة ومريحة قدر الإمكان، ودون اصوات زائدة أو ملهيات.
- أن يتم وضع أطقم الأسنان والنظارات والوسائل السمعية حسب الحاجة؛
- خلو الجدول من أي بنود غير ضرورية؛
- جلوس الشخص في وضع مستقيم قدر الإمكان لتشجيعه على البقاء في حالة تيقظ.
- أن يتم استخدام تباين الألوان لمساعدة الشخص على رؤية طعامه - يجب أن تكون ألوان الطعام، والطبق والطاولة مختلفة. على سبيل المثال، لا تضع الأسماك والقرنبيط والبطاطس على طبق أبيض؛
- لا تضع كثيراً من الطعام على الطبق فقد يكون هذا أمراً منفراً للشخص؛
- تجنب استخدام أطباق أو مفارش مائدة مزخرفة.
- أن تقدم للشخص طبق غذاء واحد مرة مرة.

الذاكرة والتركيز

غالباً ما يواجه الشخص الذي يعاني من الخرف صعوبات في التركيز والجلوس على طاولة طوال فترة تقديم وجبة الطعام. ويمكن أن يفترض خطأً أن الشخص قد انتهى من تناول الطعام أو أنه لم يكن جائعاً.

تلميحات مفيدة

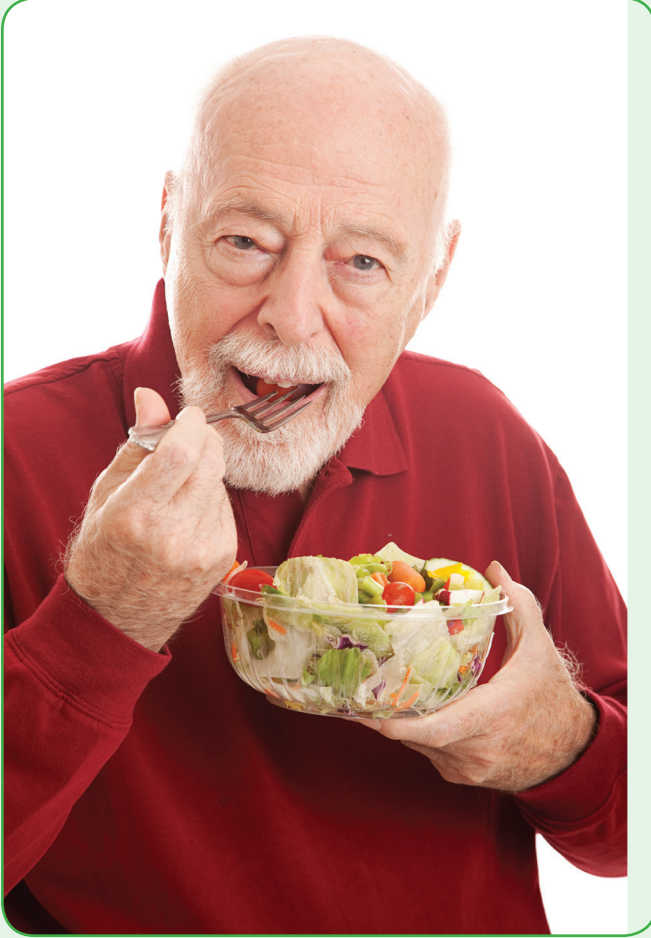
- حاول معرفة ما إذا كان الشخص يفضل أن يتناول الطعام لوحده أو مع آخرين لأن هذا يمكن أن يساعد في تشجيعه على الأكل.
- شجع الشخص على الجلوس على طاولة الطعام فقط عندما تكون الوجبة جاهزة بحيث لا يضطر إلى الانتظار.
- قم بتوجيه انتباه الشخص إلى الطعام.
- قم بوضع أدوات تناول الطعام أو الكوب في يده (إذا لزم الأمر) أو توجيهه لقضم اللقمة الأولى.
- إذا لزم الأمر، قم بإطعمه اللقمة الأولى ثم قم بمحاولة لتشجيعه على إطعام نفسه.
- قم بتذكيره لابتلاع كل لقمة حسب الحاجة.
- استخدم تحفيزات جسدية لطيفة، مثل وضع أدوات تناول الطعام أو الكوب في يد الشخص مرة أخرى.
- قم باستخدام أدوات تناول الطعام المُساعدة عند الحاجة.
- إذا قام الشخص بالتهوؤ عن الطاولة قم بإرشاده بلطف للعودة إليها وحفزه على الاستمرار في تناول الطعام.
- إذا نسي الشخص أنه قد أكل بالفعل أو إذا كان قلقاً بشأن مصدر الوجبة التالية، قم بطمأنته وقدم له وجبة خفيفة إذا كان ذلك مناسباً.
- قم بتناول الطعام معه. من شأن هذا أن يجعل من تناول الطعام نشاطاً اجتماعياً ويمكن أن يساعد الشخص على الحفاظ على استقلاله لأنه قد يقلد ما تقوم به.
- إذا كان الشخص غير قادر على إطعام نفسه بعد التوجيه الذي تقدمه له، انظر في القيام بإطعمه جزءاً أو كل الوجبة كخيار أخير.



غالباً ما يواجه الشخص الذي يعاني من الخرف صعوبات في إطعام نفسه. ولكن من المهم تشجيعه على الاعتماد على نفسه لأن هذا يساعد في عملية البلع.

تلميحات مفيدة

- قم بتقطيع الطعام قبل تقديمه.
- لا تعطي الشخص إلا أدوات تناول الطعام اللازمة فقط.
- قم بوضع أدوات تناول الطعام أو الكوب مباشرة في يد الشخص.
- قم باستخدام صحن أو أغطية مائدة ذات ألوان مختلفة.
- خلو الجدول من أي بنود غير ضرورية؛
- قم بتقديم صحن طعام واحد مرة بمرّة.
- فكر في استخدام الأغذية التي يتم إمساكها بالاصابع مثل السندويشات وقطع الفواكه أو الخضراوات والجبنّة.
- قم باستخدام التشجيع اللفظي اللطيف، على سبيل المثال "ياه إن رائحة هذا الطعام مشهية".
- قم باستخدام التحفيزات الجسدية اللطيفة، على سبيل المثال عبر وضع يدك على يد الشخص لتوجيه الطعام أو الشراب إلى فمه.
- انظر في القيام باطعامه جزء أو كل الوجبة كخيار أخير فقط.
- كثير من الناس سوف يحتفظون بالقدرة على الامساك بكوب ما حتى بعد فقدان القدرة على استخدام شوكة أو ملعقة وهذا أمر ينبغي تشجيعه.



قد يواجه الشخص الذي يعاني من الخرف صعوبة فيما يتعلق ببعض أنواع الطعام والسوائل، مثل بصق قطع طعام أو الإبقاء على الطعام في الفم.

تلميحات مفيدة

- قم باعطاء اغذية لينة ورطبة. تجنب الأطعمة الصلبة أو الجافة أو الليفية التي تحتاج إلى الكثير من المضغ مثل شريحة اللحم، ولحم الخنزير المقدد، وخبز القمح، والأناناس.
- استخدم المرق أو الصلصات لترطيب الطعام.
- قم بتشجيعه على أخذ رشفات خفيفة من السوائل.

إذا كان الشخص يعاني من السعال أو الاختناق بشكل مستمر عند تناول الطعام و / أو الشرب، يرجى الاتصال بطبيبك العام للحصول على المشورة، حيث قد يتطلب الأمر إجراء تقييم للنطق واللغة.



إذا كان الشخص يواجه صعوبة في بلع أقراص الدواء، يرجى التحدث إلى طبيبك العام أو الصيدلية المحلية لاستكشاف البدائل.

تلميحات مفيدة إذا كان الشخص يبصق قطع الطعام

- تجنب الأطعمة التي فيها قطع طعام / فئات/ ملمس مختلطة مثل البسكويت المتفتت، والحساء مع الفتاء، والحبوب مع الحليب البارد، والغذاء الذي يحتوي على جلود أو بذور.
- تأكد من كون كل الطعام لين أو ذو ملمس سلس الاتساق.

تلميحات مفيدة إذا كان الشخص ينسى مضغ الطعام

- قم بتغيير درجة الحرارة والطعم ضمن كل وجبة، على سبيل المثال بدل بين الطعام الحلو والمالح أو بين الأطعمة أو السوائل الساخنة والباردة جدا.
- قم بتقديم رشفات من المشروبات الباردة قبل وجبة الطعام أو بين اللقمة.
- قم باعطاء الشخص تحفيزات لفظية للقيام بالبلع.
- حاول وضع ملعقة فارغة في الفم بين اللقمة للمساعدة في تحفيز ابتلاع الطعام.

تلميحات مفيدة إذا بقي الطعام في الفم في نهاية الوجبة

- تحقق من الفم بعد كل وجبة وقم بتشجيع أو توفير تنظيف الأسنان العادي بالفرشاة أو تنظيف طقم الأسنان، حيث أن الطعام المتبقي في الفم يمكن أن يسبب التهابات الفم ورائحة الفم الكريهة.
- يجب أن يبقى الشخص في وضعية مستقيمة لفترة قصيرة.
- إذا كان الطعام يبقى في الفم بالرغم من هذه المحاولات لتشجيع ابتلاعه، يجب عليك محاولة ازالته من الفم بشكل آمن.



السلوكيات التي تظهر وقت تناول الوجبات

غالباً ما يظهر الشخص الذي يعاني من الخرف تغير في السلوكيات اثناء وجبة الطعام.

تلميحات مفيدة إذا كان الشخص يرفض الطعام أو الشراب

- شجع الشخص على تجربة أول لقمة للتعرف على الطعم.
- قم باستخدام التحفيزات، على سبيل المثال "هذا لطيف".
- إذا كان الشخص يفتح فمه فيما يتصل بكوب بشكل أكثر سهولة من الملعقة، حاول اعطائه عدد قليل من جرعات السوائل أولاً، ثم انتقل إلى الملعقة.
- شجع الشخص على إطعام نفسه قدر الإمكان، حتى لو كان يقوم بهذا بشكل غير مرتب.
- قم بتجربة أذواق وتركيبات اغذية مختلفة. غالباً ما يفضل الأشخاص الذين يعانون من الخرف الأطعمة الحلوة؛ قم بتحلية وجبات الطعام بإضافة السكر، أو شراب القيقب، أو الكاتشاب.

قد يعتقد الشخص الذي يعاني من الخرف أن الأدوات المنزلية غذاء وقد يحاول أكلها أو شربها مما يعرضه لخطر الاختناق أو لمشاكل صحية أخرى؛ مثل الأنسجة والأزرار أو حنفيات السوائل.



تلميحات مفيدة إذا كان الشخص يأكل غير الأغذية

- تأكد من أن كل من يشارك في رعاية الشخص على علم بذلك بما في ذلك الزوار.
- احتفظ بجميع المواد الضارة مثل منتجات التنظيف في مكان مغلق.
- كن حذراً وقم بإزالة المواد الصغيرة التي يمكن وضعها بسهولة في الفم.
- قد يكون الشخص جائعاً. قم بتقديم الطعام كبديل لهذه المادة.
- تأكد من توفر الغذاء ومن سهولة الوصول إليه على مدار اليوم بحيث يمكن للشخص أن يأكل ما يريد عندما يريد بأمان.
- قم بإعادة تسخين الطعام إذا لزم الأمر إذا تطلب الأمر بعض الوقت كي يقوم الشخص بتناول طعامه.

تلميحات مفيدة إذا تغيرت تفضيلات الأطعمة الخاصة بالشخص

- قد ينشا لدى الشخص الذي يعاني من الخرف تفضيل للأطعمة الحلوة. من المهم أن تتيح للشخص الذي يعاني من الخرف امكانية اختيار الأطعمة إذا كان ذلك امراً عمليا.
- إذا كان الشخص يفضل الأطعمة الحلوة، حاول رش السكر على الأطعمة قبل أو بعد الطهي. ويمكن استخدام العسل والمربي والشراب والفاواكه الطازجة في الأطباق اللذيذة لإضافة نكهة حلوة.
 - يمكن استخدام الطبقة المحلاة في أطباق لذيذة معينة، على سبيل المثال الفطائر الحلوة على الخضروات واللحوم أو فطائر وفتات السمك.
 - جرب الأطباق اللذيذة التي تحتوي بالفعل على نكهة حلوة، مثل الصلصات الحلوة والحامضة ولحم الخنزير والتفاح في صلصة التفاح، وصلصات الشواء، ولحم الخنزير المصقول بالعسل، وفخذ الخنزير بالعسل والأناس، والكاري الحلو.
 - حاول إضافة صلصة تذوق قوية مثل الكاتشاب أو صلصة الفلفل الحلو إلى الطعام. وينبغي تجربة هذه بكميات صغيرة من أجل تحديد ما يحبه الشخص منها وما يكره.
 - يمكن استخدام الأعشاب والتوابل لتعزيز النكهات.
 - حاول استخدام صلصات الغمس ذات النكهة القوية مثل الثوم والممايزونيز، وصلصة الشواء، وصلصة الطماطم أو الصلصة البنية إذا كان الشخص لا يحب المرق.

تلميحات مفيدة إذا كان الشخص يقوم بحشو فمه بطعام كثير

- قطع كل الأطعمة إلى قطع صغيرة قبل تقديمه.
- شجع الشخص على أكل لقم صغيرة وتناول الطعام بمعدل أبطأ.
- قم باستخدام أدوات تناول طعام أصغر، مثل ملعقة صغيرة أو شوكة الحلوى.
- شجع الشخص على إفلات أدوات تناول الطعام ومضغ الطعام أو ابتلاعه.
- قد يساعد في ذلك وضع اليد بلطف على الذراع مع توجيهه لفظي، مثل "خذ وقتك".
- قم بإعطاء اغذية لينة ورطبة.
- اعطي الشخص كميات طعام أصغر مرة مرة.
- قم بإعادة تسخين الطعام إذا لزم الأمر إذا تطلب الأمر بعض الوقت كي يقوم الشخص بتناول طعامه.

يمكن أن يؤدي حشو الطعام في الفم إلى تعرض الشخص لخطر الاختناق. إذا حدث سعال أو اختناق، قم بمناقشة ذلك مع الطبيب العام. إذا كان الشخص يعاني من السعال أو الاختناق بشكل مستمر عند تناول الطعام و / أو الشرب، يرجى الاتصال بطبيبك العام للحصول على المشورة، حيث قد يتطلب الأمر إجراء تقييم للنطق واللغة.



تلميحات مفيدة لفتح الشهية

- شجع الشخص على المشاركة اثناء وقت تناول الوجبات من خلال المساعدة في إعداد الطعام أو تهيئة الطاولة إن أمكن.
- اجعل الطعام يبدو جذاباً وذو رائحة جذابة. قم باستخدام أذواق وألوان وروائح مختلفة.
- إذا كان الطعام طعاماً مهروساً، يجب أن يتم هرس كل عنصر في الهريس (مثل اللحم والبطاطا والخضروات) وتقديمه بشكل منفصل على الطبق.
- قم بعرض وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة على الشخص. شجع الشخص على تناول الطعام عندما يكون في أفضل حالاته وبصحة جيدة.
- يجب وضع الطعام نحو منتصف الطبق.
- لا تقم بملي الطبق بالطعام بشكل زائد.
- قدم كل طبق من اطباق الوجبة على حدة للحفاظ على الحرارة والحفاظ على قدرة الطعام على فتح الشهية.
- إذا كان الشخص لن يكمل تناول العشاء، قم بعرض الحلوى عليه.
- إذا ظهر وجود مشاكل بصرية لدى الشخص، حاول تغيير اتجاه الطبق أو تحريكه.
- إذا كان الشخص يستيقظ في الليل فإن هذا قد يكون بسبب الجوع. إذا اصبح هذا الأمر نمطاً متكرراً قم بمناقشة الأمر مع طبيبك العام.



نصيحة عامة

- قم بإطعام الشخص فقط عندما يكون يقطاً بما فيه الكفاية لبلع الطعام بأمان.
- يجب أن تكون مرتاحاً ومرناً قدر الإمكان عند الجلوس لمساعدة شخص يعاني من الخرف على تناول الطعام والشراب.
- قم بخلق بيئة هادئة واستخدام نهجاً هادئاً. تجنب استعجال الشخص.
- تجنب الانقطاعات والملهيات.
- قم بتشجيع الشخص وتحدث إليه عن طعامه.
- قم بالجلوس بشكل مواجه للشخص، أو الى جانبه بعض الشيء بحيث يمكنك إجراء تواصل بصري معه.
- قم بوضع الطعام في مكان يستطيع الشخص أن يراه.
- العرض مهم - اجعل القيام بأكل الطعام يبدو كامر جذاب حتى لو كان الطعام طعاماً مهروساً.
- قم بتشجيع جميع المحاولات التي يقوم بها الشخص لإطعام نفسه مهما كانت هذه المحاولات مبللة.
- قم بالمساعدة عند الضرورة ولكن لا تقم باجبار الشخص.
- قم باعطاء الشخص تحفييزات تحت على المضغ والبلع.
- راقب عن كثب وانتظر أن يقوم الشخص بابتلاع كل لقمة. قم باعطاء الشخص لقمة اخرى فقط عندما ينتهي من بلع اللقمة السابقة.
- إذا كان الشخص الذي يعاني من الخرف بصدد الذهاب إلى حفلة للأسرة، إنه ينبغي شموله كلما امكن في الوجبة والحدث. ومع ذلك، إذا كنت تشعر أن هذا الأمر سوف يسبب القلق للشخص، فإنه من شأن تقديم وجبة صغيرة في المنزل قبل الحدث في البيئة التي تناسب احتياجاته أن يكون فكرة جيدة.
- تعد العناية المنتظمة بالفم (تنظيف الأسنان وتنظيف طقم الأسنان) أمر مهم.
- انظر في استخدام مثبت طقم الأسنان لأطقم الأسنان غير المثبتة.
- راجع طبيب الأسنان اذا شعرت بالقلق.
- يحتاج الجميع إلى نظافة الفم حتى لو لم يكن لديهم أسنان.
- إذا بدا على الشخص النعاس و / أو بدا أنه مشوش على نحو متزايد فإنه ينبغي استبعاد أي مرض جسدي، على سبيل المثال التهاب البول أو الصدر، وما إلى ذلك.
- خذ آثار أي أدوية بعين الاعتبار. تحدث إلى طبيبك العام والصيدلي الخاص بك للحصول على المشورة.

إذا كانت لديك أية مخاوف أخرى، يرجى مناقشتها مع الطبيب العام الذي يمكنه إحالتك إلى اخصائي ذو صلة، والذي قد يكون:

- اخصائي تغذية
- اخصائي العلاج الطبيعي
- المعالج الوظيفي
- اخصائي النطق واللغة

جهات إتصال مفيدة

جمعية مرض ألزهايمر (Alzheimer's Society)

Unit 4

Balmoral Business Park

Boucher Crescent

Belfast

BT12 6HU

هاتف: 028 9038 7770

www.alzheimers.org.uk

العمر ايرندا الشمالية (Age NI)

3 Lower Crescent

Belfast

BT7 1NR

هاتف: 08088087575

www.ageuk.org.uk/northern-ireland

مركز تطوير خدمات الخرف (Dementia Services Development Centre)

جامعة ستيرلينغ

www.dementia.stir.ac.uk

هاتف: 01786 467740

مقدمي الرعاية في أيرلندا الشمالية (Carers Northern Ireland)

Howard Street 58

Belfast

BT1 6PJ

هاتف: 028 9043 9843

خدمة الترجمة الفورية للرعاية الصحية والاجتماعية في ايرلندا الشمالية
(Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service)

منزمة خدمات الأعنال

Franklin Street

Belfast

BT2 8DQ

هاتف: 028 9536 3777

الخرف أيرلندا الشمالية (Dementia NI)

54 Elmwood Avenue

Belfast

BT9 6AZ

هاتف: 02890 68 67 68

البريد الالكتروني: info@dementiani.org

www.dementiani.org

شكر وتقدير

منتدى الخرف الخاص بعلاج اللغة والنطق في ايرلندا الشمالية

المؤلف الرئيسي ايلين توماني، أخصائية علاج النطق واللغة في إئتمان الرعاية الصحية والإجتماعية الغربي، أكتوبر 2015.

مذكرة وقت تناول الطعام

تأكد من كوني مرتاح وفي وضعية جيدة ولا اعاني الأم.

تعرف على ما أحب لأن كال شخص لديه ذوق مختلف.

تساعدني الروائح الفاتحة للشهية والعرض الجيد على التمتع بطعامي.

اسمح لي أن أأطعم نفسي بنفسي إن أمكن، ولكن ساعدني إذا كنت في حاجة إلى مساعدة.

قل لي ما الي أقوم باكله وتعامل معي في وتيرتي.

أنا أحب وجود بيئة هادئة دون فوضى، وجلبة أو ثثرة.

قم بتعديل الاتساقات كي تناسبني.

تناول الطعام معي عندما تستطيع ذلك.



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

