

# Valgymas, gèrimas ir rijimas

Vadovas žmonèms, prižiūrintiems  
sergančiuosius demencija

Sergančiam demencija asmeniui gali būti sunku valgyti ir gerti. Demencijai progresuojant, vis dažniau pasitaiko problemų ryjant (kartais tai vadinama disfagija).

Valgymas, gėrimas ir rijimas yra sudėtingi procesai, o dėl suprastėjusio rijimo reflekso maistas ar gėrimas, užuot keliavęs į pilvą, gali patekti į plaučius ir sukelti kvėpavimo takų infekcijas ar plaučių uždegimą. Jeigu žmogus nesugeba normaliai valgyti ar gerti, gali kristi jo svoris arba išsivystyti dehidratacija, o dėl to gali pasunkėti demencijos simptomai.

Tokiam žmogui gali būti sunkiau pasakyti, kad jis yra išalkęs arba ištroškęs. Todėl būtina kiekvieną dieną stebėti, kiek maisto ir skysčių sergantis suvartoja, ir pasirūpinti, kad jam jų netrūktų.

Jeigu pastebėjote, kad per tam tikrą laikotarpį sergančio asmens valgymo ir gėrimo įpročiai pasikeitė, taip galėjo atsitikti dėl kelių priežasčių:

- apatija;
- demencijos progresavimas;
- sunkumai ryjant;
- depresija arba nerimas;
- dingęs apetitas;
- nepakankamas fizinis aktyvumas.

Jeigu sergančio demencija žmogaus valgymo ir gėrimo įpročiai pasikeitė staiga, taip galėjo atsitikti dėl šių priežasčių:

- burnos ar danties infekcija;
- šlapimtakio ar inkstų uždegimas arba kvėpavimo takų infekcija;
- vaistai;
- skausmas;
- nuovargis;
- vidurių užkietėjimas.

Šioje brošiūroje siekiame jums pateikti informacijos apie tai, kaip gali pasikeisti demencija sergančio žmogaus valgymo ir gėrimo įpročiai bei rijimo refleksas. Joje yra šie skyriai:

**Atmintis ir susikaupimas**

**Koordinacija**

**Rijimas**

**Elgesys valgant**

**Ne visi sergantieji demencija patiria visus šiuos sunkumus.**

### **Naudingi patarimai**

Prieš demencija sergančiam žmogui pradėdant valgyti, pasirūpinkite:

- kad aplinka, kur yra valgoma ir geriama, būtų kiek įmanoma ramesnė, pernelyg netriukšminga, nebūtų kitų trikdžių;
- kad, jei reikia, būtų naudojami dantų protezai, akiniai ir klausos aparatai;
- kad ant stalo nebūtų nereikalingų dalykų;
- kad pacientas sėdėtų kiek galima tiesiau, nes tai padės jam išlaikyti dėmesį;
- kad būtų naudojamos kontrastingos spalvos, siekiant jam padėti geriau matyti savo maistą, t. y., maisto, lėkštės ir stalo spalvos turėtų skirtis; pavyzdžiui, nedėkite žuvies, kalafijoro ir bulvių ant baltos lėkštės;
- neperkraukite lėkštės – pernelyg didelis maisto kiekis gali nuo jo atgrasyti;
- nenaudokite raštuotų lėkščių ar staltiesių;
- vienu metu patiekite tik vieną patiekalą.

## Atmintis ir susikaupimas

Demencija sergančiam žmogui neretai būna sunku susikaupti ir visą valgymo laiką išsėdėti prie stalo. Todėl galima klaidingai pamanyti, kad žmogus jau pavalgė arba tiesiog nėra alkanas.

### Naudingi patarimai

- Pamėginkite išsiaiškinti, ar pacientas norėtų valgyti vienas, ar kieno nors draugijoje, nes tai gali jam padėti.
- Prie stalo ligonį kvieskite tik paruošę valgį, kad jam nereikėtų laukti.
- Atkreipkite ligonio dėmesį į maistą.
- Jeigu reikia, paduokite ligoniui į rankas stalo įrankius ar puodelį, arba padėkite jam į burną įsidėti pirmą kąsnį.
- Jeigu reikia, sumaitinkite pirmą kąsnį, tada pamėginkite paraginti ligonį valgyti savarankiškai.
- Jeigu reikia, po kiekvieno kąsnio priminkite, kad jį reikia nuryti.
- Galite neįkyriai priminti valgyti toliau, vėl paduodami ligoniui įrankius ar puodelį.
- Jeigu reikia, naudokite pagalbinius įrankius.
- Jeigu ligonis nueina nuo stalo, neįkyriai atveskite jį atgal ir paraginkite valgyti toliau.
- Jeigu ligonis užmiršo, kad jau valgė arba nerimauja dėl to, kur gaus pavalyti kitą kartą, jį nuraminkite ir pasiūlykite jam ko nors lengvai užkąsti.
- Valgykite kartu su ligoniu. Taip valgymas taps proga pabendrauti, o demencija sergančiam žmogui padės išlikti savarankiškam, nes jis kopijuos tai, ką darote jūs.
- Jeigu ligonis nesugeba pats valgyti net ir su jūsų pagalba, vienintelė išeitis – sumaitinti jam dalį arba visą maistą.





## Koordinacija

Demencija sergančiam žmogui dažnai būna sunku pavalgyti pačiam. Tačiau labai svarbu skatinti jį valgyti savarankiškai, nes tai padeda rijimo procesui.

### Naudingi patarimai

- Prieš patiekdami, maistą supjaustykite.
- Duokite ligoniui tik tuos stalo įrankius, kurių jam reikia.
- Stalo įrankius ar puodelį paduokite ligoniui tiesiai į rankas.
- Naudokite kontrastingų spalvų lėkštes ir staltieses.
- Žiūrėkite, kad ant stalo nebūtų nereikalingų daiktų.
- Vienu metu tiekite po vieną patiekalą.
- Pasiūlykite maisto, kurį galima valgyti rankomis sumuštinių, pjaustytų vaisių ar daržovių ir sūrio.
- Neįkyriai paraginkite žodžiu, pavyzdžiui: „Kaip skaniai kvepia“.
- Neįkyriai paraginkite veiksmais, pavyzdžiui, uždėkite ranką ant ligonio rankos ir padėkite nukreipti maistą ar gėrimą jam į burną.
- Tik kraštutiniu atveju, jeigu reikia, sumaitinkite jam dalį arba visą maistą.
- Dauguma žmonių, kurie nebesugeba naudotis šakute, vis tiek dar sugeba išlaikyti puodelį, todėl reikėtų skatinti tai daryti toliau.



## Rijimas

Demencija sergančiam žmogui gali būti sunku valgyti tam tikro tipo maistą ar vartoti skysčius – jis gali maisto gabalus išspjauti arba tiesiog laikyti maistą burnoje.

### Naudingi patarimai

- Siūlykite minkštą, nesausą maistą. Venkite kieto, sauso, daug ląstelienos turinčio maisto, kurį sunku sukramtyti, kaip antai jautiena, šoninė, kvietinė duona ar ananasas.
- Kad maistą būtų lengviau nuryti, naudokite padažus.
- Skatinkite užsigerti mažais gurkšneliais.



**Jeigu valgydamas ligonis nuolat užsikosėja arba springsta, patarimo kreipkitės į šeimos gydytoją, nes gali tekti atlikti vertinimą dėl tarsenos ir kalbos terapijos poreikių.**

Jeigu ligoniui sunku nuryti tabletes, pasikalbėkite su gydytoju arba vaistininku apie tinkamas alternatyvas.

### Naudingi patarimai, jeigu sergantysis maisto gabalėlius išspjauna

- Venkite maisto, kuriame yra stambių gabalų ar yra nevienodos tekstūros, kaip antai trupūs sausainiai, sriuba su maisto gabalėliais, javainiai su šaltu pienu, nelupti vaisiai ir daržovės su kauliukais ar sėklomis.
- Žiūrėkite, kad maistas būtų minkštas, vienodos konsistencijos.

### Naudingi patarimai, jeigu užmirštama nuryti

- Siūlykite nevienodos temperatūros ir skonio maisto, pavyzdžiui, saldaus ir pikantiško arba karšto ir labai šalto maisto arba gėrimo.
- Prieš valgį arba tarp kąsnių pasiūlykite užsigerti atšaldyto gėrimo.
- Žodžiu priminkite nuryti.
- Tarp kąsnių pamėginkite įdėti ligoniui į burną tuščią šaukštą, kad būtų stimuliuojamas rijimo refleksas.

## Naudingi padarimai, jeigu baigus valgyti burnoje užsilieka maisto

- Baigus valgyti, kiekvieną kartą patikrinkite ligoonio burną ir paskatinkite arba padėkite jam reguliariai išsivalyti dantis arba dantų protezą, nes dėl maisto likučių burnoje gali prasidėti infekcija ir atsirasti prastas burnos kvapas.
- Pavalgiusiam ligooniui dar reikėtų kurį laiką nesigulti.
- Net jeigu po visų pastangų paskatinti nuryti maistą jo vis tiek dar yra ligoonio burnoje, atsargiai pamėginkite jį iš ten pašalinti.



## Elgesys valgio metu

Demencija sergančio žmogaus elgesys valgymo metu dažnai keičiasi.

### Naudingi patarimai, jeigu atsisakoma valgyti arba gerti

- Pasiūlykite ligoniui paragauti bent kąsnį ir pažiūrėti, ar patiks.
- Paraginkite sakydami: „Tai skanu“.
- Jeigu ligonis mieliau žiojasi pamatęs puodelį, negu šaukštą, pirmiausia jam pasiūlykite kelis gurkšnius skysčio, o tada pereikite prie valgymo šaukštu.
- Skatinkite ligonį kuo dažniau valgyti savarankiškai, netgi jei jis valgo netvarkingai.
- Eksperimentuokite su įvairiais maisto skoniais ir tekstūromis. Demencija sergantys žmonės neretai mėgsta saldų maistą, todėl pasaldinkite patiekalus cukrumi, klevų sirupu arba kečupu.



**Demencija sergantis žmogus gali sumaišyti namų apyvokos reikmenis (tokius kaip popierinės servetėlės, sagos ar butelių kamšteliai) su maistu ir mėginti valgyti ar gerti juos arba iš jų, taip labai rizikuodamas užspringti ar sukelti kitų sveikatos problemų.**

### Naudingi patarimai, jei sergantysis bando valgyti nevalgomus dalykus

- Pasirūpinkite, kad visi ligoniu besirūpinantys žmonės, įskaitant lankytojus, apie tai žinotų.
- Užrakinkite kenksmingas medžiagas, tokias kaip valymo priemonės.
- Būkite budrus ir pašalinkite visus smulkius objektus, kuriuos lengva įsidėti į burną.
- Ligonis gali būti alkanas. Vietoje to daikto pasiūlykite maisto.
- Pasirūpinkite, kad maistas būtų visą dieną lengvai prieinamas ir, kad ligonis galėtų saugiai valgyti kada panorėjęs ir ko panorėjęs.
- Prireikus, maistą pašildykite, jeigu valgymas užtrunka.



## Naudingi patarimai pasikeitus maisto pomėgiams

Demencija sergantis žmogus gali labiau pamėgti saldų maistą. Todėl, jeigu įmanoma, pasiūlykite demencija sergančiam žmogui įvairaus maisto.

- Jeigu ligoniui labiau patinka saldus maistas, prieš gamindami arba baigę maistą gaminti, paskaninkite jį cukrumi. Pikantiškus patiekalus galima pagardinti medumi, uogiene, sirupu ir šviežiais vaisiais.
- Kai kuriuos patiekalus galima papildyti saldžiais patiekalais, pavyzdžiui, daržoves galima valgyti su saldžiais duonos kepiniais, galima pasiūlyti mėsos ar žuvies pyragėlių ir apkepų.
- Pasiūlykite patiekalų, kurie jau yra saldūs, tokių kaip saldžiarūgščiai padažai, kiauliena su obuoliais sidro padaže, barbekių padažas, medumi apteptas kumpis, rūkytas kumpis su ananasais ir saldesni kariai.
- Maistą galite paskaninti ir aštraus skonio padažais, tokiais kaip kečupas arba saldus čilio padažas. Juos reikėtų siūlyti nedideliais kiekiais, siekiant išsiaiškinti, kas ligoniui patinka, o kas ne.
- Patiekalus galima paskaninti ir žolelėmis bei prieskoniais.
- Pamėginkite naudoti stipraus skonio padažus, tokius kaip majonezas su česnaku, barbekių padažas, pomidorų padažas arba rudasis padažas, jeigu ligoniui nepatinka įprastas padažas.

## Naudingi patarimai, jeigu į burną prisigrūdama per daug maisto

- Prieš tiekdami maistą, supjaustykite jį nedideliais gabalėliais.
- Paraginkite ligonį valgyti mažais kąsniais ir neskubėti.
- Naudokite mažesnius stalo įrankius – arbatinį šaukštelį arba desertinę šakutę.
- Pasiūlykite ligoniui padėti stalo įrankius ir gerai viską sukramtyti ir nuryti.
- Švelniai palieskite ranką ir žodžiu priminkite: „Neskubėk“.
- Siūlykite minkštą, nesusausą maistą.
- Siūlykite mažesnes porcijas.
- Prireikus, maistą pašildykite, jeigu valgymas užtrunka.



**Per daug prisigrūdęs į burną maisto, ligonis rizikuoja užspringti. Jeigu ligonis valgydamas kosti arba springsta, pasikalbėkite apie tai su gydytoju. Jeigu valgydamas ligonis nuolat užsikosėja arba springsta, kreipkitės į šeimos gydytoją, nes gali tekti atlikti vertinimą dėl tارسenos ir kalbos terapijos poreikių.**

## Naudingi patarimai sužadinti apetitui

- Ligonį maistu galite sudominti paprašę padėti gaminti maistą arba padengti stalą, jeigu tik tai įmanoma.
- Pasistenkite, kad maistas patraukliai atrodytų ir skaniai kvapėtų. Siūlykite įvairaus skonio, spalvų ir kvapų maistą.
- Jeigu maistas sutrinktas, kiekvienas sutrintas elementas (mėsa, bulvės ir daržovės) ant lėkštės turi būti pateiktas atskirai.
- Siūlykite valgyti ir užkandžiauti įprastu metu, nedidelėmis porcijomis. Valgyti ligoniui siūlykite tada, kai jis yra geros formos ir gerai jaučiasi.
- Maistą reikėtų dėti arčiau lėkštės vidurio.
- Neperpildykite lėkštės.
- Kiekvieną patiekalą tiekite atskirai, kad jie neatvėstų ir skaniai atrodytų.
- Jeigu matote, kad ligonis visko nesuvalgys, pasiūlykite desertą.
- Jeigu manote, kad ligonis turi regos problemų, pamėginkite apsukti lėkštę arba pastumti arčiau.
- Jeigu ligonis nubunda naktimis, gali būti, kad jis yra alkanas. Jeigu toks elgesys kartotųsi, apie tai pasikalbėkite su gydytoju.



# Bendri patarimai

- Ligonį maitinkite tik tada, kai jis pakankamai budrus, kad saugiai nurytų maistą.
- Jei demencija sergančiam žmogui reikia padėti valgyti ir gerti, stenkitės būti kiek įmanoma labiau atsipalaidavę ir lankstūs.
- Sukurkite ramią aplinką, patys išlikite ramūs ir ligonio neskubinkite.
- Stenkitės jo nepertraukti ir neblaškyti.
- Stenkitės jį paskatinti, papasakokite apie tai, ką jis valgo.
- Atsisėskite priešais ligonį arba šiek tiek iš šono, kad galėtumėte žiūrėti jam į akis.
- Maistą padėkite taip, kad ligoniui jis būtų gerai matomas.
- Svarbu, kaip maistas patiektas – jis turi atrodyti patraukliai, net jeigu yra trintas.
- Kad ir kaip netvarkingai ligonis valgytų, jeigu jis bando tai daryti pats, tam nesipriešinkite.
- Jeigu reikia, padėkite, bet nesiuolykite to per prievartą.
- Priminkite, kada kramtyti, kada nuryti.
- Atidžiai stebėkite ir palaukite, kol nurys. Kitą kąsnį duokite tik tada, kai nurytas ankstesnysis.
- Jeigu demencija sergantis žmogus eina į šeimos šventę, būtų gerai, kad jis kiek galima aktyviau dalyvautų ir renginyje, ir valgant, jeigu tik tai įmanoma. Tačiau jeigu manote, kad tai ligoniui gali sukelti nerimą, verta pasiūlyti jam užkąsti prieš reiginį namuose, aplinkoje, kurioje jis jaučiasi geriausiai.
- Svarbi reguliari burnos priežiūra (dantų ir dantų protezo valymas).
- Jeigu dantų protezas prastai laikosi, verta išmėginti specialius klijus.
- Jeigu reikia, kreipkitės į dantų gydytoją.
- Burnos higiena būtina net ir tada, jei žmogus neturi dantų.
- Jeigu žmogus atrodo apsnūdęs ir (arba) vis labiau sutrikęs, išsiaiškinkite, ar jo nevargina kokia nors liga (šlapimtaklių ar kvėpavimo takų infekcijos ir pan.).
- Pagalvokite, ar tai negali būti kokių nors vaistų poveikis. Patarimo kreipkitės į gydytoją arba vaistininką.

Jeigu dar kas nors jums keltų susirūpinimą, apie tai pasikalbėkite su šeimos gydytoju, kuris gali jus nukreipti pas atitinkamą specialistą:

- Dietologas
- Fizioterapijos specialistas
- Ergoterapijos specialistas
- Tarsenos ir kalbos terapijos specialistas

# **Naudinga kontaktinė informacija**

## **Alzheimer's Society (Alzheimerio draugija)**

Unit 4  
Balmoral Business Park  
Boucher Crescent  
Belfast  
BT12 6HU  
Tel.: 028 9038 7770  
[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

## **Age NI**

3 Lower Crescent  
Belfast  
BT7 1NR  
Tel.: 8088087575  
[www.ageuk.org.uk/northern-ireland](http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland)

## **Dementia Services Development Centre (Demencijos paslaugų centras)**

University of Stirling (Stirlingo universitetas)  
[www.dementia.stir.ac.uk](http://www.dementia.stir.ac.uk)  
Tel.: 01786 467740

## **Carers Northern Ireland (Slaugytojai Šiaurės Airijoje)**

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

## **Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service (Šiaurės Airijos sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos tarnybos vertimo paslaugos)**

Business Services Organisation  
Franklin Street  
Belfast  
BT2 8DQ  
Tel.: 028 9536 3777

## **Dementia NI (Demencija ŠA)**

54 Elmwood Avenue  
Belfast  
BT9 6AZ  
Tel.: 02890 68 67 68  
El. paštas: [info@dementiani.org](mailto:info@dementiani.org)  
[www.dementiani.org](http://www.dementiani.org)

## **Padėka**

Dėkojame Šiaurės Airijos regioniniam Tarsenos ir kalbos terapijos sergantiesiems demencija forumui

Pagrindinė autorė – Eileen Tomany, tarsenos ir kalbos terapijos specialistė, Vakarų regiono sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos tarnyba, 2015 m. spalio.



# Atmintinė valgių metu

Pasirūpink, kad man būtų patogų, kad tinkamai sėdėčiau ir kad man nieko neskaudėtų.

Pasidomėk, ką mėgstu, nes visų skoniai skiriasi.

Skaniai kvepiantis ir gražiai patiektas maistas man bus patrauklesnis.

Jeigu galiu, leisk man valgyti pačiam, bet jeigu reikia, padėk.

Pasakyk man, ką valgau, ir neskubėk.

Man patinka rami aplinka, be bereikalingo triukšmo ir netvarkos.

Pasiūlyk man paragauti įvairaus maisto.

Jeigu gali, valgyk su manimi.





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

