

*"Keli paprasti
sprendimai gali
valgymo procesą
padaryti lengvu ir
sėkmingu."*

SIGITA
*Individualios priežiūros
darbuotoja*



14 mūsų specialistų
patarimų žmogaus
su demencija
kasdienėms
veikloms

**VALGYMO
PROCESAS**

Kaip sukurti draugišką valgymo aplinką žmonėms su demencija? Kartais keli geri sprendimai gali iš esmės viską pakeisti.

- Valgykite tylioje patalpoje, kad asmuo galėtų susikonscentruoti. Išjunkite televizorių, radiją. Muzika gali būti nebent rami.
- Stalas turi būti serviruojamas naudojant tik reikalingus indus, įrankius – papildomi daiktai neturi blaškyti valgančiojo dėmesio.
- Staltiesė – geriausiai vienspalvė, kad asmuo matytų kontrastą.
- Lėkštės spalva taip geriausiai kontrastinga. Pavyzdžiui, tyrimo metu žmonės su demencija suvalgė 25 proc. daugiau maisto iš raudonos lėkštės, nei iš baltos.
- Maisto spalva taip pat gali turėti įtakos. Pabandykite rinktis spalvingus, ryškius maisto produktus.
- Galima pamėginti vienu metu patiekti vieną patiekalą, pvz. atskirai mėsą ir bulves, kad asmuo lengviau pasirinktų ką valgyti iš lėkštės. Kartais per daug spalvų ir pasirinkimų lėkštėje gali erzinti.
- Pabandykite susmulkinti maistą, pvz. didelį mėsos kepsnį pateikite gabaliukais.
- Apsaugokite nuo nesėkmių – naudokite padėklus ir staličius su kraštais, nedūžtančius indus, specialius įrankius.
- Kartais geras pasirinkimas gali būti maistas, valgomas pirštais.
- Valgymo metu daug nesikalbėkite. Užtenka kelių komentarų apie maistą.
- Verčiau valgykite mažesnėmis porcijomis, bet dažniau.
- Jei žmogus nevalgo, įsitikinkite, ar jis jaučiasi patogiai – ar įsidėjęs dantų protezus, ar turi akinius, ar sėdi patogiai.
- Valgykite kartu, parodykite kaip reikia kramtyti. Jei žmogus neryja maisto, galite pamasažuoti žandus.
- Jei kartu gaminate, pasiūlykite žmogui atlikti nesudėtingus veiksmus – plauti ir pjaustyti daržoves, tepti sumuštinčius, išmaišyti produktus keptuvėje, dekoruoti sausainius. Kai valgote, pasiūlykite jam pačiam įsidėti padažo, prieskonių.
- Prisiminimai apie maistą gali būti puiki pokalbio tema.