

Mâncatul, băutul și înghițitul

Ghid pentru îngrijitorii persoanelor cu
demență



Health and
Social Care

Atunci când o persoană suferă de demență este posibil să întâmpine dificultăți în ceea ce privește mâncatul și băutul. Pe măsură ce demența progresează, dificultățile de înghițire (numite uneori disfagie) devin mai frecvente.

Mâncatul, băutul și înghițitul sunt procese complexe și coordonarea slabă a înghițitului poate face ca alimentele sau lichidele să ajungă în plămâni, în loc de stomac, ceea ce poate conduce la infecții toracice sau pneumonie. Dacă persoana nu poate mânca sau bea în mod adecvat, acest lucru poate duce la scăderea în greutate sau la deshidratare, ceea ce poate agrava simptomele demenței.

Capacitatea persoanei de a comunica faptul că îi este foame sau sete poate fi redusă. Consumul de alimente și de lichide trebuie monitorizat zilnic pentru a se asigura faptul că acesta este adecvat.

Dacă observați că obiceiurile persoanei privind mâncatul și băutul se schimbă într-o perioadă de timp, este posibil ca acest lucru să fie cauzat de:

- apatie;
- evoluția demenței;
- dificultăți de înghițire;
- depresie sau anxietate;
- pierderea poftei de mâncare;
- lipsa activității fizice.

Dacă există o schimbare bruscă în ceea ce privește modul cum persoana mănâncă și bea, este posibil ca acest lucru să fie cauzat de:

- o infecție orală sau dentară;
- o infecție urinară/renală sau o infecție toracică;
- medicație;
- durere;
- oboseală;
- constipație.

Această broșură are rolul de a vă furniza informații despre modul cum poate fi afectat mâncatul, băutul și înghițitul unei persoane cu demență. Aceasta include secțiuni despre:

Memorie și concentrare

Coordonare

Înghițire

Comportamente manifestate în timpul meselor

Nu toate persoanele cu demență vor întâmpina toate aceste dificultăți.

Sfaturi utile

Înainte ca o persoană cu demență să mănânce sau să bea, asigurați-vă că:

- mediul în care persoana mănâncă sau bea este cât mai liniștit și mai relaxant posibil, fără zgomot și factori de distragere în exces;
- protezele dentare, ochelarii și protezele auditive sunt purtate, după necesități;
- pe masă nu există obiecte care nu sunt necesare;
- persoana stă într-o poziție cât mai apropiată de cea verticală posibil pentru a fi încurajată să fie prudentă;
- utilizați culori contrastante pentru a ajuta persoana să vadă alimentele pe care le consumă - culoarea mâncării, a farfuriei și a mesei trebuie să fie diferite; de exemplu, nu puneți pește, conopidă și cartofi pe o farfurie albă;
- nu supraîncărcați farfuria, prea multe alimente pot scădea apetitul;
- evitați să folosiți farfurii sau fețe de masă cu model;
- serviți felurile de mâncare câte unul, pe rând.

Memorie și concentrare

Adesea, o persoană cu demență are dificultăți de concentrare și de a sta la masă cât timp mănâncă. Se poate presupune, în mod greșit, că persoana a terminat sau că nu îi este foame.

Sfaturi utile

- Încercați să aflați dacă persoana preferă să mănânce singură sau să aibă companie, deoarece acest lucru poate încuraja mâncatul.
- Încurajați persoana să se așeze la masă numai atunci când mâncarea este gata, astfel încât să nu fie nevoie să aștepte.
- Îndreptați atenția persoanei spre alimente.
- Puneți-i tacâmurile sau cana în mână (dacă este necesar) sau îndrumați-o să ia prima înghițitură.
- Dacă este necesar, dați-i prima înghițitură și apoi încercați să o încurajați să mănânce singură.
- Amintiți-i să înghită fiecare îmbucătură, dacă este nevoie.
- Folosiți gesturi ușoare de îndemn, cum ar fi să îi puneți din nou tacâmul sau cana în mână.
- Folosiți tacâmuri adaptate, dacă este nevoie.
- Dacă pleacă de la masă, îndrumați-o cu blândețe să vină înapoi și îndemnați-o să continue.
- Dacă uită că a mâncat deja sau este îngrijorată în legătură cu locul de unde vine următoarea masă, liniștiți persoana și oferiți-i o gustare, dacă este cazul.
- Mâncați împreună cu ea. Acest lucru va face din mâncat o activitate socială și poate ajuta persoana să își păstreze independența, în timp ce vă poate copia gesturile.
- Dacă persoana nu poate mânca singură sub îndrumarea dvs., ca ultimă soluție, luați în considerare posibilitatea de a-i da dvs. să mănânce o parte din mâncare sau chiar pe toată.



Coordonare

O persoană cu demență are adesea dificultăți în a mânca singură. Totuși, este important să încurajați independența, deoarece acest lucru ajută procesul de înghițire.

Sfaturi utile

- Tăiați alimentele înainte de a i le oferi.
- Dați persoanei numai tacâmurile necesare.
- Puneți tacâmurile sau cana direct în mâna persoanei.
- Folosiți farfurii și fețe de masă în culori contrastante.
- Asigurați-vă că pe masă nu există obiecte care nu sunt necesare.
- Serviți felurile de mâncare pe rând.
- Luați în considerare folosirea alimentelor care pot fi mâncate cu mâna, cum ar fi sandvișuri, felii de fructe sau legume și brânză.
- Folosiți încurajări verbale blânde, cum ar fi: „Ah, miroase minunat”.
- Folosiți gesturi blânde de îndemn, de exemplu, puneți-vă mâna pe mâna persoanei pentru a o ghida atunci când duce alimentele sau băutura la gură.
- Doar ca ultimă soluție, luați în considerare să îi dați dvs. să mănânce, parțial sau în totalitate.
- Multe persoane vor putea încă să țină o cană în mână după ce și-au pierdut capacitatea de a folosi o furculiță sau o lingură, iar acest lucru trebuie încurajat.



Înghițirea

O persoană cu demență poate avea dificultăți cu unele tipuri de alimente și lichide, de exemplu poate scuipa bucăți sau poate să țină alimentele în gură.

Sfaturi utile

- Asigurați-i o dietă formată din alimente moi, umede. Evitați alimentele dure, uscate sau fibroase, care trebuie mestecate mult, cum ar fi friptura, șunca, pâinea de grâu și ananasul.
- Folosiți sos gravy sau alte sosuri pentru a înmuia alimentele.
- Încurajați-o să ia înghițituri mici de lichide.



Dacă persoana tușește sau se îneacă în mod repetat în timp ce mănâncă și/sau bea, contactați medicul de familie pentru recomandări, deoarece poate fi necesară evaluarea în vederea terapiei logopedice.

Dacă persoana are dificultăți în a înghiți comprimate, adresați-vă medicului de familie sau farmaciei locale pentru a vedea care sunt alternativele.

Sfaturi utile dacă persoana scuipă bucăți de alimente

- Evitați alimentele formate din bucăți/bucățele/cu texturi mixte, precum biscuiții sfărâncioși, supele cu bucăți, cerealele cu lapte rece, alimentele cu coajă sau cu sâmburi.
- Asigurați-vă că alimentele sunt moi sau că au aceeași consistență, în întregime.

Sfaturi utile dacă persoana uită să înghită

- Alternați temperatura și gustul în cadrul unei mese, de exemplu alimente și lichide dulci și sărate/picante sau fierbinți și foarte reci.
- Oferiți câteva înghițituri din băuturi reci ca gheața înainte de o masă sau între înghițituri.
- Reamintiți-i să înghită.
- Încercați să puneți în gură o lingură goală între înghițituri pentru a ajuta la stimularea înghițirii.

Sfaturi utile în cazul în care rămân alimente în gură la sfârșitul mesei

- Verificați gura după fiecare masă și încurajați spălarea pe dinți sau curățarea protezei dentare cu regularitate sau faceți dvs. acest lucru, deoarece alimentele rămase în gură pot cauza infecții bucale sau respirație urât mirositoare.
- Persoana trebuie să rămână în poziție verticală pentru un timp scurt.
- Dacă rămân alimente în gură în ciuda acestor încercări de a încuraja înghițirea, trebuie să încercați să le îndepărtați în siguranță.



Comportamente manifestate în timpul meselor

O persoană cu demență prezintă adesea modificări de comportament la masă.

Sfaturi utile în cazul în care persoana refuză mâncarea sau băutura

- Încurajați persoana să ia prima înghițitură pentru a simți gustul.
- Folosiți îndemnuri, de exemplu: „Este bun”.
- Dacă persoana deschide gura mai degrabă pentru a bea dintr-o cană, decât pentru a sorbi dintr-o lingură, încercați mai întâi câteva înghițituri de lichid, apoi treceți la lingură.
- Încurajați persoana să mănânce singură cât mai mult posibil, chiar dacă se murdărește sau dă mâncare pe masă sau pe jos.
- Încercați cu diferite gusturi și texturi. Persoanele cu demență preferă adesea alimentele dulci; îndulciți alimentele adăugând zahăr, sirop de arțar sau ketchup.



O persoană cu demență poate confunda obiectele casnice (de exemplu șervețelele, nasturii sau capsulele cu lichid) cu alimentele și poate încerca să le mănânce sau să le bea, ceea ce o expune unui mare risc de înec sau de apariție a altor probleme de sănătate.

Sfaturi utile în cazul în care persoana mănâncă obiecte necomestibile

- Asigurați-vă că toți cei implicați în îngrijirea persoanei sunt conștienți de acest lucru, inclusiv persoanele aflate în vizită.
- Încuiați toate substanțele nocive, cum ar fi produsele de curățare.
- Fiți vigilent(ă) și îndepărtați obiectele mici care pot fi bătute în gură cu ușurință.
- Este posibil ca persoanei să îi fie foame. Oferiți-i alimente în locul obiectului.
- Asigurați-vă că sunt disponibile și ușor accesibile alimente pe toată durata zilei, astfel încât persoana să poată mânca ceea ce dorește și când dorește, în siguranță.
- Reîncălziți alimentele, dacă este necesar, în cazul în care persoana are nevoie de timp mai îndelungat pentru a mânca.

Sfaturi utile în cazul în care preferințele culinare ale persoanei se modifică

O persoană cu demență poate dezvolta o preferință pentru alimente mai dulci. Este important să îi oferiți unei persoane cu demență mai multe alimente din care să aleagă, dacă acest lucru este practic.

- Dacă persoana preferă alimentele dulci, încercați să presărați zahăr peste alimente înainte sau după ce le gătiți. Mierea, gemul, siropurile și fructele proaspete pot fi folosite în alimentele sărate sau picante pentru a le adăuga un gust dulce.
- Toppingurile dulci pot fi folosite la anumite mâncăruri sărate sau picante, de exemplu produse dulci de patiserie pe legume, plăcinte cu carne sau pește și pesmet.
- Încercați mâncăruri sărate sau picante care au deja gust dulce, precum sosurile dulci-acrișoare, carne de porc și măr în sos de cidru, sosuri de barbecue, șuncă cu glazură de miere, șuncă afumată și ananas și mâncăruri mai dulci gătite cu curry.
- Încercați să adăugați în mâncare sosuri cu gust puternic, cum ar fi ketchup sau sos dulce-iute. Acestea trebuie încercate în cantități mici pentru a identifica ceea ce îi place sau îi displace persoanei.
- Pot fi folosite ierburi și condimente pentru a accentua gustul.
- Încercați să folosiți sosuri cu gust puternic, cum ar fi maioneză cu usturoi, sos de barbecue, sos de roșii sau sos brun, dacă persoanei nu îi place sosul gravy.

Sfaturi utile dacă persoana bagă prea multe alimente în gură

- Tăiați toate alimentele în bucăți mici înainte de a le servi.
- Încurajați persoana să ia înghițituri mici și să mănânce mai încet.
- Utilizați tacâmuri mai mici, cum ar fi o linguriță sau o furculiță pentru desert.
- Încurajați persoana să pună jos tacâmul și să mestece sau să înghită.
- O atingere ușoară pe braț însoțită de un îndemn verbal, cum ar fi „nu te grăbi”, ar putea ajuta.
- Oferiți-i o dietă formată din alimente moi, umede.
- Oferiți-i porții mai mici la o masă.
- Reîncălziți alimentele, dacă este necesar, în cazul în care persoana are nevoie de timp mai îndelungat pentru a mânca.



Înghesuirea de alimente în gură poate crea riscul ca persoana să se înece. În caz de tuse sau de înece, adresați-vă medicului de familie. Dacă persoana tușește sau se îneacă în mod repetat, contactați medicul de familie, deoarece poate fi necesară evaluarea în vederea terapiei logopedice.

Sfaturi utile pentru a încuraja pofta de mâncare

- Încurajați persoana să se implice la orele de masă, ajutând la prepararea alimentelor sau la aranjarea mesei, dacă este posibil.
- Faceți ca alimentele să aibă un aspect și un miros atractiv. Folosiți gusturi, culori și mirosuri diferite.
- Dacă alimentele sunt pasate, fiecare element (cum ar fi carnea, cartofii și legumele) trebuie pasat și servit separat pe farfurie.
- Oferiți mese sau gustări mici și regulate. Încurajați persoana să mănânce atunci când se simte cel mai bine și este în formă bună.
- Alimentele trebuie puse aproape de mijlocul farfuriei.
- Nu puneți prea multe alimente pe farfurie.
- Serviți fiecare fel de mâncare separat pentru a le menține calde și a păstra mâncarea apetisantă.
- Dacă persoana nu are intenția de a-și termina mâncarea, oferiți-i desert.
- Dacă persoana pare a avea probleme vizuale, încercați să rotiți farfuria sau să mișcați farfuria.
- Dacă persoana se trezește noaptea, acest lucru se poate întâmpla din cauză că îi este foame. Adresați-vă medicului de familie dacă acesta devine un obicei.



Sfaturi generale

- Dați-i mâncare numai atunci când este suficient de atent pentru a înghiți în siguranță.
- Fiți cât mai relaxat(ă) și mai flexibil(ă) posibil atunci când vă așezați la masă pentru a ajuta o persoană cu demență să mănânce și să bea.
- Creați un mediu liniștit și folosiți o abordare calmă; evitați să grăbiți persoana.
- Evitați întreruperile și distragerile.
- Oferiți încurajări, vorbiți-i persoanei despre mâncarea pe care o consumă.
- Stați cu fața la persoană sau ușor într-o parte, astfel încât să puteți avea contact vizual.
- Puneți mâncarea astfel încât persoana să o poată vedea.
- Modul de prezentare este important - faceți ca mâncarea să aibă un aspect atractiv, chiar dacă este pasată.
- Încurajați toate încercările persoanei de a mânca singură, indiferent de cât de mult se murdărește sau dă mâncare pe masă sau pe jos.
- Ajutați-o dacă este necesar, dar nu o forțați.
- Îndemnați-o să mestece și să înghită.
- Urmăriți-o îndeaproape și așteptați-o să înghită de fiecare dată. Dați-i o altă înghițitură numai după ce persoana a înghițit.
- În cazul în care o persoană cu demență merge la o petrecere de familie, dacă este posibil, ar trebui să stea la masă și să fie inclusă în eveniment cât mai mult posibil. Totuși, în cazul în care considerați că acest lucru va produce anxietate persoanei, o masă mică acasă înainte de eveniment, în mediul cel mai potrivit pentru necesitățile acesteia poate fi o idee bună.
- Îngrijirea regulată a gurii (spălarea pe dinți și curățarea protezei dentare) este importantă.
- Luați în considerare utilizarea unui adeziv pentru proteza dentară în cazul în care aceasta nu este stabilă.
- Consultați dentistul dacă aveți îngrijorări.
- Toată lumea are nevoie de igienă orală, chiar și persoanele care nu au dinți.
- Dacă persoana este moleșită și/sau din ce în ce mai confuză, excludeți orice boală fizică, de exemplu infecție urinară sau toracică etc.
- Luați în considerare efectele oricărei medicații. Adresați-vă medicului sau farmacistului pentru recomandări.

Dacă aveți orice alte îngrijorări, vă rugăm să le discutați cu medicul de familie, care vă poate trimite la un specialist potrivit, cum ar fi:

- un nutriționist
- un fizioterapeut
- un specialist în terapie ocupațională
- un logoped

Contacte utile

Alzheimer's Society (Societatea pentru Alzheimer)

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 (Centrul de dezvoltare a serviciilor pentru demență)

Universitatea Stirling
www.dementia.stir.ac.uk
Tel.: 01786 467740

Carers Northern Ireland (Organizația Îngrijitorilor din Irlanda de Nord)

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

Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service (Serviciul de interpretariat pentru asistență medicală și socială din Irlanda de Nord)

Business Services Organisation (Organizația de servicii pentru afaceri)
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

Mulțumiri

Mulțumim Northern Ireland Regional Speech and Language Therapy
Dementia Forum (Forumul regional pentru terapie logopedică pentru
bolnavii de demență din Irlanda de Nord)

Autor principal Eileen Tomany, specialist în logopedie, Western Health
and Social Care Trust (Trustul de Asistență Medicală și Socială de Vest),
octombrie 2015.

Memento ora mesei

Asigură-te că mă simt bine, că stau într-o poziție adecvată și că nu am dureri.

Descoperă ce îmi place, pentru că fiecare persoană are gusturi diferite.

Mirosurile apetisante și o bună prezentare mă ajută să mă bucur de mâncare.

Lasă-mă să mănânc singur(ă) dacă este posibil, dar ajută-mă dacă am nevoie.

Spune-mi ce mănânc și adoptă ritmul meu.

Îmi place un mediu liniștit, fără dezordine, zgomot și vorbărie.

Schimbă consistența alimentelor pentru a fi adecvate pentru mine.

Mănâncă împreună cu mine atunci când poți.



www.northernireland.gov.uk

DELIVERING SOCIAL CHANGE

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:

