

# Jedzenie, picie i połykanie

Poradnik dla opiekunów osób z demencją



Health and  
Social Care

Osoby z demencją mogą mieć trudności ze spożywaniem pokarmów i napojów. W miarę rozwoju choroby, problemy z połykaniem (nazywane dysfagią) stają się coraz poważniejsze.

Jedzenie, picie i połykanie są złożonymi procesami; brak koordynacji w połykaniu może doprowadzić do tego, że pokarmy i napoje dostają się do płuc zamiast żołądka, potencjalnie prowadząc do zakażeń w klatce piersiowej lub zapalenia płuc. Niemożliwość odpowiedniego jedzenia lub picia może przyczynić się do utraty wagi lub odwodnienia, co z kolei może doprowadzić do nasilenia się objawów demencji.

Zdolność osoby z demencją do przekazania, że jest głodna lub spragniona, może być ograniczona. Spożywanie pokarmów i płynów powinno być monitorowane na codzień, aby upewnić się, że jest odpowiednie.

Jeżeli z czasem zauważone zostaną zmiany w zwyczajach związanych z pić i jedzeniem osoby z demencją, mogą one być spowodowane przez:

- apatię;
- rozwój demencji;
- trudności z połykaniem;
- depresję lub stan lękowy;
- brak apetytu;
- brak ruchu fizycznego.

Możliwe powody nagłej zmiany w zwyczajach związanych z pić i jedzeniem osoby z demencją:

- zakażenie jamy ustnej lub problemy z uzębieniem;
- zakażenie układu moczowego/nerek lub klatki piersiowej;
- leki;
- ból;
- zmęczenie;
- zaparcia.

Niniejsza ulotka dostarcza informacji na temat wpływu demencji na spożywanie pokarmów, napojów i połykanie. Zawiera następujące części:

**Pamięć i skupienie**

**Koordinacja**

**Połykanie**

**Zachowanie podczas posiłków**

**Nie wszystkie osoby z demencją doświadczają wszystkich wymienionych trudności.**

### **Przydatne porady**

Zanim osoba z demencją zacznie jeść lub pić, należy upewnić się, że:

- miejsce, w którym osoba spożywa posiłek lub napój jest spokojne i relaksujące na ile to możliwe, bez nadmiernej ilości hałasu i rozproszeń;
- osoba nosi protezy, okulary i aparat słuchowy, wedle potrzeby;
- na stole nie leżą żadne niepotrzebne przedmioty;
- w miarę możliwości osoba siedzi wyprostowana, aby zachęcić ją do pozostania czujną;
- wykorzystywany jest kontrast barw, aby pomóc osobie widzieć jedzenie - kolor jedzenia, talerza i stołu powinny się różnić; np. nie powinno się podawać ryby, kalafiora i ziemniaków na białym talerzu.
- na talerz nie nałożono za dużo jedzenia, ponieważ może to być zniechęcające;
- nie są używane wzorzyste talerze ani obrusy;
- podawane jest jedno danie na raz.

## Pamięć i skupienie

Osoby z demencją często mają trudności ze skupieniem się i pozostaniem przy stole przez cały posiłek. Łatwo zatem błędnie założyć, że osoba skończyła lub nie jest głodna.

### Przydatne porady

- Należy spróbować dowiedzieć się, czy osoba woli jeść sama lub w towarzystwie, ponieważ może to zachęcić do rozpoczęcia posiłku.
- Należy poprosić osobę, aby usiadła przy stole dopiero wtedy, gdy posiłek jest gotowy, aby nie musiała czekać.
- Należy skierować uwagę osoby na jedzenie.
- Sztućce lub kubek można umieścić w ręce osoby w razie potrzeby; następnie wskazać jej, aby wzięła pierwszy kęs.
- W razie potrzeby można pomóc osobie wziąć pierwszy kęs, a następnie spróbować zachęcić ją do samodzielnego jedzenia.
- W razie potrzeby należy przypominać o połykaniu po każdym kęsie.
- Używać delikatnych fizycznych podpowiedzi, takich jak ponowne umieszczanie sztućców lub kubka w ręce osoby.
- W razie konieczności można korzystać ze specjalnych wyprofilowanych sztućców.
- Jeżeli osoba odejdzie od stołu, należy delikatnie odprowadzić ją z powrotem i zachęcić do dokończenia posiłku.
- Jeżeli osoba zapomni, że już jadła, lub obawia się o następny posiłek, należy ją uspokoić i zaproponować jej przekąskę, jeżeli jest to stosowne.
- Można zjeść posiłek razem z osobą. Dzięki temu spożywanie posiłku stanie się zajęciem towarzyskim, co może pomóc osobie zachować samodzielność poprzez naśladowanie gestów współbiesiadnika.
- Jeżeli osoba nie jest w stanie jeść samodzielnie przy pomocy wskazówek opiekuna, w ostateczności można rozważyć nakarmienie osoby (całość lub część dania).



## Koordinacja

Osoby z demencją często mają trudności z samodzielnym spożywaniem posiłków. Niemniej, ważne jest zachęcanie do samodzielności, ponieważ pomaga to w połykaniu.

### Przydatne porady

- Jedzenie można pokroić przed podaniem.
- Osobie z demencją należy udostępnić jedynie potrzebne sztuczce.
- Sztuczce lub kubek można umieścić bezpośrednio w ręce osoby.
- Używać talerzy i obrusów o kontrastujących barwach.
- Upewnić się, że na stole nie leżą żadne niepotrzebne przedmioty.
- Podawać jedno danie na raz.
- Można rozważyć podawanie przekąsek takich jak kanapki, pokrojone owoce lub warzywa, i ser.
- Używać delikatnych zachęt werbalnych, np. „Ale smacznie pachnie”.
- Można również używać delikatnych gestów zachęcających, takich jak umieszczanie własnej dłoni na dłoni osoby z demencją, aby poprowadzić jedzenie lub napój w stronę ust.
- W ostateczności można rozważyć nakarmienie osoby (całość lub część dania).
- Wiele osób po utracie zdolności do posługiwania się sztuczkami będzie dalej w stanie trzymać kubek, co powinno być zachęcane.



# Polykanie

Osoby z demencją mogą mieć trudności z niektórymi rodzajami pokarmów i napojów, na przykład wypluwanie większych kawałków lub przetrzymywanie pokarmu w ustach.

## Przydatne porady

- Podawać żywność o miękkiej i nasączonej konsystencji. Należy unikać twardej, suchej lub włóknistej żywności, która wymaga dużo żucia, np. stek, boczek, pieczywo pszenne i ananas.
- Dania polewać sosami, aby nabrały bardziej nasączonej konsystencji.
- Zachęcać osobę do brania małych łyków napojów.



**Jeżeli osoba uporczywie kaszle lub dławi się przy spożywaniu pokarmów lub napojów, należy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego, ponieważ wymagane może być badanie logopedyczne.**

Jeżeli osoba z demencją ma trudności z polykaniem tabletek, należy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego lub farmaceuty, aby znaleźć inne opcje.

## Przydatne porady, jeżeli osoba wypluwa większe kawałki jedzenia

- Należy unikać produktów z grudkami/kawałkami/mieszaną konsystencją, takich jak kruche ciasteczka, gęsta zupa, płatki z zimnym mlekiem i żywność ze skórą lub pestkami.
- Upewnić się, że żywność ma całkowicie miękką i jednolitą konsystencję.

## Przydatne porady, jeżeli osoba zapomina o polykaniu

- Podczas tego samego posiłku podawać żywność o różnych temperaturach i smakach, na przykład dania na słodko i na słono lub gorącą i zimną żywność lub napoje.
- Zachęcać do małych łyków zimnego napoju przed posiłkiem lub między kęsami.
- Słownie przypominać o polykaniu.
- Można spróbować umieścić pustą łyżkę w ustach między kęsami, aby pomóc pobudzić połyknięcie.

## Przydatne porady jeżeli pokarm pozostaje w jamie ustnej pod koniec posiłku

- Sprawdzać jamę ustną po każdym posiłku i zachęcać lub zapewniać mycie zębów lub czyszczenie protez - pokarm pozostający w jamie ustnej może spowodować zakażenia jamy ustnej i nieświeży oddech.
- Osoba z demencją powinna przez krótki czas siedzieć wyprostowana.
- Jeżeli pokarm dalej pozostanie w jamie ustnej mimo prób zachęcania do połykania, należy próbować bezpiecznie go usunąć.



## Zachowanie podczas posiłków

Zachowanie osób z demencją podczas posiłków często ulega zmianom.

### Przydatne porady, jeżeli osoba odmawia jedzenia lub picia

- Zachęcić osobę do spróbowania pierwszego kęsa, aby poczuła smak.
- Zachęcać werbalnie, np. „Bardzo smaczne”.
- Jeżeli osoba z demencją chętniej otwiera usta, aby wypić z kubka, niż aby jeść łyżką, należy najpierw spróbować podać jej kilka łyków napoju, a następnie spróbować ponownie z łyżką.
- Zachęcać osobę, aby jak najwięcej jadła samodzielnie, nawet, jeżeli nabrudzi.
- Należy wypróbować dania o różnym smaku i konsystencji. Osoby z demencją często wolą słodką żywność; posiłki można słodzić dodając cukier, syrop klonowy lub ketchup.



**Osoba z demencją może pomylić przedmioty domowe (np. chusteczki, guziki lub tabletki z płynem) z żywnością i spróbować je spożyć, stwarzając wysokie zagrożenie zadławienia się lub innych problemów zdrowotnych.**

### Przydatne porady, jeżeli osoba próbuje spożywać artykułu nieżywnościowe

- Upewnić się, że wszystkie osoby zaangażowane w opiekę i odwiedzający są tego świadome.
- Zamykać na klucz wszelkie szkodliwe substancje, takie jak środki do czyszczenia.
- Być czujnym i chować małe przedmioty, które łatwo mieszczą się w jamie ustnej.
- Możliwe, że osoba jest głodna. Zaproponować żywność w zamian za znaleziony przedmiot.
- Upewnić się, że żywność jest łatwo dostępna cały dzień, aby osoba miała możliwość bezpiecznie spożywać co chce i kiedy chce.
- W razie potrzeby podgrzać posiłek, jeżeli jedzenie zajmuje osobie dłuższy czas.



## Przydatne porady, jeżeli preferencje żywnościowe osoby zmieniają się

Osoba z demencją może zacząć woleć słodką żywność. Ważne jest, aby dać jej wybór, jeżeli jest to praktyczne.

- Jeżeli osoba z demencją woli słodką żywność, można posypać dania cukrem, przed gotowaniem lub po. Można również dodawać miód, dżem, syrop lub świeże owoce do dań na słońco, aby smakowały słodziej.
- Słodkie polewy i posypki można używać w przypadku niektórych potraw na słońco, np. słodkie ciasto w zapiekankach z warzywami, mięsem lub rybą.
- Można wypróbować potrawy na słońco, które zawierają cukier, np. sosy słodko-kwaśne, wieprzowina z jabłkami w sosie z cydru, sos barbecue, szynka glazurowana miodem, udźce z ananasek i potrawy ze słodkim sosem curry.
- Do potraw można dodać sosy z intensywnym smakiem, takie jak ketchup lub sos słodko-pikantny. Powinny zostać wypróbowane w małych ilościach, aby ustalić preferencje osoby.
- Dla wzmocnienia smaku można dodać zioła i przyprawy.
- Można spróbować podawać dipy o mocnym smaku, takie jak majonez czosnkowy, sos barbecue, sos pomidorowy lub sos mięsny (brown sauce), jeżeli osoba nie lubi sosu gravy.

## Przydatne porady, jeżeli osoba bierze do ust za dużo żywności

- Przed podaniem należy kroić żywność na małe kawałki.
- Zachęcać osobę do brania małych kęsów i wolniejszego jedzenia.
- Używać małych sztućców, takich jak łyżeczki lub widelczyki deserowe.
- Zachęcać osobę do odkładania sztućców na stół podczas żucia i polykania.
- Pomóc może delikatne położenie dłoni na ramieniu osoby połączone z werbalną zachętą, np. „Nie ma pośpiechu”.
- Podawać żywność o konsystencji miękkiej i nasączonej.
- Podawać mniejsze porcje.
- W razie potrzeby podgrzać posiłek, jeżeli jedzenie zajmuje osobie dłuższy czas.



**Upychanie jamy ustnej jedzeniem stwarza zagrożenie zadławienia się. W przypadku kaszlu lub zadławienia się należy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego. Jeżeli osoba uporczywie kaszle lub dławii się, należy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego, ponieważ wymagane może być badanie logopedyczne.**

## Przydatne porady, aby poprawić apetyt

- Zachęcać osobę do zaangażowania się podczas posiłków poprzez pomoc z przygotowaniem dań lub nakryciem stołu, w miarę możliwości.
- Starać się przygotowywać dania, które wyglądają i pachną zachęcająco. Używać różnych smaków, kolorów i zapachów.
- Jeżeli żywność jest miksowana, każdy składnik (mięso, ziemniaki i warzywa) powinien zostać oddzielnie zmiksowany i oddzielnie ułożony na talerzu.
- Proponować regularne przekąski. Zachęcać osobę do jedzenia, gdy czuje się najlepiej i jest w dobrej formie.
- Danie należy umieścić na środku talerza.
- Talerza nie powinno się przepelniać.
- Podawać każde danie oddzielnie, aby jedzenie pozostało gorące i apetyczne.
- Jeżeli osoba nie dokończy obiadu, zaproponować deser.
- Jeżeli wygląda na to, że osoba ma trudności ze wzrokiem, można spróbować przekręcić talerz lub go przesunąć.
- Budzenie się w środku nocy może być spowodowane głodem. Jeżeli zacznie się to zdarzać często, należy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego.



# Porady ogólne

- Osoby z demencją można karmić jedynie wtedy, gdy są wystarczająco czujne, aby bezpiecznie połykać.
- Siadając, aby pomóc osobie z demencją zjeść i napić się, należy być jak najbardziej zrelaksowanym i dostosowanym do jej potrzeb.
- Stworzyć spokojne środowisko i użyć spokojnego podejścia; unikać pośpieszania osoby.
- Unikać zakłóceń i rozproszeń.
- Udzielać zachęt, opisywać osobie jej posiłek.
- Siedzieć na przeciwko osoby lub trochę z boku, aby być w stanie utrzymywać kontakt wzrokowy.
- Trzymać żywność w widocznych miejscach.
- Prezentacja jest ważna - posiłek powinien wyglądać apetycznie, nawet, jeżeli został zmiksowany.
- Zachęcać wszelkie próby samodzielnego jedzenia, bez względu na to, jak bardzo osoba nabrudzi.
- Udzielać pomocy, gdy jest potrzebna, lecz nie zmuszać do niczego.
- Przypominać o żuciu i połykaniu.
- Uważnie obserwować i czekać na każde połknięcie. Podawać następny kęs dopiero po połknięciu.
- Jeżeli osoba z demencją jest zaproszona na uroczystość rodzinną, w miarę możliwości powinna uczestniczyć w posiłku i wydarzeniach. Niemniej, jeżeli wygląda na to, że wywołałoby to u osoby niepokój, dobrym pomysłem może być lekki posiłek w domu przed uroczystością w najbardziej odpowiednim środowisku.
- Poprawna higiena jamy ustnej (mycie zębów i czyszczenie protezy) jest ważne.
- Można rozważyć używanie utrwalacza protezy w przypadku luźnych protez.
- W przypadku zastrzeżeń należy skierować osobę do stomatologa.
- Wszyscy potrzebują utrzymywać odpowiednią higienę jamy ustnej, nawet w przypadku braku uzębienia.
- Jeżeli osoba jest śpiąca i/lub zdezorientowana, należy wykluczyć wszelką chorobę fizyczną, np. zakażenie układu moczowego lub klatki piersiowej.
- Należy wziąć pod uwagę skutki uboczne wszelkich leków. Zasięgnąć porady lekarza rodzinnego lub farmaceuty.

Wszelkie inne zastrzeżenia należy omówić z lekarzem rodzinnym, który dokona skierowania do odpowiedniego specjalisty, takiego jak:

- Dietetyk
- Fizjoterapeuta
- Terapeuta zajęciowy
- Logopeda

# Przydatne kontakty

## **Alzheimer's Society (Stowarzyszenie Alzheimer)**

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 (Starzenie się, Irlandia Północna)**

3 Lower Crescent  
Belfast  
BT7 1NR  
Tel.: 08088087575  
[www.ageuk.org.uk/northern-ireland](http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland)

## **Dementia Services Development Centre (Centrum badawczo-rozwojowe ds. choroby Alzheimer)**

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

## **Carers Northern Ireland (Opiekunowie w Irlandii Północnej)**

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

## **Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service (Usługi tłumaczenia ustnego związane z opieką zdrowotną i społeczną w Irlandii Północnej)**

Business Services Organisation

Franklin Street

Belfast

BT2 8DQ

Tel.: 028 9536 3777

## **Dementia NI (Demencja w Irlandii Północnej)**

54 Elmwood Avenue

Belfast

BT9 6AZ

Tel.: 02890 68 67 68

E-mail: [info@dementiani.org](mailto:info@dementiani.org)

[www.dementiani.org](http://www.dementiani.org)

## **Podziękowania**

Z podziękowaniami dla organizacji Northern Ireland Regional Speech and Language Therapy Dementia Forum (Regionalne forum ds. usług logopedycznych związanych z demencją w Irlandii Północnej).

Główny autor Eileen Tomany, logopeda, fundusz Western Health and Social Care Trust, październik 2015 r.

# Lista kontrolna dla posiłków

Upewnij się, że siedzę wygodnie i w odpowiedniej pozycji, która nie sprawia mi bólu.

Dowiedz się, co lubię jeść i pić, ponieważ każdy ma inny gust.

Apetyczne zapachy i dobra prezentacja pomagają mi cieszyć się posiłkiem.

Pozwól mi jeść samodzielnie, jeżeli to możliwe, lecz pomagaj mi, jeżeli tego potrzebuję.

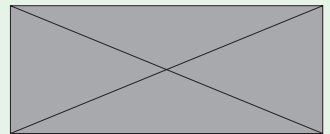
Mów mi, co jem, i pozwalaj mi jeść we własnym tempie.

Lubię przebywać w spokojnym środowisku bez bałaganu, hałasu i gadaniny.

Dopasowuj konsystencje dań do moich preferencji.

Jedz ze mną, kiedykolwiek jest to możliwe.





**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)

Find us on:  
  

04/17