

12 listopada 2022

Jak zadbać o odpowiednie odżywienie podopiecznego?

Do głównych zmartwień opiekunów rodzinnych należą wątpliwości dotyczące właściwego odżywienia bliskiej osoby. Przy okazji Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania, który obchodziliśmy na początku miesiąca, poruszamy kwestię odpowiednio zbilansowanej diety, odgrywającej ważną rolę w utrzymaniu zdrowia i witalności organizmu, szczególnie w starszym wieku.



Właściwe odżywienie nie tylko wspiera układ odpornościowy, ale pomaga również w leczeniu chorób przewlekłych (takich, jak np. cukrzyca i choroby serca), co skutkować może rzadszymi



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

hospitalizacjami i szybszym powrotem do zdrowia po urazach. Może również wpływać na poziom energii, sprawność poznawczą, nastrój oraz ogólną jakość życia. Zapewniając starszej osobie dostęp do potrzebnych składników odżywczych, możesz również pomóc jej zachować zdrowie i niezależność na dłużej.

Prowadzenie zdrowej diety może jednak stanowić także ogromne wyzwanie dla opiekuna – zwłaszcza w przypadku specyficznych potrzeb żywieniowych bliskiego, obniżonego apetytu czy ograniczonych zdolności samodzielnego jedzenia i rozpoznawania uczucia głodu (np. w przebiegu demencji). Obciążenie codziennymi obowiązkami może dodatkowo utrudniać wprowadzanie zmian w sposobie odżywiania.

Jeśli Twój bliski ma trudności z przestrzeganiem pożywnej diety, jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, by mu w tym pomóc.

- Oferuj jedno danie na raz – zbyt duża ilość jedzenia na talerzu może być przytłaczająca.
- Towarzysz bliskiemu podczas jedzenia i (w miarę możliwości) nie pospieszaj go. Modeluj zachowania żywieniowe i prowadź przyjemne rozmowy podczas posiłków (np. o zapachu dań).
- Jeśli żucie lub połykanie sprawia podopiecznemu problem, przygotuj miękkie, posiekane lub zmiksowane produkty (takie jak np. twaróg, jajecznica, mus jabłkowy). Uważaj na ryzyko zadławienia (szczególnie w przypadku małych, twardych produktów, jak np. winogrona czy kawałki marchwi). Upewnij się, że protezy są odpowiednio dobrane.
- Zadbaj o prostotę nakrycia stołu, by uniknąć rozproszenia uwagi. Nie przejmuj się bałaganem.
- Proponuj przekąski (jak np. pokrojone kanapki, paluszki z marchwi lub sera, cząstki owoców) – także w płynnej formie (np. koktajli).
- Pamiętaj o aktywności fizycznej, która reguluje apetyt, unikaj zapać poprzez zapewnienie dużej ilości płynów i błonnika.
- Spróbuj wprowadzić małe, częste posiłki zamiast trzech dużych.

Centrum Wsparcia Opiekunów zwraca uwagę na potrzeby żywieniowe osób starszych. Podopieczni Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji oraz ich opiekunowie mogą liczyć na bezpłatne wsparcie i poradnictwo ze strony wykwalifikowanego dietetyka – mgr Agnieszki Gąsior. **TUTAJ** możesz zapoznać się z działalnością naszej Placówki.

Źródło: <https://aging.maryland.gov>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit