17 listopada 2019

# Gdy jedzenie staje się trudne – na co zwrócić uwagę opiekując się chorym z demencją?

Gdy myślicie o czynności picia czy jedzenia to czy zastanawiacie się nad tym, czego potrzebujecie, by samodzielnie spożyć posiłek? Zapewne nie i nic w tym nienormalnego. To czynności, nad którymi rzadko przychodzi nam się zastanawiać, ponieważ wykonujemy je niemal automatycznie, nie rozmyślając o ich skomplikowanym charakterze. Jeśli jednak poświęcilibyśmy chwilkę czasu, by się nad nimi zastanowić to zobaczylibyśmy, że za tymi prostymi przecież czynnościami kryje się szereg małych, bardziej czy mniej skomplikowanych, którym musimy podołać.

**Gdy patrzycie na mnie i obserwujecie, że mam problem z jedzeniem czy piciem to musicie pamiętać, że na czynności te składa się wiele mniejszych, których nieumiejętność wykonania powoduje problemy z jedzeniem i piciem.**

Pamiętajcie też, by pochopnie nie oceniać sytuacji związanej z problemami z jedzeniem czy piciem jako brak apetytu czy pragnienia, ponieważ wcale nie muszą być ich powodem. To właśnie nieumiejętność wykonania pewnych tych mniejszych czynności, następujących jedna po drugiej może okazać się właśni problemem z jedzeniem i piciem.

Skąd zatem biorą się problemy? Z którymi mniejszymi czynnościami mogę mieć problem?

- Mogę mieć problem ze skupieniem uwagi na jedzeniu (zbyt duża ilość bodźców).
- Mogę stawiać opór z powodu niezaspokojonej potrzeby sprawczości („mogę sam") – zwłaszcza, gdy chcecie tę czynność wykonywać za mnie, a nie ze mną.
- Mogę nie czuć głodu ani pragnienia – przez uszkodzenia w obrębie ośrodka głodu, który znajduje się w mózgu.
- Mogę mieć problem z oceną przygotowanych kawałków jedzenia.
- Mogę wziąć np. kawałek kanapki i go oglądać – mój mózg ma problem z oceną, czy kanapka jest jadalna.
- Mogę mieć problem z przetworzeniem żywności. Zmienia się u mechanizm rozdrabniania żywności w jamie ustnej – zamiast miażdżyć jedzenie, żuję je. Zmiana mechanizmu rozdrabniania pożywienia oraz problemy z połykaniem są bardzo niebezpieczne. Gdy mój mózg choruje nie połykam dokładnie resztki pokarmu gromadzą się w przestrzeniach między policzkami a dziąsłami. Potocznie nazywamy to „chomikowaniem". Gdy się położę jedzenie swobodnie może spływać po ścianie gardła, a ja mogę nawet tego nie czuć. Wówczas następuje powolna aspiracja resztek pokarmowych do dróg oddechowych. Jest to bardzo niebezpieczna

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT*

sytuacja, ponieważ prowadzi do poważnych konsekwencji jakimi są infekcje górnych dróg oddechowych.
- Mogę mieć problem z rozpoznawaniem przedmiotów, które służą do spożywania posiłków (np. próba jedzenia zupy widelcem). Moje pole widzenia zawęża i mogę mieć problem z zobaczeniem talerza czy innych przedmiotów, które w tym zawężonym polu widzenia nie znajdą się. Pamiętajcie zatem, by talerze czy inne naczynia były w zasięgu mojego wzroku.

**Jak pomóc?**

- Starajcie się ograniczyć ilość bodźców, która do mnie dociera podczas spożywania posiłku. Czasem nawet zbyt „krzykliwy" obrus może być problemem, ponieważ zbyt rozprasza. To dla mnie zbyt trudne.
- Najważniejsze, o czym koniecznie musicie pamiętać, to by nie wykonywać czynności za mnie. Jeśli mogę zrobić coś sam, to pozwólcie mi na to. Możecie również mnie wspierać, np. chwycić moją dłoń i pomóc mi ją poprowadzić do ust. To o wiele bardziej wskazane niż wykonywanie tej czynności całkiem za mnie.
- Jeśli obserwujecie u mnie niechęć do spożywania posiłków zadbajcie o sposób ich przygotowania i podania. Najważniejsza jednak jest rutyna, czyli powtarzalność działania. Pomaga wypracować i utrwalić rytuały. Na początku efekty mogą być niezauważalne, jednak z upływem czasu dbanie i pilnowanie konkretnych pór posiłków, którym towarzyszą stałe elementy przynosi wymierne efekty.
- W sytuacji, gdy obserwujecie u mnie mechanizm żucia pożywienia, należy koniecznie zmienić sposób przygotowania posiłku. Najtrudniejsze do rozdrobnienia są mięso i surowe warzywa. Mięso najlepiej ugotować, a następnie zmielić i uformować sznycle, a następnie ponownie usmażyć lub poddusić i podać w apetyczny sposób. Ważne, bym na moim talerzu nie miał posiłku w formie papki, która w żaden sposób nie zachęca do spożycia.
- W sytuacji, gdy zaobserwujecie, że zaczynam mieć problem z posługiwaniem się sztućcami, często odruchowo podejmujecie decyzję o karmieniu mnie. A przecież macie być tak naprawdę przedłużeniem mojej sprawnością, a nie jej zastępstwem. Gdy postępujecie w ten sposób, to zabieracie mi te sprawności, które mogą mi jeszcze posłużyć przez długi czas. Lepiej ograniczcie ilość sztućców jednocześnie pozwalając mi na samodzielne spożycie posiłku, chociażby samą łyżką. Ważne jest również to, by zastawa nie była czarnego koloru. Czarny talerz na jasnym obrusie może być postrzegany przeze mnie jako czarna dziura.

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT*