

**M.I.N.D**

الأكل



الأكل

الأكل

إن التغذية السليمة مهمة للحفاظ على جسم قوي وصحي. قد تصبح الوجبات المغذية العادية تحدياً للأشخاص الذين يعانون من الخرف. قد يشعر الشخص بالضغط إذا تواجد أمامه الكثير من الخيارات الغذائية، ومن الممكن أن ينسى الشخص تناول الطعام أو يعتقد أنه قد أكل مسبقاً. إذا كان الشخص يواجه صعوبة في تناول الطعام، اسأل نفسك الأسئلة التالية لمساعدتك في الحصول على أجوبة:

الصعوبات الجسدية

ما هي المشكلة الجسدية؟ قروح في الفم، طقم الأسنان غير مناسب، أمراض اللثة أو جفاف الفم قد تجعل من الصعب تناول الطعام.

المرض

هل الشخص يعاني من أمراض مزمنة أخرى؟ قد تؤدي مشاكل في الأمعاء أو القلب أو مرض السكري إلى فقدان الشهية. يمكن أيضاً للإمساك أو الاكتئاب أن يخفض الشهية على الأكل.

الحوصة / التشتت

هل الشخص يشعر بالحوصة أو التشتت؟ إذا كان يشعر بالحوصة، ربما لن يجلس الشخص لمدة طويلة بما يكفي لأكل وجبة كاملة. فكر كيف يمكنك الحد من التشتت في مكان الأكل.

أسلوب تناول الطعام

هل تغير مؤخرًا أنماط الأكل؟ هل للشخص نمط مفضل لتناول الطعام؟ قد يفضل بعض الناس الذين ليسوا معتادين على الجلوس على الطاولة لتناول ثلاث وجبات كاملة الحصول على عدة وجبات صغيرة أو الوجبات الخفيفة.

البيئة

هل هناك روائح أو ضوضاء مزعجة في الغرفة التي يمكن أن تشتت الشخص عن تناول الطعام؟

نوعية الغذاء

هل الوجبة شهية من خلال طريقة تقديمها، رائحتها ومذاقها؟ وبمجرد قيامك بتقييم أسباب مشاكل تناول الطعام، يمكنك اتخاذ التدابير اللازمة.

وجبات الشخص المفضلة

تذكر أن الشخص المصاب بالخرف لديه لائحة طويلة من المأكولات التي يفضلها. حاول الأخذ بعين الاعتبار ما يحب أو يكره عندما كنت تعد الطعام.

جعل أوقات الأكل مريحة وهادئة

- قدم وجبات الطعام في محيط هادئ، بعيداً عن التلفزيون وغيره من الأشياء التي قد تسبب التشتت.
- حافظ على طاولة بسيطة وتجنب وضع صحون مزخرفة، ومفارش المائدة التي قد تربك الشخص. استخدم صحون أو أوعية بيضاء متناقضة مع لون مفارش المائدة لمساعدة الشخص على تمييز الصحن من الطاولة.
- يمكنك أيضاً استخدام مفارش المائدة البلاستيك والمناديل لجعل التنظيف أسهل.
- استخدم فقط الأواني اللازمة لتناول وجبة الطعام.
- قدم فقط طبق واحد أو اثنين من الأطعمة في وقت واحد. فعلى سبيل المثال، قدم بطاطس مهروسة مع اللحوم.

- استخدم تعليمات بسيطة وسهلة الفهم. فعلى سبيل المثال ، "النقط شوكتك. وضع بعض الأكل. ارفعها إلى فمك".
- تأكد من درجة حرارة الطعام. قد لا يكون الشخص قادراً على معرفة ما إذا كان الطعام أو المشروبات ساخنة جداً لتناولها أو شربها.
- التحلي بالصبر. لا تنتقد عادات الأكل للشخص أو لا تحثه على تناول الطعام بشكل أسرع.
- تكلم ببطء وبوضوح. عليك أن تعطي التعليمات ذاتها وتكرر نفس الكلمات في كل مرة.
- اسمح بالتثنت. إذا كان الشخص لا يريد أن يأكل ، أعطه فترة استراحة، دعه يقوم بنشاط آخر، ثم العودة إلى تناول الطعام في وقت لاحق.
- إعطاء الشخص متسع من الوقت لتناول الطعام. تذكر دائماً أنه من الممكن أن يتخذ الشخص أكثر من ساعة للانتهاء من تناول الطعام.
- إعطاء الشخص فرصة لتناول الطعام مع أفراد الأسرة الآخرين لأطول فترة ممكنة.
- استخدام المذكرة لتذكير الشخص بأوقات الوجبات. يمكنك محاولة استعمال ساعة مع أعداد كبيرة، وبرنامج مع جدول زمني سهلة القراءة مع أحرف وأرقام كبيرة، أو طباشير أو لوحة لتسجيل الجدول الزمني اليومي.

تشجيع الاستقلالية

- تقديم الأطعمة بشكل الاصبع أو تقديمها على شكل وجبة من ساندويتش.
- تقديم الطعام في الأوعية الكبيرة بدلا من استخدام الصحون على مختلف أنواعها.
- استخدام ملاعق كبيرة بدلا من الشوك.
- وضع الصحون والأوعية على سطح غير زلق مثل قطعة قماش أو منشفة.
- استخدام أكواب كبيرة وأكواب مع أغطية لمنع التسرب وملء نصف الكوب؛ استخدام الشلمون straw برفق ضع يد الشخص بالقرب من إناء الطعام.
- أظهر للشخص كيفية تناول الطعام من خلال عرض كيفية الأكل. أو، حاول من خلال وضع يد الشخص على الإناء، ثم وضع يدك عليه ورفعها معاً باتجاه فم الشخص.

التقليل من مشاكل الأكل و التغذية

- تجنب الأطعمة مثل المكسرات ، والفشار والجزر، التي قد يكون من الصعب مضغها وابتلاعها. طحن المواد الغذائية أو قطع صغيرة. يمكن تخزين الأطعمة المطحونة والمجمدة في أكياس بلاستيكية للاستخدام في وقت لاحق.
- قدم الأطعمة مثل عصير التفاح ، ولبننة والبيض المخلوط. قّدهم مشروبات أأشد كعصير النكتار أو قدهم السوائل مع الغذاء.
- شجع الشخص على الجلوس بشكل مستقيم مع الحفاظ على رأسه منحنى قليلا إلى الأمام. إذا كان الشخص يميل رأسه إلى الورا، قّدهم إلى الأمام.
- استخدم الفيتامينات فقط بناء على وصفة من الطبيب. عليك رصد استخدامها.
- إذا كان الشخص لديه انخفاض في الشهية، حاول إعداد بعض الأطعمة المفضلة لدى الشخص؛ على الشخص القيام بنشاط بدني اضافي، أو قّدهم له عدة وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة.
- بعد انتهاء الوجبة ، تحقق من أن الشخص قد ابتلع الطعام.
- التنبيه لعلامات الاختناق. تعلم طريقة Heimlich التنبيه لعلامات الاختناق. تعلم طريقة
- تذكّر أن الشخص قد لا يتذكر عندما أكل أو إذا أكل. إذا كان الشخص لا يزال يسأل عن تناول وجبة الإفطار، يمكنك التفكير بتقديم عدة وجبات للإفطار – عصير، تليها خبز محمص، تليها الحبوب.
- ساعد الشخص على المحافظة على النظافة الصحية الفموية . وإذا كان من الصعب استخدام فرشاة أسنان. حاول المسحات الشفوية Oral Swabs حاول المسحات الشفوية عليه القيام بزيارات منتظمة لدى طبيب الأسنان.